

15.04.2021r. Czwartek



Witam pięknie wszystkich i zapraszam całą rodzinę do wspólnej zabawy z balonami.

Zapraszam do przeprowadzenia ćwiczeń, wesołych i niedrogich zabaw sensorycznych, które można szybko przygotować w domu. Do ich przeprowadzenia wystarczają bardzo często przedmioty posiadane w domu.

Zacznijmy od ćwiczeń z zakresu motoryki małej i dużej, proponuję gry i zabawy rozwijające układ przedsionkowy i proprioceptywny z balonami. Zabawy z balonami wpływają na wzmocnienie mięśni głębokich tułowia i poprawę stabilności ramion.

Potrzebne będą: balony różnych kolorach, rozmiarach i kształtach, patyczki do mieszania farby, papierowe tacki, klej.

Tenis balonowy

Należy nadmuchać balon, przykleić mieszadła do farb do papierowych tacek, aby zrobić rakiety. Można zacząć grać w tenisa, podrzucając balon i odbijając go w różne strony.



Łapanie balonów

Dziecko podrzuca balon do góry i łapie go za pomocą tacki.

Taniec z balonem

Dziecko tańczy trzymając balon i machając nim na boki lub w górę i w dół, robi kółka w rytm muzyki. Może również podrzucić balon do góry i tańcząc próbować go utrzymać w powietrzu.

Skok balonowy

Należy zawiesić balon na suficie lub na gałęzi drzewa. Dziecko podskakuje i uderza balon głową lub rękami. Balon wieszamy na różnych wysokościach.

Inne proste zabawy z balonami do wykonania w domu:

- podbijanie balonu do sufitu i liczenie ile razy balon dotknie sufitu,
- podbijanie dwóch balonów naraz,
- rzucanie balonem do celu, podrzucanie z klaśnięciem, przysiadem,
- podbijanie balonu kolanem, łokciem, głową, ramionami...
- skakanie z balonem między kolanami,
- objanie raz prawą raz lewą ręką, łokciem, kolanem,
- odbijanie balonów dopóki nie dotkną ziemi - kto więcej razy...
- naprzemienne odbijanie balona nogami w pozycji leżenia na plecach (umiejętności potrzebne np. do jazdy na rowerze),
- odbijanie balonów napęcznionych np. ryżem, drobną fasolą czy koralikami i zwracanie dziecku uwagi na dźwięk balonów,
- odbijanie balonów do siebie.

Jakie inne proste i bezpieczne ćwiczenia może wykonać dziecko w domu gdy wystarczy nam tylko balon i kilka plastikowych butelek prezentuje film:

https://www.youtube.com/watch?v=_b8Vvev9O8k

Z kolorowych balonów możemy zrobić również samodzielnie piłeczki sensoryczne o różnorodnej zawartości. Są elastyczne, mocne i dostarczają dziecku wielu bodźców. Świetnie ćwiczą małą motorykę i pomagają w terapii ręki. Do wykonania piłeczki będą potrzebne:

- 3 mocne balony
- butelka,
- nożyczki,
- lejek

- zawartości do wypełnienia piłeczek sensorycznych np.: ryż, kasza, sól, mąka, wata, piasek, groch, ziarna kawy itp. Dotykając tak stworzone piłeczki pracuje manualnie a piłeczka dostarcza mu różnych bodźców dotykowych.

W ich wykonaniu pomocny będzie filmik instruktażowy znajdujący się pod linkiem https://www.youtube.com/watch?v=KTK-A-Le_Os ze świetnej, zawierającej wiele pomysłów na zabawy z dziećmi, strony <https://mojedziecikreatywnie.pl/>



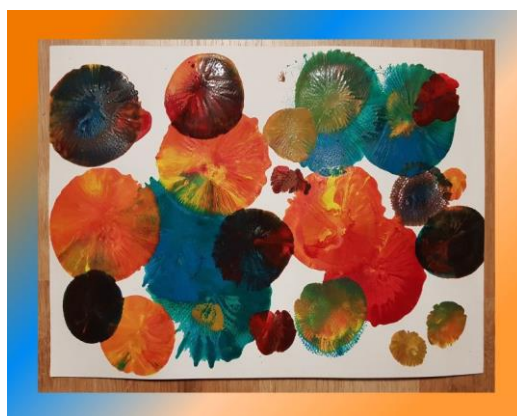
W ten sposób przygotowane piłeczki balonowe mogą być inspiracją do różnego rodzaju zabaw: w odgadywanie zawartości balonów za pomocą dotyku dłoni lub stopy czy rzucanie piłeczkami do celu.

Rzucanie do celu

Z kartonu zrób nasz cel. Wytnij dziurę, ozdób w dowolny sposób. Możesz też użyć hula hop lub innego przedmiotu, do którego będziemy rzucać woreczki, piłeczki lub maskotki. Wyznacz linię rzutu i gotowe, można zdobywać punkty.



I na koniec Malowanie balonem: Balon wypełniony wodą daje niespotykane dotąd bodźce sensoryczne. Jest ciężki a mimo to łatwo zmienia kształt. Upuszczony na podłogę zabawnie się trzęsie. Zgniatanie go, ściskanie doskonale ćwiczy małą motorykę rąk jednocześnie dostarczając wiele radości.



Pozdrawiam Pani Weronika

