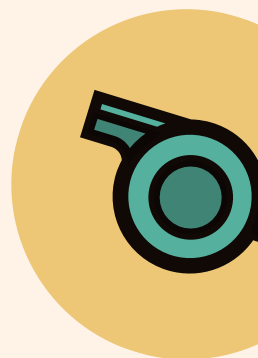


## GIMNASTYKA

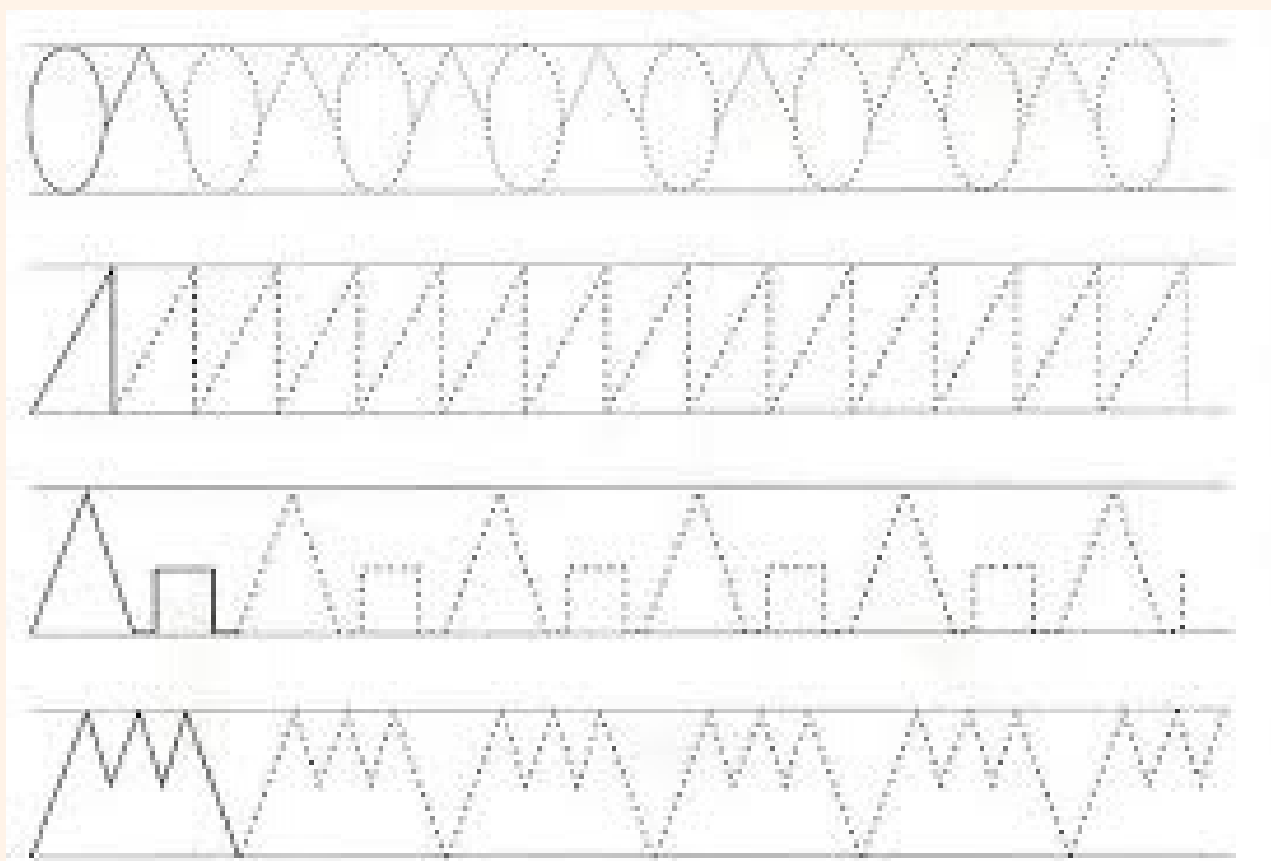
# *na co dzień!*



Motoryka to ogólna sprawność fizyczna i ruchowa człowieka, jego zdolność do wykonywania działań związanych z ruchem. Motoryka mała odnosi się do sprawności dłoni i palców, a motoryka duża do sprawności fizycznej całego ciała. Dziś chciałbym Wam zaproponować 5 ćwiczeń motoryki małej.

## ĆWICZENIA GRAFOMOTORYCZNE

Ćwiczenia grafomotoryczne, poza tym że usprawniają motorykę małą, ćwiczą także umiejętność pisania. Zazwyczaj chodzi w nich o rysowanie lub pisanie po śladzie, a także powtarzanie określonego wzoru. Zazwyczaj mają formę szlaczków. Karty pracy są dostępne w wielu miejscach w internecie - polecam Wam stronę **bystredziecko.pl**. Aby uatrakacyjnić to zadanie, puśćcie wodze wyobraźni- używajcie wielu kolorów, stwórzcie obraz ze szlaczków, rysujcie raz lewą, a raz prawą ręką.



Przykładowa karta pracy do ćwiczeń grafomotorycznych.

## **SEGREGOWANIE MAŁYCH ELEMENTÓW**

Ciekawym ćwiczeniem motoryki małej jest segregowanie. Ćwiczy przede wszystkim chwyt pęsetowy - czyli łapanie czegoś za pomocą kciuka i palca wskazującego.

Możecie segregować małe klocki kolorami, guziki- na te które mają 2 dziurki i te które mają 4 dziurki, koraliki- również kolorami. Jeśli nie macie takich przedmiotów w domu- zmieszajcie ze sobą trochę ziaren fasoli, grochu, soczewicy - zależnie co macie w kuchennej spiżarni, a następnie posegregujcie je.



Na zdjęciu są różne nasiona strączkowe, o różnej wielkości, kształcie i kolorach.

## ĆWICZENIA Z MAŁĄ PIŁKĄ

Doskonałym ćwiczeniem motoryki małej są ćwiczenia z małą, elastyczną piłką, tzw. piłeczką antystresową lub "gniotkiem", którą należy ścisnąć. Wzmacnia to mięśnie dłoni i palców. Jeśli nie macie takiej piłeczki w domu, z łatwością możecie ją wykonać- wystarczy do balona wsypać mąkę ziemniaczaną (aby było łatwiej, odcinamy miejsce gdzie wdmuchuje się powietrze do balona - czyli ustnik). Szczelnie zawiązujemy piłkę, a następnie nakładamy drugi balon.



Na zdjęciu gniotki wykonane z balona i mąki ziemniaczanej.

## **MASAŻ DŁONI**

Masaż dłoni także zaliczamy do ćwiczenia motoryki małej. Przypomnijcie sobie, w jaki sposób rozgrzewaliśmy i masowaliśmy sobie dłonie podczas porannych gimnastyk w ośrodku. Pamiętajcie, że należy masować obie dłonie, na zewnętrznej i wewnętrznej dłonie, wszystkie palce. Jeśli posiadacie w domu, wykorzystajcie do tego rollery, masażery, gumową piłeczkę z wypustkami itp.

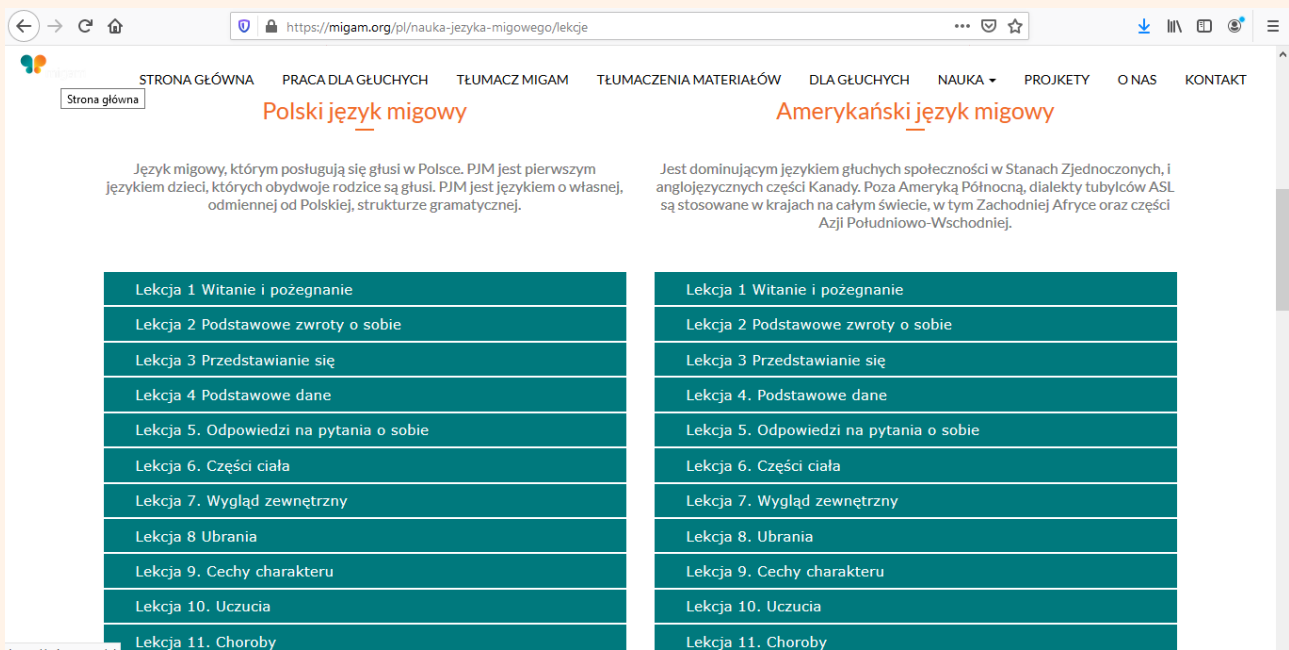


Na zdjęciu gumowa piłka z wypustkami, świetnie nadająca się do masażu dłoni.

## JĘZYK MIGOWY

Czy zdajecie sobie sprawę, że język migowy również ćwiczy doskonale motorykę małą? Zaczęliśmy uczyć się języka migowego na warsztatach podtrzymujących kompetencje edukacyjne, znane Wam jako reedukacja. Przypomnijcie sobie znaki alfabetu języka migowego i ćwiczcie ich pokazywanie raz lewą, a raz prawą ręką. Odsyłam Was również do strony **migam.org**, gdzie znajdują się darmowe lekcje on-line języka migowego.

<https://migam.org/pl/nauka-jezyka-migowego/lekcje>



The screenshot shows the website <https://migam.org/pl/nauka-jezyka-migowego/lekcje>. The page is divided into two main sections: 'Polski język migowy' (Polish Sign Language) and 'Amerykański język migowy' (American Sign Language). Each section has a brief description and a list of 11 lessons. The lessons are:

- Lekcja 1. Witanie i pożegnanie
- Lekcja 2. Podstawowe zwroty o sobie
- Lekcja 3. Przedstawianie się
- Lekcja 4. Podstawowe dane
- Lekcja 5. Odpowiedzi na pytania o siebie
- Lekcja 6. Części ciała
- Lekcja 7. Wygląd zewnętrzny
- Lekcja 8. Ubrania
- Lekcja 9. Cechy charakteru
- Lekcja 10. Uczucia
- Lekcja 11. Choroby

Na zdjęciu strona migam.org