Witam Państwa.

Przygotowaliśmy propozycje zajęć i ćwiczeń z dziećmi, które można wykonywać w warunkach domowych. Ćwiczenia można modyfikować, tak aby dopasować je do możliwości dziecka. Np. niektóre zajęcia można wykonywać mniej dokładnie, natomiast inne, jeżeli dziecko dobrze sobie z nimi radzi, można rozbudować. Ważne abyśmy pamiętali o elastycznym podejściu do wykonywanych czynności. Jeżeli będą mieli Państwo pytania, proszę o kontakt (604 624 615)

Pozdrawiam psycholog mgr Jacek Kubacki

Ćwiczenia percepcji wzrokowej:

• skupianie wzroku na twarzy rodzica;

• wzbudzanie zainteresowania bodźcami wzrokowymi: kierowanie uwagi dziecka na bodźce wzrokowe: zapalanie i gaszenie lampy, światełek latarki, lampek choinkowych; umieszczanie przedmiotów na kontrastowym tle, podawanie przedmiotów o wyrazistym kolorze;

• doskonalenie umiejętności wodzenia wzrokiem za źródłem światła, przedmiotami, postacią ludzką;

• śledzenie trajektorii spadających przedmiotów (znad głowy, na wysokości oczu, poniżej oczu), obserwacja trajektorii przedmiotu poruszającego się w różny sposób po podłodze np. bączek, samochodzik;

• ćwiczenia skupiania wzroku - zastosowanie elementów kontrastowych (na przykład umieszczanie na czarnej powierzchni białych i o wyrazistych kolorach przedmiotów);

• wieszanie nad dzieckiem różnych przedmiotów i wstążek o intensywnych barwach;

• zwrócenie uwagi dziecka na znany i lubiany przedmiot po czym ukrycie go i mobilizowanie do szukania;

• toczenie, turlanie różnej wielkości piłek, klocków w zasięgu wzroku dziecka;

• oglądanie ilustracji tematycznych;

• rozpoznawanie na ilustracji znanych przedmiotów, ludzi;

• odbijanie powieszonej piłki, balonu;

• zabawy bańkami mydlanymi;

• zabawy z gazetami: gniecenie, darcie, lepienie kul;

• zabawy ze wstążkami: dotykanie, oplątywanie na dłoniach, zdejmowanie z dłoni, machanie;

• potrząsanie butelkami wypełnionymi kilkoma ziarenkami fasoli, ryżu.

Ćwiczenia motoryki małej z uwzględnieniem koordynacji wzrokowo ruchowej:

• masaż dłoni z zastosowaniem oliwek zapachowych;

• stymulacja dłoni i rąk poprzez dotyk oraz pocieranie, masowanie różnymi fakturami;

• ćwiczenia zamykania i otwierania dłoni; wkładanie do dłoni przedmiotów o zróżnicowanej wielkości i stopniu twardości;

• poznawanie skutków różnych działań- manipulacja poprzez dotykanie, chwytanie dłońmi różnych tworzyw:

- woda (obserwacja efektów swoich działań),

- materiały sypkie np. kasza, ryż, groch, piasek, mączka ziemniaczana,

- materiały formowalne: plastelina, masa solna, glina,

- materiały półpłynne: kisiel,

- materiały naturalne: kasztany, szyszki, kamienie, itp.

- przedmioty codziennego użytku,

- tworzywa kontrastujące: szorstkie- gładkie, twarde- miękkie, zimne- ciepłe,

• dotykanie przedmiotów np. śliskich, zimnych, ciepłych, chropowatych, gładkich, kłujących, puszystych, twardych, miękkich, szeleszczących;

• rozmazywanie substancji typu piana na lustrze;

• dotykanie i głaskanie się dłonią o dłoń, dotykanie rękoma dużych powierzchni o zróżnicowanej fakturze;

• zawiązywanie na rękach dziecka barwnych wstążeczek;

• wspólna z dzieckiem zabawa z piłkami – wyjmowanie z pudełka, łapanie, rzucanie, wkładanie;

• wkładanie i wyjmowanie różnorodnych przedmiotów z różnego typu pojemników; dopasowywanie przedmiotów według kształtu otworu w który przedmiot jest wkładany

• podpór o różne powierzchnie (twarde, miękkie, ciepłe, zimne, szorstkie), docisk dłoni do podłoża;

• zabawy w wodzie (ciepła, zimna – poznawanie doznań termicznych) : uderzanie dłońmi o powierzchnię wody, pocieranie rąk pod wodą,chwytanie i wyciąganie pływających przedmiotów, przelewanie wody, wyciskanie wody z gąbki;

• doskonalenie chwytów z użyciem przedmiotu;

• swobodna eksploracja przedmiotami z najbliższego otoczenia;

Ćwiczenia komunikacyjne:

• pobudzanie rozwoju emocjonalno-społecznego poprzez: przytulanie, kołysanie, baraszkowanie; prowokowanie do głośnego śmiechu;

• wskazywanie i nazywanie części ciała w czasie masaży, ćwiczeń ruchowych, ćwiczeń przed lustrem, reagowanie na własne imię ( gdzie jest Jula?);

• doskonalenie właściwych reakcji: np. odpowiadanie uśmiechem na uśmiech;

• komentowanie wykonywanych czynności, ruchów, opowiadanie dziecku o tym co robimy;

• opowiadanie i czytanie bajek, wierszyków, opowiadań;

• wydłużanie kontaktu wzrokowego, dotykowego, emocjonalnego z rodzicem;

• praca z wykorzystaniem programów aktywności M. i Ch. Knillów „Świadomość ciała kontakt i komunikacja”;

• utrwalanie gestów zwiazanych z powitaniem i pożegnaniem.

Metodę Knillów znajdą Państwo na youtube. Wystarczy wpisać knill i pokażą się propozycje. Będą mogli Państwo wybrać wersję najbardziej Wam odpowiadającą.

Jeszcze raz pozdrawiam.

Jacek Kubacki