

Materiał do zajęć zdalnych : grupa VII

Data: Czwartek, 26.03.2020r.

Temat tygodnia: Wiosenne przebudzenie

Temat dnia: Przyroda wiosną

Propozycje zajęć zdalnych :

1.Ćwiczenia Denissona:

GIMNASTYKA MÓZGU METODA P. DENNISONA
W TERAPII I WSPOMAGANIU ROZWOJU DZIECKA

W czym może pomóc gimnastyka mózgu?

- poprawia koordynację wzrokowo-ruchową,
- synchronizuje pracę lewej i prawej półkuli mózgu,
- poprawia koncentrację uwagi,
- relaksuje ciało,
- rozluźnia układ nerwowy,
- odpręża i efektywnie usuwa zmęczenie.

PODRĘCZNY ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYKI MÓZGU
MATERIAŁY DO PRACY INDYWIDUALNEJ

RUCHY NAPRZEMIENNE

1. Dotykanie lewą dłonią prawego łokcia i odwrotnie (10 razy).
2. Dotykanie lewą dłonią prawego ucha i odwrotnie (10 razy).
3. Dotykanie lewą dłonią lub łokciem prawego kolana i odwrotnie (10 razy).

Ćwiczenia te wykonujemy w marszu w miejscu, w pozycji siedzącej czy leżeniu na plecach w zależności od możliwości dziecka.

KAPTUREK MYŚLICIELA

Dużymi palcami i kciukiem chwytny małżowinę uszną i masujemy ją. Masaż zaczynamy od góry i przesuwny się w dół do płatka ucha (3 razy). Na zakończenie naciągamy uszy: w górę, w dół, na boki.

PUNKTY NA MYŚLENIE

Palcem wskazującym i kciukiem, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, masujemy punkty (miękkie miejsca pod obojczykami z lewej i prawej strony klatki piersiowej), a druga ręka leży na pępku przez około 2 minuty.

LENIWE ÓSEMKI DLA OCZU

Do ćwiczenia możemy wykorzystać małą zabawkę, obrazek lub zdjęcie w telefonie dla skupienia uwagi dziecka.

Siadamy przed dzieckiem, na wysokości jego oczu, przedmiotem trzymanym w ręce rysujemy w powietrzu znak „położonej ósemki”. Dziecko wodzi oczami za ręką dorosłego – jego głowa jest nieruchoma. Ruch zaczynamy zawsze w lewo do góry.

ZGINANIE STOPY

Dziecko siada na krześle zginając nogę w kolanie i kładzie ją na udzie drugiej nogi, tak by zewnętrzna kostka dotykała uda. Dłonią chwytny podstawę stopy, następnie zginamy i prostujemy stopę.

ENERGETYCZNE ZIEWANIE

Masujemy staw skroniowo – żuchwowy dziecka (poczujemy go pod palcami przy otwieraniu i zamykaniu buzi). Dziecko w tym czasie opuszcza powoli dolną szczękę udając, że ziewa i wydaje głęboki, relaksujący odgłos ziewania (3-6 razy).

2.Masaż Castillo Moralesa:

STYMULACJA USTNO – TWARZOWA

W czym może pomóc stymulacja twarzy?

- zmniejsza nadwrażliwość okolic jamy ustnej,
- przyspiesza uzyskanie kontroli nad ruchami mięśni twarzy

- zapobiega nadmiernemu ślinieniu się
- poprawia sprawność aparatu artykulacyjnego
- ułatwia naukę prawidłowego oddychania i jedzenia

Podczas zabiegu dziecko leży na plecach tyłem do rodzica, jego głowa znajduje się między nogami rodzica, co ją stabilizuje. Zabieg można prowadzić również w pozycji siedzącej. Rodzic siedzi wówczas za dzieckiem.

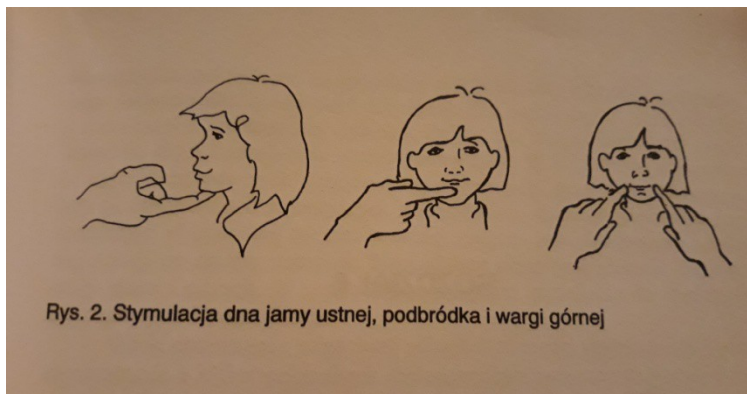
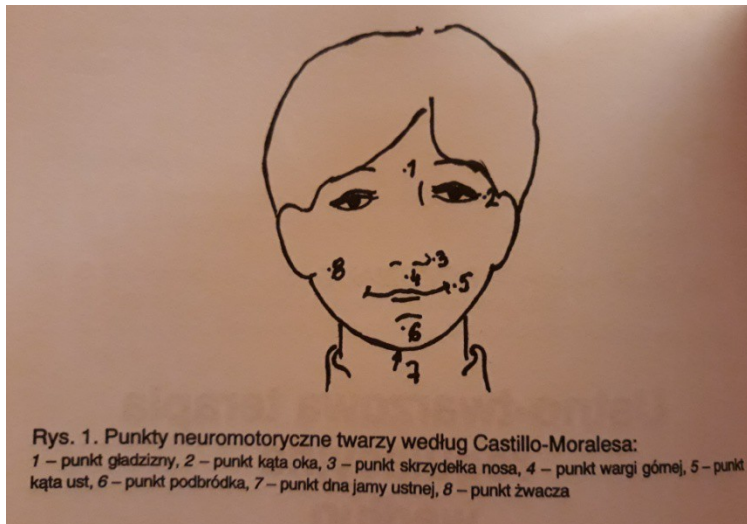
Przed rozpoczęciem masażu rozprowadzamy na dłoniach niewielką ilość oliwki.

MASAŻ TWARZY

- zaczynamy od szyi masując od dołu ku górze ruchem głaszczącym,
- policzki – masujemy kciukiem albo całą dłonią, ruchami głaszczącymi od nosa i warg w kierunku skroni. Ruchy te przeplatamy ruchami okrężnymi, a następnie delikatnie oklepujemy i obszczypujemy policzki,
- podbródek – masujemy go w kierunku skroni. Ruchy głaskania przeplatamy rozcieraniem i obszczypywaniem,
- czoło – głaszczemy od środka czoła do ucha, rozcieramy i znów głaszczemy,
- wargi – masaż robimy ruchem ugniatającym. Obydwie wargi jednocześnie ugniatamy kciukiem i palcem wskazującym w kierunku poprzecznym. Następnie wargi kilkakrotnie rozciągamy w kierunku uszu i ściągamy, robiąc „dzióbek”, po czym je puszczaemy. Na koniec lekko obszczypujemy i głaszczemy. Możemy także masować wargi miękką szczoteczką do zębów.

STYMULACJA METODĄ CASTILLO – MORALES

Pozycja dziecka i rodzica taka sama jak przy masażu.



Każdy punkt na twarzy stymulujemy przez kilka sekund poprzez lekki ucisk lub wibrację. Rozpoczynamy od punktu dna jamy ustnej i przechodzimy kolejno do punktu podbródka, punktu wargi górnej i punktu gładziny. Następnie przechodzimy w dowolnej kolejności do parzystych punktów neuromotorycznych.

Opis stymulacji został opracowany w oparciu o książkę Jacka Kielina „Rozwój daje radość”.

Filmik instruktażowy w linku.

<https://www.youtube.com/watch?v=C4GqEY4TGmY>

3. Piosenka na powitanie : „ Dzień dobry, witamy” zespół : Czeresnie.

<https://www.youtube.com/watch?v=IFj4BW0O3gI>

4. Obserwacja pogody.

TE CZYNNOSCI SĄ STAŁE, Występują każdego dnia.

1. Słuchanie odgłosów: żaby, bociana, ptaków

<https://www.youtube.com/watch?v=nZ8DJa4Oc8w>

<https://www.youtube.com/watch?v=fxLkVDCyUVg>

https://www.youtube.com/watch?v=X1X_UVQN1u0

2. Zabawa sensoryczna: Pudełko pełne nasion : wykorzystujemy tu różne nasiona, wysypujemy je do pudełka, do środka wkładamy małe zabawki które dziecko znajduje.
3. Praca plastyczna – Wykonanie z plasteliny bazi.
4. Muzykoterapia : Piosenka : „Maszeruje wiosna” <https://www.youtube.com/watch?v=LFPthrmErcY>