**Rewalidacja 29.05**

**Ćwiczenia rewalidacyjne**

**Witam was Kochani**

**Na koniec tygodnia po ciężkiej pracy relaks**

**Włącz ulubioną spokojną muzykę nr relaksacyjną i zapraszam do ćwiczeń.**

Na zakończenie tygodnia proponuję ćwiczenia koordynacji półkul mózgowych (stymulację widzenia obuocznego) oraz ćwiczenia układu dotykowego:

Usprawnianie koordynacji półkul mózgowych:

* Rysowanie synchroniczne (oburącz, wyciągniętymi na wysokości barków rękami) koła, spirali, półkola, linii równoległych.
* Naprzemienne liczenie do 10 i nucenie popularnej melodii.
* Rysowanie prostych figur geometrycznych lub prostych rysunków ręką niedominującą.
* Imitowanie ruchem prostych czynności (rysowanie, piłowanie, mielenie).
* Przerzucanie woreczka lub piłeczki z ręki do ręki.
* Klepanie prawą ręka lewej strony ciała w sekwencji: bark, łokieć, dłoń, biodro, kolano, i przeciwnie – lewą ręką prawej strony: następnie wykonanie wszystkich ruchów w odwrotnej kolejności: od kolana w górę.
* Ćwiczenia ruchów naprzemiennych jednostronnych i z przekraczaniem linii środka ciała.

Usprawnianie układu dotykowego:

* Dotykanie dłoni i przedramion materiałami o różnej fakturze; na początku dziecko ustala swoje preferencje.
* Szukanie ukrytych, drobnych przedmiotów w koszu lub w pojemniku wypełnionym kasztanami, piłeczkami, makaronem, ryżem, grochem, fasolą.
* Wyklejanie z plasteliny, masy solnej leżącej ósemki.
* Stymulacja termiczna: stosowanie na przemian ciepłych i zimnych kompresów żelowych lub butelek wypełnionych ciepła i zimna wodą.
* Opukiwanie dłoni klockiem.
* Smarowanie dłoni i innych części ciała kremem dla dzieci.
* Kreślenie na plecach siedzącego dziecka (plecy zaokrąglone, wygięte w koci grzbiet) znaków, figur, cyfr, liter: najpierw dziecko wskazuje odpowiedź, mając wzory znaków przed sobą, później samodzielnie odtwarza rysunek na dużym arkuszu papier.
* Rozpoznawanie rodzaju faktur bez udziału wzroku: można użyć: gąbek, ściereczek, pędzli, materiałów.
* Robienie z papieru kul i rzucanie nimi do celu.
* Rysowanie figur, liter na tackach wypełnionych materiałami o różnej strukturze: mąka, piasek, ryż, kasza.