Plan zajęć zdalnych od 6.04.20 do 8.04.20

Poniedziałek

Ćwiczenia rozwijające świadomość własnego ciała

Masaż stóp – instrukcja wykonania

1. Stopę obejmij obiema rękami i wykręcaj w różne strony. Pociągaj za każdy palec, szczyp delikatnie skórę i poruszaj stawem skokowym, wykonując kółka raz w lewo, raz w prawo.

2. Kciukiem i palcem wskazującym obejmij duży paluch u nogi i masuj go – wierzch, spód oraz boki, omijając paznokieć.

3. Chwyć oburącz stopę, tak by twoje kciuki dotykały podeszwy. Wykonuj koliste ruchy kciukami, przesuwając dość wolno dłonie od palców do pięt.

4. Krawędzie stopy – zewnętrzne i wewnętrzne – uciskaj kciukiem i palcem wskazującym, zaczynając od pięty, a kończąc na paluchu. Powtórz tę czynność kilka razy.

5. Wymasuj kostki, przesuwając dookoła nich kciukiem (ucisk nie powinien być zbyt silny). Potem pociskaj punkty między kostką wewnętrzną a piętą i między kostką zewnętrzną a piętą. W każdym punkcie zrób kciukiem po 3-4 obroty.

6. Spiralnym ruchem wymasuj całą dłonią grzbiet stopy, delikatnie szczyp skórę, a następnie opukuj ją opuszkami palców. Zakończ masaż spokojnym głaskaniem stopy od palców do pięty.

Leniwe ósemki (∞) na poszczególnych częściach ciała

1. Rysujemy ∞ całą dłonią (min.3x) na poszczególnych segmentach ręki (miejsca między stawami), poczynając od miejsca między nadgarstkiem a łokciem, potem rysujemy ∞ na całej ręce.
2. Rysujemy ∞ całą dłonią (min.3x) na poszczególnych segmentach nogi, poczynając od miejsca między kostką a kolanem, potem na całej nodze.
3. Rysujemy ∞ na klatce piersiowej (min.3x).
4. Rysujemy ∞ na plecach (min. 4x) w 1 i 2 kierunku (w obszarze biodrowo-lędźwiowym, pomiędzy łopatkami, na całych plecach).

Wtorek

Stymulacja zmysłu wzroku

Ćwiczenia z latarką w zaciemnionym pomieszczeniu (można ćwiczenia wykonywać wieczorem):

- wodzenie wzrokiem za przemieszczającym się światłem latarki (w różnych kierunkach);

- przybliżanie latarki do podłoża (np. podłogi, ściany) i oddalanie;

- podświetlanie różnych przedmiotów w pomieszczeniu z jednoczesnym ich nazywaniem (należy ukierunkować uwagę dziecka: popatrz zegar);

- podświetlanie części ciała z jednoczesnym ich nazywaniem;

- wykorzystanie do stymulacji kolorowych kartek lub tkanin, podświetlanie ich od spodu, przybliżanie i oddalanie źródła światła;

- robienie cieni na ścianie (wykorzystanie lampy biurowej) – skierować lampę na ścianę, usiąść z dzieckiem bliżej ściany, wykonywać rękami i palcami różne ruchy (taniec rąk) najpierw swoimi, potem dziecka, można pokazywać na ścianie kształty różnych przedmiotów.

Podczas ćwiczenia Przemek nie może mieć ręce nic do kręcenia, gdyż koncentrowałby się na autostymulacji, a nie na proponowanej stymulacji.

Środa

Wierszyki-masażyki

Rzeczka

Tu płynie rzeczka (rysujemy linię falistą na całych plecach dziecka)

Tędy przeszła pani na szpileczkach (kroczymy palcami wskazującymi)

Tędy przeszły słonie (kładziemy na zmianę całe dłonie, lekko dociskamy)

I przebiegły konie (biegniemy wszystkimi palcami)

Przeleciała szczypaweczka (delikatnie szczypiemy dziecko)

Zaświeciły dwa słoneczka (dłońmi zataczamy kółka)

Spadł drobniutki deszczyk (stukamy wszystkimi palcami)

Czy cię przeszedł dreszczyk? (łaskoczemy dziecko).

Terapia ręki, rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej – ćwiczenia z gazetami

-swobodna zabawa gazetami, oglądanie, darcie, zgniatanie, prostowanie;

- formowanie razem z dzieckiem papierowych kul, rzucanie nimi na odległość, w dowolnych kierunkach (rodzic rzuca kulami kierunku dziecka), umieszczanie kul jak najbliżej dziecka (np. w rękawie bluzy, pod koszulką, w skarpetce itp.),zachęcanie dziecka do ich wyciągania (stosować pochwały słowne, gdy dziecko wykona zadanie), wkładanie papierowych kul do różnych pojemników;

-zdmuchiwanie kawałków gazety z dłoni swojej w kierunku dziecka, z dłoni dziecka;

- wykorzystanie do ćwiczeń suszarki – wprawianie kawałków papieru w ruch, posypywanie kawałkami papieru części ciała dziecka i „oczyszczanie" ich przy pomocy suszarki.

Bierne kierowanie dzieckiem, jeśli samo nie jest w stanie wykonać ruchu.