

2022

Φυσικοθεραπεία - Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Φηρών Θήρας



Μαρίνα Τρίπαλη
Φυσικοθεραπεύτρια, MSc.

Λίγα λόγια πριν Ξεκινήσουμε

Το παρόν αρχείο έχει ως στόχο να συνδυάσει τη Φυσικοθεραπεία με το παιχνίδι μέσα από απλές ασκήσεις- δραστηριότητες για αυτές τις μέρες που βρισκόμαστε στο σπίτι μας. Οι ασκήσεις είναι εύκολες και ενδεικτικές και μπορούν να προσαρμοστούν με βάση τον εξοπλισμό που διαθέτει ο καθένας μας και για αυτό το λόγο επιλέχθηκαν απλά υλικά, εύχρηστα και προσιτά προς τα παιδιά. Συμπεριλαμβάνονται ασκήσεις για τα άνω άκρα που στοχεύουν στη βελτίωση της λεπτής κινητικότητας, για τα κάτω άκρα και για τη βελτίωση της ισορροπίας. Όλα αυτά μέσα από μια ευχάριστη διαδικασία, αυτή του παιχνιδιού. Σε επόμενες αναρτήσεις θα συμπεριληφθούν και άλλες ομάδες ασκήσεων.

Ασκήσεις και δραστηριότητες στο σπίτι μέσα από εικόνες

Άνω άκρα

- 1) Παίρνω ένα δοχείο με μανταλάκια και τα τοποθετώ γύρω-γύρω, όπως φαίνεται και στην εικόνα.



- 2) Παίζω με πλαστελίνη ή ακόμα και με ζύμη, κάνοντας μπαλάκια, μπαστουνάκια και με τα δύο χέρια εξίσου.



shutterstock.com • 1171667134

3) Περνάμε καλαμάκια μέσα από μακαρόνια πένες ή οποιοδήποτε άλλο ζυμαρικό μπορεί να εξυπηρετήσει το στόχο μας.



4) Τοποθετούμε λαστιχάκια έξω από κάποιο ποτήρι χρησιμοποιώντας και τα δύο χέρια. Αν έχουμε χρωματιστά, τα τοποθετούμε ανά ομάδες.



5) Κάνω μπαλάκια από βαμβάκι χρησιμοποιώντας και τα δύο χέρια μου για μεγάλα μπαλάκια, ενώ για μικρά χρησιμοποιώ τον αντίχειρα και το δείκτη μου.



Κάτω Άκρα

- 1) Τοποθετώ πλαστικά ποτήρια ή κώνους στο πάτωμα και προσπαθώ να πετύχω τον στόχο μου, κλωτσώντας την μπάλα.



- 2) Βάζω εμπόδια με κουτιά, βιβλία ή ό,τι άλλο διαθέτω στο πάτωμα και τα περνάω, πηδώντας από πάνω.



Ασκήσεις ισορροπίας

- 1) Βάζουμε μια μπάλα κάτω από το ένα πόδι μας και κάνουμε κυκλικές κινήσεις, ενώ στηριζόμαστε στο άλλο.



- 2) Κάνουμε κουτσό, πρώτα με το αριστερό πόδι και μετά με το δεξί μετρώντας μέχρι το δέκα.



- 3) Τοποθετούμε κουτιά ή κάποιες λεκάνες όπως στην εικόνα και περπατάμε από τη μία στην άλλη.



- 4) Στεκόμαστε με το ένα πόδι σε ασταθή επιφάνεια όπως για παράδειγμα, ένα μαξιλάρι μετρώντας μέχρι το δέκα.

