

Artykuły dla rodziców od fizjoterapeuty. [1]

Mamo! Tato! Pobawcie się ze mną!

Żyjemy w świecie, który zmusza nas do ciągłej aktywności, rywalizacji, ostrej konkurencji. Bierzymy na swoje barki coraz więcej obowiązków i płacimy za to bardzo wysoką cenę. Najczęściej jako zmęczeni i zdenerwowani rodzice jesteśmy rodzicem naszych swoich dzieci, które i bez tego mają wiele problemów. Mam nadzieję, że w natłoku obowiązków znajdziecie Państwo kilka minut tylko i wyłącznie dla Waszego dziecka. Ten czas na pewno nie będzie stracony. Bardzo się przyda przedszkolakowi i przyszłemu uczniowi. Wyścizmy więc telewizor, telefon komórkowy, komputer... i pobawmy się w takie oto proste i uwielbiane przez dzieci zabawy:

Witaj się nasze plecy - siedzimy na podłodze, opierając się o siebie (nogi ugięte w kolanach) i dotykając się w różnych miejscach pleców.

Spacerek-dziecko leży na podłodze, a mama lub tata cięgnie je za dłoń lub nogi zabierając na spacer po pokoju.

Fotelik- odpoczywamy po „wycieczce”, dziecko siedzi u mamy lub taty w foteliku (na kolanach) i jest pogodnie kołysane.

Paczka- dziecko zwiją się w kłębek a mama lub tata usiłują rozwinąć paczkę, rozplatać ręce i nogi. Paczka może zostać uniesiona w górę- gdy nie „udało się” jej rozwinąć.

Huśtawka-rodzice tworzą wspólnie huśtawkę dla dziecka trzymając 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,

bęc

Zabieramy mamę na spacer- mama zamyka oczy i jest oprowadzana przez dziecko po pokoju (dziecko czuje się ważne i doceniane, bo mama okazuje mu zaufanie).

Masaż- dziecko leży na brzuchu a mama lub tata robi masaż mówiąc wierszyk:

Wieci słońko przez dziećca-(Zataczanie dłońmi koła, a od czujemy ciepło).

Pada z nieba nieśiek biały - (Stukamy w plecy opuszkami palców).

Idź dzieci na saneczki-(Spacerujemy palcami wskazującymi na przemian po kręgosłupie, zaczynając od dołu).

Zjeżdża z wysokiej góreczki (Przesuwamy jednocześnie dłoń po plecach, od szyi w dół kręgosłupa, kreśląc falistą linię).

Szczypie mróz-(Delikatnie szczypiemy).

Wieje wietrzyk (Lekko dmucha my w nosy dziecka).

Czy przeszedł ci dreszczyk (Delikatnie szczypiemy w kark).

Opracowała Magdalena Walczak

Source URL:

<https://jarzebinka.noweskalmerzyce.pl/pl/strona/artyku%C5%82y-dla-rodzic%C3%B3w-od-fizjoterapeuty>

Links:

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