

1. Piłka rehabilitacyjna –

- o potocz piłkę do dziecka, pozwól, żeby ją odepchnęło do ciebie,
- o posadź dziecko na piłce i przechylaj piłkę na boki, do tyłu, do przodu; bądź w kontakcie wzrokowym z dzieckiem; uśmiechajcie się do siebie,
- o połóż dziecko na piłce na brzuchu; przetocz je do przodu zachęcając, żeby odepchnęło się rękoma.

2. Zapachy –

- o zgromadź słoiczki po koncentracie pomidorowym itp
- o do pojemniczków włóż waciki nawilżone np. aromatami do ciast, listek mięty, kawałek kostki rosółowej, łyżeczkę kawy, trochę proszku do prania itp.,
- o wachajcie wspólnie zapachy i próbujcie zgadywać jaki to zapach.
- o Można położyć na stole przed dzieckiem produkty które znajdują się w słoiczkach lub narysować na kartce co przedstawia zapach/

3. Prosimy aby dziecko stanęło na jednej nodze( druga noga wysunięta i uniesiona do przodu), ręce uniosło w bok i wytrzymało przez 10-15 sekund. Ćw. Powtarzamy na drugą stronę ciała.

Możemy zrobić konkurencję, w której dziecko bije swoje rekordy – rodzic mierzy czas na stoperze a dziecko za każdym razem stara się wytrzymać w pozycji dłużej niż poprzednio.

4. Prosimy aby dziecko lewym łokciem dotknęło prawego kolanka a potem prawym łokciem lewe kolanko. Ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie. Jeśli będzie kłopot z połączeniem łokci z kolanami to można dotknąć ręką przeciwległe kolano.

5. Prosimy aby dziecko zrobiło 10 przysiadów bez odrywania od podłogi stóp.

Zwracamy uwagę aby podczas tego ćwiczenia kolana nie były połączone ze sobą.

6. Zabawa z muzyką

Prosimy aby w momencie gdy gra muzyka dziecko wykonywało określone zadania, np. tupiemy nóżkami, tańczymy, podnosimy rączki do góry i rysujemy kółeczka w powietrzu , przykucamy, wysoko podnosimy kolana itp. W momencie w którym rodzic wyciszy muzykę dziecko musi stanąć w bezruchu. Powtarzamy kilkakrotnie, zmieniając zadania do wykonania.

7. Robimy „taczkę” .Rodzic podtrzymuje dziecko w okolicach stawów kolanowych. Dziecko próbuje przejść wzdłuż pokoju lub tyle ile jest w stanie. Może się zdarzyć , że dziecko da radę tylko w miejscu podpierać się na rękach i od tego możemy zacząć przez kilka dni.
8. Dwie osoby trzymają w ręku sznurek lub dłuższy szalik: zachęcamy dziecko aby raz przeczołgało się pod szalikiem po podłodze ( szalik wówczas trzymamy niżej), następnie podnosząc szalik trochę wyżej , zachęcamy do przejścia nad szalikiem. Możemy stopniować wysokość.

Życzę miłej zabawy ☺

Aleksandra Wojciechowska