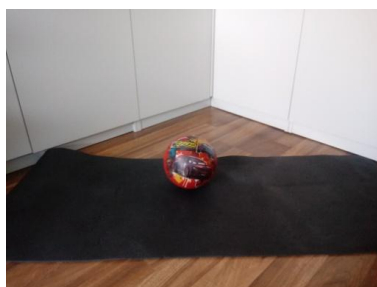


Ćwiczenia równoważne w siadzie i klęku/ zabawa w „posąg”/ „skalę”

Zasady prowadzenia ćwiczeń:

1. Dziecko musi czuć się bezpiecznie. Ruch prowadzimy spokojnie, bez gwałtownych zmian kierunku.
2. Ruch prowadzimy do czasu, gdy dziecko jest w stanie utrzymać równowagę.
3. Przy każdym ćwiczeniu czekamy na odpowiedź ruchową dziecka.
4. Liczba powtórzeń musi być dostosowana do możliwości dziecka, nie należy kontynuować ćwiczenia, gdy odpowiedź ruchowa jest nieprawidłowa.

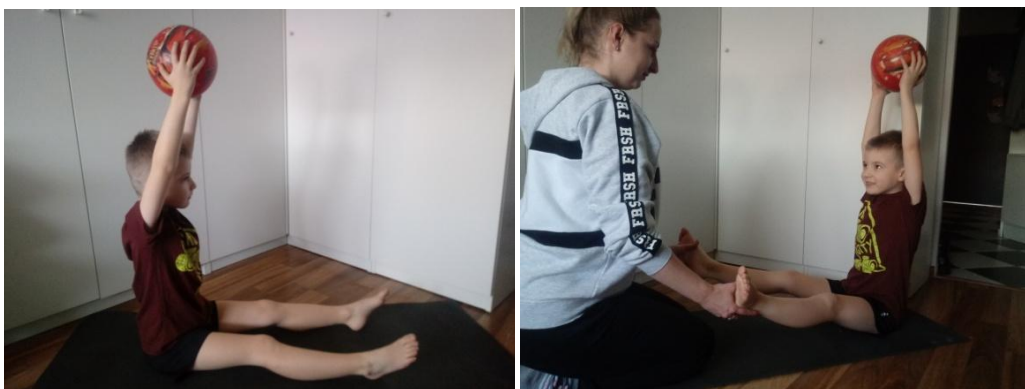
Przygotuj: matę, piłkę.



Zanim zaczniemy ćwiczenia zadbajmy o prawidłową, symetryczną pozycję. Ważne jest utrzymanie głowy w linii środkowej ciała w czasie wykonywania ćwiczeń (w ramach przygotowania poproś dziecko by koncentrowało wzrok na zabawce/innym przedmiocie umieszczonym pośrodku jego pola widzenia, a następnie przesuwaj zabawkę- dziecko ma śledzić ją wzrokiem bez wykonywania ruchów głową).

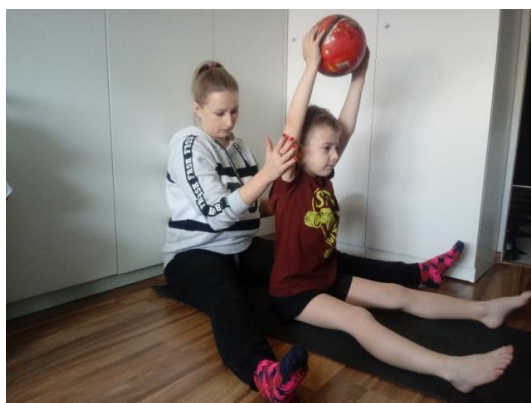
1. Pozycja wyjściowa: siad prosty na macie/podłodze (aktywny tułów, bez „garbienia się”). Dziecko nie może opierać się rękami o podłogę (może trzymać w uniesionych nad głowę rękach zabawkę lub piłkę).

Ruch: Trzymamy dziecko za stopy , lekko odwodzimy i skręcamy jego kończyny dolne na zewnątrz. Następnie unosimy raz jedną, raz drugą kończynę dolną. Jeśli dziecko bez problemów utrzymuje pozycję z jedną kończyną dolną uniesioną nad podłogę można podnieść równocześnie obie kończyny. Nogę odrywamy od podłoża tak, aby nie spowodować upadku.



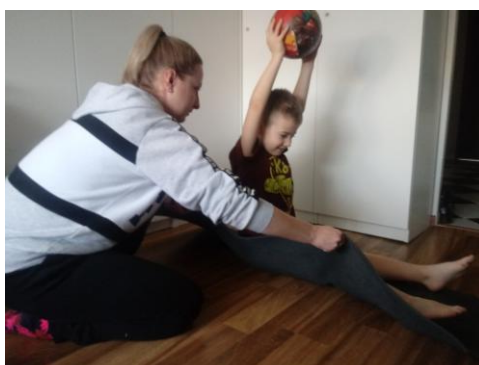
2. Pozycja wyjściowa: jw.

Ruch: Siadamy za dzieckiem i delikatnie popychamy tułów dziecka w różnych kierunkach prosząc je żeby nie dało się zepchnąć („bądź nieruchomy jak skała”)



3. Pozycja wyjściowa: jw.

Ruch: unosimy boczny brzeg maty na której siedzi dziecko (dziecko wychyla się w stronę przeciwną do ruchu), powtórzyć kilka razy na każdą stronę.



4. Pozycja wyjściowa: jw. kończyny górne swobodne.

Ruch: rzucamy do dziecka piłkę z różnych kierunków i prosimy o jej złapanie obydwoma rękami a następnie o odrzucenie jej do nas. Powtórzyć kilka razy.

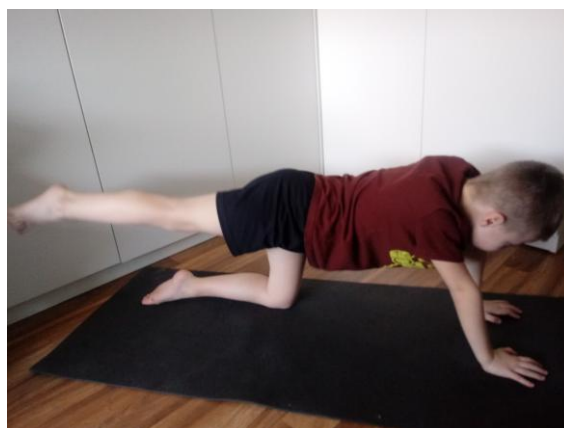
5. Pozycja wyjściowa: klęk podparty (głowa w przedłużeniu tułowia, dłonie pod barkami, kolana pod biodrami, aktywny tułów).

Ruch: prosimy dziecko o uniesienie prawej kończyny górnej(utrzymanie kilka sekund w górze, powrót do pozycji wyjściowej), powtórzyć 5 razy, następnie zmiana kończyny górnej.



6. Pozycja wyjściowa: jw.

Ruch: prosimy dziecko o wyprostowanie kończyny dolnej i uniesienie w górę (utrzymanie kilka sekund w górze, powrót do pozycji wyjściowej), powtórzyć 5 razy, następnie zmiana kończyny dolnej.



7. Pozycja wyjściowa: jw.

Ruch: prosimy dziecko o równoczesne wyprostowanie i uniesienie prawej kończyny górnej i lewej kończyny dolnej (utrzymanie kilka sekund w górze, powrót do pozycji wyjściowej), powtórzyć 5 razy, następnie zmiana kończyny dolnej.

8. Pozycja wyjściowa: jw.

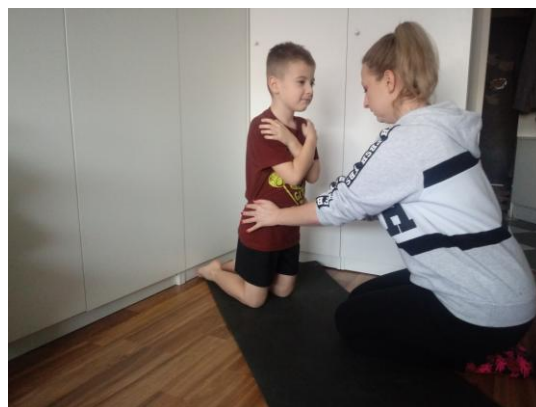
Ruch: Lekko popychamy dziecko w różnych kierunkach i prosimy żeby nie dało się zepchnąć. (wracamy do” bycia skałą” ☺)

9. Pozycja wyjściowa: jw.

Ruch: unosimy brzeg maty na której kłęczy dziecko (dziecko wychyla się w stronę przeciwną do ruchu). Powtarzamy kilka razy po każdej stronie.

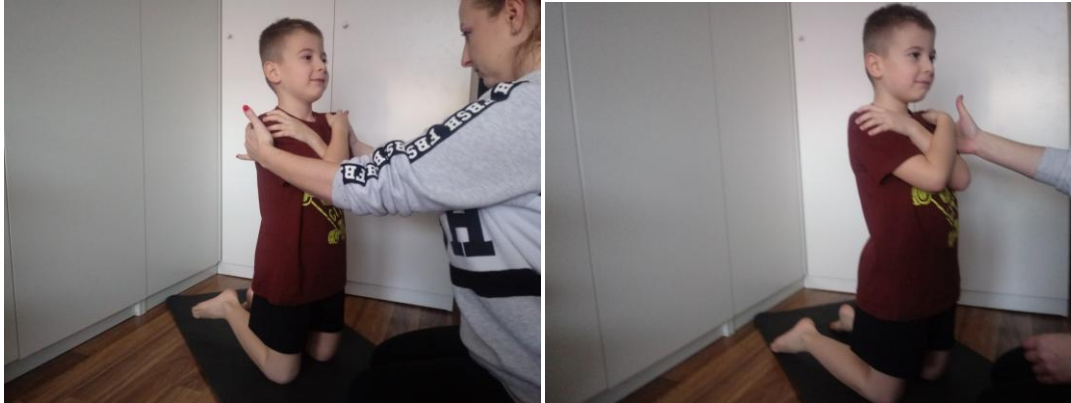
10. Pozycja wyjściowa: klęk prosty (głowa w jednej linii z tułowiem, aktywny tułów, kończyny górne skrzyżowane na klatce piersiowej, wyprostowane stawy biodrowe)

Ruch: obejmujemy rękami biodra dziecka i delikatnie popychamy w przód/tył/bok prosząc dziecko żeby nie dało się zepchnąć (kolejny raz „skała”☺)



11. Pozycja wyjściowa: jw.

Ruch: delikatnie popychamy tułów dziecka w różnych kierunkach prosząc żeby nie dało się zepchnąć.(w dalszym ciągu „skała”☺)

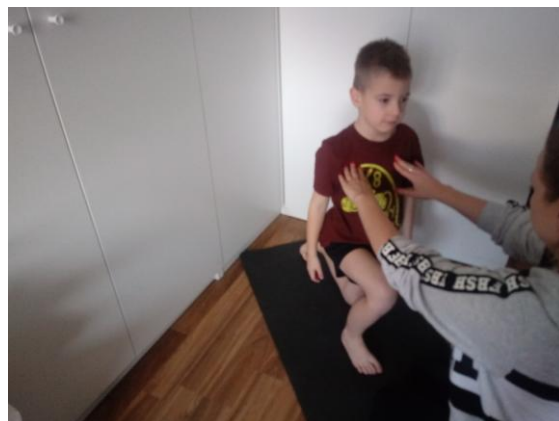


12. Pozycja wyjściowa: jw.

Ruch: rzucamy do dziecka piłkę z różnych kierunków i prosimy o jej złapanie obydwoma rękami, a następnie o odrzucenie jej do nas. Powtórzyć kilka razy.

13. Pozycja wyjściowa: klęk jednonóż (głowa w linii tułowia, aktywny tułów, kolano kończyny wystawionej do przodu znajduje się nad stopą).

Ruch: delikatnie popychamy dziecko w różnych kierunkach prosząc żeby nie dało się zepchnąć. Następnie zmiana kończyny wykroczonej.



14. Pozycja wyjściowa: jw.

Ruch: chwytny kolano i piętę kończyny wysuniętej do przodu i przesuwamy ją w różnych kierunkach. Potem zmiana kończyny.



Miłej zabawy☺

Opracowała mgr Katarzyna Jaworska

Wykorzystano propozycje ćwiczeń zamieszczone w książce: Schmidt H. Ćwiczenia równoważne. w: Borkowska M (red). Dziecko z niepełnosprawnością ruchową. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2012; str. 223-227.

