

Ćwiczenia orientacji przestrzennej i koordynacji wzrokowo - ruchowo - słuchowej.

Naśladowanie ruchów - reduktor podnosić rękę - uczeń wykonuje to samo - bez poleceń słownych;

Naśladowanie mycia rąk, pryskania wodą lotu ptaka, marszu w miejscu, podskoku, kopania piłki.

Wykonywanie ruchów zgodnych z poleceniem - podnieść ręce do góry - opuścić;

- zamknij oczy, otwórz; zamknij oczy i podnieść ręce do góry - otwórz oczy, opuść ręce,
- podnieść ręce do góry i głęboki wdech powietrza do płuc - opuść ręce i wydech powietrza; podnieść lewą rękę i prawą nogę - opuść; podnieść prawą rękę i lewą nogę i wydech powietrza - opuść - wydech; (modyfikujemy ćwiczenia - ręka w bok, noga do przodu łącząc z głębokim wdechem i wydechem powietrza,
- dotknij prawą ręką prawe ucho; wskaż lewą ręką prawe oko; dotknij lewą ręką prawe ucho, dotknij lewą ręką lewą stronę lewej nogi; dotknij prawą ręką lewej strony prawej nogi, wskaż moją prawą rękę lub prawą stronę mojej lewej ręki itp.
- chwyć w prawą rękę zielony ołówek - (leżą 3 ołówki w różnych kolorach) i połóż po prawej stronie na ławce,
- weź do ręki ołówek leżący po prawej stronie i połóż na zeszyte lub pod zeszytem itp.
- weź lewą ręką czerwony ołówek i połóż po mojej prawej stronie lub po mojej lewej stronie (stoimy przed uczniem, twarzą w twarz).

Odtwarzanie struktur rytmicznych zgodnie z poleceniem nauczyciela.

- klaskanie w dłonie i głośne liczenie np. Raz, dwa, - szybko; i raz dwa - powoli,
- uderzanie palcem lub całą dłonią np. w stół i woreczek z piaskiem według umówionego wzoru np. raz w stół, 2 razy w woreczek (woreczki 10cm x 40 cm z piaskiem dla każdego dziecka) jeżeli brak woreczków może być stół i zeszyt czy piórniki,

- odtwarzanie narysowanego wzoru lub ułożonego z klocków np. o - oo - o -ooo-oo---
uczeń spogląda na wzór i uderza ręką lub palcem wskazującym czy kciukiem prawej ręki w stół w zeszyt. Narysowany wzór można wyklaskiwać dłońmi,
- ćwiczenia rytmiczne z bębenkami, odtwarzanie częstotliwości i ilości dźwięków,

Usprawnienie i koordynacja pracy rąk - zgodnie z poleceniem

- rzucanie lewą lub prawą ręką różnych przedmiotów do celu np. piłki, kulki z papieru do kosza,
- łapanie lewą - prawą lub dwoma rękami piłki, kulki papieru, woreczka z piaskiem,
- toczenie piłki po podłodze,
- podrzucanie i łapanie, podnoszenie, upuszczenie, wymachiwanie piłką lub innym przedmiotem wg polecenia,
- podrzucanie i dmuchanie w powietrzu na pierze lub delikatną bibułę (kto dłużej utrzyma przedmiot w powietrzu).

Opracowała:
Teresa Baczkowska