Ćw.1

1. Zjawisko kokontrakcji

P.w. – siad klęczny, tyłem do drabinek.

Przybory:

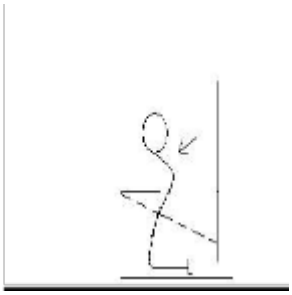
- mata
- taśma Thera-band
- lustro
- krążek gumowy

Ruch: Fixujemy taśmę Thera-band o drabinki i chwytamy ją 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, wyprostowanej 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

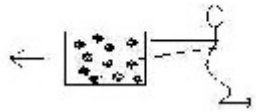
Ruch: pchnięcie skrzynki w jedną stronę, następnie ciągnięcie, powrót do pozycji wyjściowej.

Uwagi: Podczas pchania skrzynki plecy zaokrąglają się, przyjmują kifotyzującą postawę oraz zwiększa się lordoza lędźwiowa. Podczas ciągnięcia napinają się łopatki i przyjmowana jest postawa antykifotyczna.

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

Cel:

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



Ćw.3

2. Kształtowanie kinestezji

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

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

Cel:

- ruchy te stymulują przekraczanie linii środka ciała
- pobudzają układ przedsionkowy (błędnik)
- pozwalają na czucie ruchu całego ciała

- można 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.

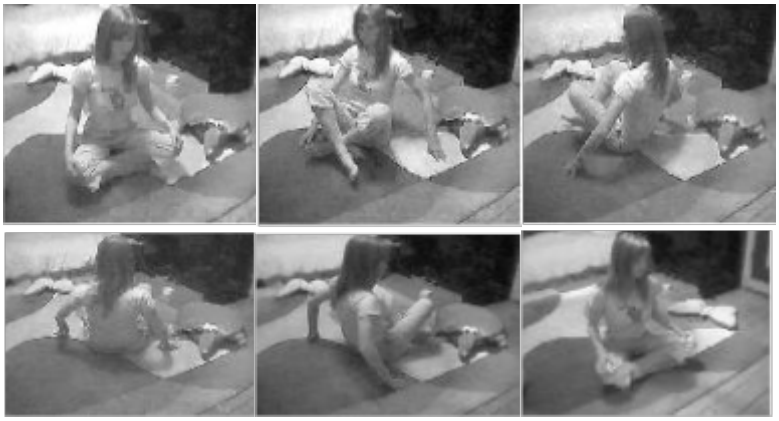
Ruch:

- uniesienie kończyn dolnych
- obroty ciała napędzane kończynami górnymi; obroty są płynne, szybkie

Cel:

- pobudzanie układu przedsionkowego
- pozwalają na czucie ruchu całego ciała
- kształtowanie pewności grawitacyjnej

Uwaga: Jest to ćwiczenie przedsionkowe. Powinno być wykonywane na gładkich powierzchniach (nie na dywanie!). Szczególnie lubiana zabawa 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 chwytanie ciasta, ściskanie, dostrzeganie ręki zanurzonej 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 bawić się z dzieckiem poprzez przytrzymanie kosza i pokazanie, jak ma wrzucać piłeczki.

Cel zabawy:

- rozwój koordynacji wzrokowo-manualnej

Ćw.7

Tor przeszkód dla dzieci

4. Ćwiczenia na pewność grawitacyjną

Przybory:

- poduszki
- krzesła
- stół
- prześcieradła
- pudełka kartonowe różnej wysokości
- hamak

Ułóż w stos poduszki, przykryj je ręcznikiem lub prześcieradłem i zachęć dziecko do wspinania się (dziecko podtrzymujemy). Następnie zbuduj tunel używając dwóch krzeseł, pod którymi dziecko będzie się czołgać. Inny wariant to stanie rodzica w rozkroku, przez który dziecko przechodzi. Za tunelem można postawić zabawkę, którą dziecko ma zabrać i wrócić przez tunel. Stół może służyć jako most, po którym dziecko ma przejść. Zawieś hamak i zachęć dziecko do huśtania się w nim, zmiany pozycji z siadu do leżenia i z leżenia do siadu przy lekkim poruszaniu 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 praksji
- kształtowanie równowagi
- kształtowanie percepcji wzrokowej

Uwagi: jest to zabawa polisensoryczna, dostarcza dziecku wielu bodźców i kształtuje

relacje dziecka z inną osobą (rodzicem) oraz z przedmiotem. **Ćwiczenie 4** – również zaliczane jest do kształtowania pewności grawitacyjnej.

Ćw.8

Malowanie rąk, stóp farbami

5. Ćwiczenia polisensoryczne

Przybory:

- farby plakatowe lub oleiste
- kartka papieru
- kredki

Zabawa polega na robieniu odbitek rąk i stóp dziecka na papierze. Dziecko zanurza rękę w farbie oleistej 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 koordynacji oko-ręka
- dodatkowo można puścić muzykę, co wspiera percepcję słuchową

Ćwiczenia 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, a dziecko dotyka swój nos, powtarzając słowo.

Cel:

- kształtowanie somatognozji
- kształtowanie percepcji wzrokowej i słuchowej

Ewa