

Maksymilian Dzień dobry, w dniu dzisiejszym proponuję dla Maksymiliana następujące ćwiczenia:

„uparty siłacz”

Co ćwiczymy:

- regulacja napięcia mięśniowego,
- kształtowanie reakcji równoważnych,
- stymulacja układu proprioceptywnego,
- rozwijanie mechanizmów kokontrakcji.



Wariant „A”

Rozłóż na śliskiej powierzchni koc.

Dziecko: przyjmij pozycję kłęku podpartego.

Dorosły: próbuj wyciągnąć koc, ruszaj na różne strony.

Dziecko: nie pozwól dorosłemu wyciągnąć go.

Wariant „B”

Rozłóż na śliskiej powierzchni koc.

Dziecko: przyjmij pozycję kłęku podpartego.

Dorosły: ciągnij koc po podłodze.

Dziecko: trzymaj równowagę, nie daj się zrzucić z niego.

„malarz”

Co ćwiczymy:

- regulacja napięcia mięśniowego,
- kształtowanie reakcji równoważnych,
- stymulacja układu proprioceptywnego,
- rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- poprawa umiejętności skupienia wzroku/wodzenia wzrokiem.



Wariant „A”

Powieś na ścianie duży karton lub użyj do tego lustra/tablicy/ściany z farbą tablicową.

Dziecko: przyjmij pozycję kłęku podpartego na dysku sensorycznym lub poduszkach.

Rysuj/maluj ulubione wzory.

Rysuj od lewej do prawej szlaczki.

Wariant „B”

Powieś na ścianie duży karton lub użyj do tego lustra/tablicy/farby tablicowej. Narysuj różne labirynty.

Przyjmij pozycję kłęku podpartego na dysku sensorycznym lub poduszkach. Za pomocą lasera/latarki lub kredki próbuj przejść labirynt. Śledź wzrokiem swój ślad. Pamiętaj lasera nie używaj przy lustrze.