

Propozycja ćwiczeń i rehabilitacji w ramach projektu Unijnego.

Terapia wielozmysłowa

1. Toczenie piłki po torze ze sznura.
2. Odbijanie balonika wypełnionego ryżem, każdą częścią ciała.
3. Picie przez rurkę kilku różnych soków, rozpoznawanie smaku poprzez wybranie właściwego owocu na rysunku.
4. Dziecko siedzące na fotelu biurowym wprawiamy w łagodny ruch obrotowy w jedną i drugą stronę.
5. Dziecku kładziemy woreczek z fasolą lub inny przedmiot na plecach, dziecko czołga się tak aby przedmiot nie spadł.
6. Rytm ciała-nucąc lub śpiewając, dotykaj i poklepuj różne części ciała z nazywaniem tych części.
7. Nauka płynnego oddychania przeponowego, wdech krótki, wydech długi.
8. Stymulacja słuchowa, masaż małżowiny usznej (uciskanie opuszkami palców, zwijanie, rozciąganie).
9. Podświetlanie twarzy latarką zmieniającą kolory, można wykorzystać folie kolorowe (czerwony, zielony, zielony, czerwony).
10. Obserwowanie w zaciemnionym pokoju płomienia świecy-ustawianie jej na różnych wysokościach i pod różnymi kątami.
11. Obserwowanie na białej kartce jak światło słoneczne przechodzi przez kolorowe szkło typu zielona butelka, brązowy lub żółty słoik.

Niekończąca się lista zalet spacerowania

Trudno to sobie wyobrazić, ale kiedyś ludzie spacerowali. A było to w pradawnych czasach kiedy nie było telewizji, Internetu, samochodów i smartfonów. Niestety zwyczaj ten zanika. Dziś niewiele osób dba o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne poprzez regularne spacery. A szkoda, bo spacerowanie pozytywnie wpływa na nasz organizm, zdrowie, urodę i samopoczucie. Poznaj wszystkie zalety codziennych spacerów.

Zalety codziennego spacerowania

Spacer wzmacnia serce

Codzienny spacer reguluje pracę serca. Zdaniem Irlandzkich naukowców chodzenie to najlepszy sport dla osób prowadzących siedzący tryb życia, zwłaszcza dla dorosłych, ponieważ minimalizuje ryzyko wystąpienia chorób serca i układu krążenia oraz udaru mózgu. Każdy spacer pozytywnie

wpływa na serce. Co więcej, jeśli to możliwe najlepiej wybierać spacer po schodach zamiast jazdy windą.

Spacer dotlenia organizm

Spacery dotleniają organizm i umysł. W efekcie nie tylko dostarczają odpowiednią ilość tlenu i glukozy, ale również wspomagają funkcjonowanie mózgu i mogą zwiększać inteligencję. Ponadto obniżają poziom cholesterolu LDL, dzięki czemu poprawiają krążenie krwi i wspomagają funkcjonowanie komórek i mózgu.

Spacer wzmacnia mięśnie

Poza mocnymi i gęstymi kośćmi, regularne spacery pozytywnie wpływają również na mięśnie. Wzmacniają i tonizują mięśnie nóg i pleców.

Spacer reguluje trawienie

Problemy trawienne mogą doprowadzić do różnorodnych problemów takich jak wzdęcia, zaparcia, biegunki czy dolegliwości układu żołądkowo-jelitowego. Bardzo istotne jest utrzymywanie zdrowia układu pokarmowego. Poza pić odpowiedniej ilości wody oraz nawykami żywieniowymi należy również spacerować, bo ten prosty rodzaj aktywności fizycznej korzystnie wpływa na trawienie. To właśnie dlatego dawniej ludzie całym rodzinami spacerowali po obiedzie. Osoby prowadzące siedzący tryb życia często mają rozregulowany układ trawienny. Kiedy pracę zwalniamy znajdujące się w jelitach kosmki jelitowe, wówczas możesz odczuwać zaparcia. Jeśli zaczniesz regularnie spacerować, z pewnością zauważysz, że poprawi się twoje trawienie. Spacery pozytywnie wpływają na ruchy perystaltyczne jelit, a w efekcie regulują trawienie oraz wypróżnianie.

Spacer wzmacnia kości

Nie da się ukryć, że nasz organizm się starzeje, a w związku z tym kości stają się słabsze. Regularne spacery nie tylko wzmacniają kości, ale również chronią przed utratą gęstości. W efekcie zmniejszają ryzyko złamań, urazów i osteoporozy. Mocne i zdrowe kości wpływają również na wytrzymałość, równowagę i postawę, a także zapobiegają zapaleniu stawów.

Spacer zwiększa pojemność płuc

Podczas spacerowania wdychasz więcej tlenu niż kiedy siedzisz lub leżysz. Ta wymiana tlenu i dwutlenku węgla zwiększa pojemność płuc, a w efekcie zwiększa wytrzymałość i wydajność ćwiczeń. Co ciekawe, wcale nie musisz biegać, bo godzinny spacer w średnim tempie (z przerwami, jeśli potrzebujesz), w zupełności wystarcza.

Jak nie tracić motywacji do codziennych spacerów?

- włącz spacerowanie do codziennych wspólnych zajęć Twojej rodziny;
- spaceruj z psem rano lub wieczorem;
- spaceruj z wózkiem z niemowlakiem;
- spaceruj z przyjaciółką;
- spaceruj do pobliskiego sklepu na zakupy (pomyśl o pieniądzach na paliwo i zakupy, które możesz zaoszczędzić w ten sposób);
- zmieniaj trasy spacerów każdego dnia.

Chodzenie może przynieść wiele korzyści zdrowotnych osobom w każdym wieku oraz o różnym poziomie sprawności. Może również pomóc w zapobieganiu niektórym chorobom, a nawet przedłużyć życie. Spacerowanie jest bezpłatne i łatwe do dopasowania do codziennej rutyny.

Jeśli od dawna nie uprawiałeś żadnego sportu to codzienne spacery będą idealnym przygotowaniem, by powrócić do formy. To niezbyt męcząca aktywność. Polecam, by tak jak ja zaczynać od wykształcenia w sobie nawyku codziennego spacerowania. Początkowo można to robić w wolnym tempie, a następnie zwiększać tempo i maszerować. Istoty ludzkie są zbudowane tak, by chodzić. To prawie konieczność. Bez tego ciało wiotczeje. Zostaliśmy wyposażeni w mięśnie, które umożliwiają nam spacerowanie. A nieużywane, przestają działać.

A Ty lubisz spacerować?

PRZYKŁAD ROZGRZEWKI

ZACZNIJ Z GŁOWĄ:



Propozycja ćwiczeń korekcyjnych na stopy.

TEMAT: Wykonujemy ćwiczenia korekcyjne na mm stopy.

Poniżej parę ćwiczeń korekcyjnych, do których potrzebujecie krzesło (ewentualnie taboret), skarpetkę, kartkę papieru i ołówek.

Proszę zaznajomić się z ćwiczeniami i w miarę możliwości spróbować je wykonać.

1. SKARPETKA

Pozycja Wyjściowa:

- Siad na krześle (plecy proste! łopatki ściągnięte)
- Na podłodze przed krzesłem leży skarpetka (która powinna być większa od stopy ucznia)

Wykonywany ruch:

- Chwyt palcami jednej stopy skarpetki
- Założenie skarpetki na drugą stopę

* ćwiczenie wykonujemy na lewą i prawą stopę dwa razy

2. PISANIE

Pozycja Wyjściowa:

- Siad na krześle
- Na podłodze przed krzesłem jest kartka papieru i ołówek (lub kredka, albo długopis)

Wykonywany ruch:

- Chwyt palcami stopy ołówka (kredki/długopisu)
- Pisanie liter lub cyfr, albo rysowanie na kartce (spróbujcie napisać swoje imię drukowanymi literami + datę urodzenia)
- Druga stopa uczestniczy w zadaniu poprzez przytrzymywanie kartki

* ćwiczenie wykonujemy na lewą i prawą stopę dwa razy

3. PISANIE x2

Pozycja Wyjściowa:

- Podobnie jak w powyższym zadaniu, ale trzymane są dwa ołówki (długopisy), po jednym w każdej stopie.

Wykonywany ruch:

- Podczas pisania (rysowania) nie można odrywać pięt od podłogi