

hop
hold

+



Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Innowacja *Hop Hop mobilny plac zabaw* realizowana jest w ramach Projektu pn. *Incubator Dostępności* realizowanego przez partnerstwo: Województwo Małopolskie – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie, Fundację Instytut Rozwoju Regionalnego. Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 Działania 4.1 Innowacje Społeczne.

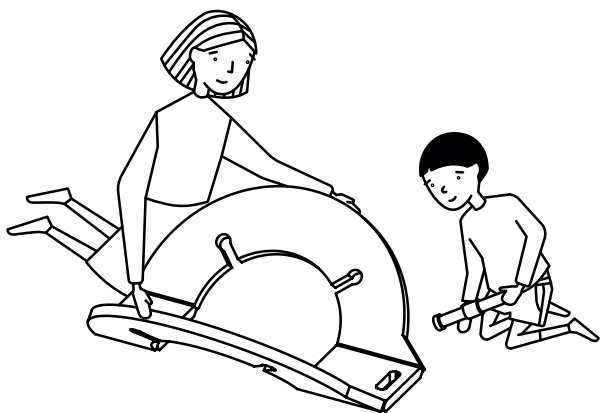


Hop Hop ma na celu zachęcenie dzieci do aktywności fizycznej przez zabawę. Zawarte w zestawie ćwiczenia i zabawy wpływają korzystnie na prawidłowy rozwój psychoruchowy oraz pomagają dzieciom mającym trudności w obszarze motoryki dużej.

Projekt może być wykorzystany w domu, przedszkolu lub gabinecie terapeutycznym. Hop Hop skierowany jest do dzieci w wieku 3-7 lat.

W projekcie ważną rolę odgrywa rodzic lub terapeuta, dlatego instrukcje przeznaczone są zarówno dla dzieci - część graficzna, jak i dla opiekunów - część opisująca wykonanie ćwiczenia i zakres wspomagania.

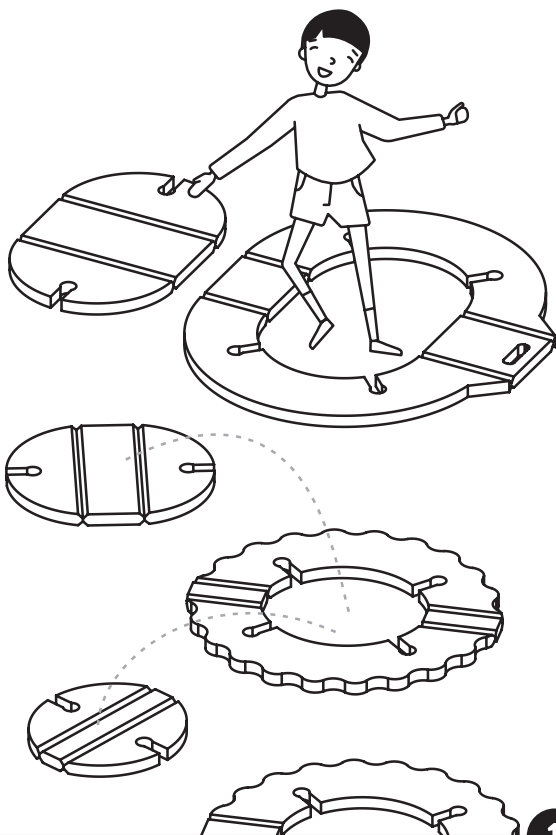
Składanie



Hop hop możesz składać samodzielnie, z opiekunem lub innymi dziećmi.

Zestaw składa się z 6 płaskich części, które tworzą 3 maty do ćwiczeń i zabaw.

Maty przekształcają się w obiekty do ćwiczeń i zabaw ruchowych dzięki rowkom, otworom i drewnianym łącznikom. Jeśli wykonujecie ćwiczenia na elementach rozłożonych na płasko, pamiętajcie, aby układać je fakturą ku górze.



**Chodzenie i skakanie
pomiędzy elementami**

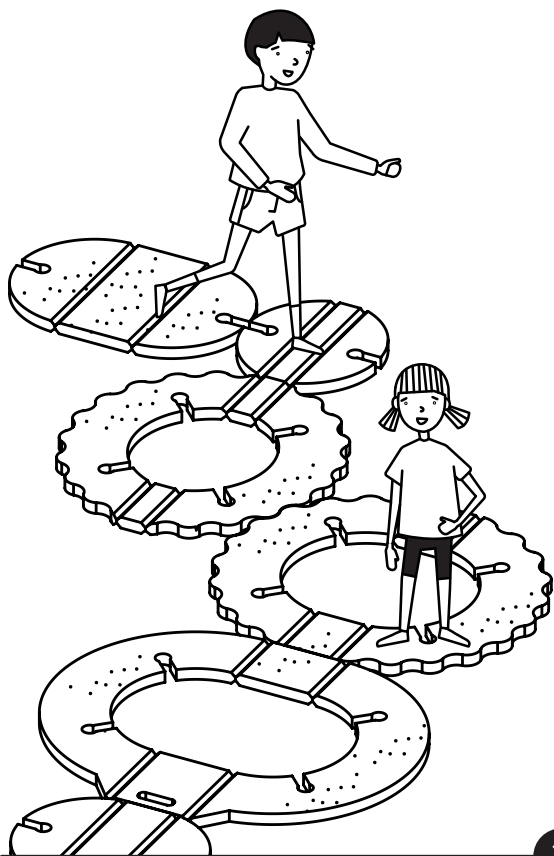
Wykonanie:

Rozłóżcie wszystkie elementy - na płasko i w dowolnych odstępach. Ćwiczenie polega na pokonaniu ścieżki, skacząc pomiędzy elementami - do środka i na zewnątrz.

Możecie też wymyślić własny tor skoków, np. tylko po elementach, nie wyskakując na podłogę.

Wspomaganie:

- świadomości położenia ciała w przestrzeni
- kształtowania zwinności i skoczności
- przekraczania linii środkowej ciała
- koordynacji wzrokowo-ruchowej
- wykonywania ruchów spontanicznych i planowanych (praksja)
- umiejętności porządkowania elementów



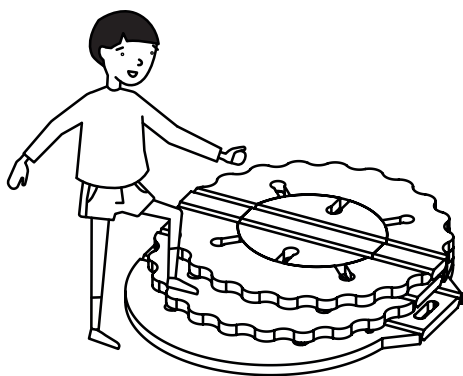
Chodzenie i bieganie
po torze sensorycznym

Wykonanie:

Rozłóżcie wszystkie elementy w taki sposób, aby się ze sobą łączyły i tworzyły ścieżkę. Ćwiczenie polega na przebiegnięciu po torze tak, aby z niego nie spaść. Pamiętajcie, żeby elementy ułożyć fakturą do góry. Najlepiej ćwiczyć boso.

Wspomaganie:

- rozwijania wrażeń sensorycznych
- pobudzania receptorów dotykowych
- przechodzenia między różnymi płaszczyznami ruchu
- koordynacji wzrokowo-ruchowej
- wykonywania ruchów spontanicznych i planowanych (praksja)
- umiejętności porządkowania elementów



3

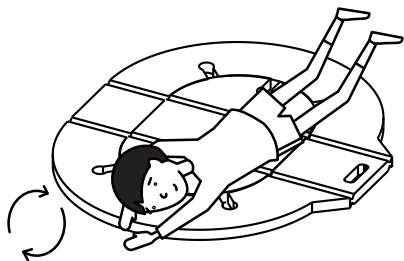
Wchodzenie i schodzenie

Wykonanie:

Ułóżcie wszystkie maty na sobie. Największa powinna być na samym dole, potem średnia i najmniejsza. Ćwiczenie polega na wchodzeniu i schodzeniu lub wchodzeniu oraz zeskakiwaniu z mat.

Wspomaganie:

- utrzymywania stabilnej pozycji
- zmysłu równowagi
- gibkości, wytrzymałości i siły
- świadomości położenia ciała w przestrzeni
- koordynacji wzrokowo-ruchowej
- koordynacji obustronnej



4

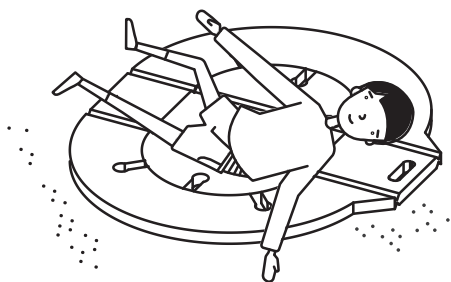
Turlanie się

Wykonanie:

Rozłóżcie największą matę. Ćwiczenie polega na turlaniu się po macie - raz w jedną, raz w drugą stronę. Pamiętajcie, aby ułożyć matę fakturą do góry. Możecie też turlać się po wszystkich matach.

Wspomaganie:

- mięśni głębokich tułowia i obręczy barkowej
- zwinności i gibkości
- świadomości położenia ciała w przestrzeni
- koordynacji wzrokowo-ruchowej
- czucia głębokiego - bodźców proprioceptywnych



5

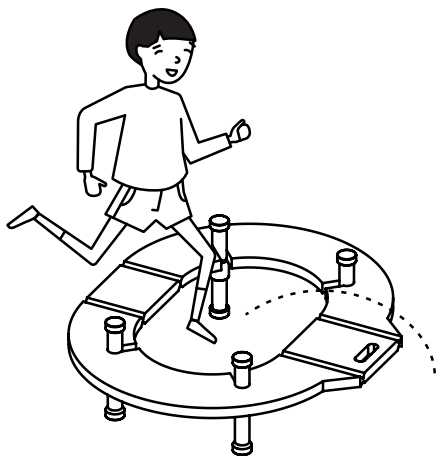
Ćwiczenia na macie

Wykonanie:

Przygotujcie największą matę i połóżcie się na niej na plecach. Ćwiczenie polega na wykonywaniu gimnastyki. Zaczynajcie od rowerków i podnoszenia wyprostowanych nóg ku górze. Na koniec, jeśli czujecie się na siłach, możecie zrobić fikołki lub własne pomysły na ćwiczenia. Ćwiczcie przynajmniej 5 minut.

Wspomaganie:

- wytrzymałości i gibkości
- świadomości położenia ciała w przestrzeni
- koordynacji naprzemiennej



6

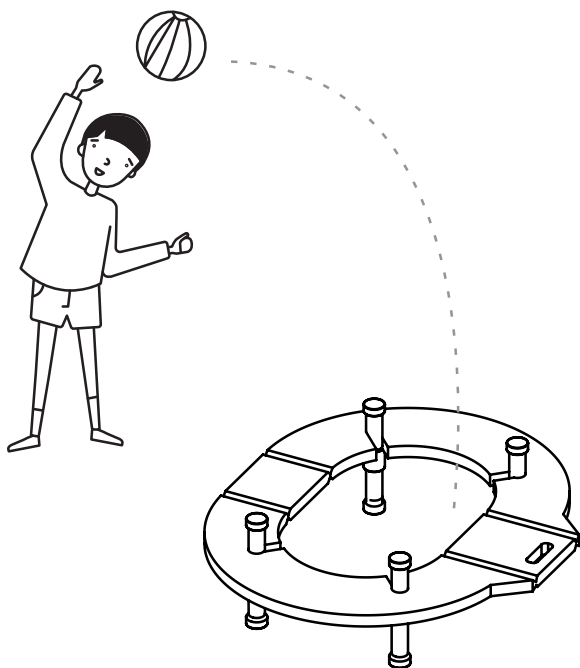
Skoki przez przeszkody

Wykonanie:

Cztery drewniane łączniki wsunąć w otwory w największej macie (bez części środkowej). Powstanie obiekt z pustym środkiem na czterech nóżkach. Ćwiczenie polega na pokonaniu przeszkody, wskazując do środka i wyskakując na zewnątrz. Możecie spróbować wykonać to ćwiczenie skacząc obunóż.

Wspomaganie:

- zmysłu równowagi
- zwinności, gibkości, wytrzymałości
- świadomości położenia ciała w przestrzeni
- koordynacji wzrokowo-ruchowej
- precyzji wykonywania ruchu



7

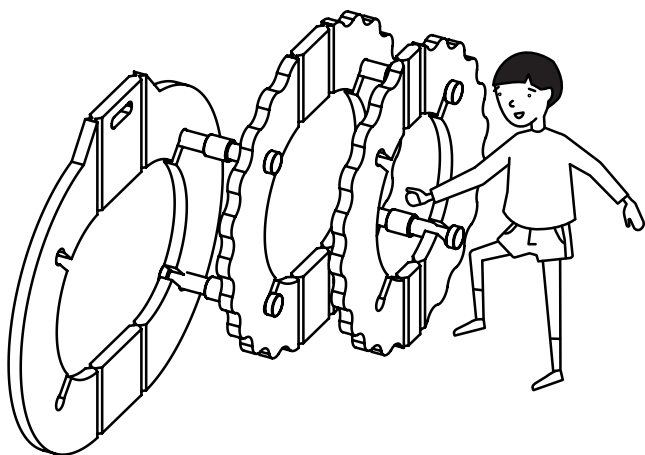
Rzucanie do celu

Wykonanie:

Cztery drewniane łączniki wsunąć w otwory w największej macie (bez części środkowej). Powstanie obiekt z pustym środkiem na czterech nóżkach. Ćwiczenie polega na rzucaniu piłką lub inną zabawką, tak aby trafić do środka. Najlepiej oddalić się od obiektu na kilka wielkich kroków.

Wspomaganie:

- zmysłu równowagi
- zwinności, gibkości, wytrzymałości
- świadomości położenia ciała w przestrzeni
- koordynacji wzrokowo-ruchowej
- precyzji wykonywania ruchu



8

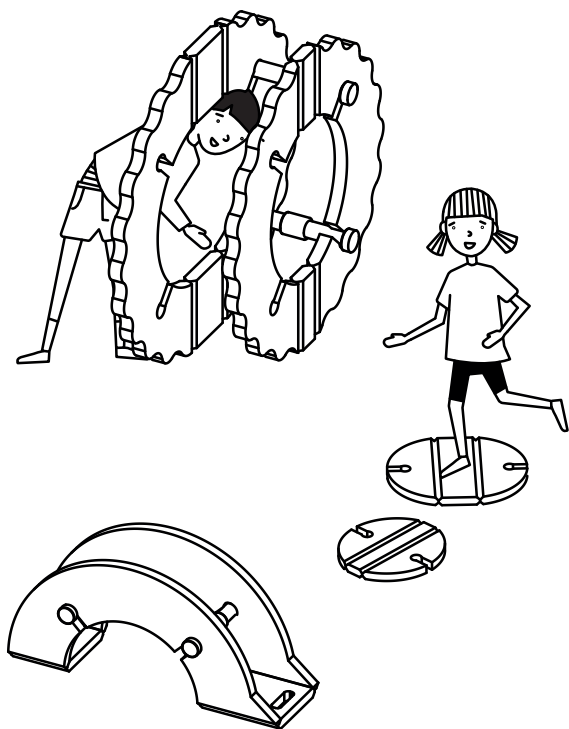
Przechodzenie
przez tunel

Wykonanie:

Wszystkie maty (bez elementu środkowego) postawcie do pionu i połączcie za pomocą drewnianych łączników, tak aby powstał tunel do przechodzenia. Ćwiczenie polega na pokonaniu przeszkody, wchodząc w otwory i nie naruszając delikatnej konstrukcji.

Wspomaganie:

- zwinności, gibkości, koncentracji
- świadomości położenia ciała w przestrzeni
- koordynacji wzrokowo-ruchowej
- ruchów spontanicznych i planowanych (praksja)
- koordynacji obustronnej
- czucia głębokiego - bodźców proprioceptywnych



Przechodzenie
przez tor przeszkód

Wykonanie:

Złóżcie największą matę (bez elementu środkowego) zgodnie z rowkami i wsuń w otwory dwa drewniane łączniki. W ten sposób powstanie tunel do czołgania. Dwie pozostałe maty (bez elementów środkowych) także połączcie ze sobą łącznikami. Tak powstały tunel do przechodzenia postawcie w pozycji pionowej. Elementy środkowe z mat rozłóżcie na podłodze, aby tworzyły wyspy do skakania. Ćwiczenie polega na pokonaniu toru, przechodząc pomiędzy przeszkodami. Możecie też wymyślić własną kombinację toru przeszkód.

Wspomaganie:

- zwinności, gibkości i wytrzymałości
- świadomości położenia ciała w przestrzeni
- koordynacji wzrokowo-ruchowej
- ruchów spontanicznych i planowanych (praksja)
- koordynacji obustronnej
- czucia głębokiego - bodźców proprioceptywnych



10

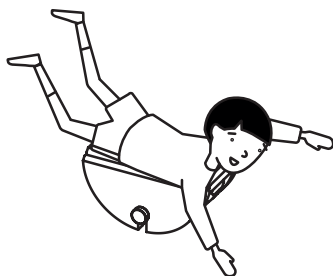
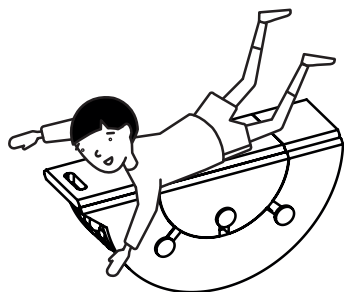
Czołganie się pod tunelem

Wykonanie:

Złóżcie wszystkie maty (bez części środkowych), wkładając jedną w drugą. Największa mata powinna być na zewnątrz, a najmniejsza - w środku. Wycięte otwory powinny się na siebie nakładać. Połączcie maty drewnianymi łącznikami. W ten sposób powstanie tunel. Ćwiczenie polega na przeczołganiu się pod nim w taki sposób, aby go nie przewrócić.

Wspomaganie:

- aktywności mięśni głębokich tułowia i obręczy barkowej
- kształtowania zwinności, gibkości, wytrzymałości i precyzji ruchów
- świadomości położenia ciała w przestrzeni
- koordynacji wzrokowo-ruchowej
- czucia głębokiego - bodźców proprioceptywnych

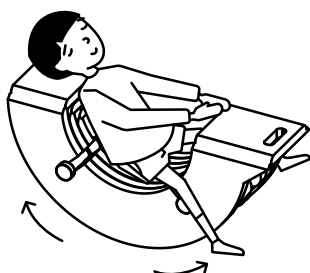


Wykonanie:

Złóżcie wszystkie maty (bez części środkowych), wkładając jedną w drugą. Największa mata powinna być na zewnątrz, a najmniejsza - w środku. Wycięte otwory powinny się na siebie nakładać. Połączcie następnie maty drewnianymi łącznikami. Zgodnie z tą samą zasadą złożcie i połączcie części środkowe mat (duża na zewnątrz, najmniejsza w środku). W ten sposób powstanie duży obiekt do balansowania, a jeśli wyciągniecie z niego środek - uzyskacie mały balancer. Ćwiczenie polega na balansowaniu całym ciałem i utrzymaniu równowagi, leżąc na brzuchu.

Wspomaganie:

- zmysłu równowagi
- świadomości położenia ciała w przestrzeni
- koordynacji wzrokowo-ruchowej
- czucia głębokiego - bodźców proprioceptywnych
- receptorów dotykowych w całym ciele



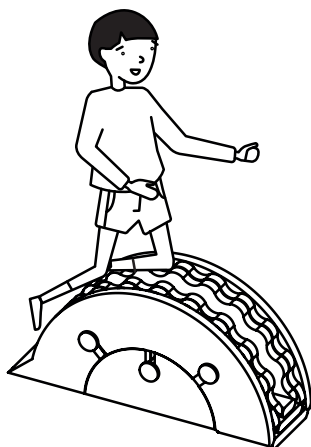
Bujanie się
do tyłu i do przodu

Wykonanie:

Złóżcie wszystkie maty (bez części środkowych) wkładając jedną w drugą. Największa mata powinna być na zewnątrz, a najmniejsza - w środku. Wycięte otwory powinny się na siebie nakładać. Połączcie następnie maty drewnianymi łącznikami. W ten sposób powstanie obiekt do bujania. Usiądźcie na nim okrakiem. Ćwiczenie polega na bujaniu się w przód i w tył, tak aby utrzymać równowagę i nie spaść. Możecie to ćwiczenie wykonać z nogami w górze, wówczas głowa powinna być tam gdzie uchwyt.

Wspomaganie:

- zmysłu równowagi
- rozwoju błędnika
- świadomości położenia ciała w przestrzeni
- koordynacji wzrokowo-ruchowej
- ruchów spontanicznych i planowanych (praksja)



13

Wspinanie się

Wykonanie:

Złóżcie wszystkie maty (bez części środkowych), wkładając jedną w drugą. Największa mata powinna być na zewnątrz, a najmniejsza - w środku. Wycięte otwory powinny się na siebie nakładać. Połączcie następnie maty drewnianymi łącznikami. Zgodnie z tą samą zasadą złożcie i połączcie części środkowe mat (duża na zewnątrz, najmniejsza w środku). Całość obróćcie do góry nogami. W ten sposób powstanie mostek, na który możecie wspinać się na czworakach.

Wspomaganie:

- zmysłu równowagi
- świadomości położenia ciała w przestrzeni
- koordynacji naprzemiennej i obustronnej
- rozwijania wrażeń sensorycznych
- pobudzania receptorów dotykowych



Wykonanie:

Użyjcie zestawu hophop, aby wymyślić własną zabawę ruchową. Może odkryjecie jakąś nową funkcję zestawu?

Wspomaganie:

- nawyku aktywności fizycznej
- kreatywności



15

Wyciszenie po zabawie

Wykonanie:

Usiądźcie lub połóżcie się wygodnie na dowolnej macie. Ćwiczenie polega na odprężeniu i wykonywaniu głębokich wdechów i wydechów. Aktywne dzieci relaksacje mogą wykonywać na balancerze, kładąc się na nim na brzuchu.

Wspomaganie:

- odpoczynku od nadmiaru bodźców ruchowych i wzrokowych
- umiejętności koncentracji i wyciszenia