

## 1.Zjawisko kokontrakcji

### Ćw.1

**P.w** – siad klęczny tyłem do drabinek

**Przybory** : mata , taśma Thera-band, lustro , krążek gumowy

**Ruch** - fixujemy taśmę Thera-band o drabinki

- chwytamy taśmę oburącz

Na 1.wykonujemy ruch ciągnięcia taśmy w przód z równoczesnym przejściem do pozycji klęku prostego

Na 2.utrzymanie pozycji 2-3 sekundy

Na 3.powrót do pozycji wyjściowej

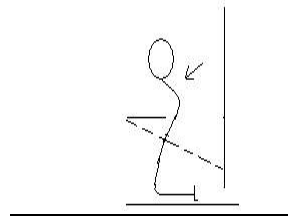
### **Uwagi:**

Dodatkowo można zastosować lustro , w celu kontrolowania poprawnej, wyporostowanej pozycji ciała ( biofeedback ) .

Pod stawy kolanowe można podłożyć krążek w celu zwiększenia trudności w utrzymaniu pozycji ciała ( ćwiczenie równoważne )

**Cel** : - napięcie mięśni grzbietu , kończyn górnych i kończyn dolnych w celu utrzymania odpowiedniej pozycji ciała

- ćwiczenie dla pleców płaskich ( wykorzystanie pozycji kifotyzującej – klęk prosty )



pozycja końcowa ( strzałka ukazuje pogłębienie kifozy podczas ruchu – co jest celem w tym ćwiczeniu w przypadku pleców płaskich ).

### Ćw.2

**P.w** – siad prosty

**Przybory** : skrzynka pełna zabawek

**Ruch** - pchnięcie skrzynki w jedną stronę

- następnie ciągnięcie
- powrót do pozycji wyjściowej

### **Uwagi :**

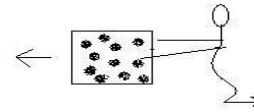
Podczas pchania skrzynki plecy zaokrąglają się , przyjmują kifotyzującą postawę, oraz zwiększa się lordoza lędźwiowa.

Podczas ciągnięcia napinają się łopatki przyjęcie postawy antykifotycznej.

Ćwiczenie to nie jest przeznaczone dla osób z pogłębioną lordozą lędźwiową , plecami okrągłymi ( I ruch – pchanie ) .

**Cel** : - napięcie mięśni grzbietu , kończyn górnych i kończyn dolnych w celu utrzymania odpowiedniej pozycji ciała

- ćwiczenie dla pleców płaskich
- zwiększe lordozy lędźwiowej



- kształtowanie propriocepcji

## 2.Kształtowanie kinestezji

### Ćw.3

**P.w** – pozycja stojąca w rozkroku , zgięcie w stawach biodrowych i kolanowych , kończyna górna prawa zgięta do kąta 90 stopni , głowa oparta na ramieniu.

**Ruch** : wykonywanie płynnych ruchów okrężnych całym ciałem , sięgając jak najdalej , może być to kreślenie ósemek w powietrzu.

**Cel:** -Ruchy te stymulują przekraczanie linii środka ciała.

-Pobudzają błędnik

-Pozwalają na czucie ruchu całego ciała

-Można w tym ćwiczeniu patrzeć na rękę ( kciuk ) i wodzić oczami za ruchem

dotąd dodatkowo stymulujemy percepcję wzrokową

**Uwaga :** ćwiczenie to może należeć do ćwiczeń polisensorycznych



### Ćw.4

**P.w** – klęk skrzyżny

**Ruch** : – uniesienie kończyn dolnych

- obroty ciała , napędzane kończynami górnymi , obroty są płynne , szybkie

**Cel :** -Pobudzają błędnik

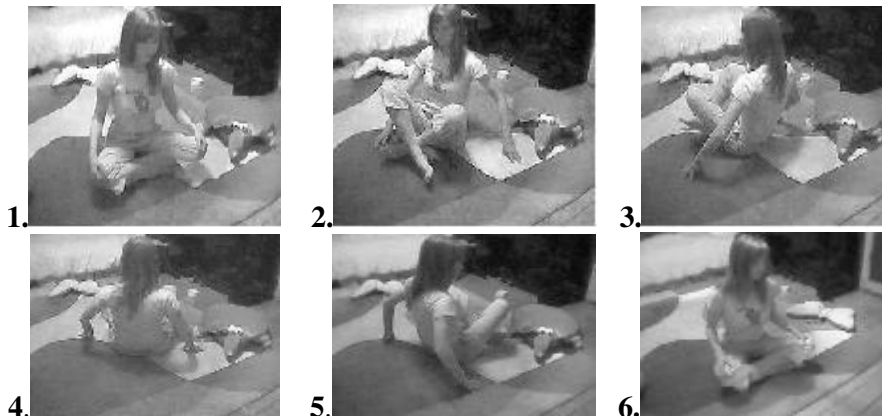
-Pozwalają na czucie ruchu całego ciała

-Kształtowanie pewności grawitacyjnej

**Uwaga :** Jest to ćwiczenie westybularne

Powinny być wykonywane na śliskich powierzchniach ( nie na dywanie ! )

Szczególnie lubiana ta zabawa jest przez małe dzieci ok.2 lat



### 3.Ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie małej motoryki

#### Ćw.5

##### Zabawa z ciastem

- polega na formowaniu z mokrego ciasta surowego różnych figur, postaci
- zamykanie ręki w pięść i otwieranie
- zanuzanie rączki w cieście
- ugniatanie
- 

**Cel zabawy :** - koordynacja oko-ręka , rozwój tej koordynacji

- kształtowanie somatognozji
- oddziaływanie polisensoryczne ; dotyk, smak, węch, propriocepcja ( poprzez chwytanie ciasta, ściskanie, dostrzeżenie ręki która jest zanurzona w cieście )
- rozwój ruchowy ręki

#### Ćw.6

##### Koszykówka

**Przybory :** - piłki o różnych rozmiarach  
- plastikowe kosze

Zabawa polega na wrzucaniu piłek z różnej odległości do kosza.

Można się z dzieckiem bawić poprzez przytrzymanie kosza, pokazanie mu jak ma wrzucać piłeczki.

**Cel zabawy :** - rozwija wzrokowo-manualną koordynację

### 4.Ćwiczenia na pewność grawitacyjną

#### Ćw.7

##### Tor przeszkód dla dzieci

**Przybory :** - poduszki, krzesła, stół, prześcieradła, pudełka kartonowe różnej wysokości, hamak.

Ułożyć w stos poduszki, przykryć je ręcznikiem , prześcieradłem.

Zachęcać dziecko do wspinania się. (dziecko podtrzymujemy )

Następnie budujemy tunel używając dwóch krzeseł, pod którymi dziecko będzie się czołgać- inny wariant to stanie rodzica w rozkroku , dziecko przechodzi przez rozkrok. Za tunelem możemy postawić zabawkę którą dziecko ma zabrać i wrócić drugi raz przez tunel.

Stół w domu może służyć jako most przez który dziecko ma przejść

Zawieszamy hamak i zachęcamy dziecko do huśtania się w nim, zmian pozycji z siadu do leżenia, z leżenia do siadu przy lekkim poruszaniu się hamaku. Dodatkową trudnością może być łapanie piłeczki którą rodzic mu rzuca.

**Cel :** - stymulacja układu przedsionkowego

- kształtowanie ruchu zmian pozycji ( ułożenia tułowia , głowy w przestrzeni )
- stymulacja błędnika ( poprzez huśtanie na hamaku )
- kształtowanie prakcji
- kształtowanie równowagi
- kształtowanie percepcji wzrokowej

Uwagi : jest to zabawa polisensoryczna dostarcza dziecku wielu bodźców

również kształtuje relacje dziecka z inną osobą ( rodzicem ) , przedmiotem

Ćwiczenie 4 – również zaliczane jest do kształtowania pewności grawitacyjnej

## 5.Ćwiczenia polisensoryczne

### Ćw.8

#### **Malowanie rąk, stóp farbami**

**Przybory** :- farby plakatowe, oleiste, kartka papieru , kredki

Zabawa polega na robieniu odbitek rąk, stóp dziecka na papierze.

Dziecko zanurza rękę w farbie oleistej , lub maluje rękę pędzelkiem farbą plakatową i następnie odbija ją na kartce.

Innym wariantem jest malowanie konturów ręki lub stopy , lub malowanie obydwoma rękami różnych przedmiotów, wzorów itp.

**Cel :** - dziecko uczy się jak postrzegać swoje ciało

- kształtowanie relacji pomiędzy przedmiotem a ciałem
- doznaje dodatkowych bodźców
- kształtowanie się koordynacji oko-ręka
- dodatkowo dziecku można puścić muzykę i będzie się wtedy kształtowała percepcja słuchowa

Ćwiczenie 7, 5, 3 – również są ćwiczeniami polisensorycznymi

### Ćw.9

#### **Obrazki**

**Przybory** : -książka z obrazkami różnych części ciała

Zabawa polega na tym że pokazujemy dziecku obrazek w książce np.nosa i dziecko ma dotknąć swój nos powtarzając słowo.

**Cel :** - kształtowanie somatognozji

- kształtowanie percepcji wzrokowej i słuchowej