

ZABAWY i ĆWICZENIA Z PIŁKAMI



Pamiętajmy, że zwyczajna zabawa ruchowa z dzieckiem ma wiele korzyści terapeutycznych. To wspólnie spędzony czas, radość, ale także element stymulowania rozwoju. Jeśli Twoje dziecko lubi zabawy z piłką, to proponuję kilka ciekawych pomysłów na domowe zabawy, które pomogą rozwijać dziecku różne umiejętności m.in. zdolności koordynacyjne, równowagę, kształtowanie kontroli postawy.

1. Podania piłki do siebie - rzucanie i łapanie piłki w różnych pozycjach i z różnych odległości.
2. Rzucanie piłki do celu np. pudełka, koła hula-hop, kosza.
3. Łapanie małej piłeczki do kubeczka.
4. Rzucanie piłki w górę i złapanie opadającej piłki. Ćwiczenie można wykonywać w siadzie, w staniu, chodząc po pokoju. Możemy też złapać piłkę po wykonaniu przysiadu, po obrocie, po kłaśnięciu.
5. Skoki obunóż z piłką między nogami.
6. Podania piłki górami, dołem, bokiem – rodzic i dziecko stoją tyłem do siebie w rozkroku, w niewielkiej odległości od siebie, przekazujemy piłkę nad głową, pod nogami, wykonując skręt tułowia.
7. Toczenie piłki plecami po ścianie – dociskając piłkę plecami do ściany, uginając i prostując nogi, dziecko toczy piłkę plecami po ścianie.
8. Siłowanie - rodzic i dziecko trzymają piłkę dłońmi lub stopami. Na sygnał każdy ciągnie piłkę do siebie licząc np. do pięciu. Wygrywa ten kto zabierze piłkę.
9. Toczenie do siebie piłki w leżeniu na brzuchu - ramiona uniesione w bok, łokcie uniesione.
10. Celowanie piłki do bramki w leżeniu na brzuchu – dziecko unosi łokcie nad podłogę i wypychając piłkę stara się wtoczyć ją do bramki.
11. Samolot na piłce – dziecko kładzie się brzuchem na piłce (piłka w okolicy pępka), unosi do poziomu ręce i nogi, rodzic pomaga mu utrzymać równowagę.
12. Odbicia piłki stopami - dziecko leży na plecach na podłodze, rodzic rzuca piłkę, a dziecko ją odbija obunóż.
13. Utrzymanie piłki na podudziach lub stopach – dziecko leży na plecach z nogami ugiętymi, uniesionymi w górę, stara się jak najdłużej utrzymać piłkę.
14. Toczenie piłki stopami po ścianie – dziecko leży na plecach, stopami toczy piłkę po ścianie w górę i w dół.

15. Ściskanie piłki kolanami – dziecko leży na plecach, nogi ma ugięte, stopy całe oparte o podłoże, unosząc biodra w górę ściska kolanami piłkę.
16. Wkładanie piłki nogami do rąk – dziecko leży na plecach, nogi ma ugięte, między stopami trzyma piłkę, przenosi piłkę za głowę i podaje ją do rąk, następnie przechodzi do siadu i wkłada piłkę między stopy.
17. Raki z piłką na brzuchu – chodząc po pokoju w podporze tyłem, dziecko przenosi piłkę położoną na brzuchu.
18. Masaż – dziecko leży na brzuchu, rodzic wykonuje masaż dociskowy piłką. Wykorzystujemy piłkami o różnej wielkości i twardości, nazywamy masowane części i strony ciała.

Życzę miłej zabawy!

Opracowała: terapeuta integracji sensorycznej – Luiza Kulesza