

Grupa wsparcia dla osób niepełnosprawnych przygotowała proponowany zestaw ćwiczeń dla dzieci niepełnosprawnych, który prowadzimy online.

Zapraszamy do korzystania również z facebooka dla Seniorów [www.tpdoo.org](http://www.tpdoo.org) [Facebook w zakładce Senior+](#)

### Zestaw ćwiczeń dla dzieci niepełnosprawnych:

1. Zestaw ćwiczeń usprawniających percepcję wzrokową:

- rysowanie takiego samego wzoru,
- wybieranie takiego samego wzoru,
- dorysowywanie brakujących elementów na rysunku,
- układanie wzoru wg poleceń,
- nakładanie figury na dany wzór: patyczaki, domina, loteryjki obrazkowe, puzzle,
- łączenie w pary liter drukowanych i pisanych,
- praca z planszami kontrastowymi,
- ćwiczenia w zaciemnionym pomieszczeniu ( wodzenie za źródłem światła, zapalenie, gaszenie,
- prezentacja obrazka połączona z dźwiękiem,
- nakładanie oraz zdejmowanie kółek na kij,
- wyjmowanie różnych przedmiotów o różnej fakturze z pudła,
- łapanie i rzucanie piłki, odbijanie głową,
- przyczepianie i odczepianie piłeczek „ rzepów” do tablicy,
- pokazywanie przed lustrem: ręk, nóg, brzucha i innych części ciała,
- rysowanie konturów wg podanego wzoru
- gry rysunkowe, np.: wyżej, niżej
- uzupełnianie braków na obrazku
- wzrokowe rozpoznawanie kierunku ułożenia strzałek,
- kształcenie pojęć kierunku: w górę, w dół, w prawo, w lewo,
- dobieranie par jednakowych obrazków figur geometrycznych,
- rozpoznawanie uprzednio eksponowanych obrazków wzrokowych, „ Co tu się zmieniło?”,
- wyszukiwanie i dobieranie par jednakowych liter,
- segregowanie przedmiotów wg określonej cechy,

### 2. Ćwiczenia usprawniające percepcję słuchową:

- odróżnianie dźwięków z otoczenia
- naśladowanie różnych odgłosów np.: zwierząt,
- granie na instrumentach w różnych punktach sali oraz przed dzieckiem i za dzieckiem,
- rozróżnianie tonów wysokich i niskich( np., gdy dziecko usłyszy ton wysoki- staje na palcach a niski- siada,
- przykładamy dłoń i stukamy do ucha,
- szeptanie do ucha,
- ćwiczenia z opaskami, które mają dzwoneczki,
- granie na garnkach- łyżkami,
- ćwiczenia ze stetoskopem,
- rozpoznawanie dźwięków z kaset,
- uderzanie piłeczką w różne przedmioty,
- darcie gazet,
- chodzenie bosymi stopami po gazetach,
- machanie grzechotką,
- zabawa w dokańczanie słów,
- odtwarzanie gry na instrumentach, np. 2 razy bębenek. Jeden raz trabka, trzy razy bębenek,
- zabawy ze śpiewem, klaskaniem,

### 3. Ćwiczenia analizy i syntezy słuchowej:

- reagowanie sygnałem na określoną głoskę
- wymyślanie wyrazów zaczynającą się określoną głoską,
- podawanie liczby głosek w wyrazie ( analiza)
- śpiewanie piosenek sylabami,
- tworzenie wyrazów do podanej sylaby.

### 4. Ćwiczenia oddechowe:

- wyścigi monet,
- rozdmuchiwanie farby słomką,
- dmuchanie na grzywkę,
- dmuchanie na zamrożoną szybę,
- dmuchanie na bibułkę, na watę na styropian,
- nadmuchiwanie worków papierowych i foliowych,
- nadmuchiwanie balonów,
- dmuchanie na piłkę pingpongową,
- gaszenie zapalanej świecy,
- robienie baniek mydlanych,
- dmuchanie na piórko,

### 5. Ćwiczenia artykulacyjne.

- naśladowanie odgłosów zwierząt,
- ćwiczenia warg: cmokanie, całowanie ust w lustrze,
- szerokie ziewanie,
- wysuwanie i cofanie języka,
- wypychanie policzków językiem,
- unoszenie języka do nosa,
- przenoszenie języka od kącika do kącika warg „wahadełko”,
- wysuwanie języka na brodę,

### 6. Ćwiczenia warg:

- parskanie,
- cmokanie,
- zabawa „Słoneczko”, ( kąciki ust maksymalnie oddalamy od siebie),
- zabawa „Ryjek”( wargi wysuwamy do przodu),

### 7. Ćwiczenia języka:

- wysuwanie języka na brodę, „ Zmęczony piesek”
- unoszenie języka w kierunku nosa,
- zawijanie języka o górne zęby,
- oblizywanie warg czubkiem języka,

### 8. Ćwiczenia żuchwy:

- wysuwanie żuchwy i cofanie
- wysuwanie żuchwy w prawo i w lewo,
- żucie jak osiołek, krowa- naśladownictwo,

### 9. Ćwiczenia na sprawność grafomotoryczną:

- rysowanie kształtów w powietrzu,
- ilustrowanie ruchem piosenki,
- łączenie punktów linią ciągłą,
- kopiowanie rysunków,
- labirynty,
- malowanki,
- wypełnianie konturów,
- rysowanie po śladzie,
- prace manualne: wycinanie, wydzieranie, lepienie,
- różnicowanie kierunków,

- układanie z koralików, klocków,
- cięcie nożyczkami wzdłuż linii prostej, przerywanej, łamanej, falującej,
- malowanie palcami na podkładzie z kleju,
- rysowanie patykiem, piórkiem lub pędzlem na podkładzie z kleju,
- malowanie kolorowymi tuszami na mokrym tle,
- lepienie z masy solnej,
- lepienie z gliny, plasteliny, modeliny, masy solnej,
- stemplowanie,
- rzeźbienie w mydle,
- rysowanie węglem, świecą, zamalowywanie tła,
- wydrapywanie na podkładzie świecy i tuszu,
- układanie wzorów z patyczków,
- ugniatanie papierowych kul z gazet,
- rozcinanie papieru po narysowanych liniach,
- przekłuwanie papieru igłą z nitką w miejscach zaznaczonych,
- stemplowanie z ziemniaka,

### 10. Ćwiczenia wg Dennisona (dla dzieci nadpobudliwych)

- wykonywanie ósemek w powietrzu,
  - rysowanie obydwoma rękami jednocześnie,
  - zabawa „Słoń”- rozluźnianie mięśni szyi i oczu,
- Ćwiczenia wydłużające- uaktywniają i ożywiają:
- zabawa „Aktywna ręka”(przyciskanie ucha ręką),
  - zabawa „ Punkty równowagi”,
  - zabawa „ Pozytywne punkty”

### 11. Ćwiczenia i zabawy wg „Metody Dobrego Startu”- Bogdanowicz;

- obrysowywanie konturów po śladzie,
- odtwarzanie różnych prostych wzorów,
- wypełnianie dużych konturów
- odtwarzanie koła w powietrzu ( prawą i lewą ręką)
- ćwiczenia palców „Idzie rak”, Sroczka kaszkę ważyła”, „ Idzie kominiarz po drabinie”,
- ćwiczenia ruchowe- ruchy całego ciała w rytm muzyki,
- ruchy kończyn- „Otrzepywane rąk z wody”, „ Lot ptaków”, naśladowanie gry różnych instrumentów.
- ćwiczenia ruchowo- słuchowe: ćwiczenia dłoni i palców wykonywane na woreczkach wypełnionych sypkim materiałem. Dzieci śpiewają piosenki wraz z nauczycielką i wykonują na woreczkach ruchy: pięścią, dłonią, jednym, dwoma i wszystkimi palcami, jedną ręką z potem obiema. Zabawy: ”Uderzanie woreczka”, Głaskanie woreczka”.
- ćwiczenia ruchowo- słuchowo- wzrokowe: wodzenie palcem po wzorze, odtwarzanie wzoru w powietrzu, odtwarzanie wzoru przez wodzenie palcem po powierzchni stołu, odtwarzanie wzoru na tackach z piaskiem, odtwarzanie wzoru na dużym arkuszu kredą i węglem, pędzlem na

kartce z bloku rysunkowego pisakiem w poszerzonej liniaturze.

12. Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy:

- ćwiczenia szyi i głowy – skłony, skręty, krążenia w różnych pozycjach wyjściowych
- ślizgi na kocykach, wznosy, krążenia, skurcze,
- chód na palcach, po linii, skakance,
- chód gąsienicą,
- chwytanie palcami stóp różnych przedmiotów i rzuty nimi do celu
- chody we wspięciu z odpowiednim obciążeniem głowy, w siadach napinanie mięśni z równoczesnym wypychaniem ciężaru głowy ku górze, w różnych pozycjach ćwiczenia szyi i karku z obciążeniem (woreczki i kółka ringo)

### ZESTAWY ĆWICZEŃ Z DZIECKIEM □ AUTYSTYCZNYM.

1. Naśladowanie ruchów i czynności nauczycielki:

- podnoszenie rąk do góry,
- machanie ręką,
- dotknięcie brzucha,
- dotykanie ramion,
- wyciąganie ramion do przodu w bok,
- tupanie nogami,
- klaskanie w nogi,
- kładzenie rąk na biodrach,
- uderzanie dłonią w stół- umiejętność prostego naśladowania
- darcie gazety
- podawanie piłki
- wrzucanie klocka do pudełka
- dotykanie rzeczy: miękkich, twardych, dużych, małych,
- pokazywanie na zdjęciu najbliższych: mamy, taty, babci brata itd,

2. Naśladowanie ruchów z zakresu motoryki małej:

- otwieranie i zamykanie dłoni,
- prostowanie palca wskazującego i kciuka ( z zaciśniętej dłoni),
- dotykanie palcem wskazującym dłoni drugiej ręki,
- dotykanie palcem wskazującym kolejnych palców ręki,
- dotykanie palcem wskazującym części ciała: nos, oko ucho, kolano itp.

### 3. Naśladowanie mimiki twarzy:

- otwieranie ust,
- wysuwanie języka,
- uśmiechanie się,
- dotykanie językiem górnej wargi,
- złożenie ust do pocałunku,
- dmuchanie,
- nadymanie policzków,
- wysuwanie górnych zębów na dolne,
- marszczenie czoła,
- cmokanie wargami,
- marszczenie brwi,
- patrzenie prosto w oczy

### 4. Naśladowanie z użyciem przedmiotów:

- podnoszenie słuchawki do ucha,
- popychanie samochodziku
- karmienie lalki,
- wkładanie klocka do pudełka,
- robienie wałeczka z plasteliny,
- czesanie lalki,
- machanie flagą,
- uderzanie w bęben,
- naciskanie na dzwonek,
- mieszanie łyżeczką w kubeczku,
- stukanie plastikowym młotkiem,
- wycieranie nosa misiowi,
- przytulanie misia.
- łapanie i rzucanie piłki- wykształcenie poczucia sprawności

### 5. Dopasowywanie.

- dopasowywanie identycznych przedmiotów,
- dopasowywanie obrazków do identycznych obrazków,
- dopasowywanie obrazków do przedmiotów,
- łączenie w pary,
- dopasowywanie kolorów,
- dopasowywanie kształtów.

### 6. Koordynacja wzrokowo- ruchowa.

- rysowanie prostych linii,
- rysowanie prostych linii- łączenie kropek,
- kolorowanie małych przestrzeni,
- wycinanie- wąskie paski,

### 7. Rozumienie mowy:

- wykonywanie prostych poleceń,
- identyfikowanie najbliższych osób,
- wskazywanie przedmiotów,
- wskazywanie podstawowych cech przedmiotów.
- nazywanie przedmiotów,
- nauka nazywania części ciała,
- nauka wykonywania prostych poleceń,
- odpowiadanie na pytania,
- 

### 8. W kontaktach z dziećmi:

- rozpoznawanie i nazywanie po imieniu innych dzieci,
- posługiwanie się pytaniami,
- wymiana informacji,
- interakcja z dziećmi.

### 9. Rozwój percepcji słuchowej.

- szeptanie do ucha przez papierową tubę

### 10. Zestaw ćwiczeń na słyszenie i pamięć wg DENNISONA

- zabawa pt.: „Sowa”(oddychanie przeponowo- brzuszne, luźne toczenie głową zwisającą w przedzie od ramienia do ramienia),

- zabawa pt.: „Kapturek myśliciela”( za uchem kładziemy kciuk do góry, resztą dłoni wywijamy ucho na zewnątrz ( jak klejenie pierogów),

- zabawa pt:” Słoń”- ćwiczenie to wykonuje się poprzez położenie lewego ucha na lewym ramieniu a potem wyprostowaniu ręki jak trąby. Przy rozluźnionych kolanach ręką należy „rysować” przed sobą wzór leniwej ósemki, śledząc oczami ruch końców palców. Dla równowagi ćwiczenie należy powtórzyć drugą ręką.

- zabawa pt: "Kołysanka"- zwijamy się w kłębek w pozycji siedzącej, obejmujemy dziecko i kołysamy je w przód i tył, dziecko kładzie się i nauczyciel „ rozciąga” dziecko na długość.

### 11. Inne:

- masaż rąk- wygaszanie niepożądanych autostymulacji rąk, kształtowanie poczucia świadomości własnego ciała,
- dociskanie stawów- poprawa czucia własnego ciała,
- chowanie interesujących przedmiotów pod kubek- wykształcenie u dziecka podstawowego pojęcia stałości przedmiotu.