Artykuły dla rodziców od fizjoterapeuty. [1]

Mamo! Tato! Pobawcie si? ze mn?!

?yjemy w ?wiecie, który zmusza nas do ci?g?ej aktywno?ci, rywalizacji, ostrej konkurencji. Bierzemy na swoje barki coraz wi?cej obowi?zków i p?acimy za to bardzo wysok? cen?. Najcz??ciej jako zm?czeni i zdenerwowani rodzice jeste?my ?ród?em napi?? swoich dzieci, które i bez tego maj? wiele problemów. Mam nadziej?, ?e w nat?oku obowi?zków znajdziecie Pa?stwo kilka minut tylko i wy??cznie dla Waszego dziecka. Ten czas na pewno nie b?dzie stracony. Bardzo si? przyda przedszkolakowi i przysz?emu uczniowi. Wy??czmy wi?c telewizor, telefon komórkowy, komputer… i pobawmy si? w takie oto proste i uwielbiane przez dzieci zabawy:

Witaj? si? nasze plecy - siedzimy na pod?odze, opieraj?c si? o siebie (nogi ugi?te w kolanach) i dotykaj?c si? w ró?nych miejscach pleców.

Spacerek-dziecko le?y na pod?odze, a mama lub tata ci?gn? je za d?onie lub nogi zabieraj?c na spacerek po pokoju.

Fotelik- odpoczywamy po „wycieczce", dziecko siedzi u mamy lub taty w foteliku (na kolanach) i jest ?agodnie ko?ysane.

Paczka- dziecko zwija si? w k??bek a mama lub tata usi?uj? rozwi?za? paczk?, rozpl?ta? r?ce i nogi. Paczka mo?e zosta? uniesiona w gór?- gdy nie „uda?o si?" jej rozwi?za?.

Hu?tawka-rodzice tworz? wspólnie hu?tawk? dla dziecka trzymaj?c je z kostki i nadgarstki.

Jedziemy na koniku- dziecko siedzi na kolanach u mamy lub taty i podskakuje w rytm wierszyka:

Jedzie, jedzie pan na koniku sam,

kamienie, kamienie,

b?c

Zabieramy mam? na spacer- mama zamyka oczy i jest oprowadzana przez dziecko po pokoju (dziecko czuje si? wa?ne i doceniane, bo mama okazuje mu zaufanie).

Masa?- dziecko le?y na brzuchu a mama lub tata robi? masa? mówi?c wierszyk:

?wieci s?onko przez dzie? ca?y-(Zataczanie d?o?mi ko?a, a? od czujemy ciep?o).

Pada z nieba ?nie?ek bia?y - (Stukamy w plecy opuszkami palców).

Id? dzieci na saneczki-(Spacerujemy palca mi wskazuj?cymi na przemian po kr?gos?upie, zaczynaj?c od do?u).

Zje?d?a j? z wysokiej góreczki (Przesuwamy jednocze?nie d?onie po plecach, od szyi w dó? kr?gos?upa, kre?l?c falist? lini?).

Szczypie mróz-(Delikatnie szczypiemy).

Wieje wietrzyk (Lekko dmucha my we w?osy dziecka).

Czy przeszed ci? dreszczyk? (Delikatnie szczypiemy w kark).

Opracowa?a Magdalena Walczak

Source URL:
https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/pl/strona/artyku%C5%82y-dla-rodzic%C3%B3w-od-fizjoterapeuty

Links:
[1] https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/pl/strona/artyku%C5%82y-dla-rodzic%C3%B3w-od-fizjoterapeuty