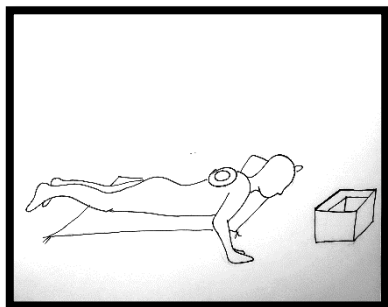


„dostawca”

Co ćwiczymy:

- regulacja napięcia mięśniowego,
- kształtowanie reakcji równoważnych,
- stymulacja układu propriocpetynowego,
- stymulacja układu przedsionkowego,
- kształtowanie mechanizmów planowania motorycznego.



Wariant „A”

Przygotuj ulubione zabawki do przewożenia, koc oraz pudełko. Rozłóż koc na śliskiej podłodze, a obok wybrane zabawki. Na drugim końcu pokoju ustaw puste pudełko. Połóż się na brzuchu na kocu unieś lekko nogi, załaduj jedną zabawkę na plecy/głowę lub koc. Przesuwaj się po podłodze, odpychając się rękami, przewieź swoje wszystkie przedmioty do celu.

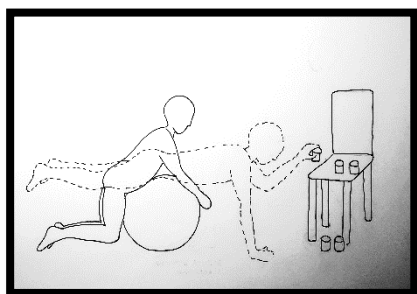
Wariant „B”

Gdy znudzi Ci się jazda na brzuchu lub w drodze powrotnej możesz wykonać to w pozycji siedzącej. Usiądź na kocu tak, aby nogi dotykały podłogi, przodem do kierunku jazdy. Odpychaj się nogami.

„hop-siup”

Co ćwiczymy:

- regulacja napięcia mięśniowego,
- kształtowanie reakcji równoważnych,
- stymulacja układu propriocpetynowego,
- stymulacja układu przedsionkowego (dostarczanie ruchu przód-tył),
- rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej.



Wariant „A”

Przygotuj dużą piłkę, krzesło, kilka dowolnych przedmiotów/zabawek. Ustaw przedmioty pod krzesłem, odsuń piłkę od krzesła. Połóż się na piłce na brzuchu, przesuwaj się do przodu na rękach. Nogi i kawałek brzucha pozostaw na piłce. Utrzymuj równowagę, opierając się na jednej ręce. Weź do ręki jeden przedmiot i postaw go na krześle. Wróć do pozycji wyjściowej- klęk przed piłką. Powtórz czynności jak wyżej. Zabawa trwa, aż każdy przedmiot został postawiony i zdjęty z krzesła.

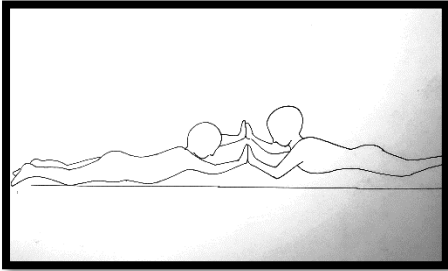
UWAGA!

Dorośli: Pamiętaj zawsze asekuruj dziecko. Zwracaj uwagę na ułożenie ciała, dopilnuj prostych pleców, napiętego brzucha oraz czy nie wystąpiły przeprosty w stawach łokciowych.

„przepychanka”

Co ćwiczymy:

- regulacja napięcia mięśniowego,
- stymulacja układu propriocpetwnego.
- rozwijanie mechanizmów kokontrakcji,
- rozwijanie koordynacji,
- stymulacja układu dotykowego.



Wariant „A”

Potrzebne dwie osoby.

Położcie się na brzuchu naprzeciwko siebie. Unieś lekko barki do góry, ugnij ręce, złóżcie swoje dłonie. Dorosły: lekko pchaj na dłonie, napieraj na ręce dziecka. Dziecko: oporuj, próbuj utrzymać równowagę.

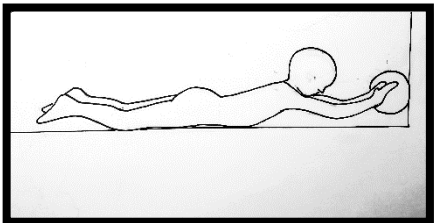
Wariant „B”

Wyklaskujcie różne rytmy w dowolnych kombinacjach. Dzięki temu ćwiczysz również funkcje słuchowe.

„Turlacz”

Co ćwiczymy:

- regulacja napięcia mięśniowego,
- stymulacja układu propriocpetwnego,
- koordynacja wzrokowo-ruchowa.



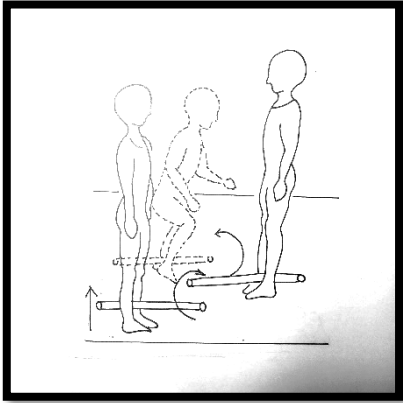
Potrzebna Ci niewielka piłka

Położ się na brzuchu blisko ściany. Weź do ręki piłkę. Unieś lekko nogi, barki i głowę. Spróbuj toczyć piłkę do góry po ścianie, na wysokość oczu. Staraj się toczyć piłkę, tak aby nie wypadła ci z rąk. Tocz ją z góry na dół kilka razy.

„Skoczki”

Co ćwiczymy:

- stymulacja układu przedsionkowego
- stymulacja układu propriocpetwnego.
- rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- kształtowanie mechanizmów planowania motorycznego.



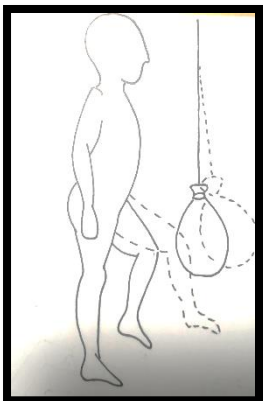
Do zabawy potrzebny: kijek lub „makaron” piankowy i dwie osoby.

Stańcie naprzeciwko siebie. Makaron lub kijek włożcie między nogi, nad kostkami. Teraz przeskakuj nad kijkiem drugiej osoby, przemieszczając się w bok. Podczas podskoku pilnuj, aby kijek nie wypadł Ci oraz nie dotknął kijka drugiej osoby.

„Balonik”

Co ćwiczymy:

- kształtowanie reakcji równoważnych
- rozwijanie koordynacji ruchowej
- stymulacja układu propriocpetwnego,
- rozwijanie mechanizmów stabilizacji.



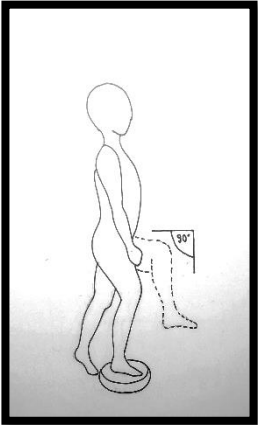
Powieś balonik lub lekką piłkę na sznurku, jeśli nie masz takiej możliwości poproś drugą osobę o przytrzymanie.

Stań prosto. Unoś raz jedną raz drugą nogę, tak aby kopnąć lekko w balon. Wykonuj to ćwiczenie powoli koncentrując się na ruchu i utrzymaniu równowagi. Nie śpiesz się ważne jest tu koncentracja.

„Wspinacz”

Co ćwiczymy:

- stymulacja układu przedsionkowego
- kształtowanie reakcji równoważnych
- stymulacja układu propriocetwnego.
- rozwijanie koordynacji ruchowej



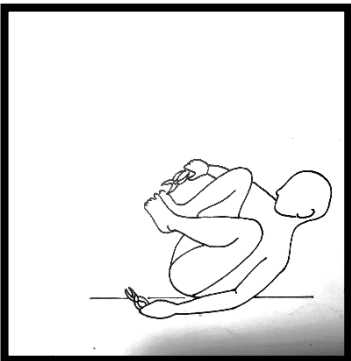
Przygotuj dysk sensoryczny lub poduszkę. Ewentualnie inny przedmiot na którym można swobodnie stanąć.

Stań prosto przed dyskiem. Podnieś nogę i stań jedną nogą na dysku, drugą unoś do góry (do kąta prostego). Odstaw nogę do tyłu, zejdź z dysku. Wykonaj to jeszcze raz, zmieniając nogę. Powtórz sekwencję 6-10 razy.

„Szczypawka”

Co ćwiczymy:

- regulacja napięcia mięśniowego,
- usprawnianie motoryki małej,
- stymulacja układu propriocetwnego.
- rozwijanie koordynacji ruchowej.



Przygotuj klamerki (spinacze do prania).

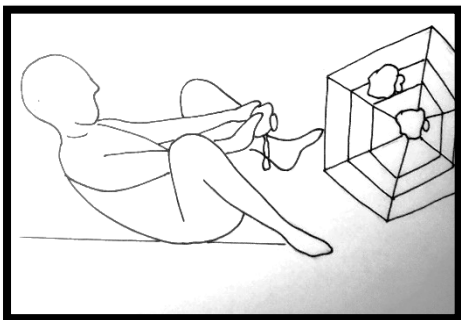
Położ się na plecach na podłodze lub materacu. Ugnij nogi i przyciągnij do klatki piersiowej. Barki i głowę unieś do góry. Przypinaj klamerki na palce u stóp. Rób to raz jedną raz drugą ręką.

Utrudniona wersja: prawą ręką przypinaj klamerki na lewą stopę, lewą ręką na prawą stopę (ćwiczymy przekraczanie linii środka ciała).

„Celownik”

Co ćwiczymy:

- regulacja napięcia mięśniowego,
- stymulacja układu propriocpetwnego,
- rozwijanie funkcji wzrokowych.



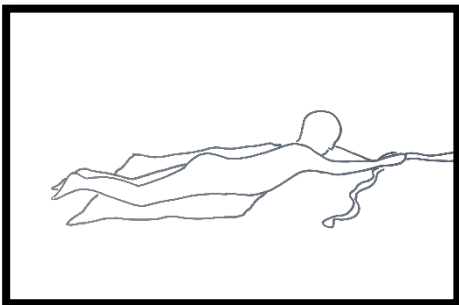
Potrzebujesz tarczy z zabawkami/piłeczkami na rzepy. Jeśli nie masz możesz taką tarczę wykonać z papieru, kulki uformuj z gazety przyklej dwustronną taśmę do nich.

Położ się na plecach kulki połów za głową. Sięgnij pierwszą kulkę zza głowy. Unieś barki, głowę oraz ugięte nogi przyciągnij do klatki piersiowej. Przypnij pierwszą kulkę do tarczy. Wróć do leżenia na plecach, sięgnij po następna kulkę.

„Rozbitek”

Co ćwiczymy:

- regulacja napięcia mięśniowego,
- stymulacja układu przedsionkowego,
- rozwijanie mechanizmów stabilizacji,
- stymulacja układu propriocpetwnego,
- integracja obu stron ciała,
- stymulacja wzrokowa.



Potrzebne przedmioty: koc i lina.

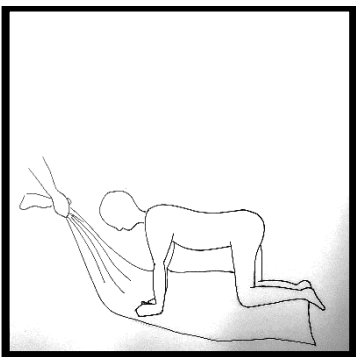
Rozkładamy koc na śliskiej powierzchni. Jedna osoba staje na końcu pokoju z liną. Dziecko: połów się na kocu pozycji na brzuchu, unieś barki, głowę i nogi do góry. Złap jeden koniec liny oburącz. Naprzemiennie przeciągaj się do drugiej osoby.

Jeśli masz w domu deskorolkę, możesz wykonać to ćwiczenie z jej użyciem.

„uparty siłacz”

Co ćwiczymy:

- regulacja napięcia mięśniowego,
- kształtowanie reakcji równoważnych,
- stymulacja układu propriocpetwnego,
- rozwijanie mechanizmów kokontrakcji.



Wariant „A”

Rozłóż na śliskiej powierzchni koc.

Dziecko: przyjmij pozycję klęku podpartego.

Dorosły: próbuj wyciągnąć koc, ruszaj na różne strony.

Dziecko: nie pozwól dorosłemu wyciągnąć go.

Wariant „B”

Rozłóż na śliskiej powierzchni koc.

Dziecko: przyjmij pozycję klęku podpartego.

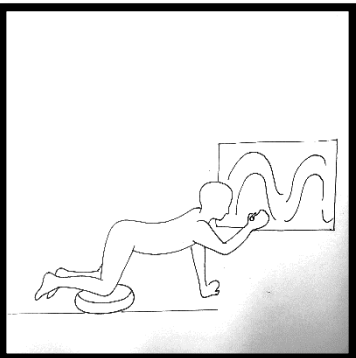
Dorosły: ciągnij koc po podłodze.

Dziecko: trzymaj równowagę, nie daj się zrzucić z niego.

„malarz”

Co ćwiczymy:

- regulacja napięcia mięśniowego,
- kształtowanie reakcji równoważnych,
- stymulacja układu propriocpetwnego,
- rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- poprawa umiejętności skupienia wzroku/wodzenia wzrokiem.



Wariant „A”

Powieś na ścianie duży karton lub użyj do tego lustra/tablicy/ściany z farbą tablicową.

Dziecko: przyjmij pozycję klęku podpartego na dysku sensorycznym lub poduszkach.

Rysuj/maluj ulubione wzory.

Rysuj od lewej do prawej szlaczki.

Wariant „B”

Powieś na ścianie duży karton lub użyj do tego lustra/tablicy/farby tablicowej. Narysuj różne labirynty.

Przyjmij pozycję klęku podpartego na dysku sensorycznym lub poduszkach. Za pomocą lasera/latarki lub kredki próbuj przejść labirynt.

Śledź wzrokiem swój ślad. Pamiętaj lasera nie używaj przy lustrze.