



Zabawy ruchowo – sensoryczne

1. „Fakturowe tory przeszkód”

- chodzenie po różnych fakturach (dywaniku, gąbkach, wycieracze, ręczniku itp),
- chodzenie po kamieniach (poduchach, dużych klockach),
- chodzenie połączone z omijaniem przeszkód np. ustawionych butelek z wodą, rolek ręczników papierowych.

2. „Góra-Dół”

- Wchodzenie, schodzenie z kanapy/fotela.
- Wchodzenie/schodzenie ze schodów.
- Robienie razem z dzieckiem przysiadów (dzieci nie chodzące).

3. „Tragarz”

- Pokonywanie wyznaczonego odcinka połączone z przenoszeniem na głowie np. poduszki.

4. „Zrób tak jak ja”

- Przyjmowanie różnych pozycji pokazywanych przez rodzica np. kota, psa, ptaka itp.

5. „Przepychanki”

- Zabawa w przepychanie rodzica. Siadamy plecami do siebie i staramy się przepchnąć drugą osobę.

6. „Chodzenie”

- Chód do przodu, do tyłu na boki, stopa za stopą, z oczami otwartymi i zamkniętymi.

7. „Naleśnik”

- Zawijamy dziecko w matę lub kołdrę i delikatnie opukujemy, uciskamy ciało dziecka.

Następnie rozwijamy lub prosimy o samodzielne rozwinięcie się.

8. „Skoczki”

Dziecko ma za zadanie skakać:

- na 1 nodze, obunóż, przeskakiwanie np. przez kałużę
- podskoki na materacu – z klaskaniem, z obrotem, z rzucaniem/ łapaniem piłki
- skoki na piłce – w różnych kierunkach, do wyznaczonego celu, w rytm muzyki, zatrzymanie się bez ruchu i utrzymanie pozycji przez chwilę, kiedy muzyka zabrzmi ponownie.

9. „Moja głowa rusza się ”

- zmiana pozycji głowy np. w rytm spokojnej muzyki
- krążenia głową, skłony w dół i w górę,
- skłony brodą do jednego, drugiego ramienia,
- prawe ucho – prawe ramię i zmiana.

10. „Bujanki”

Bujanie dziecka w kocu /przez dwie dorosłe osoby /

- na boki,
- w górę i w dół (należy obserwować reakcje dziecka i w miarę potrzeb modyfikować czas zabawy)

W tle włączyć muzykę relaksacyjną lub klasyczną.

Życzę miłej zabawy!

Fizjoterapeuta Grażyna Sadowska