

Ćwiczenia SI

Ćw.1

1.Zjawisko kokontrakcji

P.w – siad klęczny tyłem do drabinek

Przybory :

mata , taśma Thera-band, lustro , krążek gumowy

Ruch - fixujemy taśmę Thera-band o drabinki - chwytamy taśmę oburącz

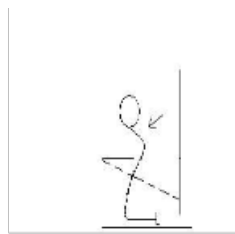
Na 1.wykonujemy ruch ciągnięcia taśmy w przód z równoczesnym przejściem do pozycji klęku prostego

Na 2.utrzymanie pozycji 2-3 sekundy Na 3.powrót do pozycji wyjściowej Uwagi:

Dodatkowo można zastosować lustro , w celu kontrolowania poprawnej, wyporostowanej pozycji ciała (biofeedback) . Pod stawy kolanowe można podłożyć krążek w celu zwiększenia trudności w utrzymaniu pozycji ciała (ćwiczenie równoważne)

Cel :

- napięcie mięśni grzbietu , kończyn górnych i kończyn dolnych w celu utrzymania odpowiedniej pozycji ciała
- ćwiczenie dla pleców płaskich (wykorzystanie pozycji kifotyzującej – klęk prosty)



pozycja końcowa (strzałka ukazuje pogłębienie kifozy podczas ruchu – co jest celem w tym ćwiczeniu w przypadku pleców płaskich).

Ćw.2

P.w – siad prosty

Przybory :

skrzynka pełna zabawek

Ruch - pchnięcie skrzynki w jedną stronę

- następnie ciągnięcie
- powrót do pozycji wyjściowej

Uwagi :

Podczas pchania skrzynki plecy zaokrąglają się , przyjmują kifotyzującą postawę, oraz zwiększa się lordoza lędźwiowa. Podczas ciągnięcia napinają się łopatki przyjęcie postawy antykifotycznej.

Ćwiczenie to nie jest przeznaczone dla osób z pogłębioną lordozą lędźwiową , plecami okrągłymi (I ruch – pchanie).

Cel :

- napięcie mięśni grzbietu , kończyn górnych i kończyn dolnych w celu utrzymania odpowiedniej pozycji ciała
- ćwiczenie dla pleców płaskich
- zwiększe lordozy lędźwiowej
- kształtowanie pripriocepcji



Ćw.3

2.Kształtowanie kinestezji

P.w – pozycja stojąca w rozkroku , zgięcie w stawach biodrowych i kolanowych , kończyna górna prawa zgięta do kąta 90 stopni , głowa oparta na ramieniu.

Ruch : wykonywanie płynnych ruchów okrężnych całym ciałem , sięgając jak najdalej , może być to kreślenie ósemek w powietrzu.

Cel:

- Ruchy te stymulują przekraczanie linii środka ciała.
- Pobudzają błędnik
- Pozwalają na czucie ruchu całego ciała
- Można w tym ćwiczeniu patrzeć na rękę (kciuk) i wodzić oczami za ruchem dodatkowo stymulujemy percepcję wzrokową

Uwaga :

ćwiczenie to może należeć do ćwiczeń polisensorycznych



Ćw.4

P.w – klęk skrzyżny

Ruch : – uniesienie kończyn dolnych

- obroty ciała , napędzane kończynami górnymi , obroty są płynne , szybkie

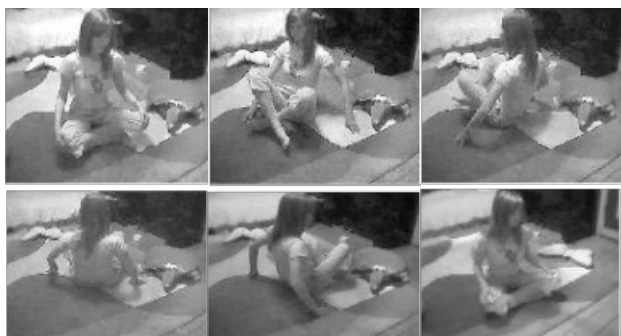
Cel :

- Pobudzają błędnik
- Pozwalają na czucie ruchu całego ciała
- Kształtowanie pewności grawitacyjnej

Uwaga :

Jest to ćwiczenie westybularne. Powinny być wykonywane na śliskich powierzchniach (nie na dywanie !)

Sz szczególnie lubiana ta zabawa jest przez małe dzieci ok.2 lat



Ćw.5

3.Ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie małej motoryki

Zabawa z ciastem

- polega na formowaniu z mokrego ciasta surowego różnych figur, postaci
- zamykanie ręki w pięść i otwieranie
- zanurzanie rączki w cieście
- ugniatanie

Cel zabawy :

- koordynacja oko-ręka , rozwój tej koordynacji
- kształtowanie somatognozji
- oddziaływanie polisensoryczne ; dotyk, smak, węch, propriocepcja (poprzez chwytywanie ciasta, ściskanie, dostrzeganie ręki która jest zanurzona w cieście)
- rozwój ruchowy ręki

Ćw.6

Koszykówka

Przybory :

- piłki o różnych rozmiarach
- plastikowe kosze

Zabawa polega na wrzucaniu piłek z różnej odległości do kosza. Można się z dzieckiem bawić poprzez przytrzymanie kosza, pokazanie mu jak ma wrzucać piłeczki.

Cel zabawy :

- rozwija wzrokowo-manualną koordynację

Ćw.7

Tor przeszkód dla dzieci

4.Ćwiczenia na pewność grawitacyjną

Przybory :

poduszki, krzesła, stół, prześcieradła, pudełka kartonowe różnej wysokości, hamak. Ułożyć w stos poduszki, przykryć je ręcznikiem , prześcieradłem. Zachęcać dziecko do wspinania się. (dziecko podtrzymujemy). Następnie budujemy tunel używając dwóch krzeseł, pod którymi dziecko będzie się czołgać- inny wariant to stanie rodzica w rozkroku , dziecko przechodzi przez rozkrok. Za tunelem możemy postawić zabawkę którą dziecko ma zabrać i wrócić drugi raz przez tunel. Stół w domu może służyć jako most przez który dziecko ma przejść. Zawieszamy hamak i zachęcamy dziecko do huśtania się w nim, zmian pozycji z siadu do leżenia, z leżenia do siadu przy lekkim poruszaniu się hamaku. Dodatkową trudnością może być łapanie piłeczki którą rodzic mu rzuca.

Cel :

- stymulacja układu przedsionkowego
- kształtowanie ruchu zmian pozycji (ułożenia tułowia , głowy w przestrzeni)
- stymulacja błędnika (poprzez huśtanie na hamaku)
- kształtowanie prakcji
- kształtowanie równowagi
- kształtowanie percepcji wzrokowej

Uwagi : jest to zabawa polisensoryczna dostarcza dziecku wielu bodźców również kształtuje relacje dziecka z inną osobą (rodzicem) , przedmiotem.

Ćwiczenie 4 – również zaliczane jest do kształtowania pewności grawitacyjnej

Ćw.8

Malowanie rąk, stóp farbami

5.Ćwiczenia polisensoryczne

Przybory :

farby plakatowe, oleiste, kartka papieru , kredki. Zabawa polega na robieniu odbitek rąk, stóp dziecka na papierze. Dziecko zanurza rękę w farbie olejowej , lub maluje rękę pędzelkiem farbą plakatową i następnie odbija ją na kartce. Innym wariantem jest malowanie konturów ręki lub stopy , lub malowanie obydwoma rękami różnych przedmiotów, wzorów itp.

Cel :

- dziecko uczy się jak postrzegać swoje ciało
- kształtowanie relacji pomiędzy przedmiotem a ciałem
- doznaje dodatkowych bodźców
- kształtowanie się koordynacji oko-ręka
- dodatkowo dziecku można puścić muzykę i będzie się wtedy kształtowała percepcja słuchowa

Ćwiczenie 7, 5, 3 – również są ćwiczeniami polisensorycznymi

Ćw.9

Obrazki

Przybory :

- książka z obrazkami różnych części ciała.

Zabawa polega na tym że pokazujemy dziecku obrazek w książce np.nosa i dziecko ma dotknąć swój nos powtarzając słowo.

Cel :

- kształtowanie somatognozji
- kształtowanie percepcji wzrokowej i słuchowej

Ewa