

Zajęcia z terapii ruchem dla klasy II/III SPdP.

Proponowane ćwiczenia.

Ćwiczenia ręki:

- praca otwartej dłoni ułożonej na płasko; toczenie piłki po blacie,
- przyciskanie otwartą dłonią piłki, gąbki, gumowej gruszki,
- otwieranie i zaciskanie rąk,
- robienie kulek z gazety i rzuty do celu.

Ćwiczenia równoważne:

- chodzenie po linii, taśmie położonej na podłodze przodem, bokiem,
- siedzenie prosto na krześle i podnoszenie naprzemiennie raz lewej raz prawej nogi do góry.