



## **Hop hop – mobilny plac zabaw**

Grantobiorca: Aleksandra Satława

# Spis treści

<b>Hop hop – mobilny plac zabaw .....</b>	<b>1</b>
Opis grupy docelowej rozwiązania.....	4
Sprawozdanie z przebiegu testowania i.....	4
Szczegółowe wnioski z etapu testowania .....	5
Opis rozwiązania Hop Hop – mobilny plac zabaw wraz ze specyfikacją techniczną – projektem wzorniczym .....	7
Technologia i bezpieczeństwo .....	7
Ergonomia.....	8
Podstawowe wymiary zestawu.....	8
Instruktaż zastosowania rozwiązania.....	10
Gdzie korzystać z projektu / poszerzenie dostępności terapii .....	10
Jak korzystać z projektu .....	11
Scenariusze ćwiczeń i zabaw ruchowych w ostatecznej wersji .....	17
Chodzenie i skakanie pomiędzy elementami .....	17
Chodzenie i bieganie po torze sensorycznym.....	19
Wchodzenie i schodzenie .....	21
Turlanie się .....	22
Ćwiczenia na macie .....	24
Skoki przez przeszkody .....	26
Rzucanie do celu.....	28
Przechodzenie przez tunel.....	30
Przechodzenie przez tor przeszkód .....	32
Czołganie się pod tunelem .....	34
Balansowanie na brzuchu .....	37
Bujanie się do przodu i do tyłu .....	39
Wspinanie się.....	41



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



Pomysł na własną zabawę .....	44
Wyciszenie po zabawie .....	47
Podsumowanie .....	49

## Opis grupy docelowej rozwiązania

Malejąca sprawność ruchowa i często występujące trudności psychoruchowe są coraz większym problemem wśród dzieci. Są one uwarunkowane genetycznie, społecznie i kulturowo. Wspomaganie prawidłowego rozwoju psychoruchowego, profilaktyka i dostęp do codziennej terapii jest ważnym elementem w życiu dziecka w wieku przedszkolnym i jego opiekuna. Rozwiązanie Hop hop – mobilny plac zabaw skierowane jest do:

- dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym – od 3 do 7 lat – z trudnościami i niepełnosprawnościami ruchowymi typu: nieprawidłowe napięcie mięśniowe, obniżona zdolność motoryczna ciała, problemy przetwarzania sensorycznego w obrębie układu proprioceptywnego, układu równowagi, lęków przed pokonywaniem przeszkód,
- dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym – od 3 do 7 lat – w celach prawidłowego rozwoju psychoruchowego, profilaktyki przez zabawę ruchową,
- rodziców, opiekunów, fizjoterapeutów, terapeutów integracji sensorycznej, osób pracujących z dziećmi.

## Sprawozdanie z przebiegu testowania

### i przedstawienie wniosków

W teście brało udział 7 dzieci w wieku 4-7 lat z trudnościami w obszarze motoryki dużej i problemami przetwarzania sensorycznego. Każde dziecko testowało rozwiązanie kilkakrotnie – wraz z opiekunem i terapeutą. Testy odbywały się w gabinecie *AnatoMe* pod opieką fizjoterapeuty Zofii Karskiej oraz projektantki wzornictwa Aleksandry Satławy. Spotkania miały charakter zarówno indywidualny, jak i grupowy.

## Szczegółowe wnioski z etapu testowania

1. Testy w gabinecie fizjoterapeuty pokazały, że kolejnym krokiem powinno być przeprowadzenie testów w przestrzeni domowej oraz w przedszkolach, np. w placówce z oddziałami integracyjnym.
2. Dzieci, rodzice i terapeuci pozytywnie ocenili Hop hop – mobilny plac zabaw. Szczególnie zwrócili uwagę na jego niewielkie gabaryty, przy jednocześnie dużej możliwości kreowania zabaw i ćwiczeń ruchowych.
3. Testy ukazały, że zestaw jest dla dzieci intuicyjny w obsłudze. Wiele zabaw i ćwiczeń dzieci wykonywały bez konieczności patrzenia w scenariusze na kartach.
4. Wybrane testy odbywały się w dwuosobowych grupach, z użyciem dwóch i trzech zestawów - prototypów rozwiązania. Okazało się, że zestawy można ze sobą łączyć, co daje dzieciom szansę skonstruowania bardziej skomplikowanych i rozbudowanych torów przeszkód oraz stwarza możliwość zabawy i terapii w grupie. Wnioskiem z tych testów może być obserwacja, że w przypadku grupowej terapii w gabinetach czy przedszkolach integracyjnych, dobrze sprawdzą się 2 zestawy lub więcej. Z kolei jeden zestaw może być używany przy terapii indywidualnej lub w domu.
5. Projekt ma potencjał rozwojowy. Możliwe jest wykonywanie dodatkowych zabaw i ćwiczeń ruchowych. Terapeuci, eksperci i dzieci zasugerowali m.in. przeciąganie części maty przez siebie, dopasowanie dla dziecka indywidualnych ćwiczeń na macie, turlanie po ziemi i łapanie małych części maty, chodzenie po torze na palcach, chodzenie po torze wspak, ćwiczenia równoważne na matach z wykorzystaniem nafrezowanych części, ćwiczenie równoważne w pozycji stojącej na małym balancerze.
6. Nowe zastosowanie znalazły też drewniane łączniki. Testy pokazały, że mogą także służyć jako elementy do masażu podczas relaksacji.
7. Podczas testów terapeuta zwrócił uwagę, że zestaw nadaje się do terapii indywidualnej i dostosowuje się do konkretnych potrzeb dziecka. Karty ze

scenariuszami zabaw i ćwiczeń mają służyć jako pomoc, ale nie zawsze trzeba wykorzystywać wszystkie scenariusze.

8. Dzieci bawiły się zestawem od 30 do 60 minut – był to optymalny czas, aby wykonać wszystkie ćwiczenia i zabawy ruchowe. W tym czasie dzieci nie wykazywały oznak znudzenia. Podczas każdego testu z równym zaciekawieniem eksplorowały zestaw.
9. Testy wpłynęły na zmianę i udoskonalenie niektórych scenariuszów zabaw i ćwiczeń ruchowych. Zmiany zostały uwzględnione w nowych scenariuszach zawartych w instruktażu.
10. W opisach na kartach dotyczących wykonania i wspomagania zmieniła się forma adresata z 2 osoby liczny pojedynczej na 2 osobę liczby mnogiej. Zmiana ta wynika z obserwacji, że dzieci często wykonują ćwiczenia z opiekunem lub w towarzystwie innego dziecka.
11. Niektóre zabawy powinny być wykonywane przy asekuracji osób dorosłych, np. balansowanie na stojąco, wspinanie się.
12. Podczas pierwszej tury testów dzieci miały niewielki problem z wkładaniem drewnianych łączników do otworów zestawu. Dlatego aby ułatwić korzystanie z mobilnego placu zabaw, zostały one powiększone. Zmiany zostały uwzględnione w kolejnym prototypie.
13. W celu zwiększenia doznań sensorycznych, zmieniona została faktura na jednej stronie zestawu.

# Opis rozwiązania Hop Hop – mobilny plac zabaw wraz ze specyfikacją techniczną – projektem wzorniczym

W skład projektu wchodzi:

- **Zestaw mobilnego placu zabaw** – 6 części wykonanych z pianki TR 67 H-35 w technologii cięcia i frezowania (przez firmę Polting Foam z Gliwic),
- **Drewniane łączniki** – 4 sztuki wykonane w technologii toczenia i cięcia drewna,
- **Karty zawierające scenariusze – instrukcje, opisy zabaw i ćwiczeń** – wersja drukowana dwustronnie na laminowanym papierze,
- **Plecak – opakowanie** na drewniane łączniki oraz karty z instrukcjami.

## Technologia i bezpieczeństwo

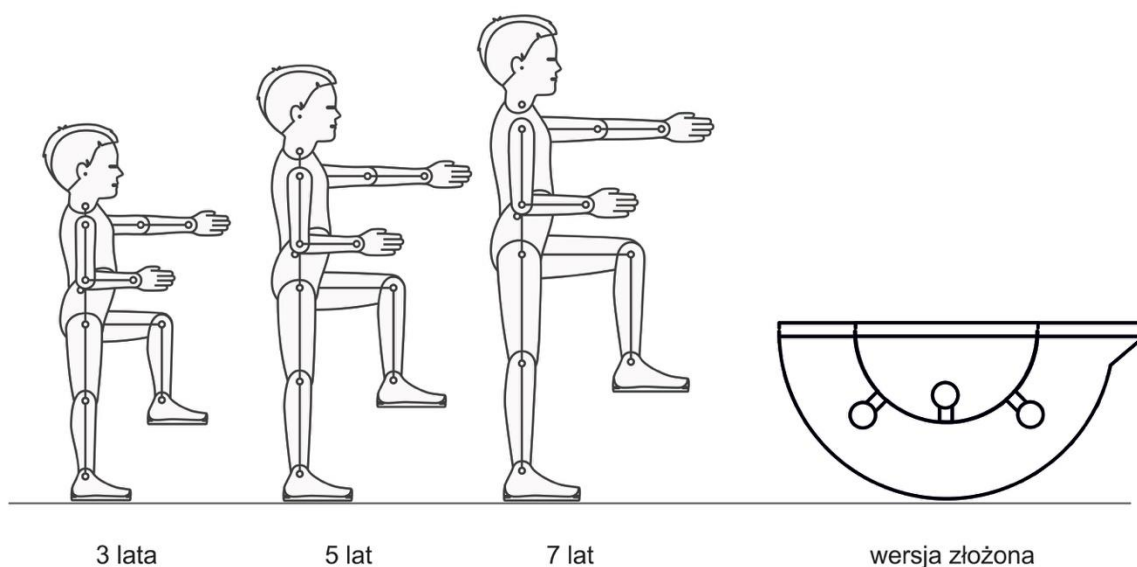
Prototyp został wykonany z pianki TR 67 H-35 w technologii cięcia i frezowania przez firmę Polting Foam z Gliwic. Materiał posiada Europejski Standard Bezpieczeństwa Zabawek EN71.

Polting Foam wprowadził do swojej oferty zaawansowane pianki ekologiczne z rodziny EVA oraz PE w dużej mierze wolne od węgla pochodzenia kopalnego. Właściwości tych produktów są tak samo dobre jak tradycyjnych pianek, które powstały dzięki surowcom kopalnym. W procesie ich wytwarzania zwykły węgiel zastąpiony został tworzywem biotechnologicznym. Oznacza to, że zostało ono pozyskane z odnawialnych tworzyw biologicznych, takich jak bambus, słoma czy drewno - mówi specjalista pracujący w firmie. Faktura na jednej stronie mat wykonana została w technologii nakładania moletu.

Drewniane łączniki zostały wykonane przez lokalnego stolarza.

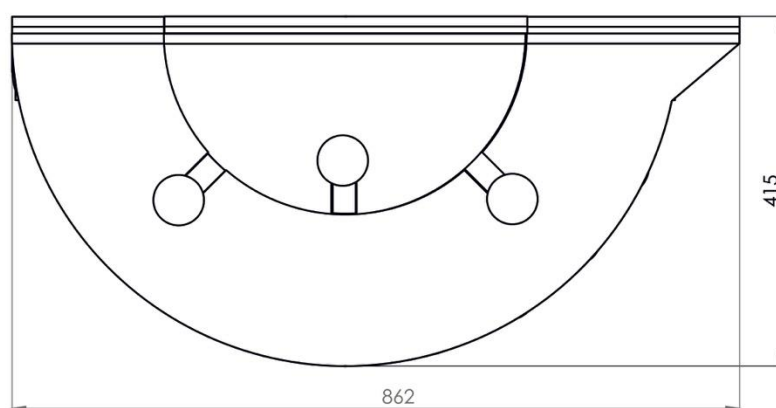
## Ergonomia

Gabaryty projektu dla każdej wersji zabaw i ćwiczeń ruchowych zostały dostosowane do wymiarów, potrzeb i zakresów kątowych dzieci w wieku 3-7 lat.



## Podstawowe wymiary zestawu

Zestaw złożony do wersji przestrzennego balancera, rzut z boku.



Zestaw rozłożony na płaskie maty, rzut z góry.



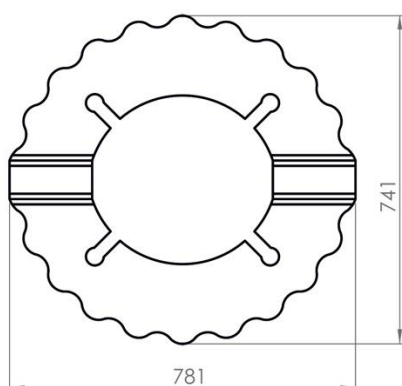
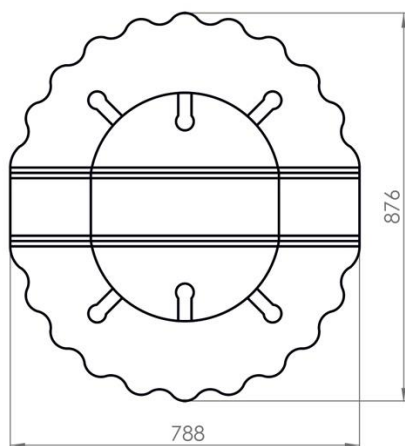
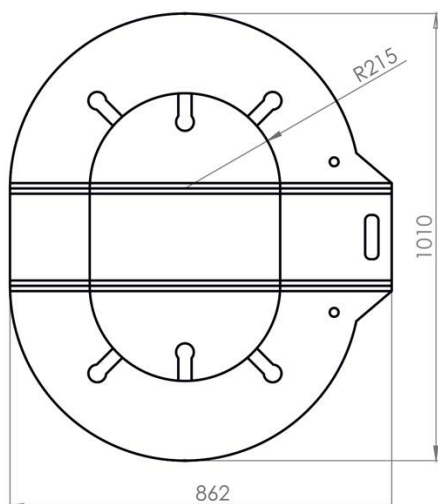


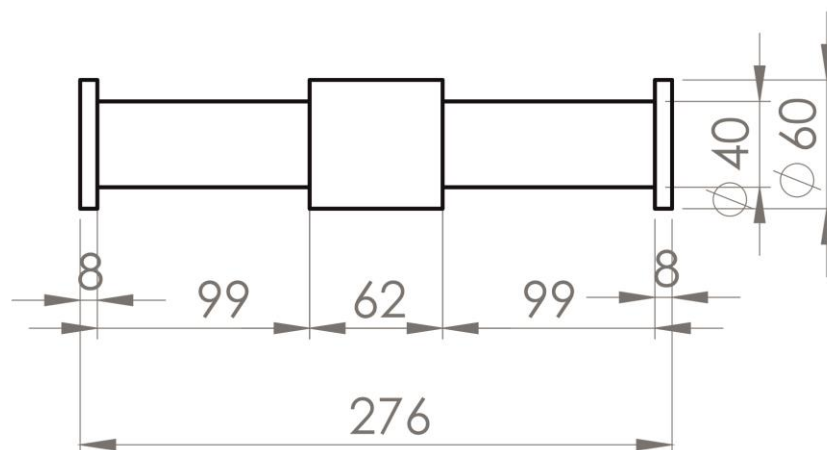
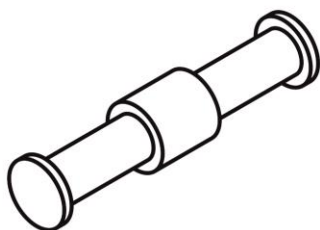
**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny





## Instrukcja zastosowania rozwiązania

### Gdzie korzystać z projektu / poszerzenie dostępności terapii

Hop hop - mobilny plac zabaw może być używany:

- w przestrzeniach domowych,
- w gabinetach terapeutycznych, np. fizjoterapii, terapii integracji sensorycznej,
- w przedszkolach, w tym przedszkolach integracyjnych, salach zabaw.

## Jak korzystać z projektu

Hop hop to zestaw składający 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.

Do zestawu dołączone są karty z scenariuszami – propozycjami 15 zabaw i ćwiczeń ruchowych. 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.

W matach zastosowane zostały dwa rodzaje faktur – gładka i chropowata. Po złożeniu obiektu z jednej strony tworzy się fala, będąc trzecim rodzajem doznań haptycznych.

Projekt może zostać udostępniony na zasadach open design – otwartych zasobów. Każdy może pobrać przygotowany do wykonania projekt i zlecić jego wykonanie rekomendowanym firmom – wykonawcom.



Widok na wszystkie elementy po złożeniu w bujak



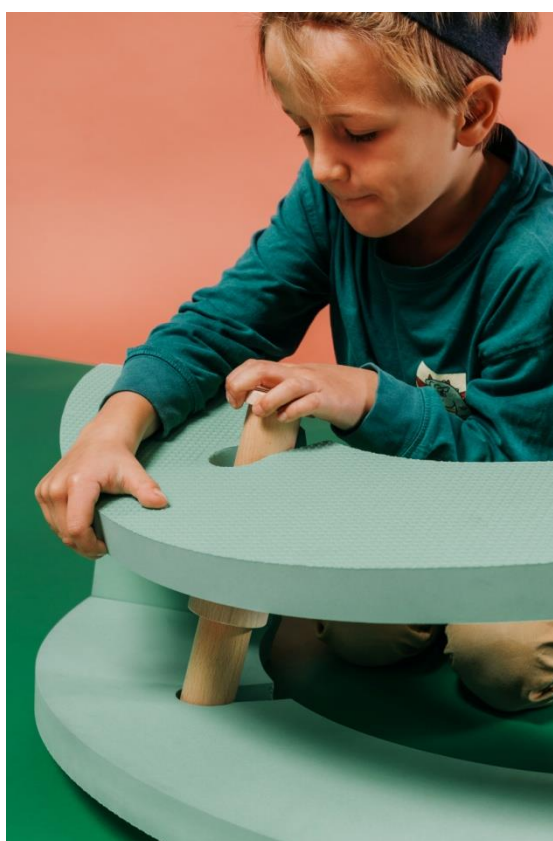
Widok na wszystkie rozłożone elementy



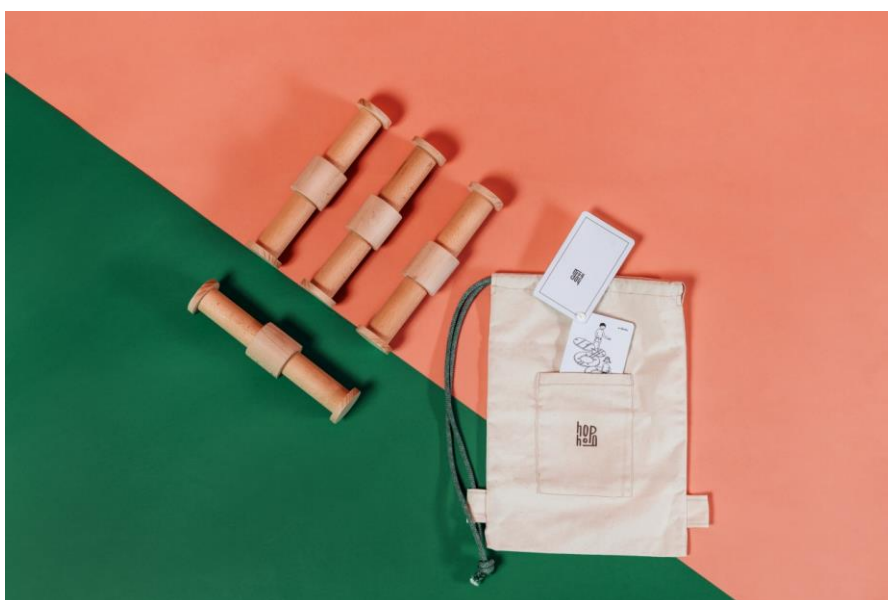
Uchwyt w obiekcie złożonym



Uchwyt w obiekcie rozłożonym



Łączenie elementów piankowych z drewnianymi łącznikami

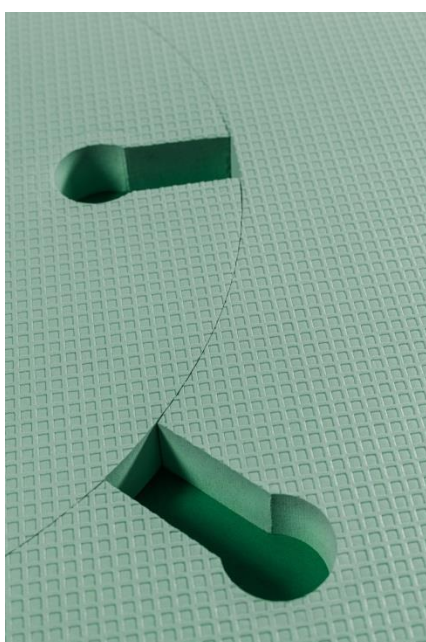


Drewniane łączniki wraz z opakowaniem i kartami ze scenariuszami





Widok na fakturę i nafrezowane rowki ułatwiające przekształcanie mat w obiekty przestrzenne



Otworki do wsuwania drewnianych łączników



Widok na pofalowaną powierzchnię w obiekcie do wspinania

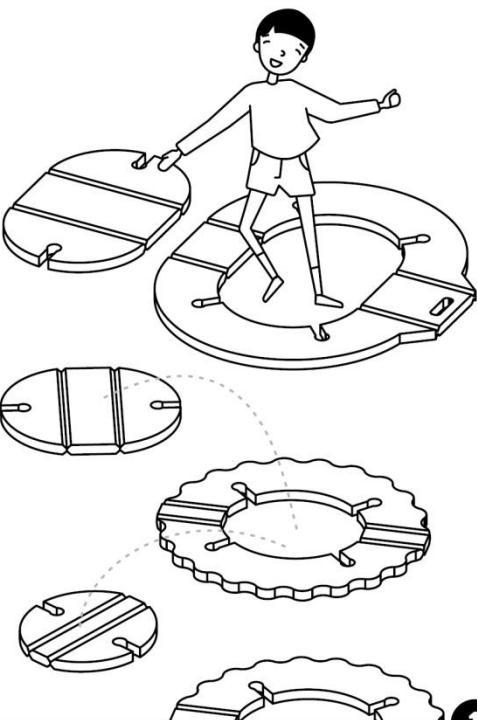


Widok na środek obiektu do bujania



# Scenariusze ćwiczeń i zabaw ruchowych w ostatecznej wersji

## Chodzenie i skakanie pomiędzy elementami



**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:**

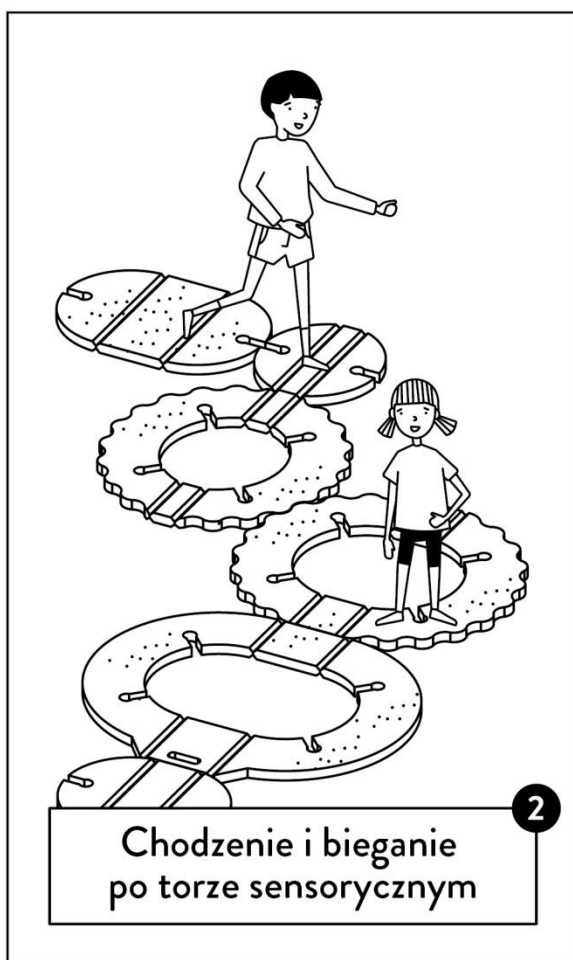
- świadomości położenia ciała w przestrzeni
- kształtowania zwinności i skoczności
- przekraczania linii środkowej ciała
- koordynacji wzrokowo-ruchowej
- wykonywania ruchów spontanicznych i planowanych (praksja)
- umiejętności porządkowania elementów

Przód i tył karty ze scenariuszami



Chodzenie i skakanie pomiędzy elementami

## 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

Przód i tył karty ze scenariuszami



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



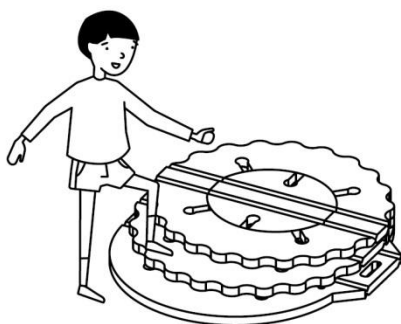
**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



Chodzenie i bieganie po torze sensorycznym

## Wchodzenie i schodzenie



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.

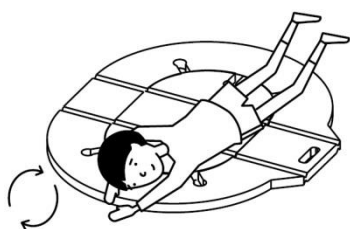
### Wspomaganie:

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

Przód i tył karty ze scenariuszami



## Turlanie się



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:

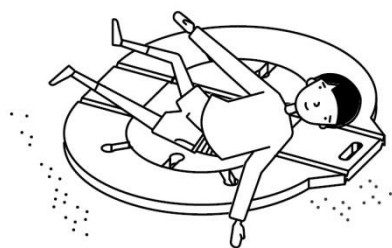
- mięśni głębokich tułowia i obręczy barkowej
- zwinności i gibkości
- świadomości położenia ciała w przestrzeni
- koordynacji wzrokowo-ruchowej
- czucia głębokiego - bodźców proprioceptywnych

Przód i tył karty ze scenariuszami



Turlanie się

## Ćwiczenia na macie



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

Przód i tył karty ze scenariuszami



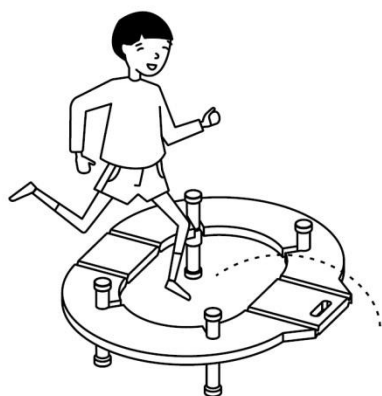


Ćwiczenia na macie



Ćwiczenia na macie

## Skoki przez przeszkody



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, wskakując 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

Przód i tył karty ze scenariuszami



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



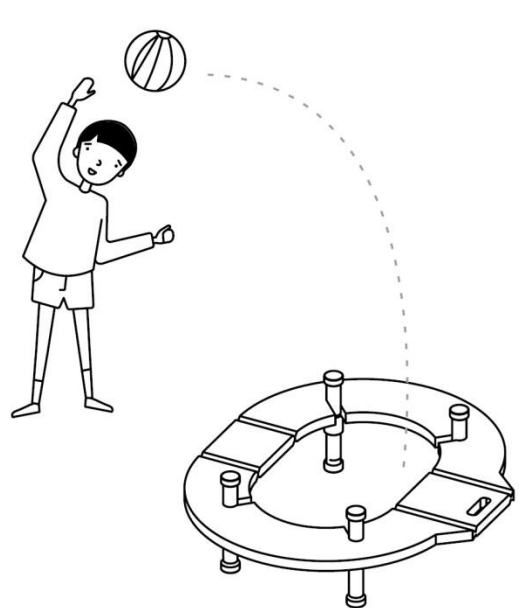
**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



Skoki przez przeszkody

## Rzucanie do celu



**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

Przód i tył karty ze scenariuszem



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



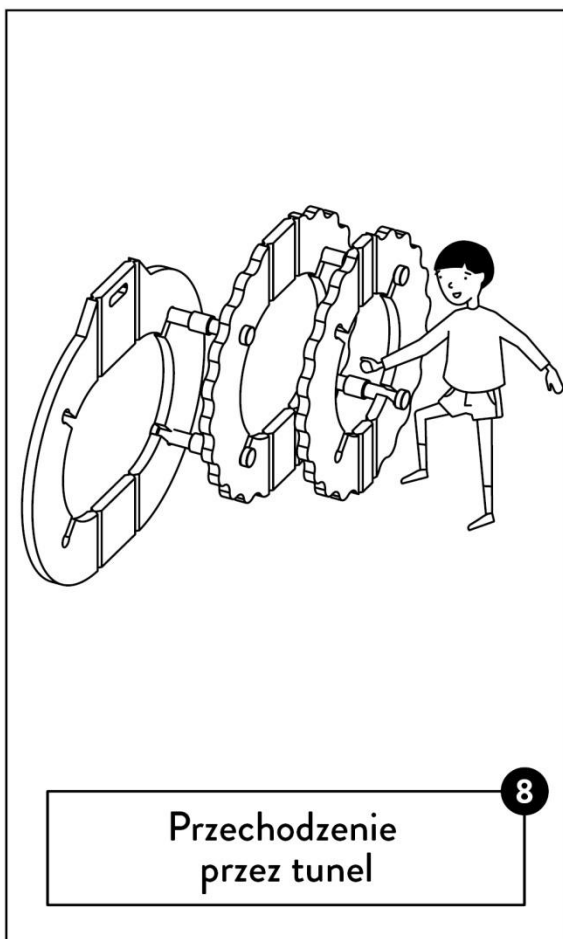
**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



Rzucanie do celu

## 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

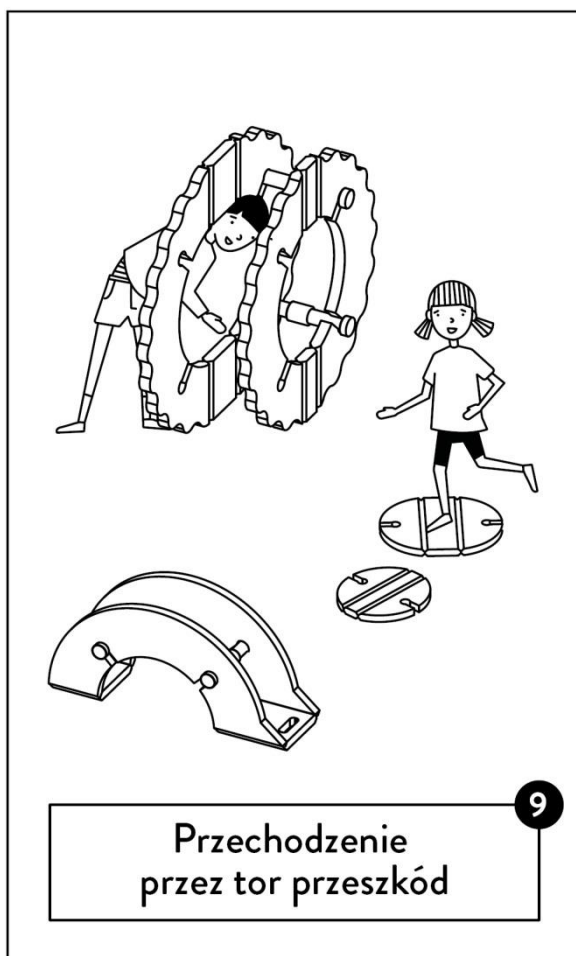
Przód i tył karty ze scenariuszem





Przechodzenie przez tunel

## 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

Przód i tył karty ze scenariuszem





**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



Przechodzenie przez tor przeszkód

## Czołganie się pod tunelem



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

Przód i tył karty ze scenariuszem



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny

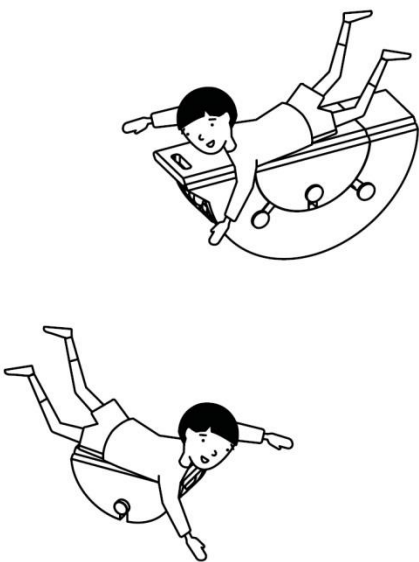


Czołganie się pod tunelem



Czołganie się pod tunelem

## Balansowanie na brzuchu



**11**

**Balansowanie na brzuchu**

**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 złóżcie 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

Przód i tył karty ze scenariuszem





Balansowanie na brzuchu



Balansowanie na brzuchu

## Bujanie się do przodu i do tyłu



Bujanie się  
do tyłu i do przodu

12

### 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)

Przód i tył karty ze scenariuszem



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

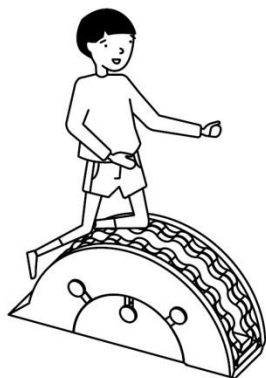
**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



Bujanie się do przodu i do tyłu



# Wspinanie się



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 złóżcie i połączcie części środkowe mat (duża na zewnątrz, najmniejsza w środku). Całość obróćcie do góry nogami. W ten sposób powstanie mostek, na który możecie wspiąć się na czworakach.

## Wspomaganie:

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

Przód i tył karty ze scenariuszem



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



Wspinanie się



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



Wspinanie się

## Pomysł na własną zabawę



14

Pomysł na własną zabawę

### Wykonanie:

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

### Wspomaganie:

- nawyku aktywności fizycznej
- kreatywności

Przód i tył karty ze scenariuszem



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



Pomysł na własną zabawę





Pomysł na własną zabawę



## Wyciszenie po zabawie



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 relaksację mogą wykonywać na balancerze, kładąc się na nim na brzuchu.

### Wspomaganie:

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

Przód i tył karty ze scenariuszem



Wyciszenie po zabawie

## Podsumowanie

**Najważniejsze korzyści, jakie daje innowacja Hop hop – mobilny plac zabaw:**

- dostępność terapii poza gabinetem terapeutycznym - możliwość zastosowania w wielu miejscach, w tym w przestrzeniach domowych,
- mnogość zabaw i ćwiczeń przy zachowaniu małych gabarytów zestawu,
- wspomaganie prawidłowego rozwoju psychoruchowego,
- wspomaganie terapii dzieci z trudnościami w obszarze motoryki dużej,
- terapia przez zabawę,
- mobilny charakter, łatwość przenoszenia i transportowania.