

ZABAWY I AKTYWNOŚCI DLA KSZTAŁTOWANIA FUNKCJI KOŃCZYNY GÓRNEJ I RĘKI



Przedstawiam

- ◆ naśladowanie sposobów poruszania się zwierząt np. pełzanie na brzuchu jak krokodyl, chód kraba, chód niedźwiedzia, skoki zająca, chodzenie jak kacuszka,
- ◆ zabawy rozwijające siłę, koordynację i równowagę takie jak: pompki, taczki, skoki pajacyka, kołyska na plecach, brzuchu, czołganie się jak żołnierz
- ◆ zabawy z piłką np. rzucanie, łapanie, rzucanie do celu, odbicia o podłogę, odbicia o ścianę, kozłowanie
- ◆ ślizgi na kocyku w różnych pozycjach ciała (na brzuchu, na plecach, w siadzie na pośladkach, klęku) odpychając się rękami od podłoża lub ciągnąc za linę
- ◆ zabawy zwinnościowe z liną np. przechodzenie i przeskoki różnymi sposobami i we wszystkich możliwych kierunkach, przeciąganie liny w staniu, w siadzie, klęku
- ◆ krążenia rąk wyciągniętych w bok i w przód na wysokości barków (koła małe, średnie, duże, ruchy wolne lub szybkie)
- ◆ zabawy z linkami takie jak: układanie wzorów węża, koła, ósemki, ślimaka, wiązanie i rozwiązywanie supełów
- ◆ zabawy z gazetami np. robienie kul, składanie gazety według podanego wzoru, zwijanie, gniecie, rwanie gazety na drobne kawałki,
- ◆ zabawy naśladownictwa ruchowego z apaszką, chusteczką np. imitacja prania, wykręcania, suszenia, składania,
- ◆ odbijanie podwieszanego worka treningowego lub piłki rękami, pałką piankową, raketką
- ◆ zabawy manipulacyjne z pałeczkami, rolkami np. postukiwanie pałeczkami o dłoń lub różne części ciała dowolnie lub z podanym rytmem, przekładanie pałeczek na różne sposoby, obracanie pałeczek w dłoniach, rolowanie
- ◆ zbieranie do pojemnika dłońmi lub szczypcami guzików, szklanych kuleczek (zbieranie na czas, zbieranie według koloru, kształtu, materiały z jakiego są zrobione)
- ◆ zabawy ze spinaczami (ściskanie różnymi palcami w opozycji do kciuka, przypinanie do liny, pudełka, różnych części ciała)

- ◆ zabawy z piłeczkami o różnej fakturze i twardości (turlanie, obracanie, ściskanie przeciwstawiając poszczególne palce dłoni kciukowi))
- ◆ stymulacja dotykowa dłoni dziecka różnymi fakturami czuciowymi, bodźcami termicznymi (gąbka, szczoteczka, pędzle, wałki sensoryczne, futerka itd.)
- ◆ zabawy różnicowania dotykiem z produktami sypkimi (ryż, fasola, kasza, groch) i przedmiotami codziennego użytku (guziki, zakrętki, kamyki, kulki) np. przesypywanie produktów spożywczych w dłoni, rysowanie palcem wzorów i szlaczków, wybieranie i segregowanie produktów dłońmi lub szczypcami
- ◆ nawlekanie koralików, guzików na nitkę, sznurówkę dowolnie lub według podanego wzoru

ZASADY ZABAW:

- nie zmuszaj dziecka do niczego
- dziecko musi mieć świadomość, że obydwójce się bawicie
- demonstruj sposób wykonania nowego zadania
- formułuj polecenia w sposób jasny i prosty, poparty gestami
- nie wydawaj kilku poleceń naraz
- uważnie obserwuj reakcje dziecka i modyfikuj zakres i stopień trudności aktywności
- nie oczekuj od razu perfekcji w wykonaniu ćwiczonych czynności
- uwzględnij zainteresowanie dziecka i jego mocne strony
- podkreślaj osiągnięcia dziecka, nigdy nie zapominaj pochwalić dziecka za poprawnie wykonane zadanie lub za próbę podjęcia wyzwania

*Opracowanie na podstawie materiałów szkoleniowych („Terapia Ręki”- Izabela Gelleta)
 terapeuta integracji sensorycznej – Luiza Kulesza*