

Budowanie schematu ciała- zabawy z wierszami

Terapia ruchem/IS

wstęp

- Jest to zdolność czucia własnego ciała, ruchów wykonywanych przez nie w przestrzeni i poczucie, że wszystkie części ciała przynależą o jednej całości. Początkowo aktywność fizyczna dziecka opiera się na odruchach pierwotnych. Działają one już przed narodzinami oraz będą ważne do około 6-12 miesiąca życia. W pełnym budowaniu schematu ciała musi zaistnieć poczucie celowości i możliwość ruchów intencjonalnych. Prawidłowy schemat ciała i planowanie motoryczne są bazą do prawidłowego wykonywania codziennych czynności związanych z samoobsługą, zabawą, zadaniami przedszkolaka i później ucznia.

Zabawy z wierszami

- Na planszach zebraliśmy kilkanaście znanych wierszyków z gestami. Zabawy z wierszykami uczą nazywania oraz wskazywania części ciała i wprowadzają do tematu stron: lewa-prawa. Dzięki powtarzaniu wierszyków oraz obrazowaniu ich za pomocą gestów, rozwijacie u pociech koordynację ruchowo-słuchową, pamięć, koncentrację, słownictwo. A przede wszystkim doskonale się bawicie!

Instrukcja

Wykonujemy czynności zgodnie z treścią zawartą w wierszyku.

Dziecka może podczas ćwiczeń leżeć na placach. Najpierw ruchem gładzącym dotykamy prawej nogi i lekko ją poruszamy imitując marsz. W następnej kolejności gładzimy lewą nogę. Nazywamy czynności podczas ich wykonywania. Uciskamy delikatnie prawą stopę i kładziemy na poduszkę lub zwinięty ręcznik, a u lewej stopy dotykamy po kolei każdy palec. Podobnie postępujemy z prawą stopą dotykając po kolei każdy palec.

MASAŻYK DLA NÓG (M.Bogdanowicz)

Pomasuję prawą nogę,
Żeby poszła w długą drogę,
nakremuję lewą nogę,
bo na jednej iść nie mogę.
Twoją małą prawą nóżkę,
wnet położę na poduszkę.
A dla twojej lewej nóżki,
mam masażyk na paluszki.
Pomasuję te paluszki
u Twojej małej lewej nóżki.
Prawa nóżka też je ma.
Kto je pomasuje? Ja!

Instrukcja

To ćwiczenie wykonujemy w staniu , głośno powtarzamy wykonywane czynności .

Najpierw obie ręce unosimy w górę, później przenosimy w przód i w bok. I znowu w przód wykonując jednocześnie skłon do przodu. Utrzymując pozycję skłonu przechodzimy do przysiadu uginając kolana. Na koniec wyskakujemy w górę wyciągając ramiona i prostując kolana.

Gimnastyka to podstawa
dla nas dzieci dobra sprawa.
Ręce w górę, w przód i w bok,
skłon do przodu, przysiad, skok.
Marsz do koła, gra muzyka
i skończona gimnastyka.

instrukcja

W pozycji stojąc robimy z dłoni kształt koła, potem koło powiększamy rozciągając ramiona i odrywając od siebie kciuki. Opuszczamy ręce i prostujemy sylwetkę, potem unosimy ręce w górę. Obie ręce w górę przenosimy w prawo i lewo

Kółko małe, kółko duże,
głowa prosto, ręce w górę.
Ręce w prawo, ręce w lewo,
tak się chwieje wielkie drzewo.

Instrukcja

W pozycji stojąc wykonujemy marsz w miejscu. Potem wykonujemy skręt tułowia w prawą i lewą stronę. Schylamy się wykonując skłon i dotykamy jednocześnie obu pięt, prawa ręka do prawej pięty a lewa ręka do lewej pięty. Unosimy na przemian kolana w górę i ręce przenosimy w bok, prostujemy sylwetkę.

Raz, dwa, trzy, cztery,
raz, dwa, trzy.

Bardzo zdrowo i wzorowo
co dzień się gimnastykować.
W lewo skręt, w prawo skręt,
teraz dotknij własnych pięt.
W górę kolano, ręce do boku,
trzymaj się prosto, głowa wysoko

Instrukcja

W pozycji siad płaski ręce z boku dotkają podłogi, nogi ugięte w kolanach stopy dotykają podłogi. Dotykamy rękami głowy, brzucha . Usta rytmicznie otwieramy i zamykamy. Dotykamy palcami z boku oczodołu, kierując wzrok w prawą i lewą stronę. Dotykamy uszu i nosa

Ręce, nogi

Ręce robią: klap, klap, klap.

Nogi tupią: tup, tup, tup.

Tutaj swoją głowę mam,
a na brzuszku: bam, bam, bam.

Buzia robi: am, am, am.

Oczy patrzą tu i tam.

Tutaj swoje uszy mam
a na nosie sobie gram.

Instrukcja

W pozycji stojąc prawą nogę wysuwamy do przodu i wykonujemy skłon dotykając przodostopia podobnie lewa noga. Potem wykonujemy przysiad i wyskakujemy w górę z wyciągniętymi ramionami. Wykonujemy marsz w miejscu i pochylamy się w skłonie w przód. Potem krążymy ramionami w przód i w tył

Prawa noga, wypad w przód
A rękoma zawiąż but
Powrót, przysiad, dwa podskoki
W miejscu bieg i skłon głęboki
Wymach rąk w tył i do przodu
Już rannego nie czuć chłodu

Instrukcja

Pozycja stojąc, dotykamy palcem wskazującym okolicy oka ucha, nosa. Potrząsamy ręką, nogą i pociągamy lekko za kosmyk włosów. Wyciągamy w przód rękę, tupiemy nogą, wykonujemy ruchy głową do przodu i do tyłu. Potem klaszczemy w dłonie i podskakujemy do góry

Pokaż Jasiu, gdzie masz oko,
gdzie masz ucho, a gdzie nos,
gdzie masz rękę, gdzie masz nogę,
gdzie na głowie rośnie włos.

Daj mi rękę,
tupnij nogą,
kiwnij głową: tak i nie.

Klaśnij w ręce.

Hop do góry!

Razem pobawimy się.