

5 sposobów na poprawienie napięcia mięśniowego z grą Twister | #logogadki 13.06.22

To są #logogadki trochę o tym, jak dostosować techniki, które znamy do dzieci, z którymi pracujemy.

Na początek musisz mieć bazę ćwiczeń, które chcesz wykorzystać.

Przygotuj kilka kategorii ćwiczeń.

Zapoznaj się z celami ćwiczeń z kategorii. Może możesz rotować ćwiczenia osiągając te same cele?

Dostosuj tylko formy.

Każde ćwiczenie poprawiające napięcie jest super, ale nie będzie w takiej *technicznej* formie dobre dla każdego pacjenta.

Dlatego kombinuj! Dobieraj formy!

Możesz zapisać je na paskach, w formie fiszek. Włożyć do jajek niespodzianek, do pudełek po zapalkach...

A jak wykorzystać Twistera? 5 sposobów na pracę z napięciem mięśniowym

1. Wykorzystaj matę.

Każdy kolor to jedno czas trwania/ilość powtórzeń. Np. prawa ręka na zielone, lewa noga na niebieskie -> przyjmujemy pozę, utrzymujemy 3 sekundy, a następnie siadamy na ziemi i robimy ćwiczenie, np.

zielone - 10x/10s. - kląskanie, koci grzbiet, balony z buzi

niebieskie - 15x/15 s. - oporowanie ze szpatułką od przodu, albo oporowanie na policzku.

2. Wykorzystaj tylko koło obrotowe

Wtedy możemy pracować tylko przy stoliku.

Na kartce przypisz ćwiczenia do danego koloru, to mogą być różne ćwiczenia, np.
czerwony - klaskanie wolne, oporowanie z patykiem od boku, rozluźnianie żwaczy, docisk pod brodą,
zielony - rozluźnianie dna jamy ustnej, oporowanie z patykiem od przodu, kaczor + dziadek...

Wylosuj kolor, a następnie dziecko podaje liczbę od 1 do 12 i z listy odczytujemy jakie zadanie robimy.

3. Przygotuj małe figury - stwórz sekwencje zadań z napięciem mięśniowym.

np. zielony - żółty - niebieski - zielony - żółty - niebieski

4. Gra dywanowa - dokładamy między figurami strzałki, na figurach kładziemy fiszki, np. fiszki ze Scenariuszy "Popraw napięcie mięśniowe w 30 dni" -< dostępne [>>TUTAJ<<](#)

5. Rozłóż po 2 - 3 zadania na figurach, przygotuj woreczek i rzucaj.

KLIKNIJ [>>TUTAJ<<](#), ABY OBEJRZEĆ #LOGOGADKI.