

ĆWICZENIA DLA DZIECI DOSKONALĄCE PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKOWEJ CIAŁA ORAZ RÓŻNICOWANIE STRON PRAWA-LEWA

opracowanie mgr fizjoterapii Agata Hesse-Szymonowicz

1. Narysuj na dużym arkuszu papieru (lub zbudujcie z klocków) ulicę po której dziecko będzie jeździło samochodzikami od strony lewej do prawej i z powrotem.
2. Narysujecie na dużym arkuszu papieru leniwą ósemkę (znak nieskończoności), niech dziecko kreśli ten znak po narysowanym wzorze. Leniwą ósemkę można rysować patykiem po ziemi, piasku, kredą po chodniku podczas spacerów z rodzicami.
3. Zabawy w dotykanie prawym łokciem lewego kolana w pozycji na stojąco lub leżąco. Wymachy ramion z dotykaniem przeciwnej stopy .
4. W ciemnym pokoju „rysujemy ” na ścianie linię latarką. Dziecko stara się śledzić wzrokiem przesuający się punkt.
5. Podczas zabaw, codziennych aktywności staraj się prowokować ruch przekraczający linię środkową ciała, na przykład połóż pudełko z klockami po lewej stronie tak, aby dziecko prawą ręką musiało sięgnąć do pudełka ułożonego po lewej stronie. postaw kubeczek z herbatką po przeciwnej stronie dominującej ręki i zachęcaj do jej użycia.
6. Przybijajcie ze sobą piątki: twoja prawa i dziecka prawa ręką. Nie zmieniaj ułożenia ręki tylko ją unieś po swojej prawej stronie. Przybijanie piątek powtórzcie 10 razy.
7. Łapcie w siatkę trzymane obiema rękami lub zbijajcie klaszcząc bańki mydlane.
8. Wędką trzymaną w obu rękach zakończoną magnesem łowimy rybki w wannie lub umieszczone w misce itp.
9. Zabawa w oklepywanie części ciała znajdujących się po przeciwnej stronie „pracującej” ręki. Można głośno i szybko nazywać dotykane części ciała.
10. Czynności związane z mieszaniem różnych substancji, kręceniem pozytywką, czynności codzienne wykonywane obiema rękami np. zmiatanie, odkurzanie, ścieranie ściereczką kurzu. zabawa w pianie do golenia mazanie rękami od jednej do drugiej strony itp.
11. Maszeruj, turlaj się, raczkuj, czołgaj

Podstawowe ruchy naprzemienne znajdziesz w energicznym maszerowaniu w miejscu. Dodając do tego naprzemienne ruchy rąk połączone z ruchami nóg efektywne ćwiczenie gotowe! Pamiętaj, że maszerując z użyciem rąk i nóg ruch i ugięcie prawej nogi łączy się z ruchem i ugięciem lewej ręki. I odwrotnie. Jeśli Twoje dziecko ma z tym problem zacznijcie tylko od nóg. Ćwiczeniom nadajcie określony rytm np ulubionej piosenki dziecka.

Raczkowanie, czołganie się, czy robienie pajacyków (w pierwszym etapie na leżąc, a później na stojąc) to najbardziej naturalne aktywności stymulujące symetrię ruchów ciała. Zróbcie tor przeszkód z krzesła i poduszek, zawińcie malucha w koc energicznie go rozwijając, bawcie się w Szymon Mówi (gdy dzieci muszą wykonywać pewną czynność zadaną przez prowadzącego) albo w lustro (gdy dziecko musi odzwierciedlać czynności przez was wykonywane).

12. Rysuj oburącz

Potrzebujecie jedynie duży arkusz papieru i dwa mazaki. Namów dziecko by rysowało jednocześnie i symetrycznie. Możecie zacząć od dwóch obiektów np kół rysowanych obok siebie. Uczul dziecko by rysunki były jednakowej wielkości i kształtu. W kolejnym etapie możecie rysować jeden obiekt np. serce gdzie lewa ręka rysuje lewą połowę serca, a prawa rysuje jego prawą połowę.

Zabawę możecie przenieść na płytki chodnikowe i starać się symetrycznie wrysowywać koła w kwadraty chodnika.

13. Myj oka

Przyjemne z pożytecznym. Wystarczy gąbka i miska z wodą. Powierzchnią do mycia może być szyba okna, samochód albo ściany prysznic podczas wieczornej kąpieli. Poleć dziecku by wykonywało duże koła raz jedną, raz drugą ręką. Stymulacja jest wówczas jednostronna, ale przekraczana jest linia środkowa ciała. Dziecko może też trzymać gąbkę oburącz i wykonywać ruchy liniowe w każdym kierunku. Jeśli dodacie do tego piosenkę i rytm stymulacja murowana!

14. Tańcz z wstążkami

Do tej zabawy potrzebujecie szerokich wstążek w dwóch kolorach o długości około 1,5 m. Taniec i zabawa z wstążkami są bardzo intuicyjne! W zasadzie nie potrzeba do niej instrukcji. Im więcej symetrycznych i naprzemiennych ruchów rąk i nóg tym lepiej.

15. Podaj dalej

Zabawę w podaj dalej najlepiej wykorzystać w grupie dzieci. Dzieci podają sobie piłkę chwytając ją oburącz z jednej strony ciała i przenoszą na drugą. Ten sam efekt osiągnięcie w piaskownicy kopiąc dziurę po lewej stronie prawą ręką i wysypując zawartość łopatką po prawej stronie ciała.

16. W pozycji stojącej, siedzącej lub leżącej naklejaj dziecku na ubranie nalepkę po obu stronach ciała. Poproś, aby odklejało ją najpierw tylko prawą, a potem tylko lewą ręką.