

Terapia ruchowa

prowadzący : Justyna Kanabrocka

Poniedziałek 08.06

cele:

- wspomaganie rozwoju dziecka w zakresie sfery poznawczej, emocjonalnej, społecznej i ruchowej
- przekazywanie i utrwalanie wiedzy na temat ciała ludzkiego, jego poszczególnych części, schematu, strony prawej, lewej
- wyrabianie pewności siebie i poczucia bezpieczeństwa w otoczeniu
- wyciszanie, uspokajanie

Zabawy STYMULACYJNO – RELAKSACYJNYCH WG METODY RUCHU
ROZWIJAJĄCEGO WERONIKI SHERBORNE

Wakacyjne zabawy

1. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni -

- „Co gdzie mam” – podczas siedzenia w kręgu dotykamy wymienionych części ciała
- „płażowanie”- dzieci leżąc na brzuskach, podpierając się na rękach wymachują nogami raz jedną, raz drugą, później obiema na raz
- „pływanie na brzuchu” – dzieci leżąc na brzuchach wymachują nogami i rękami naśladując pływanie - „pływanie na plecach” – dzieci leżąc na plecach wymachują rękami i nogami naśladując pływanie

2. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”

- „wycieczka” – maszerowanie w parach w różne strony najpierw powoli, później coraz szybciej - „wchodzenie pod górę” – maszerowanie z wysokim unoszeniem nóg
- „karuzela” – dorosły trzyma dziecko przodem lub tyłem do siebie i kręci w koło dostosowując tempo do jego możliwości

3. Ćwiczenia relaksacyjne - masażyk Stonoga

Jedna noga, druga noga,
trzecia noga, czwarta noga. (Kroczy my wszystkimi palcami po plecach dziecka)
Ludzie! Patrzcie! Olaboga!
To stonoga, to stonoga! (stukamy lekko palcami w plecy)
Noga piąta i piętnasta, (piszemy liczby 5 i 15,)
siedemnasta, osiemnasta... (piszemy liczby 17 i 18)
Sama nazwa mówi nam:
ta stonoga sto nóg ma. (piszemy liczbę 100)
Gdy do domu dojdzie wreszcie, (kroczy my palcami)
to pod drzwiami, miłe panie,

jedną nogą z drugą nogą
zaczynają wnet szuranie. (na przemian pocierają dłońmi)
Wycierają w wycieraczkę,
czyszczą bucik po buciku.
Potem lśniące i błyszczące (kreślimy palcami wskazującymi pionowe kreski)
ustawiają w pokoiku.

4. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”

- „karuzela nie chce się kręcić”- dorosły siedzi lub leży na podłodze, pozostali uczestnicy starają się przekręcić go w koło, później ćwiczenie wykonywane jest w parach

- przetaczanie plecy-brzuch

5. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”

- „rowerek” – dziecko leży na plecach, dorosły porusza jego nogami i naśladuje jazdę na rowerze

- „skaczą piłeczki” – najpierw podskakują pojedyncze osoby a później wszyscy w kole

Na zakończenie - - rączki machają na pożegnanie

WTOREK 9.06

cele:

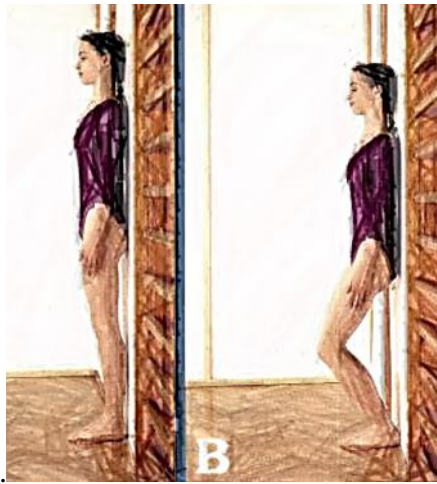
kształtowanie nawyk przyjmowania prawidłowej postawy ciała.

1. Przesuwanie barków po podłożu w stronę głowy i bioder, a następnie utrzymanie ich w pozycji maksymalnego ściągnięcia w stronę



bioder.

2. W pozycji jak wyżej Wcisnąć barków w podłogę z jednoczesnym uwypuklaniem klatki piersiowej i ściągnięciem łopatek.
3. Przyjęcie postawy skorygowanej- stanie przy ścianie
 - pięty przy ścianie,
 - nogi wyprostowane,
 - brzuch wciągnięty,
 - całe plecy przylegają do ściany,
 - barki ściągnięte i opuszczone,
 - klatka piersiowa uwypuklona,
 - głowa wyciągnięta w górę,
 - ręce wzdłuż tułowia.
4. Powolne przejście do półprzysiadu z kontrolą przylegania pleców do ściany zachowania postawy skorygowanej



ŚRODA 10.06.2020

TERAPIA RĘKI

Cele

- wzmocnienie obręczy barkowej, poprawa stabilizacji i czucia głębokiego
- rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej

1. powolny chód na czworakach- zwracamy uwagę na naprzemiennosc ruchów rąk i nóg,
2. tragarz- przenoszenie przedmiotów na czworakach- przedmiot umieszczony na plecach nie może spaść na podłogę,
3. tworzenie „mostu” - ręce wyprostowane, nogi ugięte, brzuchy płasko uniesione do sufitu tworzą mosty.
4. Ćwiczenia koordynacji wzrokowo- ruchowej - potrzebnej do przepisywania z tablicy:
 - chód po śladzie,
 - kozłowanie piłki,
 - odbijanie piłki od ściany i łapanie jej,
 - przenoszenie piłeczki na raketce tenisowej.

Piątek 12.06

cele:

- rozwijanie koordynacji ruchowej
- wzmocnienie dużych grup mięśniowych
- poprawa kondycji

1. Wyścigi żółwi:

Na starcie ustawia się jedno lub więcej dzieci w pozycji na czworaka (mama czy tata również mogą). Każdy zawodnik na plecach ma balast w postaci woreczka. Każdy porusza się na czworaka najszybciej jak potrafi. Gdy woreczek spadnie zaznaczamy od miejsca dokąd żółw dotarł. Dzieci lubią poprawiać swój rekord i próbować dojść za każdym razem dalej. I tak zabawa może trwać naprawdę długo.

2. RZEKA

Wyobraźcie sobie, że przez Wasz pokój przepływa rzeka. Długi rwący potok rozciąga swoje brzegi od stołu, aż do kanapy lub od ściany do ściany, w zależności od rozkładu mieszkania. Musicie przejść na drugą stronę skacząc po kamieniach, ale tak, aby nie wpaść do wody. Czym są kamienie? Poduszkami jaśkami lub innymi kawałkami materiału. Rozłóżcie je na podłodze tak, aby przejście po nich nie było zbyt łatwe. I po każdym prawidłowym przedostaniu się na drugi brzeg zmieniajcie ustawienie.

3. Rzucamy

Na podłodze stawiamy miskę lub wiaderko i wrzucamy do niego piłki, balony lub zmięte w kulki gazety. Oczywiście wygrywa ten, kto wykona najwięcej prawidłowych rzutów z linii mety.

PONIEDZIAŁEK 15.06

- doskonalenie ruchów precyzyjnych dłoni
- ćwiczenia doskonalące um. przenoszenia ciężaru ciała
- wzmocnienie mięśni posturalnych

1. Ćw z zakresu terapii ręki:

- wyciąganie z ziarenek ryżu, pszenicy - guzików, kamyczków za pomocą palców,
- wzmacnianie chwytu pisarskiego - dziecko silnie przyciska do siebie trzy palce (kciuk, wskazujący i środkowy), odlicza do 3 i rozluźnia z szerokim rozpostarciem dłoni,
- otwieranie i zamykanie zamków kluczem.

2. Siad na dużej piłce lub krążku sensorycznym lub na krzeselku - rodzic trzymając dziecko przetacza piłkę na boki, raz na jedną, raz na drugą stronę, do przodu, do tyłu. Dziecko ma za zadanie utrzymać się na piłce w prawidłowej postawie. Tym samym przenosi ciężar ciała w różnych kierunkach (na krążku i na krzeselku przenosi ciężar ciała dziecka raz na jeden pośladek, raz na drugi).

3. Klęk prosty, rodzic trzyma dziecko za miednicę i delikatnie przepycha miednicę dziecka raz na jedną stronę, tak aby przenieść ciężar ciała na prawe kolano, raz na drugą stronę, tak aby przenieść ciężar ciała na lewe kolano. Dziecko stara się utrzymać prostą postawę.

4. Klęk jednonóż (dziecko klęczy na jednym kolanie, drugie kolano jest wysunięte do przodu,

podpór na stopie. Rodzic klęczy przed dzieckiem, trzyma dziecko za miednicę i przenosi ciężar ciała do przodu w swoim kierunku i do tyłu „od siebie”.

WTOREK 16.06

cele:

- wzmacnianie mięśni brzucha , tułowia i nóg
- Kształtowanie prawidłowej postawy ciała
- rozciąganie mięśni napiętych

Wady postawy – ćwiczenia dla dzieci w kształtowaniu właściwej postawy ciała.

W filmie zaproponowane zostały ćw w formie zabawy, jaką jest naśladowanie zwierząt.

Poszczególne ćwiczenia korygują wady postawy:

- motyl – otwiera klatkę piersiową, ściąga łopatki, napina mięśnie brzucha;
- bocian – angażuje do pracy mięśnie głębokie, od nich zależy stabilność naszego ciała; stanie na jednej nodze to dla wielu dzieci trudne wyzwanie;
- żółw, wąż, niedźwiedź, lew, pantera – angażują mięśnie brzucha, tułowia, pośladków, czyli mięśnie stabilizujące, korygują odstające łopatki;
- zając – koryguje kolana koślawe;
- mała – idealne ćwiczenia dla dzieci z odstającymi łopatkami, uczy napięcia i kontroli mięśni okolicy łopatek;
- słoń – koryguje stopy płasko-koślawe,
- tygrys – bardzo potrzebne ćwiczenia, aby rozciągnąć, rozluźnić zbyt mocno napięte mięśnie grzbietu np. w wyniku długiego przebywania w pozycji siedzącej.

<https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcIjudZ8>

ŚRODA 17.06

Cele:

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy
- nauka poprawnego chodu
- rozluźnienie mięśni stóp

1. Rolujemy kocyk

dziecko siedzi na krześle a przed krzesłem znajduje się rozłożony kocyk lub ręcznik a na nim piłka. Stopy dziecko kładzie na skraju kocyka. Dziecko ma za zadanie zwijać kocyk pod stopy ruchami zginania palców bez odrywania pięt- i przybliżyć piłkę do siebie. Kiedy już piłka będzie przy stopach – łapie stopami piłkę i wyrzuca do przodu stopami. Kilka powtórzeń

2 Chodzę po kładce

Dziecko stoi na podłodze, przed nim narysowana jest linia(lub najlepiej przyklejona taśma) Dziecko maszeruje po linii stawiając stopy w jednej linii. Powtórzyć kilka razy. Potem przechodzi przez „kładkę” na placach, następnie przechodzenie na piętach

3.„Rowerek” – leżenie tyłem na plecach, pedałowanie w powietrzu wolno, szybko. Rowerek można wykonać w parze wtedy stopy dziecka łączą się ze stopami partnera.

4. Chodzę o suficie

Dziecko leży tyłem, nogi ma ugięte w stawach kolanowych, ręce wzdłuż tułowia- naśladowanie chodzenia po suficie

5. Dostawa

Dostarczamy przesyłki- woreczki (z grochem, kapsle, kasztany, piłeczki) stopą w miejsce wyznaczone obok.

6. Rolowanie

Malutką piłeczką rolujemy stopę- turlamy stopą piłeczkę regulując docisk- najpierw lewa potem prawa.

CZWARTEK 18.06

- doskonalenie koordynacji wzrokowo- ruchowej
- wyrabianie precyzji ruchów
- doskonalenie poczucia świadomości ciała

1. Bitwa na poduszki,

przygotowujemy poduszki różnej wielkości, ciężkości z różnych materiałów, dziecko, rodzic trzyma poduszkę oburącz i poklepujemy się nią po wybranych częściach ciała kolana, plecy, dłonie itp. Nazywamy uderzane części ciała.

2. W pajęczej sieci

Wystarczy zaplątać sznurek czy włóczkę o stół i krzesła by stworzyć niełatwy do przejścia tor. Ćwiczenie wymaga skupienia, precyzji i trochę gimnastyki. A układ można za każdym razem zmieniać, zaczepiając w inny sposób włóczkę.

3 Na wodzie

Na podłodze rozmieszczamy gazety, są to kamienie w wodzie, idziemy gęsiego, przechodząc, skacząc z jednego kamienia na drugi, tak aby nie wpaść do wody (w tym ćwiczeniu należy zachować ostrożność, porozkładać gazety na nie śliskiej powierzchni, aby dziecko podczas skoku nie poślizgnęło się).

PIĄTEK 19.06

cele:

- rozwijanie koordynacji ruchowej
- ćwiczenie różnych wzorców ruchowych w nietypowych i zmiennych warunkach.
- Doskonalenie pamięci ruchowej

Dziecko i rodzic musi przedostać się przez zbudowany wcześniej tor przeszkód, w zabawie nazwanej „dżunglą”. Ważne, by zachowana była dynamika ćwiczenia, dlatego dobrze jest stworzyć dwa tory i wykonać ćwiczenie w formie zawodów – kto pierwszy przedostanie się przez dżunglę.

„Dżungla” składa się z pojedynczych części/zadań:

1. „Las” – pachołki – butelki po wodzie ułożone w szachownicę imitują drzewa. Dziecko ma za zadanie przebiec jak najszybciej pomiędzy drzewami.
2. „Budowanie kładki” – na podłodze tworzymy jezioro, np. rysując kredą obwód jeziora, układając obwód sznurkiem lub kładąc niebieski materiał. Obok jeziora ustawiamy krzeselko, a na nim kilkanaście kartek w rozmiarze A4. Dziecko ma za zadanie wybudować kładkę na jeziorze, układając kartki A4 tak, by móc przejść po nich na drugą stronę wody.
3. „Przejście pod lianą” – trzymamy kijek (np. od miotły), tak aby dziecko musiało pochylić się, przechodząc pod nim.
4. „Zbieramy grzyby” – na podłodze rozrzucaamy różne przedmioty, np. piłki, woreczki do ćwiczeń – dziecko ma za zadanie zebrać wszystkie te przedmioty do worka na śmieci.
5. „Taniec małp” – aby móc zakończyć swoją przygodę, dziecko musi zatańczyć wymyślony przez siebie taniec małp.

Rodzic bądź rodzeństwo powinien sam przejść przez całą dżunglę, aby dać dzieciom przykład.