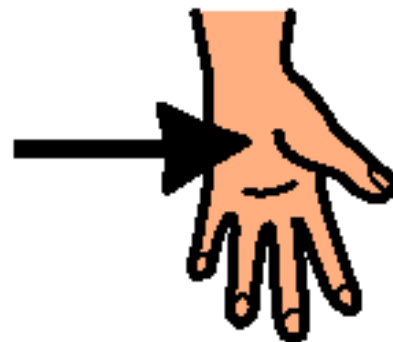


Gimnastyka dłoni

gimnastyka



dłoń



"Zrób kulkę/gniotka"

Potrzebne materiały:

- kartka papieru/gazeta/folia/apaszka/kawałek materiału

Zadanie: kartkę/materiał rozkładamy na stoliku. Zadaniem ćwiczącego jest zebranie kartki/materiału jedną ręką i zrobienie z niej kulki/gniotka.



"Wyprostuj kulkę/gniotka"

Potrzebne materiały:

- kartka papieru/gazeta/folia/apaszka/kawałek materiału

Zadanie: Zadaniem ćwiczącego jest rozłożenie zgniecionego i ściśniętego w ręce materiału/kartki bez użycia drugiej dłoni.



"Zbierz jak najwięcej"

Potrzebne materiały:

- przedmioty - mogą być o różnym kształcie i strukturze.

Zadanie: na stoliku rozsypujemy przedmioty. Zadaniem ćwiczącego jest zgarnięcie jedną ręką jak największej liczby przedmiotów.

Aktywność się świetnie sprawdza, gdy mamy do czynienia z więcej niż jednym ćwiczącym, gdy można porównywać /przeliczać kto ma więcej.



"Żółwik, beczka i piąteczka"

Potrzebne materiały:

- dłonie

Zadanie:

najlepiej ćwiczenie wykonać w parze. Jeśli jesteśmy sami używamy obu dłoni.

Dłonią zamkniętą w piąstkę dotykami drugiej dłoni również zamkniętej w piąstkę.

Następnie ściśnięte dłonie uderzają o siebie od góry lub od dołu. Kolejny etap to wyprostowane palce jednej ręki uderzają o drugą.

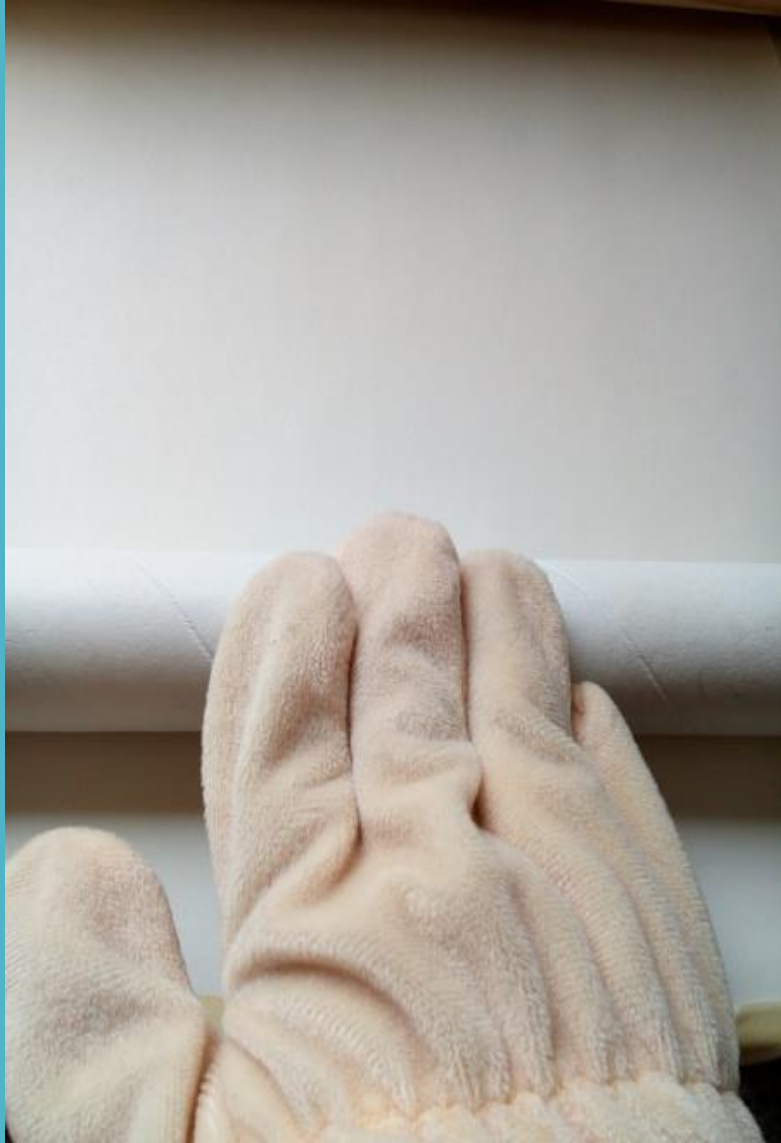


"Toczenie rolki"

Potrzebne materiały:

- rolka np. po ręczniku papierowym

Zadanie: ćwiczący kładzie rękę na rolce i toczy ją do przodu, a następnie do tyłu/do siebie i od siebie/



"Rysowanie"

Potrzebne materiały:

- taca
- materiał sypki np. mąka

Zadanie:

Na tacę wysypujemy mąkę. W zależności od poziomu własnej motywacji ćwiczącego zadaniem może być: swobodna aktywność/doświadczenie; rysowanie wg wzoru, odnajdywanie zakopanych w mące konturów rysunku itp.



"Poszukiwacze skarbów"

Potrzebne materiały:

- pojemnik wypełniony sypkim materiałem np. ryż, kasza, pompony itp.
- przedmioty do odnalezienia

Zadanie:

Do pojemnika wkładamy przedmioty do odnalezienia i zasypujemy je np. pomponami. Zadaniem dziecka jest odnalezienie ukrytych przedmiotów.

Im przedmioty mniejsze i bardziej zbliżone do wsypanego materiału, tym zadanie trudniejsze do wykonania.



Prezentowane aktywności można wykonać najpierw jedną ręką, potem drugą ręką lub równocześnie obiema. Przy nietolerancji jakiegoś materiału można go zastąpić innym.

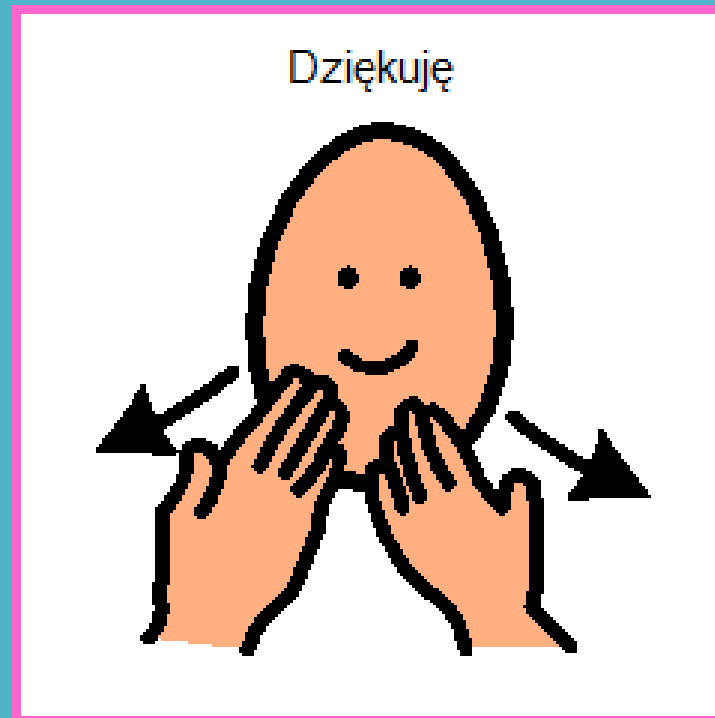
Do wspólnej zabawy można zaprosić także rodzeństwo/rodziców.

Zaprezentowane aktywności można modyfikować, urozmaicać, stosować w dowolnej kolejności :)

Jeśli uczestnik wykazuje własną inicjatywę wskazane jest podążanie za nim.

Wspólne sprzątnie po zabawie to też forma gimnastyki dłoni :)

Dobrej zabawy :)



Opracowanie: Ewa Kucharska

Szkoła Podstawowa Niepubliczna przy FPLzN

Materiał zawiera znaki graficzne PCS z programu Boardmaker firmy Tobii Dynavox oraz zdjęcia z zasobów autora.