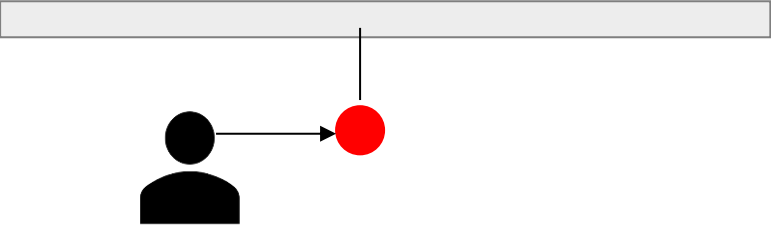
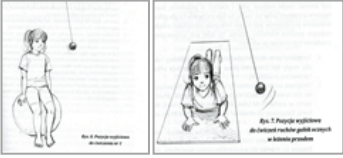

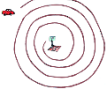


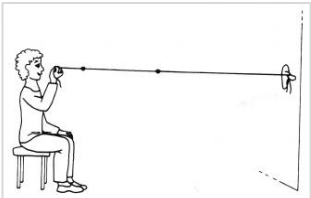

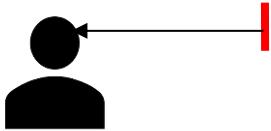

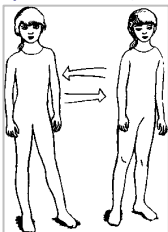
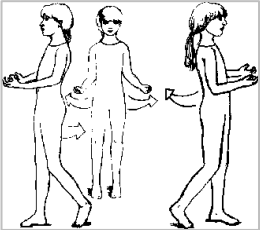




PROPOZYCJA - ĆWICZENIA MOTORYKA OCZU

NAZWA ĆWICZENIA	OPIS	POMOCE
Ćwiczenia ruchów gałek ocznych – Piłeczka na sznurku	<p>Do piłki, za pomocą wkręcanego haczyka, doczep sznurek i zamontuj piłeczkę (np. sufit/framuga drzwi) na wysokości oczu dziecka. Ćwiczenia obuoczne/jednooczne (zaklejamy naprzemiennie oczy).</p>  <p>Dziecko, stojąc uderza piłkę raz jedną, raz drugą ręką nie tracąc jej z oczu.</p> <p>Dziecko leży na podłodze (piłka może zostać umieszczona nad łóżkiem), a wysokość, na której zawieszona jest piłka, dostosowuje się do długości jego rąk. Dziecko uderza piłkę raz prawą, raz lewą ręką i nie powinno się przy tym kręcić głową ruszając się tylko oczy.</p> <p>Przykładowe ćwiczenia z publikacji <i>pt. Renata Borowiecka „Dziecko w równowadze”</i> ćwiczenia równoważne i koordynacyjne, stymulujące prawidłowy rozwój ruchowy, poznawczy i emocjonalny.</p> 	Piłeczka, np. tenisowa, plastikowa, styropianowa, itp.
Ćwiczenia na płynność i szybkość ruchów gałek ocznych.	<p>Ćwiczenie 1 <i>Chłopiec wybiera się na spacer dookoła jeziora. Wybierz się na spacer razem z nim i obwiedź wzrokiem brzeg jeziora.</i></p>  <p>Ćwiczenie 2 <i>Śledź jazdę samochodu.</i></p>  <p>Ćwiczenie 3 <i>Obrysuj wzrokiem kontur figury.</i></p>  <p>Ćwiczenie 4 <i>Obrysuj wzrokiem kontur figury.</i></p> 	Patrz załącznik pt. Ćwiczenia na płynność i ruchliwość oczu.

<p>Leniwa ósemka</p>	<p>Narysuj ósemkę w poziomie/pionie. Prowadź po ósemce piłeczkę/autko itp.</p>	<p>Patrz załącznik pt. Leniwa ósemka.</p>
<p>Gimnastyka oczu</p>	<p>Karty pracy</p>	<p>Patrz załącznik pt. Gimnastyka oczu.</p>
<p>Sznurek Brocka (sznur z koralikami)</p>	<p>Jeden koniec sznurka dziecko przykłada do nasady nosa, drugi przywiąż do stabilnego miejsca lub trzymaj (tylko stabilnie/bez ruchu). Dziecko stoi prosto, nie powinno przekrzywiać głowy ani ciała. Patrzy na wyznaczony koralik: pierwszy, drugi, trzeci, następnie przerzuca wzrok wg instrukcji, drugi, trzeci, drugi, pierwszy itd.</p> 	<p>Do kupienia gotowy sznurek np. Sznur Brocka (BROKA) MAŁE kulki 11130728237 - Allegro.pl</p>  <p>lub można zrobić samodzielnie: 3/5m sznurek + 3/6 korale różnokolorowe, pierwszy koralik ustawiamy w odległości 40cm, drugi około 1m itd.</p>
<p>Ołówek z maskotką</p>	<p>Przybliżamy do nasady nosa z odległości 35-40 cm ołówek z maskotką/gumką. Następnie oddalamy od nasady nosa ołówek.</p> 	
<p>Kołysanie/bujanie się</p>	<p>Bujanie krótkie</p> <p>Należy wybrać sobie dwa przedmioty w polu widzenia, najlepiej pionowe i niezbyt szerokie (np. stojąc w oknie może to być framuga i oddalone drzewo w ogrodzie), jeden przedmiot blisko, drugi zaś w oddaleniu. Stajemy w szerokim rozkroku, ok. 1 m przed oknem, opuszczamy ramiona, barki i szyja rozluźnione i zaczynamy łagodnie kołysać ciałem, przerzucając ciężar ciała z jednej nogi na drugą, rytmicznie i niezbyt szybko.</p> <p>Głowa pozostaje nieruchoma w stosunku do ramion i wraz z nimi wykonuje ruch podobny do wahadła zegara. Zakres ruchu - szerokość balansu głowy nie powinien być większy niż trzydzieści centymetrów. Patrzymy prosto przed siebie nie starając się widzieć ostro ani przedmiotu bliskiego (np. okienna framuga), ani przedmiotu oddalonego (np. drzewo).</p>  <p>Staramy się rozluźnić, patrzeć, ale nie widzieć. Przy przechyleniu w prawo przedmiot bliski (framuga) przesuwa się w lewo w stosunku do przedmiotu oddalonego (np. drzewa), przy przechyleniu w lewo przedmiot bliższy pozornie wędruje na tle oddalonego w stronę prawą.</p>	

	<p>Po kilkunastu takich przechyleniach, należy nie przerywając bujania, zamknąć oczy i wyobrazić sobie ten pozorny ruch framugi okiennej w poprzek drzewa.</p> <p>Następnie otwieramy oczy i ponawiamy obserwację ruchu bliższego przedmiotu - w naszym przypadku framugi, przez kilkanaście bujnięć, po czym znowu zamykamy oczy i bujając się oczyma wyobraźni obserwujemy pozorny ruch framugi.</p> <p>Ćwiczenie należy wykonywać od 1-5 minut podczas jednej sesji.</p> <p style="text-align: center;">Bujanie długie</p> <p>Stajemy w lekkim rozkroku, ręce na biodrach i wykonujemy pełny skręt bioder, tułowia i głowy, najpierw w lewo, a potem z powrotem w prawo. Przy skręcie w lewo ciężar ciała zostaje przesunięty na lewą stopę, zaś prawa pięta zostaje lekko uniesiona do góry. I odwrotnie przy skręcie w prawo lewa pięta zostaje lekko uniesiona do góry.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Ruch rozpoczynamy oczami, po czym podąża tułów, biodra i całe ciało. Po rozpoczęciu ruchu wzrok pozostaje nieruchomy, dodajemy jedynie swobodne mruganie oczami.</p> <p>Nie należy zwracać uwagi na jakiegokolwiek rzeczy, w poruszającym się polu widzenia wzroku. Oczy wykonują wędrówkę po okręgu i należy całkowicie biernie pozwolić przesunąć się obrazom, bez najmniejszych prób zobaczenia tego co się aktualnie przesunęło.</p>	
<p>Przyklejone oczy/lustro</p>	<p>Na lustrze (wysokość wzroku) przyklejamy/rysujemy czarną kropczkę. Ćwiczenie wykonujemy np. podczas czynności mycia zębów-dziecko patrząc na kropkę oddala się i przybliża nie tracąc kontroli wzrokowej z kropką.</p>	
<p>Żonglowanie</p>	<p>Żonglowanie można wykonać jedną, a jeszcze lepiej dwoma piłeczkami. Trzymając po jednej piłce w każdej ręce, podrzucamy jedną z nich do góry i w tym czasie przekładamy drugą do pustej ręki i tak dalej. W tym ćwiczeniu nie chodzi bynajmniej o sprawność rąk, ale o poprawę ruchliwości wzroku i centralnej fiksacji.</p>	
<p>Karty do rysowania</p>	<p>Karty pracy: TERAPIA RĘKI OD A DO Z. NARYSUJ WZORY https://harmonia.edu.pl/pl/p/TERAPIA-REKI-OD-A-DO-Z.-NARYSUJ-WZORY-/1722</p> <p>TERAPIA RĘKI OD A DO Z. POŁĄCZ PUNKTY https://harmonia.edu.pl/pl/p/TERAPIA-REKI-OD-A-DO-Z.-POLACZ-PUNKTY/1638</p> <p>TERAPIA RĘKI OD A DO Z. OBIE RĄCZKI RYSUJĄ https://harmonia.edu.pl/pl/p/TERAPIA-REKI-OD-A-DO-Z.-OBIE-RACZKI-RYSUJA/1639</p> <p>KRESKOWANKI https://harmonia.edu.pl/pl/p/KRESKOWANKI/1752</p>	