



PLATFORMA RODÍN
DETÍ SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Volný čas



PONOŽKOVÁ GUĽOVAČKA

AKTIVITOU ROZVÍJAME

Senzorické – vestibulárne, propioceptívne, hmatové a zrakové vnímanie, koordinácia tela, motorické plánovanie, samoreguláciu, stupňovanie sily, koordináciu ruka oko, zdieľanie radosti z hry, reč.

MATERIÁL

Poskrúcané ponožky, materiál na postavenie steny, stopky, dve deti alebo dospelý + dieťa.

HRA

Pomôžte vášmu dieťaťu postaviť stenu, rozdeľte si ponožky na polovicu, a určte si pravidlá hry, napr. hádže sa od krku dole, ak trafiš do tváre, hra končí a musíme si oddýchnuť a upokojiť sa, aby sme si neublížili. Keď zazvonia stopky, hra sa skončila a ostaneme stáť ako zmrazené sochy. Hru odštartujete spustením stopiek (s malými deťmi obyčajne nastavíme 30 sekúnd, s väčšími aj 1 minútu).

Hra môže byť prispôsobená aj pre nechodiace deti, upravením pravidiel hry (napr. stena ja nižšia, alebo použite pokrievku od hrnca ako štít, hráme v sede).

PRAVIDLÁ

Dodržte pravidlá hry. Ak niekto trafi niekoho do tváre, alebo niekto hádže veľmi silno, musíte hru na minútu až dve zastaviť a vysvetliť, prečo je to nebezpečné a hlavne si ukázať a precvičiť správny spôsob hádzania. Deti sa učia vyskúšaním a precvičením, rozprávanie nestačí. Táto prestávka nie je na pokarhanie, ale vysvetlenie, zachovajte pokoj a neobviňujte dieťa, že niečo urobilo naschvál. Ak urobí tú istú vec 3x potom, je to pravdepodobne naschvál a vtedy treba hru ukončiť a vrátiť sa k nej až po určitom čase. Ukončenie hry nie je trest, ale čas, aby sme mohli „lepšie ovládať naše ruky“, precvičili správne hádzanie, aby sme nikomu nechtiac neublížili.

NEZABUDNITE SA BAVIŤ

Nezabudnite, že hra je hrou, ak sa ju hráte spolu, spolu máte radosť z hry, nadväzujte očný kontakt, usmievajte sa a povzbudzujte dieťa (chváľte za správne hádzanie).

Ak sa vášmu dieťaťu hra páči, druhýkrát ho poproste, aby postavilo stenu samo, pri tejto aktivite si dieťa precvičí koordináciu, motorické plánovanie, priestorové videnie a uvedomenie si priestoru.

Autor: Mgr. Janka Repaská MOT, OTR/L

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>



PLATFORMA RODÍN
DETI SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Hra a voľný čas



ZVLÁDNEŠ TO NOHAMI

MATERIÁL NA HRU

Poskrúcané ponožky, ktoré nám ostali na zemi po ponožkovej guľovačke a nádoba, do ktorej ich pozbierame.

V izbičke si pripravte voľný priestor a do stredu tohto priestoru si položte nádobu, do ktorej budete zbierať ponožky. S pomocou Vášho dieťatka si prineste ponožky a poukladajte ich blízko nádoby. Dieťa si sadne na zem a použije iba nohy, aby pozbieralo ponožky. Aktivitu zjednodušíte, keď ponožky poukladáte okolo nádoby (30 - 40 cm, záleží od toho, aké dlhé nôžky dieťa má) tak, aby Vaše dieťatko mohlo chytiť jedno kĺbko nohami a vložilo ho do misky pootočením sa rukami na zadočku.

ROZVÍJAME

Senzorické - propioceptívne, hmatové a zrakové vnímanie, koordináciu tela, svalstvo trupu a horných končatín, motorické plánovanie, koordináciu noha - oko, trpezlivosť.

NÁŠ TIP

- Aktivitu vždy prispôbte zručnostiam dieťatka.
- Ak má dieťa motorické problémy, skúste hru s Vašou asistenciou, napríklad aj na stoličke.



NEZABUDNITE SA ZABÁVAŤ

- Nezabudnite, že hra je hrou, ak sa ju hráte spolu, pridajte sa k Vášmu dieťatku a aj Vy zbierajte ponožky.
- Ponožky môžete farebne rozdeliť a urobiť si pretekky, kto dá svoje farby do nádoby skôr.
- Ukážte, že sa Vám hra páči, nadväzujte očný kontakt, usmievajte sa a povzbudzujte ho (chváľte za správne uchopenie ponožky a polozenie do nádoby).
- Táto aktivita posilní brušné svalstvo a horné končatiny, ktoré sú veľmi dôležité pre sedenie pri stole počas čítania, písania a počítania.

Autor: Mgr. Janka Repaská MOT, OTR/L

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>



PLATFORMA RODÍN
DETÍ SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Hra a voľný čas



Autor: PaedDr. Martina Rzymanová

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

SLUCHOVÉ PEXESO

Sluchové vnímanie je pre rozvoj reči veľmi dôležité a preto je super pre deti vymýšľať hrové aktivity zamerané na sluch, napríklad aj formou domácky vyrobeného sluchového pexesa. Podstatou je naplniť prázdne fľaše od jogurtového mlieka (alebo krabičky od kinderiek) rôznymi materiálmi. Dvojice fliaš naplňte vždy rovnakou náplňou: ryža, piesok, legové kocky, kamienky, voda, skrutky.

Začnite tým, že najprv spoznávate zvuky - s krabičkami hrkáte a hádate, čo to asi je. Neskôr môžu deti spolu s Vami hľadať dvojice rovnakých zvukov ukrytých vo fľaštičkách.

ROZVÍJAME

Sluchovú pamäť, rozumové schopnosti, senzorické - sluchové a hmatové vnímanie, predmatematické pojmy.



NÁŠ TIP

Pri hľadaní dvojíc dajte deťom najprv maximálne 3 dvojice zvukov, ktoré sú výrazne odlišné (napr. klince, piesok, 1 korálku).

Užívajte si hru, kým dieťa zaujíma. Keď prestane, odložte ju na neskôr.

Pri určovaní zvukov môžete použiť aj kartičky a fotografie ryže, kamienkov a pod.

NEZABUDNITE

Dieťa potrebuje najprv porozumieť princípu hry. Ak dvojicu nevie nájsť, hľadajte spolu s ním.

Až keď zvládne jednoduchú úroveň hry, postupne pridávajte jemnejšie odtiene medzi zvukmi (šošovica, korálky, voda).



PLATFORMA RODÍN
DETI SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Hra a voľný čas



Autor: PaedDr. Martina Rzymanová

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

SKOČ, KEĎ POČUJEŠ ZVUK

- Vyznačte na zemi body, napríklad ich môžete vystrihnúť z farebného papiera.
- Vytvorte z bodov krátku dráhu. Ak je detí viac a máte na to priestor, spravte dráhu pre každé dieťa.
- Deti sa postavia na prvý bod svojej dráhy.
- Vezmite bubienok a dohodnite sa s deťmi, že keď buchnete na bubon, skočia z jedného bodu na nasledujúci. Keď je bubon ticho, deti stoja. Keď znova počujú zvuk, skočia.

ROZVÍJAME

Senzomotorickú stránku – rovnováhu a koordináciu celého tela, hrubú motoriku, sluchovú pozornosť, predmatematické predstavy.

NEZABUDNITE

- Každá hra je pre Vaše dieťa zábavou, keď ste jej súčasťou.
- Nezabudnite sa vymeniť, dieťa bubnuje a Vy skáčete :-)

NÁŠ TIP

- Staršie deti môžu zvuky počítať. Zabubnujte napr. 2x a deti skočia o dva body dopredu. Zabubnujte 3x a skočia o tri body vpred.
- Pre imobilné deti môžete hru prispôsobiť tak, že dieťaťu dáte body na stenu do výšky ich rúk (dráha je na stene, nie na podlahe). S Vašou asistenciou dieťa buchne po danom bode toľkokrát, koľkokrát zabubnujete na bubon, či cinknete na triangel, prípadne na hrniec, ak doma nemáte bubon ani triangel).





PLATFORMA RODÍN
DETÍ SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Hra a voľný čas



Autor: PaedDr. Martina Rzymanová

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

PAVÚČIA DRÁHA

- Pripevnením špagátu alebo dlhej gummy o nábytok vytvoríte pavučinu.
- Na špagát môžete zavesiť hrkálky, zvončeky.
- Úlohou detí je preliezať, podliezať špagátiky, nerozhýbať zvončeky.
- Staršie deti môžu mať úlohu ešte sťaženú – budú mať cez pavučinu preniesť loptičku na lyžičke alebo knižku na hlave.
- Malé deti môžu pavučinu aj podliezať.

ROZVÍJAME

senzorické vnímanie: vestibulárny a proprioceptívny systém (rovnováhu, koordináciu celého tela), hrubú motoriku, motoriku, koordináciu pohybov, spoluprácu

NEZABUDNITE

- Hra je hrou, keď sa budete hrať a zdieľať svoje dojmy spoločne. Zbližuje a upevňuje vzťahy v rodine.



NÁŠ TIP

- Skúste ako súčasť tejto aktivity súťaž, kto prvý prejde cez pavúčiu sieť.
- Pri dieťati na vozíku môžete vytvoriť pravidelnú sieť, tak by ste mohli s vozíkom prejsť popri špagáte alebo mu vytvoriť dráhu na zemi z fliaš od minerálky.





PLATFORMA RODÍN
DETI SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Hra a voľný čas



Autor: PaedDr. Martina Rzymanová

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

JE TO MÄKKÉ, DRSNÉ, HLADKÉ?

Pozbierajte po byte predmety s rôznym povrchom: hladké, drsné, pichľavé (nie nebezpečné), s rôznymi výstupkami, s vrúbkami, lesklé, chlpaté. Spolu s dieťaťom spoznávajte materiály, rukami, ale napríklad aj bosými nôžkami. Dieťa môžete s niektorými materiálmi hladkať, štekliť. Pri hre pomenovávajúce povrchy: „Toto je drsné, hladké, pichľavé.“

Ak už dieťa pozná materiál, prípadne vie priradiť rovnaký k rovnakému, môžete urobiť obmenu a vytvoriť novú hru. Ak máte dva kusy rovnakého predmetu, alebo môžete predmet rozstrihnúť, jeden kus dajte do nepriehľadnej tašky a druhý nechajte na stole. Úlohou dieťaťa bude pomenovať alebo ukázať správny predmet pred sebou na stole, prípadne ktorý držíte v ruke, prípadne v taške. Začnite s jedným predmetom v taške a dvoma na stole a pomaly pridávajte počet predmetov na stole a až keď viete, že dieťaťko pozná všetky Vaše predmety, potom pridajte ďalší predmet do tašky. Na začiatok to môžu byť hlavne známe a pre dieťa často používané predmety, napr. lyžička, pohár, kľúč, ceruzka, kocka, korálik, autíčko a pod.

ROZVÍJAME

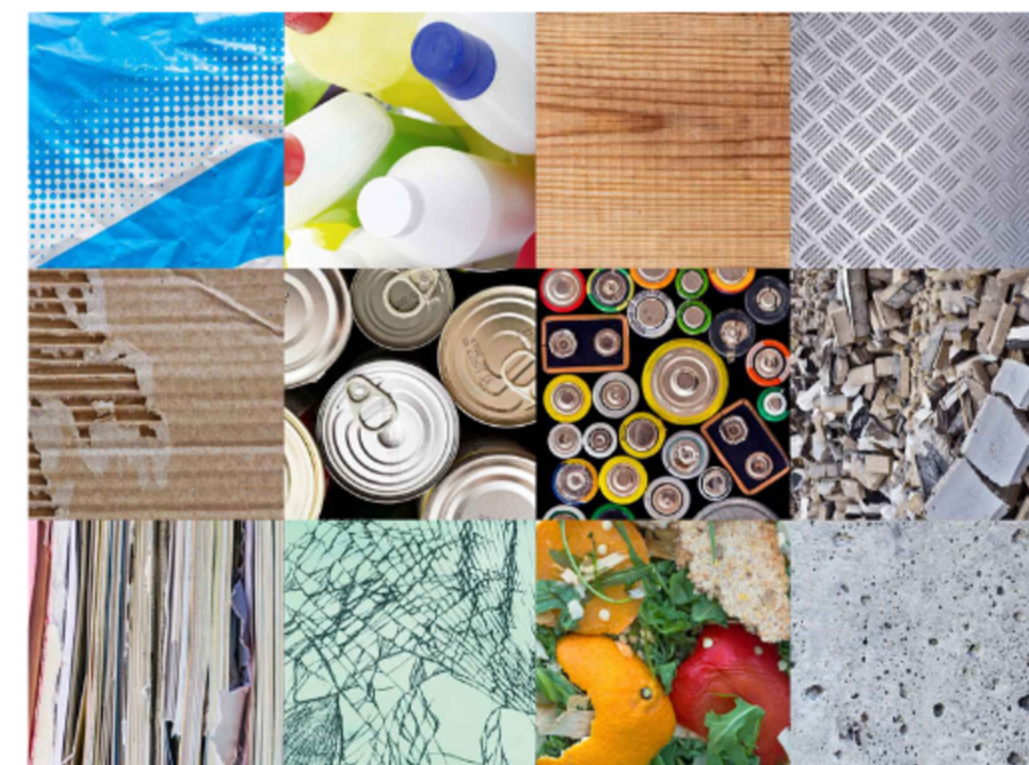
Senzorické – taktilné/hmatové vnímanie, predmatematické pojmy, komunikáciu, reč, pamäť, striedanie rolí.

NÁŠ TIP

Urobte si hmatové pexeso: nastrihajte z látok s rôznym povrchom rovnaké štvorce. Prilepte štvorčeky napríklad na kartón. Hmatové pexeso hrajte so zviazanými očami.

NEZABUDNITE

- Hru prispôbte veku a zmyslovému vnímaniu dieťaťa.
- Hra je hrou, ak budete hádať aj Vy a niekedy sa aj pomýlite.





PLATFORMA RODÍN
DETI SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Hra a voľný čas



Autor: PaedDr. Martina Rzymanová

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

DOMÁCA KAPELA

Voľný čas môžete tráviť rôznorodo, v závislosti od záujmov Vášho dieťaťa - napríklad aj vytvorením si domácej kapely, prostredníctvom ktorej umožníte Vaším deťom vytvárať zvuky aj bez klasických hudobných nástrojov.

Pre túto hru budete potrebovať: hrnce, varešky, rôzne plechovky, tuby, rúry, misky... čo máte doma, prípadne čo si vyberie Vaše dieťa. Hrať sa dá skoro na všetkom, len to treba skúsiť.

ROZVÍJAME

Sluchové vnímanie, motoriku, koordináciu pohybov, spoluprácu, striedanie rolí.

NEZABUDNITE

- Každá hra môže byť zábavou, keď necháte svoje dieťa/deti pustiť uzdu fantázii.
- Nechajte dieťa rozhodovať, kto, na aký "nástroj" a v akom rytme bude hrať. Niekedy ho nechajte len robiť dirigenta, ak nestojí o žiaden hudobný nástroj.

NÁŠ TIP

- Nechajte deti experimentovať samé, skúšať, aký predmet vydáva aký zvuk.
- Pri deťoch so slabšou motorikou im asistujte pri hraní.
- Ukážte deťom, ako meniť tempo a rytmus hrania na nástroje: rýchlo-pomaly, tichšie-hlasno, vytvárajte rôzne rytmy.
- Striedajte sa v tom, kto bude vymýšľať nový rytmus alebo určí tempo bubnovania.
- Jeden bubnuje na nejaký nástroj, ostatní so zatvorenými očami hádajú, na čo dieťa bubnovalo alebo sa snažia zopakovať rytmus.





PLATFORMA RODÍN
DETI SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Hra a voľný čas



DINOSAURUS VO VAJÍČKU

MATERIÁL NA HRU

Balóny, plastové figúrky (napr. dinosaury), nožničky, prázdna miska, miska s teplou vodou, dva poháre (môže byť malý a veľký).

Pripravte si ľadové vajíčko: vložte plastovú figúrku do balóna, natiahnite balón na vodovodnú rúrku a napustite do balóna vodu. Dajte málo vody, aby ste mohli balón zaviazať. Vložte balón na noc do mrazničky.

Zmrazený balón - „vajíčko“ položte do prázdnej misky, pomôžte ho vášmu dieťaťu otvoriť, môžete mu pomôcť použiť nožnice, aby rozstrihlo balón a olúpalo „vajíčko“. Do druhej misky dajte teplú vodu, naozaj teplú, nie horúcu, aby sa Vaše dieťaťo neobarilo.

Umožnite dieťaťu hrať sa s vajíčkom až kým sa ľad neroztopí, aby zistilo, čo bolo vo vnútri. Takto si bude trénovať trpezlivosť.

ROZVÍJAME

Senzorické – propioceptívne, hmatové, zrakové vnímanie a sústredenie, koordináciu ruka - oko, motorické plánovanie, reč.



NÁŠ TIP

- Hra je veľmi populárna hlavne u chlapcov, ale pri obmene hračky zmrazenej vo vajíčku zaujme aj dievčatá.
- Pri hre sa dobre zabavia aj imobilné detičky.
- Hra je nevyhnutná pre rozvoj seba-obslužných zručností (nalievanie do pohára, zapínanie gombíka, strihanie nožničkami).

NEZABUDNITE SA BAVIŤ

Nezabudnite, že hra je hrou vtedy, ak sa ju hráte spolu.

Rozprávajte sa o tom, čo robíte, čo vidíte, ako sa objavuje figúrka, čo cítite (teplá voda, studený ľad, drsná noha dinosaura a podobne).

Autor: Mgr. Janka Repaská MOT, OTR/L

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>