

ZABAWY DLA DZIECI Z FIZYKORTERAPII

IZABELLA RACZKOWSKA

Kochani Rodzice!

W tym trudnym czasie, w którym się wszyscy znaleźliśmy, nie chciałabym Was zostawiać samych. Zachęcam Was do pracy w domu z własnym dzieckiem, do podejmowania aktywności fizycznej, ale także do wspólnej zabawy. Poniżej przesyłam Wam propozycje ćwiczeń i zabaw, które w warunkach domowych będziecie mogli z Waszymi pociechami wykonać. Podaję także odnośniki do stron internetowych, gdzie znajdziecie wiele ciekawych propozycji zabaw, które pozwolą Waszym dzieciom miło i kreatywnie spędzić czas.

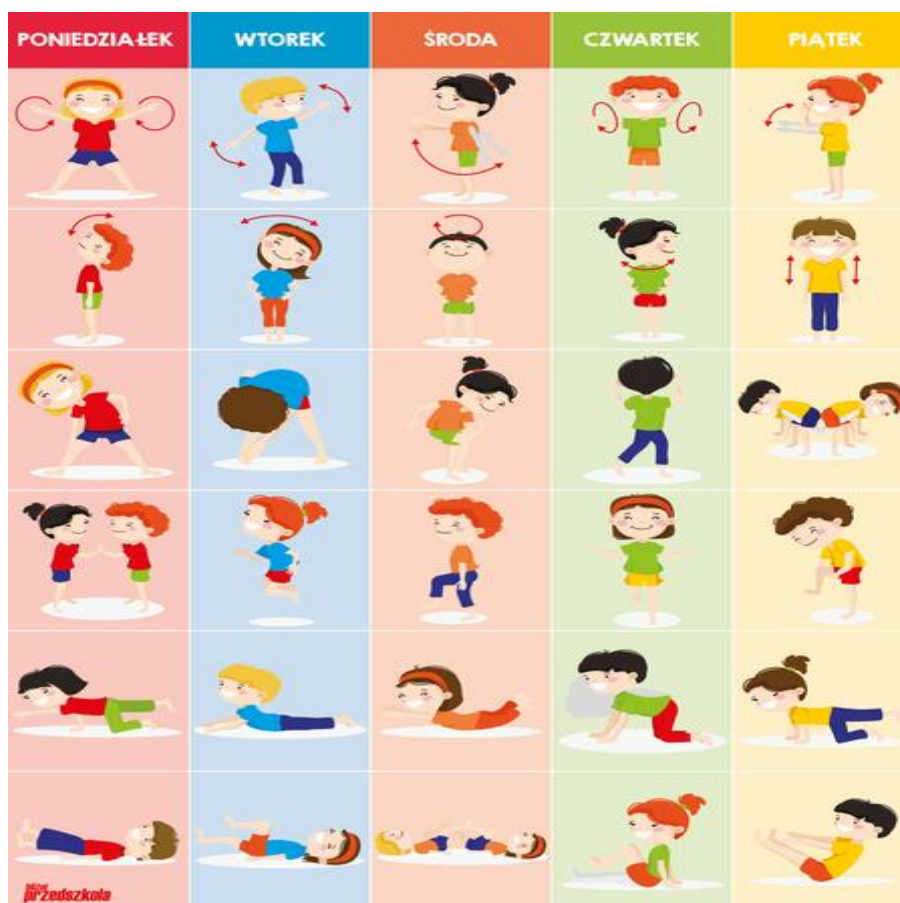
Podaję także mojego e-maila: iza.raczkowska@pcpppidn.eu jeżeli ktokolwiek z Państwa miałby jakieś pytania lub problemy chętnie Państwu pomogę.

Pozdrawiam Izabela Raczkowska

I Ćwiczenia na każdy dzień

Kilka ważnych zasad:

1. Ćwiczenia należy dostosować do warunków panujących w domu i wieku dziecka.
2. Należy pamiętać o zachowaniu odpowiedniej ilości miejsca dla każdej osoby.
3. Gimnastyka powinna sprawiać przyjemność. Nie należy koncentrować się na tym, że dziecku coś nie wychodzi – na szkolenie techniki przyjdzie jeszcze czas.
4. Każde ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy.
5. W przypadku tych ćwiczeń, w których angażowana jest jedna strona, ruch powinien być wykonany na zmianę, angażując raz prawą, raz lewą stronę ciała.



„Blżej Przedszkola – wychowanie i edukacja”.

II Zabawy stymulujące związane z SI

Zabawa z rodzicem jest bardzo ważnym elementem w rozwoju dziecka.

Stanowi bazę jego zaufania do rodzica, wpływa pozytywnie na samoocenę, poczucie, że jest kochane, potrzebne i ważne. Dziecko jest bardziej stabilne, ma potrzebę doświadczenia (nie boi się), stymulując w ten sposób właściwy rozwój procesów integracji zmysłowej.

W ciągu dnia stymulacja aktywizująca (szybsza stymulacja przedsionkowa, szybszy ruch)

Wieczorem wolna stymulacja przedsionkowa, wolna z dodatkiem wrażeń czucia głębokiego np. dziecko siedzi na kolanach rodzica, który je mocno przytula i wolno kołysze się wraz z nim. W tym czasie rodzic powinien ograniczyć intensywny dopływ innych wrażeń -ograniczyć ewentualny hałas (tv, pralka, telefon,) przyciemnić światło.

Zabawy nastawione na stymulację przedsionkową, często z wykorzystaniem modulującego działania wrażeń proprioceptywnych.

Podczas wszystkich aktywności dostarczamy dziecku stymulacji słuchowej- krótkie wierszyki, piosenki, nazywanie czynności, rzeczy które widzi. Używamy prawidłowego słownictwa nie stosując zniekształceń czy języka dziecka.

- „Samolocik"- w podtrzymaniu dziecka w obrębie tułowia unoszenie do góry, obracanie w powietrzu, stymulacja lotu samolotu,
- Rodzic leży na podłodze na plecach, nogi ugięte w kolanach- huśta dziecko, ułożone klatką piersiową na nogach rodzica i podtrzymywane za dłonie (staramy się by rączki były proste w łokciach) góra-dół, boki, przód- tył,
- „ Konik" podskakiwanie na kolanach rodzica i opadanie w dół,
- Kołysanie w ręczniku na różne sposoby : liniowo przód tył, na boki, po skosie, obroty, unoszenie i opuszczanie (góra, dół),
- Jazda na ręczniku – rodzic trzyma ręcznik, prześcieradło za rogi, na pozostałej części leżącej na podłodze siedzi lub leży dziecko: może być w pozycji twarz lub tyłem do rodzica – rodzic ciągnie za ręcznik- tu zwracamy szczególną uwagę na poziom stabilizacji tułowia – jeśli dziecko jest twarzą do rodzica gwałtowny ruch czy zatrzymanie może spowodować przewrócenie się do tyłu, w przypadku kiedy dziecko siedzi,

Podczas jazdy stosujemy różne rodzaje ruchu (przód- tył, na boki, „ wężykiem" wkoło i prędkości

- Fikołki na rękach rodziców,
- Różne stymulacje z użyciem dużej piłki, przenoszenie ciężaru ciała- zabawy w kołyszący się na falach statek: początkowo dziecko może siedzieć na kolanach lub pomiędzy nogami rodzica, leżeć na brzuchu czy plecach, potem już samodzielnie na piłce, przytrzymywane przez opiekuna.
- Piłka„ kangur" podskoki, ćwiczenia w pozycji na brzuchu, z wyciąganiem rąk (przy wyprostowanych nogach, dziecko podtrzymywane w obrębie tułowia) do np. drugiej osoby, balonik, po samochodzik, rzucanie piłeczką
- Wykorzystywanie trampoliny lub materaca- początkowo do „ podskoków" w pozycji

siedzącej, wprawianie w wibrację (nacisk) kiedy dziecko leży, potem próby wspólnych podskoków,

- „Bańka -wstańka"- pozycja siedząca (po turecku) wzajemne naprzemienne odpychanie się do tyłu, przy użyciu dłoni, potem samych palców (łokcie wyprostowane) opad na podłogę (głowa nie dotyka podłoża) i powrót do pozycji siedzącej

Przy małym dziecku trzymamy je za ręce przez cały czas, jednocześnie wspomagając przy podnoszeniu się do gór. Można też bawić się, mając dziecko między nogami i przewracając do tyłu razem z nim,

- „Huśtawka dla pluszaka" – dziecko leży na plecach, nogi ugięte w kolanach. Pod kolanami umieszczamy np. ręcznik, trzymając go i mając możliwość wspomagania ruchu dziecka. Na brzuchu umieszczamy mu ulubionego pluszaka, którego ma kołysać (dziecko opada w dół i unosi do góry)
- „Gdzie jest... imię dziecka ..." dziecko leży na ręczniku, prześcieradle. Zawijamy je (z uwzględnieniem głowy lub bez jej zawijania -preferencje dziecka) dość szczelnie a następnie rozwijamy (poszukiwanie lub dziecko rozwija się samodzielnie.

Szybki ruch przy rozwijaniu ma właściwości aktywizujące, wolny- wyciszające

- Zabawa w silny wiatr- dziecko leży na podłodze jest „ liściem"- rodzic dmucha (wiatr) - dziecko obraca się (wzdłuż dłuższej osi ciała) szybciej – wolniej: w jedną potem drugą stronę

III Ćwiczenia manualne

Ćwiczenia wzmacniające obręcz barkową

- krążenie ramion uniesionych bokiem, przodem – od małych do dużych kółek,
- pływanie na sucho – na podłodze ale też może być na dużej piłce,
- chód kraba,
- „ taczka" – utrzymujemy dziecko zwracając uwagę na to jak zachowuje się tułów. Jeżeli widzimy, że cały tułów zapada się, chwyt musi być jak najbliżej miednicy
- opady na ścianę z uginaniem rąk w łokciach,
- przeciąganie liny,
- „ walki kogutów",
- jazda na kocu w leżeniu przodem odpychając się rękoma

Ćwiczenia doskonalące ruch pronacji i supinacji przedramienia (odwracanie i nawracanie):

- odkręcanie, zakręcanie zakrętek z różnych słoików, kremów, pojemników,
- nakręcanie mechanicznych zabawek,
- odbijanie podwieszanej piłki paletką ustawiając dłoń na przemian nawracając i odwracając przedramię
- zabawy w „ marionetkę" , „ przykręcanie żarówek"
- wybijanie rytmów z ustawieniem przedramienia w różnych pozycjach
- gra w „ łapki"
- odbijanie umaczanych w farbie dłoni z ustawieniem przedramienia w różnych pozycjach
- jeżdżenie samochodziem, masowanie różnymi fakturami przedramienia ustawionego w różnych pozycjach

Ćwiczenia mobilności nadgarstka

- opady na ścianę,
- odkręcanie, zakręcanie zakrętek,
- kręcenie korbką od młynka, można udawać młynek,
- nawijanie włóczki na kłębek,
- malowanie pędzlem na dużych powierzchniach,
- wałkowanie wałkiem,
- wybijanie rytmu dłonią o stół przez prostowanie i zginanie stawu nadgarstkowego,
- owijanie sobie ręki bandażem, wstążką,

Ćwiczenia dłoni i palców

- wycieranie gumką,
- przesuwanie watki/ piórka strumieniem powietrza z gumowej gruszki,
- ściskanie gripperów, gniotków, piłeczek rehabilitacyjnych,
- obieranie jajek ze skorupki,
- zabawy paluszkowe,
- wtykanie patyczków, wykałaczek w piasek kinetyczny, plastelinę
- przypinanie klamerki do bielizny: można rozciągnąć sznurek i dziecko może przypinać klamerki, może też przypinać klamerki na ubranie rodzica, albo rodzic przypina klamerki na różnych częściach garderoby dziecka a ono je ściąga,
- gra w bierki,
- wpinanie drobnych ziarenek w masę solną, plastelinę,
- zabawa „palec-kciuk” z wykorzystaniem kremu do rąk, kolorowych farb, oliwki, pachnących olejków,
- ugniatanie małych kulek z bibuły trzema palcami,
- zbieranie drobnych elementów z blatu stołu np. spinaczy biurowych,

Ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowe i współpraca obu rąk:

- gra w piłkę
- rzuty do celu woreczkami, piłeczkami, pluszakami itd.
- łowienie magnetycznych rybek na wędkę,
- darcie papieru gazetowego na paski i układanie z nich wzorów,
- cięcie nożyczkami, wycinanie różnych elementów,
- składanie papieru wg wzoru, origami,
- ćw. konstrukcyjne: układanki, puzzle, układanie wzorów z klocków, patyczków kolorowych figur, kolorowych pisanek, materiałów ekologicznych
- przewlekanki,
- wyklejanki,

IV Proponowane zabawy z dzieckiem o podłożu sensorycznym.

Poniżej pokazuję jedną z 40 propozycji fajnych i ciekawych w zabaw, przy pomocy których w sposób bardzo ciekawy i kreatywny spędzić czas z własnym dzieckiem.

Wpisując w internecie: Zabawy dla dzieci w przedszkolu 40 propozycji zabaw sensorycznych. Będziecie mieli Państwo dostęp do kolejnych ciekawych zabaw. Życzę Wam wielu miłych i ciekawych chwil.

1. **Zabawa z żelowym woreczkiem i transportowanie koralików do zbiorów.** Woreczek wypełniony żelem przykleiłam do okna, dzięki czemu zabawa była bardziej atrakcyjna, bo przenikające światło dodawało zabawie pewnej magii. Cały opis zabawy przeczytasz klikając na zdjęcie.



Nic tak nie zaciekawi dziecka nauką jak eksperymenty, aktywności oparte na zmysłach lub zawierające nowe elementy tajemniczej zabawy. Dlatego dziś prosta i zmysłowa propozycja dla najmłodszych, a także przedszkolaków, która rozwija zdolność koncentracji, wycisza i odpręża.

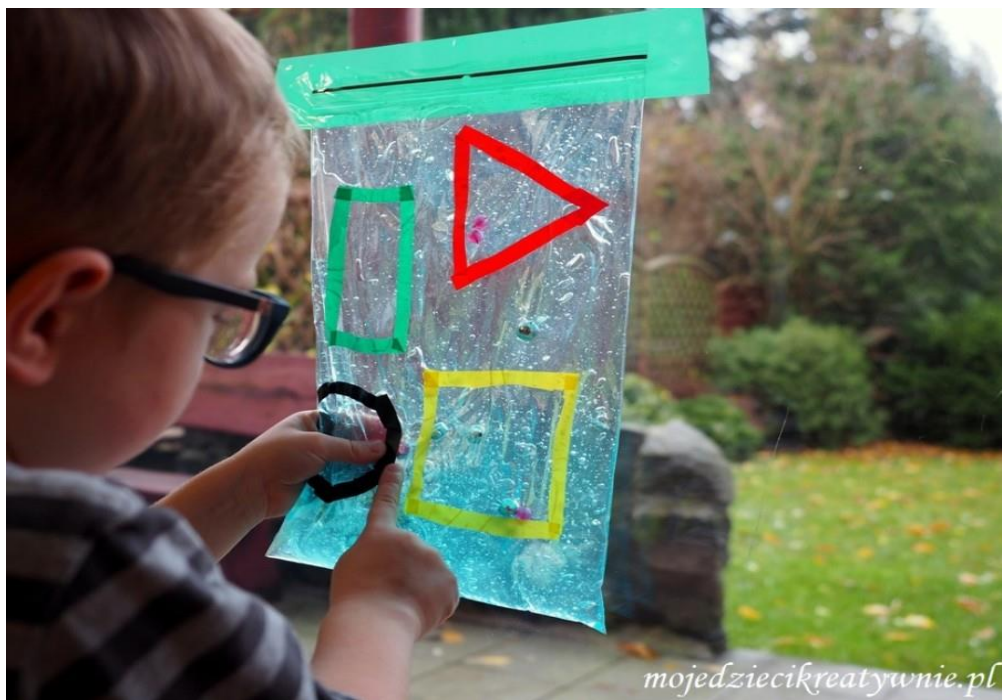
Nie od dziś wiadomo, że zmysły i doświadczenia są najlepszymi nauczycielami dzieci. Zabawy, które umożliwiają dziecku coś dotknąć, poczuć, zobaczyć lub usłyszeć i emocje z nimi związane pozwalają w łatwy sposób przyswoić wiedzę. Dziś zabawa ucząca kolorów, figur i przyswajająca pojęcie zbioru oraz jego elementów.

Do zabawy potrzebny jest: strunowy woreczek, żel do włosów, różne kulki i koraliki, oraz taśma np. izolacyjna. Na woreczku za pomocą taśmy wykleiłam kwadrat, prostokąt, koło i trójkąt. Do środka wrzuciłam 16 koralików po cztery z każdego rodzaju tak, aby można było je podzielić na cztery zbiory.



Woreczek wypełniony żelem przykleiłam do okna, dzięki czemu zabawa była bardziej atrakcyjna, bo przenikające światło dodawało zabawie pewnej magii. Wspólnie z synkiem wykonywaliśmy kolejne zadania. Nasze figury to cztery zbiory, zadaniem Michałka było umieszczenie w każdym zbiorze 4 takich samych koralików. Przesuwanie koralików do kolejnych zbiorów, co dobrze widać na naszym filmie, to doskonały trening małych paluszków i całkiem miłe uczucie dotykowe. Kolejne zadania można formułować następująco:

- umieścić w każdym zbiorze cztery różne od siebie koraliki.
- umieścić wszystkie koraliki w żółtym kwadracie
- przenieść 8 koralików do trójkąta i 8 do koła
- umieścić wszystkie srebrne koraliki w żółtym zbiorze
- umieścić różowe koraliki w zielonym zbiorze



W naszym współczesnym świecie dzieci mają coraz mniej sensorycznych doświadczeń, ostatnio mówi się nawet o “tabletowych dzieciach”. Od najmłodszych lat dajemy dzieciom swobodny dostęp do tv, podsuwamy tablety, które zastępują rodziców i zabawki lub urozmaicają drogę w podróży... dajemy smartfony i chwalimy się jak szybko maluchy je opanowały. Jednak dziecko w okresie wczesnego dzieciństwa musi poznawać świat wszystkimi zmysłami... Świat taki jaki jest naprawdę, bo to wszystko buduje w mózgu odpowiednie połączenia neuronowe, uczy koncentracji, myślenia i pobudza wyobraźnię. Dzieci powinny patrzeć, słyszeć, wąchać, dotykać i smakować otaczający je świat. Dlatego wspólne zabawy, kontakt i bliskość z rodzicem, spacer i poznawanie świata wszystkimi zmysłami jest tak bardzo istotne w dzisiejszym nowoczesnym i technicznym świecie.