

ZABAWY DOMOWE – PRZEDJEDZENIOWE 😊

Poniższy zestaw ćwiczeń wykonujemy z dzieckiem przed każdym posiłkiem – każda sekwencja składa się z piosenki będącej jednocześnie motorycznym ćwiczeniem oraz sensorycznego ćwiczenia w formie zabawy – w rezultacie przed posiłkiem dziecko wykonuje kilka ćwiczeń, które dobrane są w ten sposób, żeby stymulować przedsionek oraz propriocepcję, a także motorykę małą (ćwiczenia stymulujące dłonie i palce są niezwykle istotne jako ‘rozgrzewka’ rejonu ustno-twarzowego).

Bądź z nami na bieżąco!

PONIŻEJ PREZENTUJEMY DWIE SEKWENCJE – WIĘCEJ MATERIAŁU, INNE POMYSŁY PRZEDSTAWIMY NA NAJBLIŻSZYM SPOTKANIU LIVE.

– już niedługo reaktuwujemy „Przegadanki” czyli bezpłatne spotkania na żywo ze specjalistami, przeznaczone dla rodziców i nauczycieli, w czasie których ‘przegadujemy’ tematy ważne, ważniejsze i najważniejsze, dajemy wskazówki jak pracować z dzieckiem, co robić, jakich pomocy terapeutycznych używać, dzielimy się naszymi doświadczeniami i pomysłami na działania terapeutyczne.

Wszystkich, którzy są zainteresowani uczestnictwem w *Przegadankach* prosimy o przesłanie swojego adresu mail na skrzynkę naszego biura biuro@progressus.org.pl z informacją „Wyrażam zgodę na przesyłanie informacji marketingowych drogą elektroniczną na wskazany przeze mnie adres e-mail.”.

Prześlemy Wam powiadomienie o terminie i temacie aktualnej *Przegadanki*, a także link do tego spotkania.

SEKWENCJA NR 1.

I ZWROTKA Na melodię refrenu Ambo-Sambo

Kto dziś się pobawi z nami? *(rozkładamy szeroko ręce)*

Przed jedzeniem pobrykamy *(podskakujemy w dowolny sposób)*

Skaczę tu – skaczę tam *(skok w lewo i w prawo)*

W koc się zawijam *(dziecko kładzie się na podłodze na kocu, zawijamy dziecko jak ‘naleśnik’ – mocniej lub słabiej, w zależności od*

potrzeb dziecka. Zamiast koca możemy wykorzystać kołdrę, matę z wypełnieniem sensorycznym itp.)



Zabawa w kocu – „Sensoryczna zawijanka”: (w zależności od tego co dziecko lubi: naleśniki, tortille itp. dodatki również według uznania – w czasie wprowadzania nowego pokarmu można włączyć ten nowy element w momencie wykonywania przez dziecko ulubionego ćwiczenia – np. wprowadzamy paprykę, a dziecko uwielbia masaż piłką fitness więc ‘tortilla z papryką’ mówimy w momencie jak wałkujemy dziecko piłką fitness) Dziecko leży na podłodze zawinięte w koc – głowa swobodna, by dziecko mogło kontrolować sytuację – UWAGA – to ćwiczenie nie może trwać za długo! Obserwujemy dziecko w czasie ćwiczenia.



Wypowiadamy poniższe słowa - lepiej, żeby to były dowolne ‘śpiewanki’ – przeciągane samogłoski – w tym czasie łatwiej wykonać ćwiczenie – mamy więcej czasu 😊.

„Tortilla tortilla tortilla z serem

(ugniatamy dziecko rękami po całym ciele)

Tortilla, tortilla, tortilla z papryką

(oklepujemy kantem lub całą dłońią plecy, nogi i ręce dziecka z siłą dobraną do potrzeb dziecka)

Tortilla, tortilla, tortilla z pomidorem

(opukujemy plecy i nogi ręką ułożoną w muszlę)

Toooortilllaaaaa z szyyyyyynkąąąą

(masujemy plecy i nogi dziecka wałkiem/piłką fitness lub dłońmi z naciskiem dobranym do potrzeb dziecka)

SEKWENCJA NR 2.

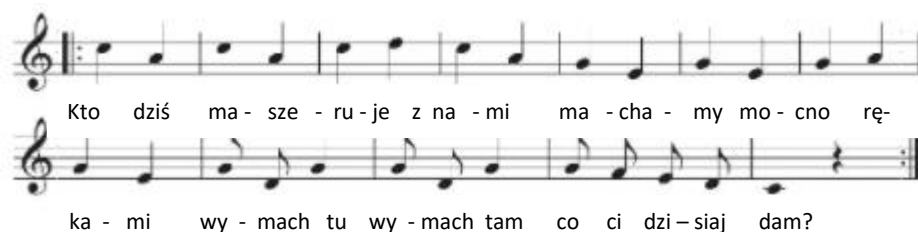
II ZWROTKA Na melodię refrenu Ambo-Sambo

Kto dziś maszeruje z nami? *(marsz)*

Machamy mocno rękami *(machamy rękami – szerokie wymachy)*

Wymach tu wymach tam *(szerokie wymachy w prawo i w lewo)*

Co ci dzisiaj dam? *(rozluźnianie dłoni poprzez trzepotanie rękami dziecka trzymanymi w nadgarstkach; na 'tam' wskazujemy palcem na pojemnik/pudełko przygotowane do zabawy „Sensoryczna szukanka”)*



Kto dziś ma - sze - ru - je z na - mi ma - cha - my mo - cno rę -
ka - mi wy - mach tu wy - mach tam co ci dzi - siał dam?

Zabawa – „Sensoryczna szukanka”

W kaszy/grochu itp. lub w pudełku z otworem dziecko dłońią poszukuje ukrytych przedmiotów – np. piłeczek sensorycznych/ figurek z jajek z niespodzianką itp.

