









03.06


PP Rewalidacja

Terapia ręki


Wybierzcie sobie , które chcecie poćwiczyć – proponuję dziś 8 😊 ćwiczenia powtórz 5 razy każde


Ćwicz wytrwale 😊

 <p>wiatr</p>	<p>Unieś ręce wysoko nad głowę. Poruszaj nimi z lewej strony na prawą, naśladując szum wiatru.</p>	 <p>promienie słońca</p>	<p>Twoja głowa to słońce, ręce to promienie. Unieś ujęte ręce do góry i na boki, prostując je w łokciach.</p>
 <p>rosnący kwiat</p>	<p>Twoje ręce to kwiat. Zaciśnij pięści, ugnij ręce w łokciach i złóż je na wysokości klatki piersiowej. Unieś do góry, powoli otwierając pięści jak płatki kwiatu.</p>	 <p>rzeka</p>	<p>Twoje ręce to rzeka. Ustaw je przed sobą w niewielkiej odległości. Naśladuj ruchem rąk zawijasy rzeki.</p> <p>Ułożenie dłoni: stronę boczną (mały palec) ku dółowi</p>
 <p>fale</p>	<p>Naśladuj na zmianę rękami ruch morskich fal.</p> <p>Ułożenie dłoni: stronę wewnętrzną ku dółowi</p>	 <p>wąż</p>	<p>Naśladuj ręką pełzanie węża. Pamiętaj o poruszaniu nadgarstkiem.</p> <p>Ułożenie dłoni: stronę boczną (mały palec) ku dółowi</p>
 <p>ryba</p>	<p>Złóż dłonie (małe palce skierowane w dół). Naśladuj pływanie ryby, poruszając nadgarstkami.</p>	 <p>helikopter</p>	<p>Twoja dłoń to śmigło helikoptera. Unieś ją nad głowę i zataczaj jak największe koła. Zmieniaj rękę.</p>

 <p data-bbox="295 448 391 504">król</p>	<p data-bbox="502 280 758 347">Narysuj nad swoją głową olbrzymią koronę.</p>
---	--

 <p data-bbox="845 459 1093 515">księżniczka</p>	<p data-bbox="1125 280 1380 470">Ruchem ręki pokaz jaką masz piękną suknię balową. Wykonaj ruch ręką od pasa ku dółowi przed sobą i po bokach.</p>
--	--


 <p data-bbox="231 784 454 840">nosorożec</p>	<p data-bbox="518 604 742 705">Palcem wskazującym narysuj wielki róg na swoim czole.</p>
--	--


 <p data-bbox="845 784 1093 840">duże nożyce</p>	<p data-bbox="1141 593 1380 728">Ręce wyprostowane przed sobą naśladują powolny ruch ogromnych nożyc.</p>
--	---


 <p data-bbox="207 1108 470 1164">małe nożyczki</p>	<p data-bbox="518 918 758 1052">Ręce wyprostowane przed sobą naśladują drobne, szybkie ruchy małych nożyczek.</p>
---	---

 <p data-bbox="845 1108 1093 1164">pływanie żabką</p>	<p data-bbox="1141 929 1380 1030">Ręce naśladują ruchy jak podczas sptywania 'żabką'.</p>
--	---

 <p data-bbox="279 1444 399 1500">orzeł</p>	<p data-bbox="510 1254 758 1444">Ręce naśladują ruchy skrzydeł lecącego orła. Ręce wyprostowane, wykonują pełne, powolne ruchy górą- dół.</p>
--	---

 <p data-bbox="885 1444 1053 1500">wiatrak</p>	<p data-bbox="1141 1276 1380 1400">Ręce naśladują ruch ramion wiatraka. Raz prawa ręka się kręci raz lewa.</p>
--	--

 <p data-bbox="239 1747 438 1803">krokodyl</p>	<p data-bbox="510 1568 758 1736">Ręce naśladują ruchy paszczy krokodyla. Ręce wyprostowane przed sobą, zamykają się i otwierają szeroko.</p>
---	--

 <p data-bbox="893 1769 1053 1825">piekarz</p>	<p data-bbox="1149 1568 1372 1724">Ręce naśladują ugniatanie ciasta (zaciskamy pięści) i strzepywanie mąki z ramion.</p>
--	--

Miłego dnia

Smutek Agata