



ZAKON MALTAŃSKI
POLSKA

MALTAŃSKIE CENTRUM POMOCY
NIEPEŁNOSPRAWNYM DZIECIOM I ICH RODZINOM

Pomysły zabaw ruchowych do wykonania w domu

Według Weroniki Sherborne opracowane przez Joannę Hobot i córkę.
Szczególnie pożyteczne w czasach zarazy

Dlaczego polecam te zabawy?

- Wywołują uśmiech, budują więź
- Są idealnym uzupełnieniem terapii SI, a w przypadku młodszych dzieci to czyste SI na dodatek w bezpiecznej bliskości z rodzicem
- Niosą doświadczenia dotykowe, czucia głębokiego – własnego ciała i ruchu w przestrzeni
- Są proste, intuicyjne
- To okazja dla nas na spalenie paru kalorii!!

Co jest potrzebne?

- Swobodny sportowy strój (upinamy loki, sukienki do szafy)
- Kilka metrów kwadratowych miękkiego podłoża (kocyk, mata),
- Odsuwamy przedmioty grożące kolizją (pchanie sofy rozwija świadomość swojego ciała buduje napięcie mięśniowe)

I GOTOWE!

Kołyska

- Dziecko siedzi między udami dorosłego, ugięte kolana, wygodnie opiera się jak w fotelu
- Dorosły kołysze się w tył i w przód, można też kołysać na boki
- Korzyści:
 - Ćwiczymy mięśnie brzucha (tak, my też)
 - Dobrze dla dzieci które boją się odchyłać głowę do tyłu (może się uda oswoić ten lęk w tej komfortowej bliskości)
 - Dobrze dla dzieci które potrzebują huśtania

Pozycja wyjściowa:



Akcja!



I dla orłów....z pełnym przewrotem w tył*

*dlatego odsuwaliśmy sofę



Uwagi końcowe do „kołyski”

- Fajnie jest robić kołyskę przed lustrem
- Można kołysać się z bratem, siostrą, raczej większą
- Pozycję wyjściową a zarazem końcową warto zaznaczyć tupaniem –
”tupią pięty tup tup”
- Dobrze jest skomentować co się dzieje z naszymi ciałami, lub ich częściami („głowa się odchyła w tył”, „kiwamy się na boki”)

I następny pomysł... turlamy dorosłego



Mam tę moc!

- Turlający cieszy się swoją mocą, a na dodatek buduje napięcie mięśniowe i czucie swojego ciała
- Turlany doświadcza pobudzenia układu przedsionkowego (radość huśtania) i mnóstwa wrażeń dotykowych z całego ciała
- Pomóżcie turlającemu dyskretnie jeśli jest znacznie mniejszy i lżejszy niż wy
- Lepiej jeśli turlany ma ręce do góry, jak ja w tym przypadku

Ciągnięcie...



Wygląda brutalnie...

- Ale to jedna z ulubionych zabaw naszych dzieci (I moja)
- Ciągnięcie za stopy daje intensywne wrażenia czucia głębokiego w obrębie dolnej części ciała
- Całe plecy czują podłogę (jeśli nawierzchnia jest szorstka a dziecko wrażliwe – może się przydać kocyk)
- Układ przedsionkowy odbiera ruch liniowy

Tunel...



- Dziecko przechodzi na czworakach pod tunelem z naszego ciała też na czworakach
- Może być trudne po zamianie ról, ale warto spróbować
- Dobrze dla dzieci, które lubią być w ciasnych miejscach, mogą poczuć gdzie się kończy ich ciało
- Dla dotykowych wrażliwców można podścielić różne faktury: futerko, gumową wycieraczkę itp

Podczas zabawy upewnijcie się...

- Czy obydwójcie jesteście zadowoleni?
- Lekko zmęczeni?
- Chętnie powtórzycie to następnego dnia?
- I jeszcze kolejnego?

Pozdrawiam i życzę miłej zabawy

Joanna Hobot i Madzia



ZAKON MALTAŃSKI
POLSKA

**MALTAŃSKIE CENTRUM POMOCY
NIEPEŁNOSPRAWNYM DZIECIOM I ICH RODZINOM**