

ZAJĘCIA RUCHOWE.

Biorąc pod uwagę naturalną potrzebę ruchu u dzieci, należy pamiętać o tym, aby w miarę możliwości systematycznie odpowiadać na to zapotrzebowanie. Dlatego też, warto wykorzystać każdą okazję, np. może to być wspólny spacer, podczas którego korzystając ze zdobyczy technologicznych w postaci krokomierza możemy odliczać pokonaną odległość. Istnieją różne aplikacje stworzone w tym celu, dzięki którym możemy mierzyć liczbę przebytych kroków, pięt i kilometrów. Będzie to miło i zdrowo spędzony czas z dzieckiem.

Kolejną aktywną formą pobytu z dzieckiem jest wspólny trening i wykonywanie razem ćwiczeń (przykłady na kanale Fitty Kid na YouTube.com https://www.youtube.com/results?search_query=fitty+kid).

Poniżej kilka propozycji ćwiczeń :

- > ćwiczenia w odczuwaniu własnego ciała (zwanego schematem ciała)
 - masaż ciała wykonywany przez drugą osobę i samodzielnie,
 - nazywanie części ciała, pokazywanie na sobie i innych w lustrze,
 - dociski stawowe palców stóp i dłoni,
 - masaż materiałami o różnej fakturze,
 - masaż z wykorzystaniem masażera oraz szczotkowanie całego ciała,
 - masaż za pomocą piłek jeżowych,
 - własnoręczne masowanie poszczególnych części ciała i nazywanie ich
- > ćwiczenia orientacji w przestrzeni
 - rozpoznawanie ułożenia ciała, pozycji głowy, stron ciała na sobie i innych oraz w lustrze oraz nazywanie ich,
 - rozpoznawanie kierunku ruchu w stosunku do siebie i innych, ocena odległości przez rzuty piłką,
 - rzuty piłką do celu,
 - kształtowanie pojęcia wyrażenia: do przodu, do tyłu, do góry, w dół podczas zabaw z wykorzystaniem piłki
- > ćwiczenia w zakresie motoryki dużej i małej
 - stanie i chodzenie na rękach (taczki) z pomocą instruktora/rodzica,
 - zataczanie kolistych ruchów stopami w pozycji leżącej na plecach,
 - chodzenie w pozycji kucznej jak kaczka do wyznaczonego miejsca i powrót z kończynami górnymi wyciągniętymi do przodu,
 - posuwanie się do przodu po podłodze w pozycji leżenia przodem na brzuchu przez odpychanie się dłońmi opartymi na wysokości barków,
 - z pozycji kucznej skoki do przodu,
 - w pozycji stojącej naprzemienne podskoki na kończynach dolnych,
 - chodzenie na piętach,
 - powtarzanie prostych struktur rytmicznych poprzez: wyklaskiwanie, wytupywanie, ruchy ciałem.

Literatura:

- „ABC Rehabilitacji” pod redakcją dr med. Marii Dąbrowskiej
- „Wady postawy ciała, diagnostyka i leczenie” Tadeusz Kasperczyk

Opracował Ryszard Bartuszek