



BAW SIĘ Z NAMI

czyli grudzień z FizjoMommy

20 grudnia

CZAPKI Z GŁÓW/ZWINNE STÓPKI

POTRZEBNE AKCESORIA

WARIANT 1 i 2: czapka (np. Świętego Mikołaja)

WARIANT 3: mała piłeczka (np. sensoryczna)

WARIANT 1

dla dzieci przyjmujących samodzielnie
pozycję stojącą przy meblach

Zachęćcie malucha do przyjęcia pozycji stojącej przy meblu (np. przy kanapie). Usiądźcie z boku i załóżcie sobie czapkę na głowę. Zadaniem dziecka jest obrócenie się w kierunku rodzica i zdjęcie mu czapki z głowy. Pamiętajcie, aby siadać zarówno z prawej, jak i z lewej strony dziecka, aby rotowało ciało w obu kierunkach.

WARIANT 2

dla dzieci przyjmujących samodzielnie
pozycję siedzącą

Zachęćcie malucha do przyjęcia pozycji siedzącej. Usiądźcie z boku i załóżcie sobie czapkę na głowę. Zadaniem dziecka jest obrócenie się w kierunku rodzica i zdjęcie mu czapki z głowy. Pamiętajcie, aby siadać zarówno z prawej, jak i z lewej strony dziecka, aby rotowało ciało w obu kierunkach.

WARIANT 3

dla dzieci, które nie potrafią samodzielnie przyjąć
pozycji siedzącej (od około 3 mies.)

Ułóżcie malucha na pleckach. Włóżcie małą piłeczkę pomiędzy stópki dziecka i pomóżcie mu ją przytrzymać. Oddalcie stópki malucha od siebie i upuśćcie piłeczkę na brzuszek dziecka. Starsze maluchy mogą próbować samodzielnie unosić nóżki i wyciągać rączki w kierunku piłeczki.



KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z ZABAWY

WARIANT 1: nauka przenoszenia ciężaru ciała w pozycji stojącej, doskonalenie rotacji tułowia

WARIANT 2: nauka przenoszenia ciężaru ciała w pozycji siedzącej, doskonalenie rotacji tułowia

WARIANT 3: wzmacnianie mięśni brzuszka, praca nad symetrią, stymulacja dotyku, przyzwyczajanie stópki do bodźców (przygotowanie ich do późniejszej funkcji podporowej)