



«Αγαπητοί/ές μαθητές/τριες και γονείς, καλησπέρα.

Είμαι η Παναγιώτα Παναγάκη, η Φυσικοθεραπεύτρια του Ε.Ε.Ε.Ε.Κ Αχαΐας.

Εύχομαι να είστε όλοι καλά, να μένετε σπίτι, να προσέχετε και να αντέχετε!
Ξέρω πως έχετε μεγάλα αποθέματα δύναμης, διάθεση και μεγάλη υπομονή!
Εφόδια που μας χρειάζονται για να "βγούμε" από αυτή την κρίση το
συντομότερο δυνατό!

Θα ήθελα να σας ενημερώσω πως αν χρειάζεστε κάποια βοήθεια,
πληροφόρηση, οδηγία σε οτιδήποτε έχει σχέση με το κινητικό κομμάτι και στο
μέτρο που αυτό είναι εφικτό, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μου.

Παρακάτω σας παραθέτω κάποιες δραστηριότητες που μπορείτε να
εφαρμόσετε μόνοι σας, με τα αδέρφια σας ή με τους γονείς σας, προκειμένου
να δραστηριοποιήσουμε το νευρομυϊκό μας σύστημα διασκεδάζοντας.

❖ Ρίψη μπάλας του τένις προς τα μπροστά με στόχο να μπει μέσα σε
χαρτόκουτο. Το χέρι πρέπει να ξεκινάει τη κίνησή του πίσω από το αυτί. Αντί
για μπάλα μπορούν να χρησιμοποιηθούν υφασμάτινα σακουλάκια με ρύζι,
όσπρια, άμμο κ.λπ.

❖ Ρίψη μπάλας του τένις προς τα μπροστά με στόχο να γκρεμίσει ρολά
χαρτιού που βρίσκονται πάνω σε τραπέζι σε μεγάλη απόσταση από το παιδί.

Το χέρι πρέπει να ξεκινάει τη κίνησή του πίσω από το αυτί. Αντί για μπάλα μπορούν και πάλι να χρησιμοποιηθούν υφασμάτινα σακουλάκια με ρύζι, όσπρια, άμμο κ.λπ.

- ❖ Σημάδεμα σε μπάλα θαλάσσης ή σε μια οποιαδήποτε μεγαλύτερη μπάλα με μπαλάκι του τένις ώστε να διώξει την μεγαλύτερη μπάλα πέρα από ένα ορισμένο σημείο.
- ❖ Πετάτε μπάλα ή μικρό μπαλάκι (ακόμα και μπαλάκι του τένις) και το παιδί πρέπει να το πιάσει με τα δύο του χέρια (με τις παλάμες του).
- ❖ Αναπήδηση μπάλας με το ένα χέρι (όπως στο μπάσκετ).
- ❖ Τένις με μπαλόκι. (Αν δεν υπάρχουν ρακέτες, να χτυπά το μπαλόκι με την παλάμη του χεριού).
- ❖ Το παιδί κάνει κουτσό (χοροπήδημα στο ένα πόδι). Επαναλαμβάνει τη δραστηριότητα και με το άλλο πόδι.
- ❖ Το παιδί περπατάει με το χέρι τεντωμένο, έχοντας στο επάνω μέρος του χεριού ένα σακουλάκι γεμάτο με ρύζι (ή ένα άλλο αντικείμενο που να στέκεται εύκολα). Να επαναληφθεί η δραστηριότητα με το άλλο χέρι και, στη συνέχεια, και με τα δύο χέρια ταυτόχρονα.
- ❖ Το παιδί περπατάει με το χέρι τεντωμένο κρατώντας ένα κουτάλι που μέσα έχει ένα χαρτί διπλωμένο σαν μπαλάκι (ή και άλλα αντικείμενα). Στόχος είναι να μη πέσει το χαρτί. Να επαναληφθεί η δραστηριότητα με το άλλο χέρι και, στη συνέχεια, και με τα δύο χέρια ταυτόχρονα.
- ❖ Τοποθετήστε 5 φύλλα ή μαξιλάρια στο πάτωμα σε απόσταση 20 – 30 εκατοστών το καθένα. Το παιδί πρέπει να πηδάει από το ένα χαρτί στο άλλο με ενωμένα τα πόδια. Ο αριθμός των φύλλων ή μαξιλαριών πρέπει να αυξομειώνεται ανάλογα με την επίδοση του παιδιού.
- ❖ Ζητήστε από το παιδί να σπρώξει με το ένα πόδι ένα κουτί (π.χ. παπουτσιών) και να το φτάσει μέχρι ένα ορισμένο σημείο. Η δραστηριότητα να επαναληφθεί και με το άλλο πόδι.
- ❖ Να τοποθετήσει στο πόδι του ένα σακουλάκι γεμάτο με όσπρια, άμμο ή ρύζι και να προσπαθήσει να το ανασηκώσει.

- ❖ Bowling με ρολά κουζίνας ή οτιδήποτε άλλο μπορείτε να στήσετε ως κορύνες και μπαλάκια. Το παιδί κάθεται γονατιστό και κυλάει το μπαλάκι (όπως στο bowling), για να ρίξει τα ρολά.
- ❖ Να μιμηθεί τις κινήσεις των ζώων.
- ❖ Να περπατήσει στις μύτες μέχρι ένα σημείο στο χώρο και να επιστρέψει περπατώντας στις φτέρνες.
- ❖ Να περπατήσει αργά σαν τη χελώνα.
- ❖ Να κάνει πηδηματάκια σαν τον βάτραχο.
- ❖ Το παιδί στέκεται στο ένα πόδι για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, σαν τον πελεκάνο. Επαναλαμβάνει τη δραστηριότητα και με το άλλο πόδι.
- ❖ Να συρθεί σαν το φίδι.
- ❖ Να περπατήσει αδέξια σαν τη πάπια.
- ❖ Να περπατήσει βαριά σαν τον ελέφαντα.
- ❖ Να περπατήσει σαν αρκούδα, μόνο με τις παλάμες και τις πατούσες να ακουμπάνε στο έδαφος.
- ❖ Να περπατήσει προς το πλάι σαν τον κάβουρα.
- ❖ Να περπατήσει στα τέσσερα σαν τη γάτα.
- ❖ Να κάνει πηδηματάκια με τα πόδια ενωμένα σαν το κουνέλι εμπρός-πίσω-πλάι.
- ❖ Περπάτημα σε διαφορετικά μουσικά τέμπο.
- ❖ Τα παιδιά περπατάνε και όταν κάνετε ένα σινιάλο (παλαμάκι – σφύριγμα κλπ), πρέπει να πηδήξουν ψηλά
- ❖ «Αγαλματάκια ακίνητα».
- ❖ Ζωγραφική σε κάθετη επιφάνεια. Καλύψτε ένα τοίχο με χαρτί του μέτρου για ζωγραφική.
- ❖ Καλύψτε ένα τοίχο με χαρτί του μέτρου, βάλτε το παιδί να ακουμπάει στον τοίχο και ζωγραφίστε το περίγραμμά του. Μετά το παιδί μπορεί να συμπληρώσει τα χαρακτηριστικά (μάτια – μύτη –στόμα κ.ο.κ) και τα ρούχα.

- ❖ Το παιδί πρέπει να μεταφέρει ένα σακουλάκι με ρύζι με έναν πλαστικό δίσκο που κρατάει με τα δύο του χέρια. Αν τα καταφέρει, αντικαταστήστε το σακουλάκι με μπαλάκι.
- ❖ Απλώστε ένα σκοινί ή σχηματίστε μια ευθεία γραμμή με χαρτοταινία στο πάτωμα. Το παιδί πρέπει να περπατάει πάνω σε αυτό («σα να προσπαθεί να κρατήσει ισορροπία»).
- ❖ Να περπατήσει σε ευθεία, ισορροπώντας με ένα βιβλίο στο κεφάλι.
- ❖ Στέκεστε απέναντι από τα παιδιά και παίρνετε διάφορες στάσεις, ενώ τα παιδιά πρέπει να κάνουν και αυτά το ίδιο.
- ❖ Στέκεστε απέναντι από τα παιδιά και τους δίνετε οδηγίες κινήσεων των μελών του σώματός τους (ανοιχτά πόδια – χέρια μπροστά κ.ο.κ.).
- ❖ Στέκεστε απέναντι από τα παιδιά και τους δίνετε οδηγίες προσανατολισμού («ένα βήμα μπροστά», «τρία βήματα δίπλα» κ.ο.κ.).
- ❖ Καθάρισμα των τζαμιών του σπιτιού. Το χαρτί θα πρέπει να κρατιέται με ανοιχτή την παλάμη.
- ❖ Χρησιμοποιήστε μία ξύλινη κουτάλα (ή κάτι παρεμφερές) για μπαστούνι του baseball. Το παιδί το κρατάει και με τα δύο χέρια. Πετάτε μπαλάκι, χαρτί διπλωμένο σαν μπάλα ή μπαλόκι και ζητάτε να το χτυπήσει με στροφή κορμού (όπως και στο πραγματικό baseball).
- ❖ Βάλτε το παιδί να φτιάξει ένα πάζλ, ενώ είναι ξαπλωμένο μπρούμυτα στο πάτωμα και στηρίζεται στα αντιβράχια (αγκώνες).
- ❖ Ορίστε ως τέρμα τα πόδια μίας καρέκλας καθώς και ένα σημείο όπου θα στέκεται το παιδί και θα κλωτσάει μία μικρή μπάλα (π.χ. μπαλάκι του τένις) για να βάλει «γκολ».
- ❖ Παίζετε «πάσες» με το παιδί κλωτσώντας ένα μπαλάκι του τένις.

Όλες οι δραστηριότητες που αφορούν τα άνω άκρα και είναι οι πρώτες που αναφέρω μπορούν φυσικά να προσαρμοστούν και για τους φίλους μας στα αναπηρικά αμαξίδια.

Με την ευχή να πάνε όλα γρήγορα καλά και να ξαναβρεθούμε στο σχολείο μας υγιείς και δυνατοί!

Καλή Δύναμη

Με Εκτίμηση

Παναγιώτα Παναγάκη