

VJEŽBAJMO DOMA.

Fizičko zdravlje je veoma važno za sve, a posebno fizički i tjelesni status je specifičan kod dece sa smetnjama u razvoju.

Usljed epidemije virusa COVID 19 potrebno je da se svi odgovorno i disciplinovano pridržavamo propisanih mjera. Kako sada nijesu dostupne sportske sale, otvoreni tereni i rekviziti, odlasci na redovne tretmane (fozioteraputske, somatopedske, fizijatrijske), drugi oblici vježbanja, usljed smanjenog kretanja i aktivnosti, činjenično je da se nalazimo u stanju hipokinezije. A deca sa smetnjama naročito. Ovo utiče na opšti tjelesni status, posljedično na emocionalno stanje i ponašanje.

Materijal je nastao u saradnji sa kolegama iz resursnih centara, Paraolimpijskog sporta, Specijalne Olimpijade,

Da bi elementarno održali funkcionalnost organizma i lokomotornog aparata preporučujemo da deca zajedno sa svojim roditeljima i ostalim članovima porodice praktikuju režim od tri treninga nedeljno u trajanju od 30 do 45 minuta shodno individualnim mogućnostima.

Shodno uslovima boravka kod kuće (OSTANI DOMA), preporučujemo da to budu setovi, kompleksi VJEŽBI OBLIKOVANJA za jačanje, istezanje i opuštanje mišića koje u principu ne traže nikakve posebne i zahtjevne uslove. To su sve one poznate vježbe koje su se mnogo puta do sada u procesu nastave i individualnog korektivnog programa radili sa fizioterapeutima, nastavnicima, defektolozima u cilju rehabilitacije i rehabilitacije...

Preporučujemo vježbe ponedjeljkom, srijedom i petkom. Poželjno je da se praktikuju ZAJEDNO jer su ambijent, motivacija i asistencija mnogo produktivniji.

Posebno voditi računa o doziranju i izboru vježbi u odnosu na individualne mogućnosti koje zavisi od uzrasta, složenosti i težine izvođenja vježbe ne bi trebalo da prelazi sljedeći broj ponavljanja:

- uzrast 3 – 5 godina vježbu izvode 4 – 6 ponavljanja,
- uzrast 5 – 7 godina vježbu izvode 6 – 8 ponavljanja,
- uzrast 7 – 14 godina vježbu izvode 8 – 12 ponavljanja.

U nastavku se nalaze ideje koje je moguće sprovesti doma:

- Redosljed vježbi mogao bi ići po jednostavnoj šemi: labavljenje, istežanje, jačanje, labavljenje, istežanje...
- Princip je: Lako ka teškom, Sporo ka brzom, Poznato ka nepoznatom, Opšte ka specifičnim, Ponavljanje od početka do kraja (logična progresija)
- Proći kroz osnovne komponente svake vještine.
- Dajte jasna i precizna uputstva – Pokazivanjem povećavate tačnost nastave.
- Dati jasne, vizualne demonstracije kako pravilno obavljati svaku novu vještinu koja se uči.
- Stvaranjem jasnih i konciznih ciljeva poboljšavate učinak.
- Budite jednostavni! Koristite verbalne znakove i ključne riječi koje pojednostavljaju novu vještinu.
- Zabilježite uspjeh djeteta i napravite grafikon napretka.
- Dajte pozitivne povratne informacije naglašavajući da rade dobro.
- Dajte raznolike vježbe, one sprečavaju dosadu.
- Ohrabrite da uživa u “treningu” i osmislite neko takmičenje - neka bude zabavno
- Obratiti pažnju da rad u prvoj nedelji bude laganiji.
- Preporučujemo ako to uslovi dozvoljavaju da vježbate i na terasi, izolovano dvorište
- Korisno je ako imate sprave i rekviziti – ukoliko imate traku za trčanje, sobno biciklo, ljuljašku, trampolinu
- Vježbanje pojačava disciplinu i higijenske navike – pranje ruku obavezno prije i nakon vježbi.
- Slijede konkretne igrice i vježbice:
 1. Pomiriši cvijet – dijete treba da oponaša radnju udisanja mirisa, zadrži dah a onda izdahne kroz nos ili usta (vježba disanja)
 2. Vježbe oblikovanja
 3. Vježbe snage (trbušnjaci, leđa, sklekovi, čučnjevi, iskoraci, zgibovi)
 4. Hodanje i puzanje po liniji – na podu zalijepiti traku ili nacrtati liniju. U početku to može biti prava linija, kasnije cik-cak, krug itd.
 5. Vučenje i guranje veće igračke, kolica, kartonske kutije, drvenog sandučića i sl.
 6. Skrivanje predmeta – dijete ga treba pronaći
 7. Kotrljanje lopte u sedećem položaju sa obje ruke, jednom pa drugom rukom
 8. Lopta neka bude optimalna da odgovara mogućnosti krupne motorike djeteta
 9. Dodavanje lopte u paru

10. Ubacivanje lopte u korpu
11. Igra ping-pong lopticom – dijete rukom uzima lopticu iz posude i baca je kako bi ona odskočila ka roditelju
12. Baloni – pokušavaju da održe svoj balon u vazduhu, može i u paru
13. Loptice u boji – pokupiti loptice koje su razbacane po podu
 - prenijeti iz jedne posude u drugu (dvije posude, nebitna boja)
 - sortirati loptice u posude odgovarajuće boje
 - umotati nekoliko krpa ili komada druge odjeće u oblik lopte i staviti u posudu sa vodom (cilj je da dijete uzme jednu „lopticu“, stisne je i iscijedi vodu iz nje i prenese je u drugu posudu)
 - ubacivati lopticu u plastičnu cijev koja je fiksirana kako bi dijete gledalo kuglice koje ispadaju
14. Ples uz muziku