

1 ĆWICZENIE 1. Wizualizacja

To ćwiczenie koncentracji polega na tworzeniu oraz utrzymywaniu przez krótki czas prostych obrazków w swoim umyśle. Może być wykonywane zarówno przez osoby dorosłe, jak i przez dzieci. Zabawę warto rozpocząć od wyobrażania sobie prostych rzeczy, np. owoców, ubrań, przedmiotów codziennego użytku. Na początku wystarczy spróbować utrzymać obraz przez parę sekund, a później stopniowo wydłużać czas. Wizualizacja stymuluje pracę zarówno prawej, jak i lewej półkuli, pomaga szybciej zapamiętywać oraz lepiej myśleć. Taki trening można wykonywać w pozycji stojącej lub siedzącej, bez względu na to, gdzie się znajdujemy.

2 ĆWICZENIE 2. Mucha

To trening, który małe dzieci mogą wykonywać, patrząc na narysowany kwadrat, natomiast starsze – z zamkniętymi oczami. Zadanie polega na narysowaniu kwadratu składającego się z dziewięciu pól. Mucha rozpoczyna podróżowanie ze środkowego kwadratu. Najpierw powoli mówimy, w jakim kierunku zmierza mucha, a zadaniem dziecka jest śledzenie jej ruchu w polach kwadratu i reagowanie w momencie, kiedy wyjdzie poza figurę. Przykładowa trasa muchy może prezentować się następująco: mucha idzie w prawo, mucha idzie w lewo, mucha idzie w górę. Wyszła! Jeśli ćwiczymy ze starszymi dziećmi i zaobserwujemy, że poruszanie się po polu 3 x 3 jest stosunkowo proste, wówczas możemy zwiększyć poziom trudności, wykonując to samo ćwiczenie na kwadracie 4 x 4. Wskazówka: im dłuższa trasa muchy, tym dłuższy czas koncentracji.

3 ĆWICZENIE 3. Rozpoznawanie dźwięków

Zabawa polega na puszczeniu różnych nagrań a następnie poproszeniu dziecka o odgadnięcie, co na nich się znajduje. Na rynku można nabyć wiele gotowych propozycji tego typu zgadywanek dostępnych na płytach CD, ale można też samodzielnie skomponować własny zestaw dźwięków. Co ciekawe, mogą to być nie tylko piosenki, ale także np. odgłosy zwierząt, natury itp. Im więcej nagrań uda ci się przygotować, tym ćwiczenie będzie ciekawsze.

4 ĆWICZENIE 4. Rysowanie oburącz

To ćwiczenie na koncentrację jest naprawdę bardzo proste, gdyż do jego wykonania potrzebna jest jedynie kartka papieru oraz długopis, ołówek lub flamaster. Kreślenie obrazków prawą i lewą ręką jednocześnie stymuluje powstawanie połączeń pomiędzy półkulami mózgu, co znakomicie wpływa na umiejętność skupiania uwagi. Można wydrukować połowę obrazka, jedną ręką kreślić po śladzie, a drugą starać się wykonać odbicie lustrzane rysunku. Ćwiczenie to nie tylko usprawnia koncentrację, ale także doskonale rozwija percepcję wzrokową, utrwala świadomość lewej i prawej strony oraz poprawia orientację przestrzenną.

5 ĆWICZENIE 5. Wymyślane historie

Zabawa pozwala poprawić umiejętność skupiania uwagi i jednocześnie świetnie rozwija kreatywność. Osoba dorosła rozpoczyna opowiadanie historii jednym zdaniem. Kolejne wypowiada dziecko. Ważne jest to, aby każde następne dopowiedziane zdanie stanowiło kontynuację poprzedniego – w ten sposób powinien powstać ciąg wydarzeń składający się na całą historyjkę. Zabawę można urozmaicić, na przykład rysując opowiadane wydarzenia.

6 ĆWICZENIE 6. Lista zakupów

Zabawę zaczynamy, mówiąc: „Idziemy na zakupy i musimy kupić...”. Wymyślamy i wymieniamy na zmianę z dzieckiem produkty spożywcze, które są nam potrzebne, powtarzając przy tym już wcześniej wymienione.

7 ĆWICZENIE 7. Podaj kolejność

Za parawanem w rzędzie układamy kilka przedmiotów (np. piłka, książka, miś, samochód, klocki). Dziecko przygląda się tym przedmiotom i zapamiętuje ich kolejność. Następnie zasłaniamy parawan a dziecko wymienia wszystkie przedmioty w kolejności.

8 ĆWICZENIE 8. Co się zmieniło?

Rozkładamy w jednej linii przed dzieckiem kilka przedmiotów (możemy użyć np. piłki, książki, kubka, ołówka, miśka). Dziecko przygląda się i zapamiętuje kolejność ułożenia przedmiotów. Następnie zasłaniamy mu oczy i zabieramy jakiś przedmiot. Zadaniem dziecka jest zauważenie, co się zmieniło.

9 ĆWICZENIE 9. Pytania do ilustracji

Pokazujemy dziecku obrazek (pocztówka, fotografia...) i prosimy, aby mu się uważnie przyjrzało. Następnie zakrywamy obrazek i zadajemy dziecku różne pytania dotyczące obrazka. Im więcej szczegółów na obrazku, tym trudniejsza zabawa.

1 ĆWICZENIE 1. Powtórz rytm

Wyklaskujemy lub wytupujemy rytm, a dziecko po nas powtarza. W tym ćwiczeniu dodatkowo rozwijamy u dziecka pamięć słuchową.

2 ĆWICZENIE 2. Słuchaj uważnie

Rodzic czyta opowiadanie lub bajkę, a zadaniem dziecka jest zareagowanie w umówiony wcześniej sposób na wybrane słowo pojawiające się w tekście, np.: „pies” – dziecko podnosi rękę, „dom” – dziecko klaszcze itd.

3 ĆWICZENIE 3. Autopilot

Dziecko z zawiązanymi oczami ma za zadanie przejść przez swój pokój, omijając różne przeszkody, kierując się jedynie wskazówkami rodzica. Oprócz kształtowania umiejętności koncentracji uwagi, ćwiczenie rozwija także orientację w przestrzeni, utrwala schemat własnego ciała i znajomość stron prawo – lewo.

4 ĆWICZENIE 4. Co masz na sobie?

Dziecko i rodzic/rodzeństwo/ciocia/babcia siadają plecami do siebie. Następnie kolejno – raz jedna osoba, raz druga – opisują jak najdokładniej, jak jest ubrana osoba za ich plecami.

5 ĆWICZENIE 5. Narysuj, co trzymasz w ręce

Zasłaniamy dziecku oczy i dajemy mu do rąk dowolny, prosty w kształcie przedmiot, np. łyżeczkę. Dziecko poznaje kształt przedmiotu przez dotyk. Następnie zabieramy przedmiot, odsłaniamy dziecku oczy i polecamy narysować to, co trzymało w rękach. Po wykonaniu rysunku pokazujemy dziecku przedmiot. Z czasem podajemy coraz bardziej „skomplikowane” przedmioty. Optymalnie byłoby wykonywać ćwiczenia codziennie przez jakieś 8–12 minut, zawsze zaczynając i kończąc na ćwiczeniu „Oddychaj”, dobierając codziennie inne dodatkowe jedno lub dwa ćwiczenia z zaproponowanych powyżej.

Ponadto oczywiście trzeba spędzać jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu w aktywności ruchowej. Optymalnie byłoby codziennie spędzać 30–60 minut na dowolnej aktywności ruchowej (plac zabaw, pływanie, taniec, piłka nożna, jazda na rowerze...).

Wnioski

[illegible]

1 ĆWICZENIE 1

1. Rozgrzewka (każde ćwiczenie robimy 5–10 razy):

- Czworakowanie przodem do celu i wracanie tyłem (można coś przenosić).
- Przeskakiwanie obunóż przez przeszkody.
- Skakanie na łóżku, poduszce czy dysku sensorycznym.

2. Ćwiczenia właściwe (powtórzenia jw.):

- Bierzymy zabawki/woreczki/piłeczki i ustawiamy je w jednym końcu pokoju, natomiast pusty pojemnik stawiamy po jego drugiej stronie. Dziecko kładzie się na podłodze z rękami wyciągniętymi do góry i turlając się, przenosi po jednej rzeczy; następnie wraca, skacząc jak żabka.
- Dziecko siedzi po turecku (siad skrzyżny) na poduszce (jeśli ktoś ma dysk sensoryczny lub równoważnię, można ją wykorzystać) i nawleka koraliki lub makaron na nitkę.
- Rozciągamy sznurek po całej długości pokoju i dajemy dziecku łyżkę, na której jest położone ugotowane jajko. Prosimy, aby przeniosło je, przechodząc po sznurku stopa za stopą.
- Przeskakujemy wzdłuż sznurka raz na prawo, raz na lewo; można to połączyć ze zbieraniem zabawek.
- Huśtamy dziecko w kocu.

3. Relaksacja:

- Malowanie palcami wiosennych obrazków.
- Zgniatanie kulek z plasteliny lub gliny.
- Masaż dociskowy całego ciała lub stymulacja różnego rodzaju masażerami (np. gąbka do zmywania, chodzenie po wycieraczce, dotykanie twarzy, rąk i nóg pędzelkiem do malowania, szczotkowanie się, wycieranie szorstkim ręcznikiem).

2 ĆWICZENIE 2

Propozycja zabaw i ćwiczeń z gazetami (na pewno znajdą się w każdym domu):

1. Rozgrzewka:

- Marsz z gazetą na głowie.
- Przeskoki nad gazetą (obunóż, jednonóż).
- Siad klęczny, gazeta leży przed dzieckiem, dłonie oparte na gazecie – przesuwanie gazety w przód i w tył.

2. Zabawy z gazetami:

- Zgniatamy gazety w kule.
- W pozycji stojącej dziecko przekłada kulę raz pod jednym kolaniem, raz pod drugim; kilka powtórzeń.
- W rozkroku przekładanie kulek raz wokół jednej nogi, raz wokół drugiej; kilka powtórzeń.
- Na czworakach popychanie kulek czołem.
- W leżeniu na plecach przenoszenie kulek nogami za głowę.
- Rzuty kulkami do celu (pojemnik, miska).
- Podskoki z kulką między nogami.
- Podrzucanie kulek i łapanie – chwyty oburącz i jednorącz.
- „Walka na kulki”.
- Przerzucanie kulek na pole przeciwnika.

3. Zabawy wyciszające:

- Rwanie gazet na małe kawałki.
- Przerywanie gazet na jak najdłuższe paski.
- Zakreślanie w gazetach wybranych liter, które chcemy utrwalać z dzieckiem.
- Wycinanie z gazet dużych liter, które są w tytułach (młodsze dzieci obrazki).

4. Na koniec propozycje prac plastycznych z gazet:

- Origami z gazet.
- Wykonanie przebrania z gazet.
- Robimy papierowe kwiaty.
- Wyklejanie z papierowych kulek dowolnych kształtów np. figur geometrycznych, liter, zwierząt.
- Dla cierpliwych zrobienie „masy papierowej” (przepis dostępny w internecie).

1 ĆWICZENIE 1

1. Rozgrzewka (potrzebna będzie skakanka):

- Układamy skakankę w kształt okręgu na podłodze – wskakiwanie i wyskakiwanie z okręgu (obunóż, jednonóż).
- Skakanka ułożona w linii prostej – przejście równoważne po skakance.
- Skakanka złożona na pół, dziecko trzyma napiętą skakankę i przechodzi przez nią nogami – w przód i w tył.
- Ułożenie skakanki w ósemkę – kilkukrotne przejście dziecka po ósemce.

2. Zabawy i ćwiczenia:

- „Bujanie”. Dwie osoby dorosłe łapią się za ręce tak, aby powstał hamak. Dziecko kładzie się na nim w pozycji horyzontalnej, bujamy dziecko w przód i w tył.
- Rozpoznawanie po dotyku. Do nieprzeźroczystej torby wkładamy kilka małych przedmiotów (np. moneta, spinacz do bielizny, guzik, mała zabawka itp.). Upewnij się, że dziecko zna wszystkie przedmioty, tak żeby mogło rozpoznać je za pomocą dotyku.
- Leżenie na brzuchu, ręce wyciągnięte w przód – unoszenie w górę kolejno: głowy z rękoma, obu nóg, a następnie głowy z rękoma i nóg, przenoszenie ciężaru ciała z jednej strony na drugą (kołyska na boki), turlanie się po podłodze raz w jedną, raz w drugą stronę.
- „Hot dog w kocu”. Zawijanie dziecka ciasno w koc. Uciskaj dziecku plecy, następnie ręce i nogi. Zawsze mów na głos, którą część ciała ściskasz.
- „Kółko i krzyżyk w piance do golenia”. Pokryj pianką do golenia płaską powierzchnię i narysuj cztery linie (2 poziome i 2 pionowe) – zagraj z dzieckiem w kółko i krzyżyk.

3. Na koniec przygotuj na karteczkach kilka prostych obrazków (każdy na innej kartce), np. koło, kwadrat, słońce, serce, domek itp. Dziecko kładzie się na brzuchu, przed nim rozkładasz karteczki z obrazkami. Rysujesz na plecach dziecka wzór z obrazka a zadaniem dziecka jest wskazać, co to było. Potem robimy zmianę – rysuje dziecko.

2 ĆWICZENIE 2

1. Rozgrzewka:

- Skoki obunóż w miejscu, do przodu, do tyłu i na boki.
- Przeskakiwanie z nogi na nogę.
- Przysiady i wstawanie. Można robić je na niestabilnym podłożu, np. na poduszce, dmuchanym materacu czy dysku sensorycznym.
- Jeśli macie państwo w domu płetwy, zachęcam do ich wykorzystania, świetnie wpływają na postawę i równowagę. Można w nich chodzić, biegać czy skakać.

2. Ćwiczenia właściwe:

- Układamy na podłodze poduszki/materac/równoważnię i prosimy, żeby dziecko położyło się na brzuchu. Następnie w tej pozycji ma ułożyć puzzle (maks. 30–40 sztuk).
- Rozrzucamy po podłodze pozwijane skarpetki, kłębki wełny, guziki i prosimy, aby dziecko zbierało je stopami (ćwiczmy naprzemiennie, pilnując, aby raz pracowała prawa, a raz lewa stopa).
- Wskakiwanie i zeskakiwanie z łóżka przy asekuracji rodzica (około 10 powtórzeń).
- Z jednej strony pokoju rozsypujemy 5–8 zabawek, a zadaniem dziecka jest przeniesienie ich w inne miejsce. Dziecko porusza się skokami jak żabka, wraca natomiast, pełzając jak wąż.
- Układamy przed dzieckiem 2, 3 przeszkody (może być to makaron do pływania, sznurek lub złożony koc) – jedna za drugą w takiej odległości, żeby można było wykonać skok. Następnie prosimy, żeby dziecko przeskakiwało przez przeszkody przodem (koniecznie obunóż!), a wracało, wykonując skoki w tył. Mniejsze dzieci wykonują ćwiczenie 5 razy (przy czym jedno powtórzenie to wykonanie skoków w przód i powrót tyłem), a starsze – 10 razy.

3. Wyciszenie:

- W miseczce mieszamy ryż i fasolę. Dziecko siada po turecku i wyciąga z ryżu fasolę.
- Robimy pizzę z plasteliny. Na podstawce formujemy z plasteliny lub gliny placek, a następnie ozdabiamy go fasolą, ryżem, grochem lub bibułą, smarujemy czerwoną farbą (sos pomidorowy) i gotowe.
- Naleśnik. Zawijamy dziecko w koc i je dociskamy (mówimy, że ugniatamy ciasto), następnie prosimy, żeby samo się odwinęło; ćwiczenie powtarzamy 5–6 razy.

DZIECKO Z PROBLEMAMI Z KONCENTRACJĄ – ĆWICZENIA WSPIERAJĄCE ROZWÓJ INTEGRACJI BILATERALNEJ CZ. I

1 ĆWICZENIE 1. Dotknij/powiedz – podnieś

Dziecko w leżeniu na plecach, terapeuta/rodzic dotyka jednej kończyny, a dziecko:

- Podnosi tylko tą dotkniętą.
- Dorosły dotyka dwóch kończyn, które dziecko potem podnosi (obie ręce, obie nogi, ręka i noga po tej samej stronie, po przeciwnej).
- To samo ćwiczenie, jednak dziecko ma zamknięte oczy.
- Dorosły wymienia nazwy kończyn (np. prawa ręka, lewa noga, prawa ręka i lewa noga), a dziecko je unosi.

2 ĆWICZENIE 2. Unoszenie części ciała Body Lifts

„Body Lifts” wprowadza element zapamiętywania sekwencji ruchów, w której wyróżniamy izolowane ruchy jednej kończyny, ruchy z wykorzystaniem jednej strony ciała (homolateralne) i przeciwnych stron ciała (naprzemienne). Odtwarzanie sekwencji należy rozpocząć w **pozycji leżącej** z nogami złączonymi i rękoma ułożonymi wzdłuż tułowia, następnie można przejść do pozycji **siedzącej** i w końcu **czworaczek**.

Po każdym ruchu kończyny powinny powrócić do pozycji wyjściowej przed przejściem do kolejnego kroku w sekwencji.

Pojedyncze kończyny:

- Unieś w górę prawą rękę (prostą i napiętą) do sufitu – 90°.
- Unieś prawą nogę (wyprostowaną).
- Unieś lewą nogę.
- Unieś lewą rękę.

I z powrotem...

- Unieś lewą rękę.
- Unieś lewą nogę.
- Unieś prawą nogę.
- Unieś prawą rękę.

Dwie kończyny po tej samej stronie (jednostronnie):

- Unieś prawą rękę i prawą nogę.
- Unieś lewą rękę i lewą nogę.
- Unieś lewą rękę i lewą nogę.
- Unieś prawą rękę i prawą nogę.

Dwie kończyny po przeciwnej stronie (naprzemiennie):

- Unieś prawą rękę i lewą nogę.
- Unieś lewą rękę i prawą nogę.
- Unieś lewą rękę i prawą nogę.
- Unieś prawą rękę i lewą nogę.

Dwie kończyny jednostronnie i naprzemiennie:

- Unieś prawą rękę i prawą nogę.
- Unieś prawą rękę i lewą nogę.
- Unieś lewą rękę i lewą nogę.
- Unieś lewą rękę i prawą nogę.
- Unieś lewą rękę i lewą nogę.
- Unieś lewą rękę i prawą nogę.
- Unieś prawą rękę i prawą nogę.
- Unieś prawą rękę i lewą nogę.

Zalecenia:

- Dziecko powinno zapamiętać i wykonać najpierw jedną sekwencję, potem dwie, aż do czterech (samodzielnie, płynnie, z dokładnością).
- Można to ćwiczenie wykonać także na stojąco.
- Podobnie można wykonać „aniołka”/„orzełka” (na materacu).

DZIECKO Z PROBLEMAMI Z KONCENTRACJĄ – ĆWICZENIA WSPIERAJĄCE ROZWÓJ INTEGRACJI BILATERALNEJ CZ. II

1 ĆWICZENIE 1. Klepnięcia/tupnięcia

I część

- Klepnij **lewą** ręką w lewe udo.
- Klepnij **prawą** ręką w prawe udo.
- Tupnij **prawą** nogą.
- Tupnij **lewą** nogą.
- Klepnij **lewą** ręką w lewe udo
- Klepnij **prawą** ręką w prawe udo.
- Tupnij **prawą** nogą.
- Tupnij **lewą** nogą.

II część

- Klepnij **lewą** ręką w lewe udo i dotknij lewą ręką prawego ucha.
- Klepnij **prawą** ręką w prawe udo i dotknij lewego ucha prawą ręką.
- Tupnij **prawą** nogą i dotknij prawą ręką lewego ramienia.
- Tupnij **lewą** nogą i dotknij lewą ręką prawego ramienia.

Kolejna wersja to:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ■ Zmiana kierunku od prawej do lewej. | ■ Dalej według powyższej sekwencji. |
| ■ Lewa ręka, lewa noga, prawa ręka, prawa noga. | |
| ■ Prawa ręka, prawa noga, lewa ręka, lewa noga. | |

2 ĆWICZENIE 2. Wymachy na stojąco

Wersja 1 – podstawowa

- Prawa ręka w tył.
- Prawa ręka w bok.
- Prawa ręka w przód.
- Lewa ręka w przód.
- Lewa ręka w bok.
- Lewa ręka w tył.

I z powrotem...

- Lewa ręka w tył.
- Lewa ręka w bok.
- Lewa ręka w przód
- Prawa ręka w przód.
- Prawa ręka w bok.
- Prawa ręka w tył.

To jest baza, ręce zawsze pracują tak samo.

Wersja 2

Ręka i noga po tej samej stronie pracują tak samo (prawa ręka i prawa noga zaczynają w tył).

Wersja 3

Noga robi ruch przeciwny do ręki (prawa ręka w tył, prawa noga w przód).

Wersja 4

Przeciwnie kończyny: lewa noga pracuje w tym samym kierunku, co prawa ręka (prawa ręka w tył, lewa noga w tył).

Wersja 5

Przeciwnie kończyny: lewa noga pracuje w przeciwnym kierunku niż prawa ręka (prawa ręka w tył, lewa noga w przód; prawa ręka w bok – w prawo, lewa noga w bok – w lewo; prawa ręka w przód, lewa noga w tył itd.).