ZBIRKA PLAKATOV

GIBANJE, IGRA IN CELOSTNI RAZVOJ OTROKA



IDEJE ZA UČENJE SKOZI IGRO

ZBRALA IN UREDILA: MAG. NARRAYANI PREMAL

50 DEJAVNOSTI Z MIŠIČNIM NAPOROM

OD ZAČETNE DO NAPREDNE RAVNI

Mirnejše telo
Boljša zbranost
Boljše samouravnavanje
Močnejše mišice
Več samostojnosti

Dejavnosti z mišičnim naporom zagotavljajo globoki pritisk na mišice in sklepe ter otrokom pomagajo, da so bolj zbrani, umirjeni in pripravljeni na učenje.

ZAČETNA RAVEN (1–17)

Preproste dejavnosti za uvajanje mišičnega napora. Za otroke, ki se z njim šele spoznavajo ali ga težje prenašajo.

1. Objemanje in stiskanje blazine
2. Stiskanje žogice proti stresu
3. Sklece ob steni
4. Potiskanje košare za perilo
5. Nošenje lahke košare
6. Vlečenje odeje po tleh
7. Živalske hoje (medved, rak)
8. Stiskanje in valjanje plastelina
9. Potiskanje terapevtske žoge
10. Živalske hoje (medved, rak)
11. Vlečenje rute ali brisače
12. Sklece ob stolu
13. Močno objemanje plišaste igrače
14. Kotaljenje kot hlod
15. Nošenje lahkega nahrbtnika
16. Skakanje na malem trampolinu
17. Potiskanje terapevtske blazine po tleh

SREDNJA RAVEN (18–34)

Dejavnosti z več upora, koordinacije in vključevanja celega telesa.

18. Hoja samokolnice
19. Rakova hoja
20. Hoja gosenice
21. Ploščenje obtežene žoge
22. Potiskanje težke škatle
23. Vlečenje obteženih sani ali škatle
24. Plezanje po manjši plezalni steni
25. Vlečenje vrvi
26. Potiskanje težke terapevtske žoge
27. Vožnja na vozičku leže na trebuhu
28. Nošenje žoge naprej iz klečečega položaja
29. Skok in pristanek na mehki blazini
30. Hoja po stopnicah navzgor in navzdol
31. Kotaljenje žoge naprej iz klečečega položaja
32. Vlečenje elastičnega traku
33.
34. Potiskanje obtežene gugalnice

NAPREDNA RAVEN (35–50)

Zahtevnejše dejavnosti za boljše zavedanje telesa, moč in koordinacijo.

35. Prevračanje manjše pnevmatike
36. Potiskanje obteženega vozička
37. Vlečenje težke vrvi
38. Mrtvi hrošč z obteženo žogo
39. Zadrževanje deske z različicami
40. Živalska hoja z obtežitvijo
41. Plezanje po vrvi ali mreži
42. Sklece (prilagojene ali običajne)
43. Nošenje obtežene torbe
44. Hoja samokolnice čez ovire
46. Dvigovanje in premikanje vreč s peskom
45. Vlečenje sani po klancu
47. Valovanje s težkimi vrvmi
48. Vlečenje pnevmatike
49. Dejavnosti na visečih lestvah
50. Potiskanje težkih predmetov po tleh

GLAVNE KORISTI MIŠIČNEGA NAPORA

- Izboljšuje zavedanje telesa
- Podpira samouravnavanje
- Krepi moč in vzdržljivost
- Izboljšuje zbranost in pozornost
- Izboljšuje nadzor drže
- Zmanjšuje tesnobo in izbruhe preobremenjenosti
- Podpira učenje in vsakodnevno delovanje

Dejavnosti vedno izberite glede na otrokove individualne potrebe, zmožnosti in varnost.
Otroka nadzorujte in zagotovite ustrezno zahtevnost.

PRIMARNI REFLEKSI

Kaj bi moral vedeti vsak pedagog

Vztrajajoči primarni refleksi lahko vplivajo na otrokovo vedenje, gibanje, učenje in splošno počutje.

1 Morojev refleks (refleks preplaha)
in možni znaki, kadar vztraja



- povečana občutljivost na hrup, svetlobo in dotik
- tesnoba, čustvena nestabilnost
- težave s pozornostjo in zbranostjo
- hiperaktivnost (ADHD) ali nasprotno, nizka aktivnost
- težave z nadzorovanjem očesnih gibov
- izrazita jokavost
- nižja samozavest, težave s pisanjem
- alergije, pogosto agresivno vedenje

2 Dlančni in stopalni prijemalni refleks
in možni znaki, kadar vztrajata





Dlančni refleks

- slabša fina motorika (gibi rok)
- neustrezen prijem pisala
- slabša artikulacija – povezava med gibi rok in ust
- dlan je lahko preobčutljiva na dotik
- težave pri striženju, zapenjanju in ravnanju z drobnimi predmeti

Stopalni refleks

- nepravilno stopanje pri hoji
- težave z ravnotežjem

3 Asimetrični tonični vratni refleks (ATNR)
in možni znaki, kadar vztraja



- težave s koordinacijo roka–oko
- težave pri pisanju (težje nadzoruje desno ali levo roko, težko prečka sredinsko črto telesa)
- neskladje med ustnim in pisnim izražanjem
- težave pri razvoju lateralnosti (katero roko, oko ali uho uporabiti najprej)
- slabši samodejni nadzor ravnotežja
- obojestranska integracija – ločena uporaba obeh polovic telesa
- vztrajajoči križni ali nejasni vzorci lateralnosti
- pogosto zamenjevanje črk, zrcalno pisanje

4 Iskalni in sesalni refleks
in možni znaki, kadar vztrajata



- jezik v mirovanju ostaja preveč spredaj (pogosto moli iz ust), kar otežuje žvečenje in požiranje
- težave z govorom in artikulacijo
- slabša fina motorika ustnega in obraznega predela
- povečana občutljivost okoli ust

5 Spinalni Galantov refleks
in možni znaki, kadar vztraja



- težko mirno sedi
- težave s pozornostjo in koordinacijo
- slaba telesna drža
- močenje po 5. letu starosti
- lahko prispeva k razvoju skolioze

6 Tonični labirintni refleks (TLR)
in možni znaki, kadar vztraja



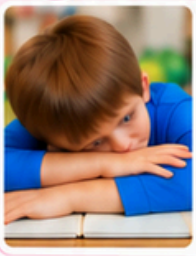
- težave z ravnotežjem, nerodnost
- negotovost med vožnjo z avtomobilom
- slabša drža (povišan miščni tonus – TLR v zaklonu) ali ohlapnost – TLR v predklonu
- okrogel hrbet (TLR v predklonu) ali težnja k hoji po prstih (TLR v zaklonu)
- težave z ostrenjem vida
- slabša konvergenca oči
- težave z obdelavo vidnih dražljajev med gibanjem (t. i. vidna vrtoglavica)

7 Landauov refleks
in možni znaki, kadar vztraja



- slabo ravnotežje
- težave s hitrim izmenjevanjem gibov (tek, skakanje po eni nogi)
- nižji miščni tonus, težave pri učenju preskokov
- otrok nog morda ne izteguje zavestno

8 Simetrični tonični vratni refleks
in možni znaki, kadar vztraja



- težnja k »sesedanju« – otrok leži na trebuhu je se opira na roke in glavo
- težave z ohranjanjem pravilne drže pri sedenju
- težave pri branju, pisanju in delu za mizo (glavo približuje podlagi)
- neenakomerna uporaba desne in leve polovice telesa
- težave s koordinacijo oko–roka
- otrok se hitro utrudi in potrebuje več odmorov

Kako podpreti integracijo primárnih refleksov?

Ritmična nevrorazvojna stimulacija, ki temelji na načelih RMTi, je nežen in spoštljiv pristop, prilagodljiv tudi otrokom z manjšo zmožnostjo dejavnega sodelovanja. Je igriva in učinkovita.

DEJAVNOSTI ZA RAZVOJ FINE MOTORIKE

za lažje vodenje SVINČNIKA PRI PISANJU

Močne roke omogočajo lažje in prijetnejše pisanje!

1 IGRE S PLASTELINOM



- Valjajte, stiskajte, ščipajte in sploščite plastelin.
- Vanj skrijte majhne kroglice, ki jih otrok nato poišče.

2 IGRE S PINCETO IN PRIJEMALKAMI



- S pinceto pobirajte cofke, kroglice ali majhne igrače.
- Predmete razvrščajte po barvi ali velikosti.

3 IGRE S ŠČIPALKAMI



- Ščipalke pripenjajte na škatlo, vrv ali karton.
- Krepite mišice palca in prstov za prijem svinčnika.

4 NIZANJE KROGLIC



- Kroglice nizajte na vrvice ali kosmate žičke.
- Izboljšuje usklajenost oči in rok ter spretnost prstov.

5 RISANJE NA NAVPIČNI PODLAGI



- Rišite na slikarskem stojalu, papirju na steni ali beli tabli.
- Spodbuja izteg zapestja in boljši nadzor nad svinčnikom.

6 SLEDENJE ČRTAM IN LABIRINTI



- Sledite črtam, oblikam in črkam.
- Rešujte preproste labirinte in vadite nadzorovane gibe svinčnika.

7 PREPLETANJE VRVIC



- Vezalko napeljujte skozi luknjice v kartončkih.
- Razvija usklajeno uporabo obeh rok in natančnost gibov.

8 IGRE Z NALEPKAMI



- Odlepite nalepke in jih prilepite na označena mesta.
- Razvija samostojno gibanje prstov in pincetni prijem.

9 IGRE ZA KREPITEV PRSTOV



- Stiskajte antistresne žogice, terapevtsko maso ali penaste žogice.
- Razvija vzdržljivost rok pri pisanju.

10 POVEZOVANJE PIK IN BARVANJE



- Spodbuja nadzorovane gibe svinčnika ter usklajevanje vida in gibanja rok.

NASVET DELOVNEGA TERAPEVTA

Pred pisanjem namenite nekaj minut igram za krepitev rok: s plastelinom, ščipalkami ali pinceto.

Močnejše in bolj usklajene roke omogočajo bolj tekoče in manj utrujajoče pisanje!



15 PRIVLAČNIH KOMBINACIJ DEJAVNOSTI

ZA VEČJO VKLJUČENOST OTROK S SENZORNO INTEGRACIJO IN IGRO

GIBAJ SE, IGRAJ SE, UČI SE, RASTI!

★ Zabavne dejavnosti za razvoj telesa, možganov in samozavesti! ★

1 Poligon z ovirami + koščki sestavljanke



Motorično načrtovanje, ravnotežje, zaporedja, reševanje problemov

2 Guganje + razvrščanje barv in oblik



Vestibularno procesiranje, vidno zaznavanje, pozornost

3 Skoki na trampolinu + kartice s števili



Propriocepcija, zavedanje telesa, štetje

4 Plazenje skozi tunel + povezovanje živali



Obojestranska koordinacija, vidno pregledovanje, moč trupa

5 Vožnja na deski s kolesci + metanje vrečk s polnilom



Moč zgornjega dela telesa, koordinacija, motorično načrtovanje

6 Hoja po gredi + kartice za spomin



Dinamično ravnotežje, delovni spomin, osredotočenost

7 Odbijanje in lovljenje žoge + prepoznavanje črk



Koordinacija oko-roka, vidno sledenje, učenje črk

8 Medvedja hoja + metanje obročev



Stabilnost ramen, moč trupa, natančnost

9 Račja hoja + razvrščanje po barvah



Moč nog, ravnotežje, miselna prilagodljivost

10 Iskanje v bazenu z žogicami + poimenovanje slik



Taktilno procesiranje, jezik, vidno razlikovanje

11 Poskakovanje na terapevtski žogi + pesmice s štetjem



Nadzor drže, ritem, pozornost, sporazumevanje

12 Hoja samokolnice + metanje v tarčo



Stabilnost trupa, moč ramen, obojestranska koordinacija

13 Pihanje mehurčkov + lovljenje mehurčkov



Nadzor ustne motorike, vidno sledenje, hitrost odziva

14 Lov na zaklad v senzorični posodi + prijemanje s pinceto



Raziskovanje z dotikom, pincetni prijem, vidno zaznavanje

15 Ristanc + sledenje večstopenjskim navodilom



Ravnotežje, praksija, slušno procesiranje, izvršilne funkcije

NASVETI ZA VEČJO VKLJUČENOST

- Otrok naj izbere najljubšo temo.
- Izmenjujte gibalne naloge z miselnimi.
- Za več navdušenja uporabite glasbo, odštevanje ali časovnik.
- Otroka takoj pohvalite in ponudite majhne nagrade.
- Zahtevnost prilagodite tako, da bo otrok uspešen, vendar naloge ne bodo prelahke.

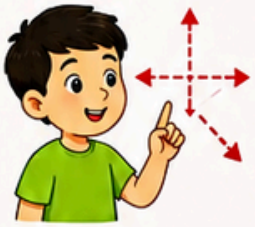


OPOMBA Dejavnosti vedno prilagodite otrokovemu senzornemu profilu, razvojni stopnji in terapevtskim ciljem. Izvajajo naj se pod vodstvom usposobljenega delovnega terapevta ali skrbnika.

15 VAJ ZA SLEDENJE Z OČMI (OKULOMOTORIČNE VAJE) ZA OTROKE

Zabavne dejavnosti za vidno sledenje, pripravljenost na branje, pozornost in koordinacijo oči in rok

1 SLEDENJE PRSTU



Počasi premikajte prst gor, dol, levo, desno in diagonalno. Otrok naj mu sledi samo z očmi.

2 SLEDENJE ŽOGI



Počasi kotalite ali vrzite živobarvno žogo. Otrok naj ji sledi z očmi.

3 SLEDENJE MEHURČKOM



Pihajte milne mehurčke. Otrok naj vsakemu sledi z očmi, preden ga poči.

4 LEBDEČI BALON



Balon nežno odbijajte v zrak, otrok pa naj spremlja njegovo gibanje.

5 SLEDENJE AVTOMOBILČKU



Avtomobilček potiskajte po različnih poteh na mizi. Otrok naj ga opazuje.

6 SLEDENJE SVETLOBI



V zatemnjenem prostoru premikajte svetlobni snop svetilke po steni. Otrok naj mu sledi z očmi.

7 SLEDENJE TRAKU



Barvit trak premikajte v tekočih vzorcih. Otrok naj mu sledi z očmi.

8 NIHANJE NIHALA



Majhno igračo ali žogico obesite na vrvico in pustilte, da niha levo in desno.

9 SLEDENJE KAZALU



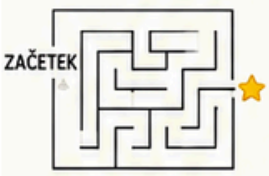
Kazalo gladko premikajte po strani knjige. Otrok naj mu sledi z očmi.

10 ISKANJE NALEPK



Na steno namestite nalepke. Otrok naj po navodilu preusmerja pogled z ene na drugo.

11 LABIRINT Z OČMI



Otrok naj z očmi sledi poti skozi labirint od začetka do cilja, brez uporabe prsta.

12 SLEDENJE LASERSKI PIKI



Lasersko piko premikajte po tleh ali steni, da ji otrok sledi z očmi.
(Nikoli ne svetite v oči!)

13 PREMIKAJOČA SE LUTKA



Lutko premikajte v različne smeri. Otrok naj ji sledi z očmi in ohranja glavo pri miru.

14 POGLED MED PREDMETOMA



Dve igrači držite narazen. Otrok naj izmenično pogleda eno in drugo.

15 SLEDENJE LEŽEČI OSMICI (∞)



Predmet premikajte v obliki velike ležeče osmice. Otrok naj mu sledi z očmi.

★ NASVETI ZA USPEH

- Otrok naj ima glavo pri miru; premikajo naj se le oči.
- Začnite s počasnimi, tekočimi gibi. Hitrost postopoma prilagajajte otrokovemu počutju.
- Vadite 3–5 minut, 1–2-krat na dan.
- Prenehajte ob utrujenosti oči, vrtoglavici ali nelagodju.
- Kot del terapevtskega programa naj dejavnosti potekajo pod nadzorom delovnega terapevta, strokovnjaka za vid ali usposobljenega skrbnika.

OPOZORILNI ZNAKI AVTIZMA

KAJ OPAZOVATI MED OTROKOVO RASTJO

Vsak otrok se razvija v svojem tempu. Bodite pozorni na vzorce in vztrajne težave, ne le na posamezen znak.

0 – 12 MESECEV



- Malo očesnega stika ali nestalen očesni stik
- Do 6. meseca se ne nasmehne ali ne odziva na nasmeh
- Se ne odziva na zvoke ali se hitro prestraši
- Ne sega po predmetih ali ne kaže zanimanja za igrače
- Malo gruljenja, čebljanja ali vključevanja v stik z drugimi

12 – 24 MESECEV



- Poznejši razvoj govora (do 16. meseca ni besed s pomenom)
- Ne kaže s prstom, da bi pokazal zanimanje
- Na svoje ime se ne odziva dosledno
- Malo zanimanja za druge otroke
- Ponavljajoči se gibi (mahanje z rokami, zibanje ipd.)

2 – 3 LETA



- Malo besed ali do 2. leta še ne povezuje besed
- Raje se igra ponavljajoče (razvršča igrače v vrsto, vrti predmete)
- Močna potreba po rutini; spremembe ga vznemirijo
- Neobičajni odzivi na čutne dražljaje (zvok, svetloba, teksture)
- Težave pri domišljijski igri ali igri pretvarjanja

3 – 5 LET



- Težave pri izmeničnem pogovoru
- Malo zanimanja za skupno igro ali sklepanje prijateljstev
- Togo mišljenje in težje prilagajanje novim situacijam
- Močni odzivi na določene zvoke ali situacije
- Ponavljajoče se fraze ali gibi

5+ LET



- Težave pri razumevanju socialnih namigov (šale, sarkazem, izrazi)
- Ozki in zelo intenzivni interesi (zelo specifične teme)
- Tesnoba ali izbruhi ob spremembah rutine
- Težave z organizacijo, načrtovanjem in zbranostjo
- Lahko je raje sam in se izogiba skupinskim dejavnostim

NE POZABIMO: Posamezen znak še ne pomeni avtizma. Razvoj je različen, vendar se o vztrajnih težavah, več opozorilnih znakih ali izgubi že usvojenih spretnosti čim prej pogovorite s pediatrom ali strokovnjakom za otrokov razvoj.



ZGODNJE PREPOZNAVANJE LAHKO OMOGOČI PRAVOČASNO OBRAVNAVO.

30 DEJAVNOSTI ZA FINO MOTORIKO DOMA

Majhne roke, velike spretnosti!

PREPROSTE • ZABAVNE • VSAKDANJE DEJAVNOSTI ZA SPRETNE ROKE IN VELIK NAPREDEK!

1. 
Sestavljanke

2. 
Gradnja s kockami LEGO

3. 
Nizanje perlic

4. 
Vstavljanje zatičev v ploščo

5. 
Rezanje s škarjami

6. 
Barvanje znotraj obrisov

7. 
Sledenje črtam in oblikam

8. 
Lepljenje nalepk

9. 
Prenašanje z žlico

10. 
Pobiranje fižola s pinceto

11. 
Igre s ščipalkami za perilo

12. 
Odvijanje in privijanje zamaškov

13. 
Stiskanje in valjanje plastelina

14. 
Oblikovanje plastelina

15. 
Pretikanje vrvice skozi kartice

16. 
Zapenjanje in odpenjanje gumbov

17. 
Zavezovanje vezalk

18. 
Trganje in lepljenje papirja

19. 
Prepogibanje papirja / origami

20. 
Slikanje z majhnimi čopiči

21. 
Gradnja z magnetnimi ploščicami

22. 
Vstavljanje kovancev v posodo

23. 
Vstavljanke z ročaji

24. 
Presipanje riža ali prelivanje vode

25. 
Pisanje črk v pesek ali riž

26. 
Prijemanje in prenašanje cofkov

27. 
Stiskanje gobice

28. 
Nizanje testenin na vrvico

29. 
Zlaganje majhnih lončkov

30. 
Pobiranje predmetov s kleščami

KORISTI

- Moč rok
- Pincetni prijem
- Koordinacija oko–roka
- Motorično načrtovanje
- Predpisalne spretnosti
- Obojestranska koordinacija

Malo vaje vsak dan za **VELIK** napredek!

Vsak majhen trud gradi močnejšo prihodnost!

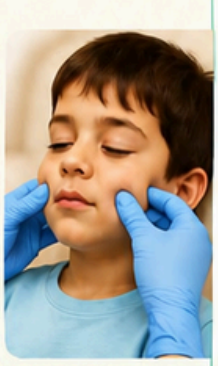
MASAŽA USTNEGA PREDELA ZA SENZORNO INTEGRACIJO



Nežen dotik. Boljše uravnavanje. Močnejša povezanost.

1 KAJ JE MASAŽA USTNEGA PREDELA?

Masaža ustnega predela je nežna terapevtska tehnika, ki z dotikom in pritiskom na predel ust, lic, ustnic, čeljusti in jezika podpira delovanje mišic in senzorno procesiranje.



2 ANATOMIJA: KLJUČNE MIŠICE



- Krožna ustna mišica (ustnice)
- Trobilka (lica)
- Žvekalka (zapiranje čeljusti)
- Mišice jezika
- Senčna mišica (gibanje čeljusti)
- Nadpodjezične in podpodjezične mišice (požiranje)

3 PODROČJA OBRAVNAVE

- **Ustnice** (zgornja in spodnja)
- **Lica** (znotraj in zunaj)
- **Čeljust** (sklep in stabilnost)
- **Jezik** (gibanje in nadzor)
- **Nebo** (trdo in mehko)
- **Okolica ust** (perioralni predel)

4 KORISTI ZA SENZORNO INTEGRACIJO

- Izboljšuje zavedanje ustnega predela in senzorno procesiranje.
- Podpira uravnavanje ter zmanjšuje iskanje senzornih dražljajev in izogibanje dražljajem.
- Izboljšuje mišični tonus, moč in koordinacijo.
- Podpira govor, hranjenje, žvečenje in požiranje.
- Spodbuja umirjenost, zbranost in sodelovanje pri vsakodnevnih dejavnostih.

5 KOMU LAHKO KORISTI?

- Otrokom s težavami pri senzornem procesiranju
- Otrokom s težavami pri hranjenju ali požiranju
- Pri zaostanku v govorno-jezikovnem razvoju
- Otrokom s hipotonijo ali oslabelostjo mišic ust in obraza
- Pri motnjah avtističnega spektra
- Pri preobčutljivosti ustnega predela
- Otrokom, ki se slinijo ali dihajo skozi usta

6 TEHNIKE MASAŽE USTNEGA PREDELA PO KORAKIH

1 PRIPRAVA



Umijte si roke in nadenite rokavice. Otrok naj bo miren in udobno nameščen.

2 UVODNI DOTIK



Nežno gladite obraz in ustnice ter pripravite predel.

3 MASAŽA LIC



S krožnimi gibi masirajte notranjo in zunanjo stran lic.

4 MASAŽA USTNIC



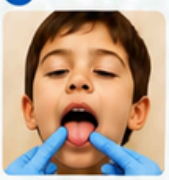
Nežno povaljajte in raztegnite zgornjo in spodnjo ustnico.

5 MASAŽA ČELJUSTI



Nežno pritiskajte vzdolž čeljusti in ob čeljustnem sklepu.

6 MASAŽA JEZIKA



Nežno masirajte zgornjo, stranski in spodnjo površino jezika.

7 STIMULACIJA NEBA



S čistim prstom ali pripomočkom nežno gladite trdo nebo.

8 ZAKLJUČEK



Zaključite s pomirjujočimi potezami okoli ust in po licih.

Trajanje: 5–10 minut | Pogostost: 1–2-krat dnevno
Vedno upoštevajte otrokovo toleranco in odzive.

7 KAJ STORITI

- Postopek vedno razložite in, kadar je mogoče, pridobite soglasje.
- Uporabljajte nežen pritisk ter počasne, ritmične gibe.
- Opazujte otrokove odzive in počutje.
- Nohti naj bodo kratki, roke čiste.
- Uporabite ogledalo ali tiho pojte, da ohranite otrokovo sodelovanje.
- Bodite dosledni in potrpežljivi.
- Povežite z globokim dihanjem ali umirjajočimi dejavnostmi.



Vsak otrok je edinstven – prilagajajte, opazujte in se veselite majhnih napredkov!

8 ČESA NE POČETI

- Ne pritiskajte premočno.
- Ne silite, če otrok kaže stisko.
- Masaže ne izvajajte, kadar je otrok bolan ali ima ranice v ustih.
- Ne opustite opazovanja – vedno spremljajte odzive.
- Ne uporabljajte nečistih rok ali pripomočkov.
- Ne hitite.
- Ne pričakujte takojšnjih rezultatov – pomembna je doslednost.

Če ste negotovi ali ima otrok zdravstvene težave, se pred začetkom posvetujte s strokovnjakom.

Majhni dotiki. Velik učinek. Krepitev ustnih spretnosti. Umirjanje telesa. Povezovanje čutov.

NAJBOJJŠE DIHALNE VAJE ZA OTROKE

Umiri telo. Zberi misli. Dihaj skozi igro!



Lažje dihaj.
Bolje se počuti.
Lažje zmoreš.

1 CVETLICA IN SVEČA



Počasi povonjaj cvetlico → nežno upihni svečo.

2 PIHANJE MEHURČKOV



Počasi vdihni in nežno pihaj milne mehurčke.

3 LEVJI DIH



Vdihni skozi nos → odpri usta in izdihni z glasom »haaa«.

4 KAČJE DIHANJE



Vdihni → počasi izdihuj z dolgim glasom »ssss«.

5 DIHANJE Z BALONOM



Predstavljaj si, da s počasnimi, nadzorovanimi izdihi napihuješ balon.

6 PIHANJE PERESA



Z nežnim, enakomernim pihanjem premikaj pero po mizi.

7 PIHANJE ROBČKA



Pred usti drži papirnati robček in ga poskusi premakniti s pihanjem.

8 DIHANJE KOT VLAK



Vdihni → izdihuj s ponavljajočimi se glasovi »ču-ču«.

9 ČEBELJE DIHANJE



Vdihni skozi nos → ob izdihu mrmraj »mmmm«.

10 PIHANJE VETRNICE



Globoko vdihni in pihaj tako, da se vetrnica počasi vrti.

11 ZAJČJI VDIHI



Dvakrat ali trikrat na kratko vdihni skozi nos, nato počasi izdihni.

12 DIHANJE SKOZI SLAMICO



Nežno pihaj skozi slamico v vodo, da nastajajo majhni mehurčki.
(Potreben je skrben nadzor.)

ZAKAJ POMAGA

- Umirja telo in misli
- Izboljšuje zbranost in pozornost
- Krepi nadzor dihanja
- Podpira uravnavanje čustev in samonadzor

ZA UMIRJANJE

- Cvetlica in sveča
- Dihanje z balonom
- Čebelje dihanje
- Kačje dihanje



NASVET ZA STARŠE

Naj bo igrivo in prijetno!
Običajno zadostuje 3 – 5 ponovitev.
Ne silite otroka v globoke vdihe.
Prenehajte, če postane omotičen, mu je neprijetno ali mu zmanjkuje sape.

OTSPHERE
Prostor sprememb in skrbi

BIOMEHANIKA PINCETNEGA PRIJEMA

Pincetni prijem je natančen prijem za pobiranje drobnih predmetov med palcem in kazalcem.



1 PALEC



- Opozicija v sklepu CMC
- Upogib v sklepih MCP in IP
- Zagotavlja stabilnost in nasprotno silo

2 KAZALEC



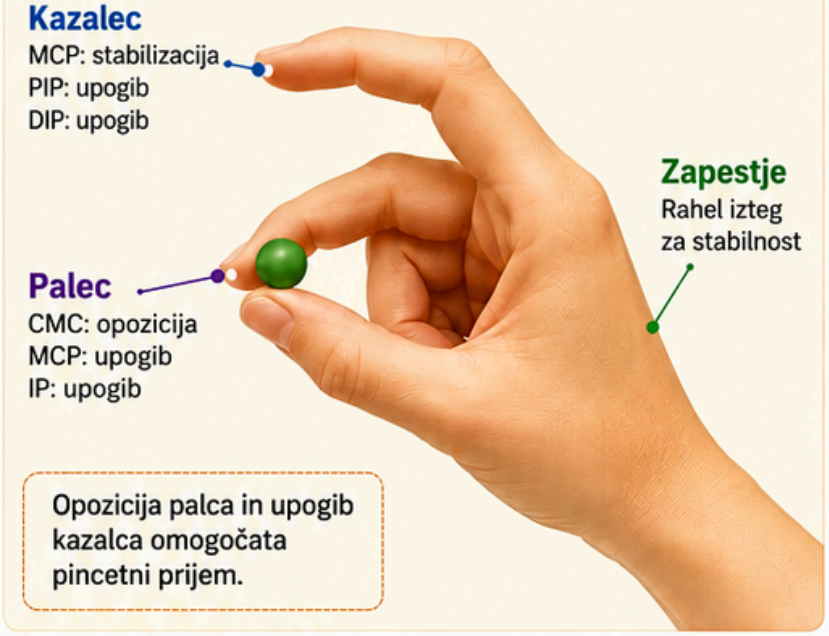
- Sklep MCP zagotavlja stabilnost
- Sklepa PIP in DIP se upogneta za stik s predmetom
- Konica prsta omogoča natančnost

3 ZAPESTJE



- Rahlo iztegnjeno za optimalno delovanje upogibalk prstov
- Zagotavlja stabilno osnovo za finomotorični nadzor

ANATOMIJA IN GIBANJE SKLEPOV



Opozicija palca in upogib kazalca omogočata pincetni prijem.

4 SODELUJOČE MIŠICE

Flexor pollicis longus/brevis	Opponens pollicis	Adductor pollicis	Flexor digitorum profundus/superficialis	Prva hrbtna medkostna mišica
				
Upogib palca	Opozicija palca	Stabilizacija palca	Upogib kazalca	Nadzor kazalca

5 BIOMEHANSKO NAČELO

- ✓ Palec in kazalec ustvarjata nasprotno usmerjeni sili.
- ✓ Drobne predmete držimo s kombinacijo stiskanja, trenja in natančnega motoričnega nadzora.
- ✓ Vidne in senzorne povratne informacije pomagajo uravnavati moč prijema.



6 KOMU LAHKO KORISTI?

- Otrokom, ki razvijajo finomotorične spretnosti
- Osebam z razvojnim zaostankom
- Osebam z nevrološkimi stanji (npr. možganska kap, cerebralna paraliza)
- Osebam s poškodbami rok ali stanji, ki vplivajo na spretnost rok
- Vsem, ki izboljšujejo delovanje rok pri vsakodnevnih opravilih

7 BIOMEHANIKA PINCETNEGA PRIJEMA PO KORAKIH



NA KRATKO

Stabilno zapestje → opozicija palca → položaj kazalca → stik konic prstov → prilagojena sila → natančna manipulacija

Majhni koraki pri nadzoru, veliki koraki k samostojnosti!

20 DEJAVNOSTI ZA MALČKE

Z LONČKI ZA ENKRATNO UPORABO





PREPROSTO • ZABAVNO • UGODNO • RAZVIJANJE SPRETNOSTI

1 ZLAGANJE LONČKOV



Zloži lončke v stolp in ga podri.

2 RAZVRŠČANJE PO BARVAH



Barvne predmete razvrsti v lončke enake barve.

3 SPUŠČANJE ŽOGIC



Spuščaj mehke žogice ali cofke v lončke.

4 KEGLJANJE Z LONČKI



Postavi lončke kot keglje in proti njim zakotali mehko žogo.

5 SKRIJ IN POIŠČI



Skrij igračo pod enega od lončkov.

6 PIRAMIDA IZ LONČKOV



Iz lončkov sestavi preprosto piramido.

7 PRENAŠANJE Z ŽLICO



Z žlico prenašaj cofke iz enega lončka v drugega.

8 PRELIVANJE VODE



Prelivaj vodo iz enega lončka v drugega.

9 LONČKI IN SLAMICE



Potiskaj slamice skozi majhne luknjice v lončkih.

10 POTISKANJE COFKOV



S prsti potiskaj cofke skozi odprtine v lončku.

11 PODIRANJE LONČKOV



Zgradi stolp in ga podri z vrečko, napolnjeno z zrni.

12 OŠTEVILČENI LONČKI



Oštevilči lončke in vanje položi ustrezno število predmetov.

13 REŠEVANJE ŽIVALI



V lončke položi živalske figurice, otrok pa naj jih »reši«.

14 ISKANJE PAROV



Poišči pare enakih lončkov ali predmetov v njih.

15 VLAK IZ LONČKOV



Postavi lončke v vrsto in si predstavljaj, da so vagoni.

16 PRENAŠANJE S PRIJEMALKO



Z otroško prijemalko prenašaj predmete med lončki.

17 LOVLJENJE Z LONČKOM



Mečite lahke žogice v lonček, ki ga drži otrok.

18 LOV NA BARVE



Poišči predmete po prostoru in jih daj v lonček.

19 BOBNANJE PO LONČKIH



Obrni lončke na glavo in po njih udarjaj različne ritme.

20 POT MED LONČKI



Razporedi lončke in oblikuj preprosto pot za hojo med njimi.

RAZVIJAMO SPRETNOSTI

- Fina motorika
- Usklajevanje obeh strani telesa
- Usklajevanje oči in gibov
- Načrtovanje gibanja
- Prijemanje in spuščanje
- Ravnotežje in zavedanje telesa

VARNOST NA PRVEM MESTU

Uporabljajte čvrste lončke brez ostrih robov in dovolj velike predmete, ki jih otrok ne more pogoltniti. Malčke ves čas skrbno nadzorujte.

RAZVIJAJMO VZTRAJNOST PRI SEDENJU

Z DEJAVNOSTMI FINE MOTORIKE



Večja vztrajnost pri sedenju otrokom pomaga pri zbranosti, učenju in sodelovanju v vsakodnevnih dejavnostih.
Dejavnosti fine motorike naredijo vajo sedenja zanimivo, zabavno in smiselno!

1 SESTAVLJANKE



Sede sestavljajte preproste sestavljanke. Začnite z malo koščki in njihovo število postopoma povečujte.

2 NIZANJE PERLIC



Velike perlice nizajte na vrvico. S tem krepite moč rok in koordinacijo.

3 BARVANJE



Začnite s kratkimi nalogami barvanja in čas postopoma podaljšujte.

4 IGRE S ŠČIPALKAMI



Ščipalke pripenjajte na rob posode ali karton. Tako krepite roke in pincetni prijem.

5 GRADNJA S KOCKAMI



Posnemajte preproste zgradbe iz kock. Dejavnost spodbuja načrtovanje, zbranost in ustvarjalnost.

6 PRENAŠANJE S PINCETO



S pinceto prijemajte cofke ali drobne predmete in jih prenašajte med posodami. Vadite natančnost in nadzor gibov.

7 VAJE REZANJA



Režite po preprostih črtah ali obrisih. Tako izboljšujete nadzor rok in koordinacijo.

8 PLASTELIN



Valjajte, ščipajte, stiskajte in oblikujte. Tako krepite roke in gibljivost prstov.

9 VSTAVLJANJE ČEPKOV



Vstavljajte in odstranjujte čepke po vzorcu. S tem izboljšujete zbranost in koordinacijo.

10 GRAFOMOTORIČNE VAJE



Sledite črtam, oblikam in preprostim vzorcem. Tako se pripravljate na pisanje.

TERAPEVTSKI NASVET

- Začnite z nalogo, pri kateri je otrok lahko uspešen **2–3 minute.**
- Čas postopoma podaljšujte, ko otrok lažje vztraja pri sedenju.
- Med dejavnostmi vključite kratke gibalne odmore za podporo samouravnavanju in pozornosti.

KORISTI

- Izboljšuje vztrajnost pri sedenju in pozornost
- Krepi fino motoriko
- Povečuje moč rok in koordinacijo
- Podpira učenje in samostojnost
- Krepi samozavest in občutek uspeha

Majhni koraki danes, trdni temelji za jutri!

Pisane ščipalke

Majhne ščipalke, velike spretnosti!

Veliko dejavnosti za razvoj fine motorike!

1 Ujemanje barv



Pripni vsako ščipalko na kartonček enake barve.

2 Pobiranje cofkov



S ščipalkami pobiraj in prenašaj cofke.

3 Štetje



Na kartončke s števili pripni ustrezno število ščipalk.

4 Ujemanje črk



Ščipalke s črkami poveži z ustreznimi črkami.

5 Mavrični vzorec



Razporedi ščipalke v določenem barvnem zaporedju.

6 Gosenica iz ščipalk



Okoli papirnatega kroga pripni ščipalke in izdelaj gosenico.

7 Živalska griva



Okoli živalskega obraza pripni pisane ščipalke in ustvari grivo.

8 Izdelaj sonce



Okoli papirnatega krožnika pripni rumene ščipalke in izdelaj sonce.

9 Vrv za perilo



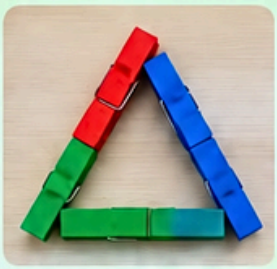
S ščipalkami obesi majhna papirnata oblačila.

10 Prenos med lončki



S ščipalkami prenašaj majhne predmete med lončki.

11 Sestavljanje oblik



Razporedi ščipalke v osnovne oblike.

12 Ujemanje s karticami



Ščipalke ustrezne barve pripni na kartice z ujemajočimi se barvami in oblikami.

13 Cvetni listi



Okoli papirnatega kroga pripni pisane ščipalke in izdelaj cvet.

14 Nahrani ribico



S ščipalkami poberi »hrano« in nahrani papirnato ribico.

15 Ščipalke na tarči



Po navodilih pripenjaj ščipalke na oštevilčena ali obarvana polja tarče.

Razvijamo spretnosti

- Moč pincetnega prijema
- Moč rok
- Koordinacija oko–roka
- Obojestranska koordinacija
- Motorično načrtovanje
- Vidno-gibalne spretnosti
- Pozornost in zaporedja

Igra • Vaja • Razvoj • Rast

Majhne roke, svetla prihodnost!

Učenje skozi praktično igro!

Majhni liki ... velike možnosti!

15 PRAKTIČNIH DEJAVNOSTI Z LIKI

Raziskuj ♥ Ustvarjaj ♥ Gradi ♥ Rasti

1 RAZVRŠČANJE LIKOV



Razvrsti kroge, kvadrate, trikotnike in pravokotnike v ustrezne posode.

2 VSTAVLJANKE Z LIKI



Sestavi preproste vstavljanke z liki iz lesa ali pene.

3 LIKI IZ PLASTELINA



Valjaj, splošči in oblikuj različne like iz plastelina.

4 PREPLETANJE Z VRVICO



Skozi luknjice ob robovih kartonastih likov napeljuj vezalko.

5 LIKI IN ŠČIPALKE



Ščipalke pripni na kartice z ustreznimi liki.

6 GRADNJA Z MAGNETNIMI LIKI



Z magnetnimi deli ustvarjaj slike in vzorce.

7 ODTISKOVANJE LIKOV



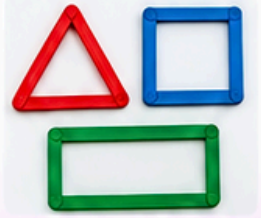
Like iz pene ali gobice pomoči v barvo in jih odtisni.

8 LOV NA LIKE



Po prostoru poišči predmete, ki ustrezajo izbranemu liku.

9 LIKI IZ PALČK



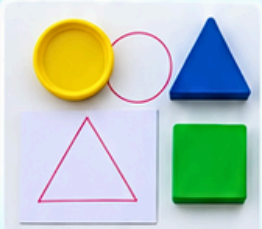
Iz ustvarjalnih palčk sestavi trikotnike, kvadrate in pravokotnike.

10 LIKI IZ VRVICE



Na pladnju oblikuj like iz volne ali vrvice.

11 OBRISOVANJE PREDMETOV



Obriši kocke, pokrovčke ali druge predmete, da nastanejo liki.

12 KOLAŽ IZ LIKOV



Natrgaj ali izreži like iz barvnega papirja in sestavi sliko.

13 SPOMIN Z LIKI



Obračaj kartice in poišči pare enakih likov.

14 SESTAVLJANJE PO VZORCU



S palčkami, slamicami ali kosmatimi žičkami sestavi lik po predlogi.

15 PRENAŠANJE IN RAZVRŠČANJE



S prijemalko prijemaj majhne like in jih polagaj v ustrezne košarice.

RAZVIJAMO SPRETNOSTI

- Vidno zaznavanje
- Fina motorika
- Usklajevanje oči in rok
- Spoznavne sposobnosti
- Usklajevanje obeh strani telesa
- Prepoznavanje likov

Pravi materiali. Prava igra. Trajne spretnosti!

Majhni liki ♥ Velike možnosti!

Igraj se. Uči se. Rasti.

15 čudovitih senzornih dejavnosti

Kratki senzorni odmori lahko naredijo VELIKO razliko!

Gibaj se
Igraj se
Raziskuj
Rasti

1 Živalske hoje



Hodi kot medved, rak, žaba ali pingvin.

2 Potiskanje in vlečenje



Potiskaj napolnjeno škatlo ali vleci elastični trak.

3 Poligon z ovirami



Plazi se, plezaj, skači, lovi ravnotežje in se prebijaj skozi ozke prehode.

4 Opora na stolu



Z dlanmi pritiskaj na sedež za proprioceptivne dražljaje.

5 Pozibavanje na žogi



Sedi na veliki vadbeni žogi in se nežno pozibavaj.

6 Potiskanje stene



Z dlanmi močno pritiskaj ob steno 10–15 sekund.

7 Igra z mehurčki



Pihaj, pokaj in lovi milne mehurčke.

8 Senzorna posoda



Raziskuj riž, fižol, testenine ali kinetični pesek.

9 Slikanje s prsti



Raziskuj z dotikom med likovnim ustvarjanjem.

10 Igra v senzorični vreči



Raztezaj se in se plazi v elastični senzorični vreči.

11 Vlečenje vrvi



Igre vlečenja za proprioceptivne dražljaje.

12 Skakalne dejavnosti



Skači na trampolinu, po stopnih kamnih ali označenih mestih.

13 Blazine in stiskanje



Varno se spusti na blazine, nato jih močno objemi.

14 Dihanje in mirni kotiček



Počasi dihaj, nežno se zibaj in se posveti mirnim dejavnostim.

15 Vsakdanja opravila



Prenašaj knjige, potiskaj košaro za perilo ali pomagaj pospravljati igrače.

Ne pozabimo:

Program senzornih dejavnosti naj bo prilagojen posameznemu otroku. Dejavnosti izbiramo glede na njegove senzorne potrebe, želje, stopnjo vzburjenosti in varnost. Opazujemo, ali mu pomagajo pri uravnavanju in pripravljenosti za sodelovanje.

Senzorna podpora za boljše sodelovanje!

Zadovoljnejša telesa ♡ Bistrejši umi ♡ Prijaznejši dnevi

30 NAJBOLJŠIH SENZORNIH IGRAČ
za samouravnavanje pri avtizmu ♥

Majhni pripomočki • Velika podpora • Svetlejši dnevi

Raziskuj. Uravnavaj se. Osredotoči se. Razvijaj se. ♥

IGRAČE ZA TIPANJE IN STISKANJE
Pomirjujoč globoki pritisk in tipni dražljaji

1. Žogica proti stresu

Zmanjšuje stres in tesnobo.

2. Terapevtska masa

Krepi roke in zagotavlja pomirjujoče dražljaje.

3. Gnetljiva radirka

Mehka in prijetna za gnetenje.

4. Mehka žogica

Pomirjujoča in zabavna za stiskanje.

5. Senzorna žogica z gelom

Pomirjujoča tipna stimulacija.

6. Raztegljiva cev

Tipni, slušni in gibalni dražljaji.

7. Žogica s teksturo

Zanimiva površina za čutno raziskovanje.

8. Mehka igrača za stiskanje

Mehka, stisljiva in pomirjujoča.

IGRAČE ZA SPRETNOST PRSTOV IN ROK
Zaposlijo roke in podpirajo zbranost

9. Kocka za prste

Več ploskev za različne gibe.

10. Vrtavka

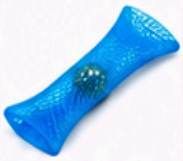
Podpira zbranost in omogoča gibanje.

11. Neskončna kocka

Gladki, ponavljajoči se gibi za umirjanje.

12. Zgibna igrača

Tiho jo zvijaj, obračaj in premikaj.

13. Kroglica v mrežici

Premikaj kroglico za prijeten občutek.

14. Obročki za prste

Diskretni in primerni za zbranost.

15. Kamen za umirjanje

Gladka površina za drgnjenje s palcem.

16. Igrača pop-it

Prijetno pritiskanje podpira zbranost.

FINA MOTORIKA IN IGRAČE Z UPOROM
Krepijo roke in zagotavljajo proprioceptivne dražljaje

17. Raztegljiva cevka

Razteguj, vleci in zvijaj za umirjanje.

18. Elastični trakovi

Zagotavljajo upor za dlani in roke.

19. Raztegljive vrvice

Prožne in zabavne za premikanje.

20. Silikonske raztegljive igrače

Razteguj in vleci za čutne dražljaje.

21. Igrače s priseski

Pritrjuj, vleci in sestavljaj za zabavo.

22. Magnetne sestavljanke

Ustvarjalne in pomirjujoče.

IGRAČE ZA RAZISKOVANJE TEKSTUR
Različne površine za čutno raziskovanje

23. Senzorna krtačka

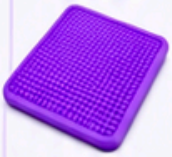
Nežni tipni dražljaji za umirjanje.

24. Trakovi s teksturo

Različne površine za raziskovanje.

25. Perlice na vrvici

Premikaj perlice za lažjo zbranost.

26. Silikonska podloga s teksturo

Dotikaj se, pritiskaj in raziskuj površino.

27. Igrača iz blaga in trakov

Mehka in tipna za otroke, ki iščejo čutne dražljaje.

28. Senzorna cev z vodo

Pomirjujoči vidni in tipni dražljaji.

TIHE IN DISKRETNE MOŽNOSTI
Za šolo, potovanja ali javne prostore

29. Tihi magnetni drsnik

Tih in diskreten za uporabo kadar koli.

30. Žepni tipni kamen

Majhen, prenosljiv in pomirjujoč.

PREDNOSTI SENZORNIH IGRAČ

- ✓ Pomagajo pri samouravnavanju
- ✓ Zmanjšujejo tesnobo in senzorno preobremenjenost
- ✓ Podpirajo zbranost in pozornost
- ✓ Omogočajo varen in primeren način gibanja
- ✓ Lahko izboljšajo sodelovanje doma, v šoli in skupnosti

"Različne senzorne potrebe, svetlejše možnosti." ♥

NASVETI DELOVNE TERAPIJE

- ✓ Igrače izberite glede na otrokove senzorne preference.
- ✓ Naj bodo preproste, tihe in namenske.
- ✓ Igrača naj podpira sodelovanje in naj ne odvrača pozornosti.
- ✓ Preizkusite različne vrste in ugotovite, kaj najbolj ustreza.
- ✓ Uporabljajte jih kot del širšega programa senzornih dejavnosti.



Mirnejše roke, srečnejše misli.

15 DEJAVNOSTI ZA PRIPRAVO NA PISANJE

Krepimo male roke za svetlejšo prihodnost!

1 PROSTO ČEČKANJE



Spodbujajte prosto risanje črt in sledi.

2 VODORAVNE ČRTE



Riši od leve proti desni.

3 NAVPIČNE ČRTE



Riši od zgoraj navzdol.

4 KROGI IN ZANKE



Vadi neprekinjene krožne gibe.

5 VALOVITE ČRTE



Sledi valovitim vzorcem.

6 CIKCAK ČRTE



Sledi vzorcem, podobnim goram.

7 SPIRALE



Riši spirale navznoter in navzven.

8 KRIŽCI IN ZNAKI PLUS



Preriši preproste črte, ki se križajo.

9 SLEDENJE OBRISOM LIKOV



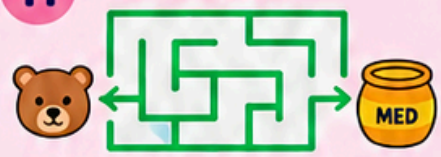
Sledi obrisom krogov, kvadratov, trikotnikov in drugih likov.

10 SLEDENJE POTI



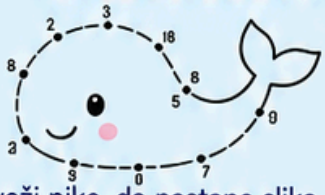
Vadi voščenko po preprostih poteh.

11 LABIRINTI



Rešuj starosti primerne labirinte.

12 POVEZOVANJE PIK



Poveži pike, da nastane slika.

13 SLIKANJE S PRSTI



S prsti riši črte in oblike.

14 NIZANJE IN PREPLETANJE



Krepi moč rok in usklajevanje obeh strani telesa.

15 PRERISOVANJE VZORCEV



Preriši preproste vzorce, na primer ○ △ ○ △.

RAZVIJAMO:

- Nadzor fine motorike
- Usklajevanje oči in rok
- Prijem pisala
- Občutek za smer
- Moč rok
- Vidno-gibalno povezovanje
- Osnovne poteze za pisanje

Močnejši otroci, svetlejša prihodnost

15 VAJ ZA OTROKE
ZA BOLJŠI NADZOR TELESNE DRŽE

Gibaj se • Lovi ravnotežje • Rasti • Postani močnejši!

Igra • Vaja • Napredek!

1 Medvedja hoja

Hodi po dlaneh in stopalih ter ohranjaj stabilen trup.

2 Rakova hoja

Premikaj se vstran ali naprej, pri tem pa se opiraj na dlani in stopala.

3 Žabji poskoki

Nizko počepni in skoči naprej. Ob doskoku ohrani ravnotežje.

4 Stoja na eni nogi

Stoj na eni nogi. Vajo oteži s seganjem po predmetih.

5 Izteg roke in noge

Na vseh štirih iztegni nasprotno roko in nogo ter ohranjaj hrbet stabilen.

6 Lovljenje žoge

Lovi in meči žogo sede, kleče ali stoje.

7 Vožnja na trebuščku

Lezi na trebuh na desko s kolesi in se z rokami pomikaj naprej.

8 Samokolnica

Hodi po dlaneh, odrasli pa naj ti podpira noge.

9 Jogijski položaji

Preizkusi položaje drevesa, bojevnika, mize in mostu.

10 Hoja po gredi

Hodi po nizki gredi ali po črti, označeni z lepilnim trakom.

11 Sedenje na žogi

Sedi na veliki vadbeni žogi in segaj v različne smeri.

12 Seganje v visoki kleči

Poklekni z vzravnanim trupom in segaj po igračah, ne da bi sedel na pete.

13 Poligon z ovirami

Na preprostem poligonu se plazi, plezaj, prestopaj ovire, lovi ravnotežje in počepaj.

14 Odbijanje balona

Ohranjaj balon v zraku in pri tem vzdržuj pokončno držo.

15 Plezanje

Plezaj po starosti primernih igralih za razvoj stabilnosti trupa in ramen.

KORISTI
- Močnejše mišice trupa
- Boljše ravnotežje in koordinacija
- Boljše zavedanje telesa
- Podpora učenju in vsakdanjim dejavnostim
- Več samozavesti

Zdravo gibanje
Zadovoljnejši otroci
Svetlejše možnosti

KRATKI NASVETI
- Začnite preprosto in naj bo zabavno.
- Uporabljajte starosti primerno opremo.
- Zahtevnost povečujte postopoma.
- Ves čas zagotavljajte nadzor.
- Veselite se majhnih dosežkov.

Zdravi refleksi, svetlejša prihodnost

INTEGRACIJA REFLEKSOV

Gradimo trdnejše temelje za svetlejši jutri

KAJ JE INTEGRACIJA REFLEKSOV?

Integracija refleksov se nanaša na dejavnosti, ki pomagajo živčnemu sistemu zoreti in organizirati zgodnje primarne reflekse, da ti ne ovirajo več hotenega gibanja, drže, koordinacije, pozornosti in vsakodnevnih spretnosti.

ZAKAJ JE POMEMBNA?

- Podpira gibalni razvoj
- Izboljšuje držo in ravnotežje
- Krepi koordinacijo
- Pomaga pri pozornosti in učenju
- Razvija zavedanje telesa
- Podpira uravnavanje čustev



Ko so temelji trdni, je vse drugo lažje!

POGOSTI PRIMARNI REFLEKSI

Majhni refleksi ... velik vpliv!

MOROJEV REFLEKS



Odziv na preplah. Lahko je povezan s senzornim uravnavanjem.

ATNR (asimetrični tonični vratni refleks)



Podpira zgodnje seganje in usklajevanje oči in rok.

STNR (simetrični tonični vratni refleks)



Prispeva k plazenju in ločevanju gibov zgornjega in spodnjega dela telesa.

TLR (tonični labirintni refleks)



Sodeluje pri zgodnjem razvoju drže in ravnotežja.

GALANTOV REFLEKS



Povezan z gibanjem trupa in zavedanjem telesa.

DLANČNI PRIJEMALNI REFLEKS



Povezan z razvojem hotenega nadzora rok.

BABINSKIJEV REFLEKS



Del zgodnjega nevrološkega razvoja in odzivov stopala.

ISKALNI REFLEKS



Podpira zgodnje spretnosti hranjenja.

SESALNI REFLEKS



Ključen za zgodnje gibe ust pri hranjenju.

DEJAVNOSTI ZA INTEGRACIJO REFLEKSOV

Gibaj se • Igraj se • Povezuj • Razvijaj se

1 MEDVEDJA HOJA



Krepi moč in stabilnost trupa.

2 ŽABJI POSKOKI



Izboljšujejo ravnotežje in koordinacijo.

3 PLAZENJE PO TREBUHU



Podpira usklajevanje obeh strani telesa.

4 MAČKA–KRAVA



Razgibava hrbtenico in krepi zavedanje telesa.

5 RAKOVA HOJA



Krepi trup, ramena in kolke.

6 SUPERMAN



Krepi hrbet in nadzor drže.

7 GUGANJE NA ŽOGI NA TREBUHU



Izboljšuje ravnotežje in senzorno integracijo.

8 SEGANJE ČEZ SREDINO TELESA



Razvija prečkanje sredinske črte in koordinacijo.

9 HOJA SAMOKOLNICE



Krepi zgornji del telesa in stabilnost trupa.

10 IZTEG NASPROTNE ROKE IN NOGE



Izboljšuje ravnotežje in nadzor telesa.

NE POZABITE!

- Primarni refleksi so običajen del zgodnjega razvoja.
- Dejavnosti izberite glede na otrokove individualne potrebe.
- Za ustrezno oceno in usmerjanje sodelujte z usposobljenim pediatričnim delovnim terapevtom ali fizioterapevtom.

Vsak gib šteje!

20 NAJBOLJŠIH DIHALNIH VAJ ZA OTROKE

Umiri se
Dihaj
Osredotoči se
Rasti

1 Pihanje mehurčkov



Mehurčke pihaj počasi in enakomerno.

2 Pihanje v svečo



Pihaj nežno, ne da bi ugasnil svečo.

3 Povohaj cvet, pihni v svečo



Počasi vdihni skozi nos in izdihni skozi usta.

4 Čebelje dihanje



Globoko vdihni in med izdihom nežno mrmraj »mmm«.

5 Kačje dihanje



Globoko vdihni in počasi izdihni z glasom »sss«.

6 Levji dih



Globoko vdihni, široko odpri usta in močno izdihni z glasom »haaa«.

7 Pihanje v vetrnico



Z enakomernimi izdihi ohranjaj vrtenje vetrnice.

8 Dihanje z balonom



Pretvarjaj se, da počasi napihuješ balon. Začuti, kako se trebušček širi.

9 Pihanje peresa



Nežno pihaj v pero in opazuj njegovo premikanje.

10 Pihanje robčka



Z nežnimi izdihi ohranjaj papirnati robček v zraku.

11 Metuljevo dihanje



Ob vdihu dvigni roke. Ob izdihu jih počasi spusti.

12 Dihanje oceana



Počasi in globoko vdihni, nato izdihni z nežnim šumenjem.

13 Zajčkovo dihanje



Trikrat kratko in hitro vdihni skozi nos, nato enkrat dolgo izdihni.

14 Dihanje drevesa



Ob dvigovanju rok vdihni, ob spuščanju izdihni.

15 Dihanje z zvezdo



S prstom sledi zvezdi: ob eni stranici vdihni, ob naslednji izdihni.

16 Rojstnodnevne svečke



Pretvarjaj se, da s počasnimi in enakomernimi izdihi ugašaš veliko svečk.

17 Zmajevo dihanje



Globoko vdihni in močno izdihni kot zmaj.

18 Dihanje s cvetlico



Počasi povohaj cvetlico skozi nos.

19 Trebušno dihanje



Roke položi na trebuh. Ob vdihu začuti dviganje, ob izdihu spuščanje trebuha.

20 Želvino dihanje



Upočasni se, se zvij v klobčič ter počasi in globoko dihaj.

KORISTI DIHALNIH VAJ

- Umirjenost in sprostitev
- Boljša pozornost
- Samouravnavanje
- Boljši nadzor dihanja
- Zavedanje telesa
- Nadzor ustnih gibov
- Manj tesnobe
- Podpora celostnemu razvoju

50 DEJAVNOSTI Z MIŠIČNIM NAPOROM

OD ZAČETNE DO NAPREDNE RAVNI

Mirnejše telo
Boljša zbranost
Boljše samouravnavanje
Močnejše mišice
Več samostojnosti

Dejavnosti z mišičnim naporom zagotavljajo globoki pritisk na mišice in sklepe ter otrokom pomagajo, da so bolj zbrani, umirjeni in pripravljeni na učenje.

ZAČETNA RAVEN (1–17)

Preproste dejavnosti za uvajanje mišičnega napora. Za otroke, ki se z njim šele spoznavajo ali ga težje prenašajo.

1. 
Objemanje in stiskanje blazine

2. 
Stiskanje žogice proti stresu

3. 
Sklece ob steni

4. 
Potiskanje košare za perilo

5. 
Nošenje lahke košare

6. 
Vlečenje odeje po tleh

7. 
Živalske hoje (medved, rak)

8. 
Stiskanje in valjanje plastelina

9. 
Potiskanje terapevtske žoge

10. 
Živalske hoje (medved, rak)

11. 
Vlečenje rute ali brisače

12. 
Sklece ob stolu

13. 
Močno objemanje plišaste igrače

14. 
Kotaljenje kot hlod

15. 
Nošenje lahkega nahrbtnika

16. 
Skakanje na malem trampolinu

17. 
Potiskanje terapevtske blazine po tleh

SREDNJA RAVEN (18–34)

Dejavnosti z več upora, koordinacije in vključevanja celega telesa.

18. 
Hoja samokolnice

19. 
Rakova hoja

20. 
Hoja gosenice

21. 
Ploščenje obtežene žoge

22. 
Potiskanje težke škatle

23. 
Vlečenje obteženih sani ali škatle

24. 
Plezanje po manjši plezalni steni

25. 
Vlečenje vrvi

26. 
Potiskanje težke terapevtske žoge

27. 
Vožnja na vozičku leže na trebuhu

28. 
Nošenje žoge naprej iz klečečega položaja

29. 
Skok in pristanek na mehki blazini

30. 
Hoja po stopnicah navzgor in navzdol

31. 
Kotaljenje žoge naprej iz klečečega položaja

32. 
Vlečenje elastičnega traku

33. 

34. 
Potiskanje obtežene gugalnice

NAPREDNA RAVEN (35–50)

Zahtevnejše dejavnosti za boljše zavedanje telesa, moč in koordinacijo.

35. 
Prevračanje manjše pnevmatike

36. 
Potiskanje obteženega vozička

37. 
Vlečenje težke vrvi

38. 
Mrtvi hrošč z obteženo žogo

39. 
Zadrževanje deske z različicami

40. 
Živalska hoja z obtežitvijo

41.
Plezanje po vrvi ali mreži

42.
Sklece (prilagojene ali običajne)

43.
Nošenje obtežene torbe

44.
Hoja samokolnice čez ovire

46.
Dvigovanje in premikanje vreč s peskom

45.
Vlečenje sani po klancu

47.
Valovanje s težkimi vrvmi

48.
Vlečenje pnevmatike

49.
Dejavnosti na visečih lestvah

50.
Potiskanje težkih predmetov po tleh

GLAVNE KORISTI MIŠIČNEGA NAPORA

- Izboljšuje zavedanje telesa
- Podpira samouravnavanje
- Krepi moč in vzdržljivost
- Izboljšuje zbranost in pozornost
- Izboljšuje nadzor drže
- Zmanjšuje tesnobo in izbruhe preobremenjenosti
- Podpira učenje in vsakodnevno delovanje

Močnejša telesa
Mirnejši umi
Svetlejši jutri

30 DEJAVNOSTI Z MIŠIČNIM NAPOROM

Od začetnih do zahtevnejših

Dejavnosti z mišičnim naporom zagotavljajo proprioceptivne dražljaje ter podpirajo zavedanje telesa, uravnavanje, zbranost in motorično načrtovanje.

ZAČETNA STOPNJA (lahkotno in nežno)

Odlično za začetek! Preproste dejavnosti z majhnim uporom.

1. 
Potiskaj mehko blazino po tleh.

2. 
Nosi lahko košaro za perilo.

3. 
Potiskaj blazine na kup.

4. 
Zlagaj velike penaste kocke.

5. 
Pometaj tla z otroško metlo.

6. 
Nosi nekaj lahkih knjig.

7. 
Vleci majhno škatlo s plišasto igračo.

8. 
Delaj sklece ob steni.

9. 
Potiskaj lahek stol.

10. 
Pomagaj potisniti blazine na posteljo.

SREDNJA STOPNJA (zmeren upor)

Nekoliko zahtevneje! Dejavnosti krepijo moč, vzdržljivost in koordinacijo.

11. 
Nosi vedro, delno napolnjeno z vodo.

12. 
Nosi košaro z oblačili.

13. 
Pomivaj tla.

14. 
Potiskaj naložen voziček za igrače.

15. 
Vleci elastični trak v igri vlečenja.

16. 
Hodi kot medved.

17. 
Hodi kot rak.

18. 
Skači kot žaba.

19. 
Posnemaj živalsko hojo in prenašaj mehak predmet.

20. 
Zgradi stolp iz kock in ga nato podri.

ZAHTEVNEJŠA STOPNJA (večji upor in delo celega telesa)

Za večji izziv! Več upora in vključevanje celega telesa.

21. 
Vleci obteženo odejo ali sani.

22. 
Igraj se vlečenje vrvi z večjim uporom.

23. 
Nosi težjo košaro za perilo na kratki razdalji.

24. 
Potiskaj obteženo vadbeno žogo ob steno.

25. 
Premaguj poligon z medvedjo hojo.

26. 
Večkrat prenesi in odloži predmete po prostoru.

27. 
Potiskaj obtežen voziček skozi poligon.

28. 
Vleci vrv sede ali stoje.

29. 
Plezaj in se plazi po mehkem poligonu.

30. 
Izvajaj otroku primerne vaje z medicinko pod nadzorom terapevta.

- Krepi moč in zavedanje telesa
- Pomaga pri samouravnavanju
- Podpira zbranost in motorično načrtovanje
- Zabavno in smiselno!

Začnite s kratkimi dejavnostmi in opazujte otrokov odziv.
Dejavnosti naj ustrezajo otrokovi starosti, velikosti, sposobnostim in zdravstvenemu stanju.

30 DEJAVNOSTI ZA PRIMARNE REFLEKSE
ZA VADBO DOMA

Majhni koraki ♥ Velike spremembe!

Močnejši otroci, svetlejši jutri!

MOROJEV REFLEKS
Podpira občutek varnosti, ravnotežje in uravnavanje čustev.

1. Razteg in zvijanje v morsko zvezdo



2. Poskoki z raznoženjem in odročenjem



3. Odpiranje in zapiranje rok z globokim dihanjem



4. Medvedji objem in sprostitev



5. Metanje in lovljenje velike žoge



Pomaga pri zavedanju telesa, občutku varnosti in odzivanju na spremembe.

ATNR (asimetrični tonični vratni refleks)
Podpira sledenje z očmi, usklajevanje obeh strani telesa in prečkanje sredinske črte.

6. Izteg nasprotne roke in noge



7. Kobacanje po dlaneh in kolenih



8. Seganje čez sredino telesa do ciljev



9. Rakova hoja vstran



10. Metanje žoge čez sredino telesa



Pomaga pri koordinaciji, pozornosti in skupni uporabi obeh strani telesa.

STNR (simetrični tonični vratni refleks)
Podpira nadzor drže, stabilnost trupa in zaporedje gibov.

11. Gibanje mačka–krava



12. Medvedja hoja



13. Klečanje → sed na petah → vrnitev



14. Hoja gosenice



15. Zibanje na vseh štirih naprej in nazaj



Pomaga pri moči trupa, drži in načrtovanju gibanja.

TLR (tonični labirintni refleks)
Podpira ravnotežje, mišični tonus, prostorsko zavedanje in položaj glave.

16. Položaj supermana



17. »Plavanje« na trebuhu



18. Položaj otroka → kobra



19. Ravnotežje v položaju letala



20. Vožnja na trebuhu na vozičku ali vlečenje na odeji



Pomaga pri ravnotežju, zavedanju telesa in mišični moči.

GALANTOV REFLEKS
Podpira nadzor trupa, prenašanje dotika in zavedanje telesa.

21. Mačka–krava z nežnim gibanjem trupa



22. Raztezanje z odkloni vstran



23. Zasuki trupa sede



24. Kotaljenie kot hlod



25. Seganje do balona in dotikanje



Pomaga pri nadzoru trupa, senzorni obdelavi in prijetnem doživljanju gibanja.

DLANČNI PRIJEMALNI REFLEKS
Podpira prijem, moč rok in fino motoriko.

26. Stiskanje plastelina



27. Dejavnosti s ščipalkami



28. Dotikanje palca s prsti



29. Gradnja s kockami LEGO



30. Živalske hoje in opiranje na dlani



Pomaga pri moči prijema, fini motoriki in uporabi rok pri vsakodnevnih dejavnostih.

NE POZABITE:
- Vsak dan izberite 5–6 dejavnosti.
- Poskusite vaditi 10–15 minut.
- Naj bo igrivo in pozitivno.
- Ob bolečini, omotici ali stiski prenehajte.
- Za individualne smernice se posvetujte z delovnim terapevtom.

Gibaj se ♥ Raziskuj ♥ Rasti

Trdni temelji za svetlejši jutri!

20 VAJ ZA
ZMANJŠEVANJE HOJE PO PRSTIH PRI OTROCIH

Močnejša stopala • Boljše ravnotežje • Bolj zdravi koraki • Svetlejša prihodnost

Cela stopala na tleh, veseli koraki!

1 Razteg meč ob steni



Pete naj ostanejo na tleh. Nagni se proti steni in zadrži 20–30 sekund.

2 Hoja po petah



Hodi naprej z dvignjenimi prsti, pete pa naj se dotikajo tal.

3 Medvedja hoja



Hodi kot medved, z dlanmi in stopali na tleh. Poskusi ohraniti pete nizko.

4 Iz počepa v stojo



Počepni s celimi stopali na tleh, nato počasi vstani.

5 Dvigi in spusti pet



Dvigni se na prste, nato počasi spusti pete pod rob stopnice. Ponovi 10–15-krat.

6 Razteg meč na klančini



Stoj tako, da so pete nižje od prstov. Zadrži 20–30 sekund.

7 Prestopanje ovir



Prestopaj nizke predmete in zavestno prenesi težo s pete na prste.

8 Živalske hoje



Pingvin Raca Rak

Preizkusi različne živalske hoje in ohranjaj cela stopala na tleh.

9 Hoja po črti



Po označeni črti hodi počasi. Najprej položi na tla peto, nato prste.

10 Hoja po stopnicah



Nadzorovano stopaj po stopnicah in na vsako položi celo stopalo.

11 Pobiranje s prsti nog



S prsti nog primi majhne, varne predmete in jih spusti v posodo.

12 Mečkanje brisače



S prsti nog vleci brisačo proti stopalu in jo nagubaj.

13 Pobiranje predmetov



S prsti nog pobiraj večje, starosti primerne predmete.

14 Ravnotežje na eni nogi



Ohranjaj ravnotežje, peta stojne noge pa naj ostane na tleh.

15 Stoja na ravnotežni blazini



Pod nadzorom stoj na ravnotežni blazini.

16 Zibanje s pet na prste



Nadzorovano se zibaj s pet na prste.

17 Valjanje žogice



Pod podplatom valjaj mehko žogico.

18 Počepni in sezi



Pobiraj igrače s tal, pete pa ohranjaj na tleh.

19 Hoja po različnih podlagah



Bos hodi po varnih podlogah, peni, preprogi ali travi.

20 Igra hoje s petami



Hodi počasi in se tal najprej dotakni s peto. Postani prvak »tihih pet«!

Zakaj te vaje pomagajo?

- Izboljšujejo prožnost meč.
- Povečujejo gibljivost gležnjev.
- Krepijo mišice stopal.
- Izboljšujejo ravnotežje in zavedanje telesa.
- Spodbujajo hojo s prenosom teže s pete na prste.

Pomembni nasveti

- Naj bo vadba zabavna in redna.
- Uporabljajte pozitivno spodbudo.
- Otrokovih pet ne potiskajte na silo navzdol.
- Izberite starosti primerne dejavnosti.
- Če hoja po prstih vztraja, je boleča, enostranska ali jo spremljajo pogosti padci, se posvetujte s pediatrom, fizioterapevtom ali delovnim terapevtom.

Majhni koraki naredijo veliko razliko!

Vesela stopala • Veselo raziskovanje • Svetlejši jutri!

Kako je lahko videti stimanje?

Stimanje (samostimulativno vedenje) so ponavljajoči se gibi, zvoki ali dejanja, ki človeku pomagajo uravnavati telesne in čutne odzive, čustva ter se prilagajati okolju.

Gibalno oziroma telesno stimanje


Plapolanje ali mahanje z rokami


Zibanje naprej in nazaj


Vrtenje v krogu


Ponavljajoče se skakanje


Miganje ali trzanje s prsti


Hoja sem in tja


Napenjanje telesa ali ponavljajoče se raztezanje


Stresanje glave ali prikimavanje

Vidno stimanje


Opazovanje vrtečih se predmetov


Strmenje v premikajoče se luči ali sence


Premikanje prstov pred očmi


Opazovanje predmetov od strani


Ponavljajoče se odpiranje in zapiranje vrat ali predalov

Slušno stimanje


Mrmranje


Ponavljajoče se oglašanje



Ponavljanje besed ali fraz



Ponavljanje slišanih zvokov drugih (eholalija)


Tapkanje po predmetih zaradi zvoka


Ustvarjanje klikajočih ali cvilečih zvokov

Oralno oziroma čutno stimanje


Žvečenje oblačil ali predmetov


Grizenje rok ali prstov


Lizanje predmetov


Ponavljajoči se gibi ust


Pihanje ali sesanje


Ponavljajoče se drgnjenje ustnic ali jezika

Stimanje s predmeti


Vrtenje koles na igračah


Ponavljajoče se razvrščanje predmetov


Odpiranje in zapiranje posod


Stresanje ali vrtenje predmetov


Ponavljajoče se pritiskanje gumbov

Zakaj ljudje stimajo?

- Pomaga uravnavati čutne dražljaje.
- Daje občutek ugodja.
- Pomaga pri doživljanju vznemirjenja ali veselja.
- Zmanjšuje tesnobo ali stres.
- Pomaga pri zbranosti in pozornosti.
- Lahko je način sporazumevanja.
- Pomaga uravnavati čustva.

Stimanje je naravno in smiselno vedenje.

Pomembno si je zapomniti

- Stimanje samo po sebi ni težava.
- Pri vsakem posamezniku je lahko videti drugače.
- Ukrepanje je običajno potrebno le, kadar vedenje povzroča poškodbe, pomembno ovira vsakodnevne dejavnosti ali preprečuje sodelovanje pri smiselnih dejavnostih.

20 TEHNIK GLOBOKEGA PRITISKA

ZA SENZORNO URAVNAVANJE

Mirnejša telesa, srečnejše misli, svetlejša prihodnost

1 PRITISK NA RAMENA



Na obe rameni izvajajte nežen, enakomeren pritisk.

2 STISKANJE ROK



Roke čvrsto stiskajte od ramen proti zapestjem.

3 STISKANJE DLANI



Na dlani in roke izvajajte enakomeren pritisk.

4 POTISKANJE Z DLANMI



Otrok čvrsto potiska svoje dlani ob vaše.

5 POTISKANJE STENE



Z obema rokama potiskajte ob steno.

6 STISKANJE BLAZINE



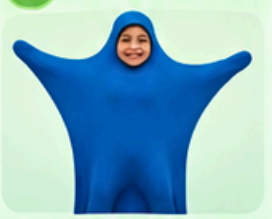
Objemite in čvrsto stisnite veliko blazino.

7 MED DVEMA BLAZINAMA



Na obe strani položite blazini in izvajajte nežen, enakomeren pritisk.

8 TELESNA VREČA



Za stiskanje celega telesa uporabite ustrezno veliko raztegljivo telesno vrečo.

9 KOMPRESIJSKI TELOVNIK



Uporabite ustrezno prilegajoče se terapevtsko kompresijsko oblačilo.

10 OBJEM TERAPEVTSKE ŽOGE



Z obema rokama objemite veliko terapevtsko žogo in jo stisnite.

11 ČVRST PRITISK NA HRBET



Kadar je primerno, na zgornji del hrbta počasi pritiskajte z večjo površino dlani.

12 POTISKANJE DLANI OB DLANI



Dlani potiskajte drugo ob drugo proti uporu.

13 ŽIVALSKE HOJE



Medvedja in rakova hoja ali hoja samokolnice za proprioceptivne dražljaje.

14 POTISKANJE Z OBREMENITVIJO



Potiskajte obtežen terapevtski voziček ali stabilen predmet.

15 VLEČENJE ELASTIČNIH TRAKOV



Elastične trakove vlecite z nadzorovano, enakomerno silo.

16 OBTEŽENA BLAZINA ZA NAROČJE



Med sedenjem čez naročje položite blazino z ustrezno obtežitvijo.

17 MASAŽA Z GLOBOKIM PRITISKOM



Po primernih delih telesa izvajajte počasne, čvrste potege.

18 ZAVIJANJE V ODEJO



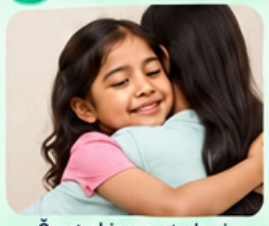
Otroka tesno ovijte v odejo, glava in dihalne poti pa naj ostanejo povsem proste.

19 PRITISK NA TERAPEVTSKI ŽOGI



Otrok naj leži čez terapevtsko žogo ob nežnem pritisku, ki ga nadzoruje terapevt.

20 ČVRST OBJEM



Čvrst objem z otrokovim soglasjem in po njegovih željah za pomirjujoče proprioceptivne dražljaje.

NE POZABITE:

- ✓ Globoki pritisk naj bo čvrst, počasen, predvidljiv in prijeten – ne boleč ali omejujoč.
- ✓ Vedno upoštevajte otrokove odzive in želje.
- ✓ Te tehnike uporabljajte kot del načrta senzornih dejavnosti ali uravnavanja.
- ✓ Vsak otrok se lahko odzove drugače.

POZOR:

- ✓ Prenehajte, če otrok kaže stisko, težko diha, se mu spremeni barva kože ali mu je neprijetno.
- ✓ Ne pritiskajte na vrat, prsni koš, trebuh ali poškodovane dele telesa.
- ✓ Uporabljajte varno opremo, primerno otrokovi starosti.
- ✓ Vedno zagotovite varno in podporno okolje.

Majhni dražljaji, velike spremembe

PODPIRAJMO | OPOLNOMOČIMO | VKLJUČUJMO | RAZVIJAJMO SE

20 UČINKOVITIH DEJAVNOSTI ZA SPODBUJANJE SKUPNE POZORNOSTI

Igrajmo se • Povezujmo se • Sporazumevajmo se • Rastimo skupaj

Majhni trenutki ustvarjajo velike povezave

1 MILNI MEHURČKI



Pred pihanjem se ustavite in počakajte, da otrok pogleda vas ali mehurčke.

2 KOTALJENJE ŽOGE



Kotaljajte si žogo ter spodbujajte očesni stik in skupno pozornost.

3 KU-KU



Uporabljajte izrazito obrazno mimiko in počakajte, da otrok pričakuje razkritje.

4 IGRAČE NA NAVIJANJE



Zaženite igračo, nato se ustavite in počakajte, da otrok izmenično pogleda vas in igračo.

5 IGRAČE VZROKA IN POSLEDICE



Izmenično pritiskajte gumbe, ki sprožijo lučke, zvoke ali gibanje.

6 DIRKE Z AVTOMOBILČKI



Skupaj tekmujte z avtomobilčki ter otroka spodbujajte k opazovanju in deljenju navdušenja.

7 GLASBILA



Skupaj igrajte na glasbila. Občasno se ustavite, da otrok poišče stik z vami.

8 PESMI Z GIBANJEM



Pojte pesmi, kot je »Kolesa na avtobusu«, ter dodajte kretnje in premore.

9 SKUPNO BRANJE



Kažite na slike, jih poimenujte in sledite otrokovemu pogledu.

10 SKRIVNOSTNA VREČKA



Izmenično vlecite predmete iz vrečke in jih pokažite drug drugemu.

11 IGRA S PERESOM



Pihajte ali premikajte pero in otroka spodbujajte, da skupaj z vami spremlja njegovo gibanje.

12 SLEDENJE SVETILKI



Osvetljujte zanimive predmete in otroka spodbujajte, da sledi vašemu kazanju.

13 SKUPNA MALICA



Ponujajte majhne porcije in ustvarite priložnosti, da otrok pogleda proti vam, ko želi še.

14 IGRA Z ŽIVALMI



Posnemajte živalske glasove in gibe ter se pri posnemanju izmenjujte.

15 POLIGON Z OVIRAMI



Skupaj premagujte preproste ovire in proslavite vsak uspešen korak.

16 IGRA Z BALONOM



Podajajte si balon in vmes naredite premor, da vzbudite pričakovanje.

17 ŠKATLA PRESENEČENJA



Skrijte priljubljeno igračo in jo skupaj navdušeno odkrijte.

18 IGRE POSNEMANJA



Posnemajte otrokova dejanja, nato pokažite novo dejanje, ki ga lahko posnema.

19 POIŠČI IN POKAŽI



Iščite skrite igrače in otroka spodbujajte, da jih pokaže, ko jih najde.

20 SKUPNA DOMIŠLJIJSKA IGRA



Skupaj hranite lutko, pripravljajte namišljeno hrano ali vozite avtomobilčke ter sledite dejanjem drug drugega.

NE POZABITE:

- Sledite otrokovim interesom.
- Uporabljajte naravne premore.
- Ne silite v očesni stik.
- Veselite se majhnih korakov.

Skupna pozornost se lahko kaže s pogledom, kazanjem, prikazovanjem predmetov, izmenjavanjem pogleda med osebo in predmetom, deljenjem veselja ali sledenjem kretnji.

Skupaj proti svetlejšemu jutri.

MEHURČKASTI STOLP PRI AVTIZMU

Preprost, a učinkovit senzorni pripomoček, ki lahko pritegne in pomiri otroka ter podpira njegov razvoj.



KAKO POMAGA MEHURČKASTI STOLP

VIDNA POZORNOST
Svetle luči in premikajoči se mehurčki pritegnejo in zadržijo pozornost.

SLEDENJE Z OČMI
Spodbuja premikanje oči, ko se mehurčki dvigajo in premikajo.

UMIRJANJE IN SAMOURAVNAVANJE
Pomirjujoči vidni dražljaji lahko zmanjšajo tesnobo in spodbudijo sprostitev.

VZDRŽEVANJE POZORNOSTI
Otrokom pomaga, da dlje časa ostanejo osredotočeni na eno dejavnost.

UČENJE VZROKA IN POSLEDICE
Ko otrok vklopi stikalo, se mehurčki odzovejo – tako razvija razumevanje.

SKUPNA POZORNOST
Terapevt in otrok si lahko delita izkušnjo in v njej skupaj uživata.

PRILOŽNOSTI ZA SPORAZUMEVANJE
Spodbuja izražanje želja, kazanje, izmenjavanje ter uporabo besed ali kretenj.

NASVET DELOVNE TERAPIJE

Mehurčkasti stolp uporabljajte kot del strukturirane senzorne dejavnosti.

Opazujte, ali otrok postaja mirnejši in bolj zbran ali pa preveč vznemirjen.

Odzivi na senzorne dražljaje se med posamezniki razlikujejo.



OPOMBA: Dejavnosti vedno prilagodite otrokovim zmožnostim in jih izvajajte pod vodstvom usposobljenega terapevta ali skrbnika.

Majhne roke, velike možnosti

30 DEJAVNOSTI ZA PRIPRAVO NA PISANJE ZA OTROKE

»Vsak majhen korak vodi do velikih uspehov pri pisanju!«

Igra
Vaja
Napredek
Svetlejša prihodnost



Razvijajmo spretnosti danes za svetlejši jutri!

FINA MOTORIKA IN MOČ ROK

Močne roke olajšajo pisanje!



1 Stiskanje in valjanje plastelina



2 Ščipanje plastelina s konicami prstov



3 Prenašanje cofkov s ščipalko



4 Prenašanje predmetov s pinceto



5 Nizanje perlic



6 Trganje in lepljenje papirja



7 Mečkanje in ravnanje papirja



8 Uporaba pršilke



9 Odpiranje in zapiranje kozarcev



10 Vstavljanje čepkov v ploščo

GRAFOMOTORIČNE POTEZE

Vadimo osnovne poteze za pisanje črk!



11 Risanje s prstom po pesku



12 Risanje s prstom po moki ali rižu



13 Sledenje navpičnim črtam



14 Sledenje vodoravnim črtam



15 Sledenje poševnim črtam



16 Sledenje križu (+)



17 Sledenje krogu



18 Sledenje kvadratu



19 Cikzakaste črte



20 Ukrivljene in valovite črte

DEJAVNOSTI S PISALOM IN VIDNO-GIBALNE VAJE

Od igre do nadzora pisala!



21 Povezovanje pik



22 Preprosti labirinti



23 Sledenje poti



24 Sledenje pikčastim vzorcem



25 Povezovanje črt v sliko



26 Risanje znotraj velikih oblik



27 Dopolnjevanje napol narisanih slik



28 Prerisovanje preprostih vzorcev



29 Barvanje znotraj velikih obrisov



30 Risanje preprostih slik iz osnovnih oblik

NASVETI ZA STARŠE IN SKRBNIKE

- Začnite z velikimi gibi, nato preidite na manjše.

»Današnja igra za

RAZVIJAMO SPRETNOSTI

- Moč rok

Majhni koraki,

20 VAJ ZA ZMANJŠEVANJE HOJE PO PRSTIH PRI OTROCIH

Močnejša stopala • Boljše ravnotežje • Bolj zdravi koraki • Svetlejša prihodnost

Cela stopala na tleh, veseli koraki!

1 Razteg meč ob steni



Pete naj ostanejo na tleh. Nagni se proti steni in zadrži 20–30 sekund.

2 Hoja po petah



Hodi naprej z dvignjenimi prsti, pete pa naj se dotikajo tal.

3 Medvedja hoja



Hodi kot medved, z dlanmi in stopali na tleh. Poskusi ohraniti pete nizko.

4 Iz počepa v stojo



Počepni s celimi stopali na tleh, nato počasi vstani.

5 Dvigi in spusti pet



Dvigni se na prste, nato počasi spusti pete pod rob stopnice. Ponovi 10–15-krat.

6 Razteg meč na klančini



Stoj tako, da so pete nižje od prstov. Zadrži 20–30 sekund.

7 Prestopanje ovir



Prestopaj nizke predmete in zavestno prenesi težo s pete na prste.

8 Živalske hoje



Pingvin Raca Rak

Preizkusi različne živalske hoje in ohranjaj cela stopala na tleh.

9 Hoja po črti



Po označeni črti hodi počasi. Najprej položi na tla peto, nato prste.

10 Hoja po stopnicah



Nadzorovano stopaj po stopnicah in na vsako položi celo stopalo.

11 Pobiranje s prsti nog



S prsti nog primi majhne, varne predmete in jih spusti v posodo.

12 Mečkanje brisače



S prsti nog vleci brisačo proti stopalu in jo nagubaj.

13 Pobiranje predmetov



S prsti nog pobiraj večje, starosti primerne predmete.

14 Ravnotežje na eni nogi



Ohranjaj ravnotežje, peta stojne noge pa naj ostane na tleh.

15 Stoja na ravnotežni blazini



Pod nadzorom stoj na ravnotežni blazini.

16 Zibanje s pet na prste



Nadzorovano se zibaj s pet na prste.

17 Valjanje žogice



Pod podplatom valjaj mehko žogico.

18 Počepni in sezi



Pobiraj igrače s tal, pete pa ohranjaj na tleh.

19 Hoja po različnih podlagah



Bos hodi po varnih podlogah, peni, preprogi ali travi.

20 Igra hoje s petami



Hodi počasi in se tal najprej dotakni s peto. Postani prvak »tihih pet«!

Zakaj te vaje pomagajo?

- Izboljšujejo prožnost meč.
- Povečujejo gibljivost gležnjev.
- Krepijo mišice stopal.
- Izboljšujejo ravnotežje in zavedanje telesa.
- Spodbujajo hojo s prenosom teže s pete na prste.

Pomembni nasveti

- Naj bo vadba zabavna in redna.
- Uporabljajte pozitivno spodbudo.
- Otrokovih pet ne potiskajte na silo navzdol.
- Izberite starosti primerne dejavnosti.
- Če hoja po prstih vztraja, je boleča, enostranska ali jo spremljajo pogosti padci, se posvetujte s pediatrom, fizioterapevtom ali delovnim terapevtom.

Majhni koraki naredijo veliko razliko!

Vesela stopala • Veselo raziskovanje • Svetlejši jutri!

30 DEJAVNOSTI NA GUGALNICI ZA OTROKOV RAZVOJ

Gibanje gradi svetlejšo prihodnost

Močnejši otroci, srečnejši jutri

Igraj se ♥ Gibaj se ♥ Uči se ♥ Rasti ♥ Bodi ti!

1 Guganje naprej in nazaj



Nežno gibanje naprej in nazaj.

2 Guganje levo in desno



Gibanje z ene strani na drugo za razvoj ravnotežja.

3 Krožno guganje



Nežno krožno gibanje.

4 Sezi in primi



Med guganjem segaj po igračah.

5 Gugaj se in lovi



Med guganjem lovi žoge ali vrečke s polnilom.

6 Brcni tarčo



Med guganjem brcni visečo tarčo.

7 Stoja z oporo



Vadi stojo ob opori.

8 Klečanje na gugalnici



Ohranjaj ravnotežje v klečečem položaju.

9 Ravnotežje sede



Med sedenjem izboljšuj stabilnost trupa.

10 Izteg na trebuhu



Lezi na trebuh in segaj po igračah.

11 Superman



Krepi zgornji del telesa in vzdržljivost.

12 Jahanje valjaste gugalnice



Sedi razkoračeno in se trdno drži.

13 Gugalnica kokon



Sproščujoče gibanje in globoki pritisk.

14 Sklece na gugalnici



Krepi ramena in mišice trupa.

15 Igra z obteževalno žogo



Med guganjem uporabljaj obteženo igračo.

16 Živalske hoje



Na gugalnici posnemaj medveda, raka ali zajčka.

17 Gugaj se in meči



Meči vrečke s polnilom v tarčo.

18 Lov na črke



Med guganjem išči in zbiraj črke.

19 Sestavljanke



Na gugalnici sestavljaj sestavljanke.

20 Prenašanje obročev



Prenesi obroče z ene strani na drugo.

21 Glasbeno guganje



Gugaj se v ritmu glasbe.

22 Sledenje s pogledom



Z očmi sledi premikajočemu se predmetu.

23 Vrtenje na trebuhu



Nežno vrtenje v ležečem položaju na trebuhu.

24 Senzorna igra



Med guganjem raziskuj različne teksture.

25 Igra štetja



Med guganjem štej predmete.

26 Pesem in gib



Na gugalnici poj in izvajaj gibe.

27 Igra z vrstniki



Izmenjujta se in se igrajta skupaj.

28 Sprosti se in dihaj



Počasno guganje za umirjanje in uravnavanje.

29 Čas za zgodbo



Med guganjem beri knjigo.

30 Ustvari svojo igro!



Bodi ustvarjalen in raziskuj nove načine igre!

GLAVNE KORISTI

- Izboljšuje ravnotežje in nadzor telesne drže.
- Razvija stabilnost trupa in grobo motoriko.
- Krepi zavedanje telesa in motorično načrtovanje.
- Podpira senzorno obdelavo in uravnavanje.
- Razvija pozornost, zbranost in socialne spretnosti.
- Spodbuja samozavest in igralne spretnosti.

Majhni gibi naredijo veliko razliko.

VARNOSTNI NASVETI

- Vedno zagotovite nadzor.
- Uporabljajte primerno gugalnico in opremo.
- Poskrbite za pravilno namestitev in varnostne preglede.
- Začnite s počasnimi gibi.
- Dejavnosti izberite glede na otrokove potrebe in zmožnosti.
- Naj bo zabavno, varno in smiselno!

50 DEJAVNOSTI Z ŽOGO
ZA OTROKOV RAZVOJ

Majhna žoga, velike spretnosti!

Igra · Gibanje · Učenje · Rast · Napredek

1 GROBA MOTORIKA (1–10)

Razvija moč, koordinacijo, ravnotežje in nadzor telesa.


1. Zakotali žogo partnerju.


2. Brcni mirujočo žogo.


3. Vrzi žogo v koš.


4. Ujemi veliko mehko žogo.


5. Odbijaj žogo z obema rokama.


6. Vrzi žogo iznad glave.


7. Vrzi žogo od spodaj.


8. Zakotali žogo skozi tunel.


9. Brcaj žogo med stožci.


10. Hodi in prenašaj žogo.

2 RAVNOTEŽJE IN NADZOR DRŽE (11–20)

Krepi trup, stabilnost in zavedanje telesa.


11. Sedi na vadbeni žogi in segaj po igračah.


12. Lezi s trebuhom na žogo in segaj naprej.


13. Kleči in kotali žogo.


14. Stoj in meči žogo.


15. Stoj na eni nogi in brcni žogo.


16. Počepni in poberi žogo.


17. Hodi po črti z žogo v rokah.


18. Sede podajaj žogo nad glavo.


19. Potiskaj velko žogo ob steno.


20. Kleči in zakotali žogo v tarčo.

3 FINA MOTORIKA IN OBOJESTRANSKA KOORDINACIJA (21–30)

Krepi spretnost rok, koordinacijo in sočasno uporabo obeh rok.


21. Stiskaj mehko žogo.


22. S prijemalko prenašaj majhne žogice.


23. S prsti pobiraj cofke.


24. Polagaj žogice v posodo.


25. Razvrščaj žogice po barvi.


26. Oblikuj majhne kroglice iz plastelina.


27. Podajaj žogico iz ene roke v drugo.


28. Z eno roko stiskaj antistresno žogico.


29. Z obema rokama ujemi majhno žogo.


30. Z obema rokama stiskaj veliko žogo.

4 VIDNO-GIBALNE IN MISELNE SPRETNOSTI (31–40)

Razvija koordinacijo oko–roka, pozornost, reševanje problemov in motorično načrtovanje.


31. Meči žoge v tarčo.


32. Podiraj keglje z žogo.


33. Kotali žogo skozi poligon.


34. Razvrsti žoge v vedra ustreznih barv.


35. Ujemi žogo po enem odboju.


36. Z očmi sledi premikajoči se žogi.


37. Kotali žogo po označeni poti.



38. Meči žogo v oštevilčene koše.


39. Ponovi zaporedje gibov z žogo.


40. Poišči skrite žogice v senzori posodi.

5 ČUTI, MOTORIČNO NAČRTOVANJE IN SOCIALNE SPRETNOSTI (41–50)

Podpira senzorno obdelavo, zavedanje telesa, zaporedja in sodelovanje.

41. Potiskaj veliko žogo po prostoru.

42. Pod nadzorom prenašaj obteženo žogo.

43. Kotali žogo po klančini gor in dol.

44. Plazi se za kotaleco se žogo.

45. Podajajte si žogo v krogu.

46. Igrajte se igre z žogo z izmenjavanjem.

47. Premikaj žogo po navodilih.

48. Ponovi terapevtovo zaporedje vaj z žogo.

49. Pod nadzorom kotali žogo med hojo nazaj.

50. Premagaj poligon z žogo.

Koristi dejavnosti z žogo

- Izboljšujejo grobo in fino motoriko.
- Krepijo ravnotežje in nadzor drže.
- Razvijajo koordinacijo oko–roka.
- Podpirajo senzorno integracijo.
- Krepijo pozornost in zbranost.
- Spodbujajo sodelovanje in igro.
- So zabavne in spodbudne za vse starosti!

Smiselna igra danes za svetlejši jutri!

Varnostni nasveti

- Izberite primerno velikost in težo žoge.
- Za začetnike uporabite mehke in lahke žoge.
- Ves čas zagotavljajte nadzor.
- Pri otrocih, ki bi se lahko zadušili, ne uporabljajte majhnih žogic.
- Dejavnosti prilagodite otrokovim potrebam in zmožnostim.
- Prenehajte, če otrok občuti bolečino, stisko ali izgublja ravnotežje.

Gibanje gradi svetlejšo prihodnost

Majhni obroči ... velike spretnosti ... svetlejša prihodnost!

Igraj se. Uči se. Razvijaj se. Rasti.

Igrive roke, bistre misli

20 USTVARJALNIH DEJAVNOSTI Z OBROČI ZA ZLAGANJE

Preprosta igrača.... neskončne možnosti!

1 RAZVRŠČANJE PO BARVAH



Obroče razvrsti v skupine enake barve.

2 RAZVRŠČANJE PO VELIKOSTI



Razporedi obroče od najmanjšega do največjega.

3 BARVNO ZAPOREDJE



Z obroči ponovi dani barvni vzorec.

4 STOLP IZ OBROČEV



Zgradi čim višji stolp.

5 ŠTEJ IN ZLAGAJ



Ob dodajanju vsakega obroča glasno štej.

6 ZLAGANJE Z ENO ROKO



Obroče zlagaj samo z eno roko.

7 IZMENJAVANJE ROK



Obroče izmenično polagaj z desno in levo roko.

8 PRENAŠANJE OBROČEV



Prenesi obroče z ene palice ali iz ene posode na drugo.

9 METANJE OBROČEV



Meči obroče na tarčo ali palico.

10 PRENAŠANJE ČEZ OVIRE



Nesi obroč skozi preprost poligon z ovirami.

11 POSNEMANJE VZORCA



Ponovi terapevtovo razporeditev obročev.

12 ZLAGANJE PO SPOMINU



Oglej si stolp, ga skrij in ga sestavi po spominu.

13 POVEZOVANJE S ŠTEVILI



Karticam s števili priredi ustrezno število obročev.

14 ŽIVALSKI STOLPI



Zgradi stolpe, ki predstavljajo različne živali ali like.

15 TEKMA S ČASOM



Pred iztekom časa sestavi določen stolp.

16 PRIJEMANJE S PRIPOMOČKI



Pred zlaganjem obroče prijemaj s prijemalko ali pinceto.

17 PREČKANJE SREDINSKE ČRTE



Obroče pobiraj na eni strani telesa in jih zlagaj na nasprotni.

18 ZLAGANJE OB ZGODBI



Za vsak del kratke zgodbe dodaj en obroč.

19 RAVNOTEŽNI IZZIV



Zlagaj obroče in pri tem ohranjaj določen sedeči ali stoječi položaj.

20 USTVARJALNO SESTAVLJANJE



Z obroči, kockami, lončki ali palicami sestavljaj stolpe, rože, robote in druge izdelke.

SPRETNOSTI, KI JIH LAHKO RAZVIJAMO

- Fina motorika
- Usklajevanje oči in rok
- Usklajevanje obeh strani telesa
- Vidno zaznavanje
- Prepoznavanje barv in velikosti
- Štetje
- Načrtovanje gibanja
- Pozornost
- Delovni spomin
- Prečkanje sredinske črte
- Reševanje problemov
- Prijemanje in spuščanje

Igra danes za svetlejši jutri

DEJAVNOSTI PREČKANJA SREDINSKE ČRTE ZA OTROKE

S prečkanjem sredinske črte krepimo možgane!

Prečkanje sredinske črte pomeni premikanje roke, stopala ali pogleda čez namišljeno črto, ki telo deli na levo in desno polovico.
Podpira obojestransko koordinacijo, motorično načrtovanje, vidne spretnosti in samostojnost.

1 Odbijanje balona



Balon odbijamo z roko z nasprotne strani telesa.

2 Sestavljanka čez sredinsko črto



Koščke vzamemo z ene strani in jih položimo na nasprotno.

3 Risanje velikih osmic



Po papirju rišemo velike ležeče osmice.

4 Metanje vrečke čez telo



Vrečko s polnilom poberemo in jo položimo ali vržemo na nasprotno stran.

5 Dotiki nasprotnega kolena



Z desno roko se dotaknemo levega kolena in obratno.

6 Gradnja s kockami



Kocke jemljemo z ene strani in gradimo na nasprotni.

7 Nizanje perlic



Med nizanjem perlic segamo čez sredinsko črto telesa.

8 Metanje v tarčo



Žogice mečemo proti tarčam na nasprotni strani.

9 Risanje vodoravnih črt



Rišemo črte od leve proti desni in od desne proti levi.

10 Živalske hoje



Poskusimo medvedjo in rakovo hojo ali plazenje z izmeničnimi gibi.

11 Seganje čez telo



Segamo po predmetih, ki so diagonalno na nasprotni strani telesa.

12 Kroženje s trakovi



S trakom rišemo velike kroge in ležeče osmice po zraku.

13 Vadba oblačenja



Pri oblačenju in slačenju segamo čez sredinsko črto telesa.

14 Razvrščanje na drugo stran



Predmete jemljemo z ene strani in jih razvrščamo v posode na drugi.

15 Bobnanje čez telo



Po bobnih ali blazinah udarjamo z roko z nasprotne strani telesa.

ZAKAJ JE POMEMBNO

- Izboljšuje obojestransko koordinacijo
- Razvija motorično načrtovanje in zavedanje telesa
- Krepi vidno sledenje in zbranost
- Podpira samostojnost pri vsakodnevnih opravilih
- Skozi igro krepi samozavest



Prečkaj sredinsko črto, poveži obe strani in okrepi svoje sposobnosti!

NASVET DELOVNE TERAPIJE

Začnite z velikimi, spodbudnimi gibi in postopoma preidite na manjše dejavnosti za mizo.

Naj bo gibanje smiselno in zabavno!

SKLJUČENA DRŽA
PRI OTROKOVEM RAZVOJU

Majhne navade pri drži danes, velik vpliv jutri!



Kaj je sključena drža?

Sključena drža pomeni sedenje z zaobljenim hrbtom, upognjenim vratom in spuščenimi rameni. Pogosto se pojavi med uporabo zaslonov, učenjem ali počitkom.

Zakaj je drža pomembna za otroke



Vpliva na položaj in rast hrbtenice



Zmanjšuje pljučno kapaciteto in učinkovitost dihanja



Povzroča bolečine v vratu, hrbtu in ramenih



Lahko vpliva na zbranost, pozornost in učenje



Vodi v pomanjkanje energije in utrujenost

Vpliv na otrokov razvoj

Telesni razvoj



Šibke mišice trupa, slabše ravnotežje in koordinacija

Učna uspešnost



Nelagodje povzroča raztresenost in slabšo zbranost

Čustveno počutje



Lahko vodi v razdražljivost, frustracije in manj samozavesti

Dolgoročni učinki



Povečuje tveganje za kronične bolečine in težave z držo

Sključena in vzravnana drža

SKLJUČENA DRŽA



- Zaobljen hrbet
- Glava naprej
- Spuščena ramena
- Slabše dihanje

VZRAVNANA DRŽA



- Vzravnan hrbet
- Glava poravnana s trupom
- Ramena nazaj
- Lažje dihanje

DEJAVNOSTI ZA BOLJŠO DRŽO

Angeli ob steni



Izboljšujejo položaj ramen in zavedanje drže

Položaj supermana



Krepi iztegovalke hrbta in mišice trupa

Deska



Razvija stabilnost in vzdržljivost trupa

Most



Krepi hrbet, boke in zadnjico; izboljšuje držo

Vzravnano sedenje



Spodbuja pokončno sedenje in zavedanje telesa

Snežni angeli leže



Odpirajo prsni koš in izboljšujejo gibljivost ramen

Rednost + zabava = dobra drža za vse življenje!

VSAKODNEVNA DOMAČA RUTINA

Zjutraj (10–15 min)



Raztezanje in gibalne dejavnosti

Med učenjem (vsakih 30–40 min)



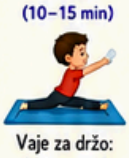
Vstajanje, raztezanje ali kratek gibalni odmor

Po pouku (20–30 min)



Aktivna igra: tek, plezanje, skakanje, kolesarjenje ali igra na prostem

Zvečer (10–15 min)



Vaje za držo: deska, most, angeli ob steni ipd.

Pred spanjem



Sprostitev, globoko dihanje in dober spanec

Majhne vsakodnevne navade gradijo dobro držo za vse življenje!

Dobra drža danes prispeva k močnejšemu, bolj zdravemu in samozavestnejšemu jutri!

NASVETI ZA STARŠE



Spodbujajte vzravnano sedenje s stopali na tleh in podprtim hrbtom.



Omejite čas pred zasloni in spodbujajte gibalne odmore.



Izberite starosti primeren nahrbtnik in se izogibajte težkim bremenom.



Poskrbite za kakovosten spanec z ustreznim vzglavnikom in ležiščem.



Pohvalite dobro držo in bodite otroku zgled!

OTSPHERE

Prostor sprememb in skrbi



10 NAJBOLJŠIH DEJAVNOSTI NA OKROGLI GUGALNICI

Zabavno • Privlačno • Terapevtsko

1 METANJE V TARČO



Otrok se guga proti tarči in meče vrečke s polnilom v obroče ali košare. Za natančnost, ravnotežje in koordinacijo.

2 POBERI IN ODLOŽI



Po prostoru razporedite predmete. Otrok se guga, jih pobira in odlaga v vedro.

3 SESTAVLJANJE MED GUGANJEM



Koščke sestavljanke razporedite na različna mesta. Otrok jih med guganjem zbira in sestavi sliko.

4 ODBIJANJE BALONA



Otrok med guganjem sega navzgor ter odbija ali lovi balone. Za koordinacijo oko–roka.

5 SUPERMANOV DOSEG



Otrok leži na trebuhu na gugalnici in sega naprej po predmetih. Krepi trup in ramena.

6 LOV NA ČRKE



Po prostoru razporedite črke. Poimenujte črko, otrok pa se zaguga do nje, jo poišče in pobere.

7 GUGAJ SE IN ZADENI



Otrok se zaguga proti košu in vanj vrže žogo ali vrečko s polnilom. Z napredkom povečujte razdaljo.

8 REŠEVANJE ŽIVALI



Po prostoru razporedite živalske igrače. Otrok se zaguga do vsake »reševalne postaje« in živali pripelje domov.

9 ISKANJE BARV



Po prostoru razporedite raznobarvne predmete. Poimenujte barvo, otrok pa se zaguga do ustreznega predmeta in ga pobere.

10 GUGAJ SE – STOJ



Na znak »GUGAJ SE« otrok začne gibanje, na znak »STOJ« pa umiri telo. Za motorični nadzor, pozornost in samouravnavanje.

KORISTI DEJAVNOSTI NA OKROGLI GUGALNICI

- Izboljšujejo ravnotežje in koordinacijo
- Krepijo trup in zgornji del telesa
- Razvijajo motorično načrtovanje in prakтijo
- Zagotavljajo vestibularne in proprioceptivne dražljaje
- Spodbujajo veselje, samozavest in samostojnost
- Razvijajo obojestransko koordinacijo
- Izboljšujejo pozornost in zbranost
- Spodbujajo zavedanje telesa
- Podpirajo samouravnavanje in uravnavanje čustev

POMEMBNE OPOMBE

- Začnite s počasnim, predvidljivim gibanjem v ravni smeri.
- Zahtevnost povečujte postopoma glede na otrokovo toleranco in cilje.
- Otroka vedno skrbno nadzorujte.
- Prenehajte, če se pojavijo vrtoglavica, slabost, stiska ali izguba ravnotežja.



VSAK ZANIHAJ JE KORAK K BOLJŠIM SPRETNOSTIM IN SVETLEJŠEMU JUTRI!

30 DEJAVNOSTI
ZA KREPITEV ROK
ZA OTROKE Z AVTIZMOM

Močnejše roke danes, več samostojnosti jutri!
Te zabavne in privlačne dejavnosti skozi igro krepijo prijem, pincetni prijem, nadzor prstov in vzdržljivost rok.

1. Stiskanje plastelina


2. Valjanje in ščipanje plastelina


3. Igre s ščipalkami za perilo


4. Stiskanje pršilke


5. Uporaba kuhinjskih klešč


6. Igre pobiranja s pinceto


7. Stiskanje protistresne žogice


8. Vaje s terapevtsko maso


9. Stiskanje gobice v vodi


10. Pokanje mehurčkaste folije s prsti


11. Trganje papirja


12. Mečkanje papirja v kroglice


13. Odlepljanje in lepljenje nalepk


14. Nizanje perlic


15. Pretikanje vrvice skozi kartice


16. Dejavnosti s ploščo z zatiči


17. Gradnja s kockami LEGO


18. Igre z maticami in vijaki


19. Odpiranje in zapiranje posod


20. Potiskanje kovancev v režo

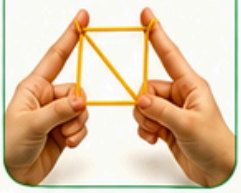

21. Uporaba luknjača


22. Rezanje s škarjami


23. Slikanje s prsti ob uporu


24. Zajemanje in stiskanje riža ali fižola


25. Pobiranje drobnih predmetov s pinceto


26. Igre raztezanja elastik


27. Odtiskovanje z gobico


28. Uporaba pripomočka za krepitev prijema

(upor, primeren starosti)

29. Živalske hoje – medvedja ali rakova hoja


30. Hoja samokolnice


NASVET DELOVNE TERAPIJE

- Začnite z lažjimi dejavnostmi in postopoma povečujte zahtevnost.
- Naj bo igrivo, zanimivo in povezano z otrokovimi interesi.
- Pohvalite vsak trud!
- Prenehajte ob bolečini, utrujenosti ali stiski.



MOČNE ROKE, SVETLEJŠA PRIHODNOST!
Vsak majhen trud gradi samostojnost za življenje.

KORISTI

- Krepi prijem in pincetni prijem
- Izboljšuje finomotorične spretnosti
- Podpira vsakodnevna opravila
- Krepi samozavest in samostojnost

30 ZNANSTVENO PODPRTIH DEJAVNOSTI PRI HIPOTONIJI



Zabavno. Igrivo. Smiselno. Vsak dan krepimo moč, stabilnost in samozavest!

A. MOČ TRUPA IN MIŠIC ZA DRŽO

1. 
Medvedja hoja
2. 
Rakova hoja
3. 
Žabji poskoki
4. 
Hoja gosenice
5. 
Sedenje ob steni
6. 
Dvigovanje v most
7. 
Živalska hoja
8. 
Igra v visoki kleči

B. DEJAVNOSTI ZA ROKE IN OPORO NA ROKAH

9. 
Ležanje na trebuhu čez terapevtsko žogo in seganje
10. 
Dejavnosti na vozičku leže na trebuhu
11. 
Seganje v medvedjem položaju
12. 
Plezanje in vaje na lestvi
13. 
Sklece ob steni
14. 
Hoja samokolnice
15. 
Igre s seganjem leže na trebuhu

C. RAVNOTEŽJE IN NADZOR GIBANJA

16. 
Stoja na eni nogi
17. 
Hoja peta pred prste
18. 
Hoja po stopnih kamnih
19. 
Ravnotežje na penasti podlagi
20. 
Lovljenje žoge stoje
21. 
Korakanje vstran
22. 
Stopanje na stopničko
23. 
Poligon z ovirami

D. VSAKODNEVNE DEJAVNOSTI IN VZDRŽLJIVOST

24. 
Kratki teki sem in tja
25. 
Poganjanje pedalov in vožnja s triciklom
26. 
Igra v vodi in plavanje
27. 
Igre z vlečenjem vrvi
28. 
Potiskanje obteženega vozička
29. 
Igre z balonom ali žogo stoje
30. 
Igre s prenašanjem in odlaganjem predmetov

Te dejavnosti skozi igro pomagajo izboljševati mišično moč, nadzor drže, ravnotežje, gibalno načrtovanje, vzdržljivost in samostojnost pri vsakdanjih opravilih!

KLJUČNA NAČELA

- Naj bo **ZABAVNO** in spodbudno.
- Vadite kratko in pogosto.
- Zahtevnost povečujte postopoma.
- Osredotočite se na KAKOVOST gibanja.
- Veselite se majhnega napredka!

STROKOVNA OPOMBA

Otroci s hipotonijo imajo lahko čezmerno gibljive sklepe in manjšo vzdržljivost. Ne silite v skrajne položaje in se izogibajte pretirani utrujenosti. Dejavnosti vedno prilagodite posamezniku in spremljajte odzive.

MOČNEJŠI DANES, SAMOZAVESTNEJŠI JUTRI!

CELOVIT VODNIK ZA OBRAVNAVO FINE MOTORIKE

Prostor sprememb in skrbi

RAZVIJAJMO MAJHNE SPRETNOSTI • GRADIMO VELIKO SAMOSTOJNOST



1 NAJPREJ OCENA

Ključna področja:

- Stabilnost drže
- Stabilnost ramen
- Nadzor komolca in zapestja
- Moč rok
- Ločeni gibi prstov
- Opozicija palca
- Manipulacija v dlani
- Obojestranska koordinacija rok
- Koordinacija oko-roka
- Finomotorična natančnost
- Motorično načrtovanje / praksija
- Taktilno procesiranje
- Vidno-motorična integracija
- Prečkanje sredinske črte
- Vzorec prijema
- Natančnost spuščanja
- Hitrost in vzdržljivost
- Predpisalne in pisalne spretnosti
- Uporaba rok pri vsakodnevnih opravilih

2 ZAPOREDJE OBRAVNAVE

Drža → Proksimalna stabilnost → Opiranje na roke → Nadzor ramen in komolcev → Stabilnost zapestja

Moč rok → Ločeni gibi prstov → Prijem → Obojestranska koordinacija → Manipulacija

Vidno-motorične spretnosti → Predpisalne vaje → Pisanje → Vsakodnevne dejavnosti

Ne preidite takoj na delo s svinčnikom, če otrok še nima osnovnih motoričnih spretnosti.

3 PROKSIMALNA STABILNOST

Dejavnosti:

- Ležanje na trebuhu na deski s kolesci
- Živalske hoje
- Hoja samokolnice
- Sklece ob steni
- Plazenje skozi tunele
- Plezanje
- Medvedja in rakova hoja
- Potiskanje in vlečenje težjih predmetov
- Dejavnosti s terapevtsko žogo
- Doseganje predmetov leže na trebuhu
- Opiranje na dlani





Stopnjevanje:

Opora na obeh rokah → opora na eni roki → doseganje ob opori → natančna dejavnost

4 NADZOR RAMEN IN ROK

Dejavnosti:

- Risanje na navpični podlagi
- Slikanje na stojalu
- Lepljenje nalepk na steno
- Delo z magnetno tablo
- Metanje in lovljenje žoge
- Igre doseganja
- Vstavljanje zatičev na različnih višinah
- Igre s ščipalkami
- Metanje v tarčo



5 STABILNOST ZAPESTJA

Dejavnosti:

- Živalske hoje
- Opiranje na dlani
- Pritiskanje in valjanje plastelina
- Barvanje na navpični podlagi
- Klešče in pincete
- Plošče z zatiči
- Privijanje in odvijanje
- Matice in vijaki
- Igrače za zabijanje



6 KREPITEV ROK

Dejavnosti:

- Stiskanje plastelina
- Ščipanje terapevtske mase
- Ščipalke za perilo
- Pincete in klešče
- Ožemanje gobic
- Pršilke
- Luknjanje papirja
- Odpiranje posod
- Privijanje zamaškov
- Sestavljanje kock



7 LOČENI GIBI PRSTOV

Dejavnosti:

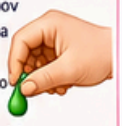
- Prstne pesmice in tapkanje
- Dotikanje vsakega prsta s palcem
- Pritiskanje posameznih klavirskih tipk
- Pritiskanje mehurčkov pop-it
- Pritiskanje v plastelin s posameznimi prsti
- Slikanje s prsti
- Vstavljanje zatičev



8 OPOZICIJA PALCA

Dejavnosti:

- Dotikanje prstov s palcem
- Pobiranje kovancev in perlic
- Zatiči
- Zapenjanje gumbov
- Ščipanje plastelina
- Ščipalke
- Dejavnosti s pinceto
- Trganje papirja
- Prepogibanje papirja



9 PINCETNI PRIJEM

Napredujte od:

velikih predmetov → srednjih → majhnih → drobnih predmetov



Primeri:

- Cofki
- Perlice, kovanci, gumbi
- Majhni zatiči
- Riž in fižol
- Nalepke in sponke

10 RAZVOJ PRIJEMA

Običajno zaporedje:

- Dlančni → prstni pronirani → štiriprstni → statični triprstni → dinamični triprstni



Dejavnosti:

- Debele voščenke
- Kratke voščenke
- Koščki voščenk
- Risanje na navpični podlagi
- Barvanje
- Povezovanje pik in labirinti
- Sledenje črtam in oblikam

11 OBOJESTRANSKA KOORDINACIJA ROK

Dejavnosti:

- Trganje papirja
- Rezanje
- Prepogibanje papirja
- Nizanje perlic
- Vezanje
- Zapenjanje gumbov in zadrg
- Privijanje in odvijanje
- Sestavljanje kock
- Držanje papirja med barvanjem



12 MANIPULACIJA V DLANI

Spretnosti:

PRENAŠANJE (med prsti in dlanjo)	PREMIKANJE (predmeta vzdolž prstov)	VRTENJE (obračanje predmeta s prsti)



Dejavnosti:

- Kovanci in kocke
- Perlice
- Obračanje svinčnika
- Koščki sestavljanke
- Obračanje kartic
- Zamaški

13 KOORDINACIJA OKO-ROKA

Dejavnosti:

- Plošče z zatiči
- Sestavljanke
- Nizanje in vtikanje
- Vezanje
- Konstrukcijske kocke
- Igre z žogo in lovljenje
- Ciljanje
- Iskanje parov



14 VIDNO-MOTORIČNA INTEGRACIJA

Stopnjevanje:

Črte → oblike → vzorci → slike → črke → besede



Dejavnosti:

- Črte in oblike
- Vzorci in labirinti
- Povezovanje pik
- Sestavljanje po predlogi
- Prerisovanje
- Iskanje skritih slik



15 SPRETNOSTI REZANJA

Stopnjevanje:

1. Navajanje na škarje
2. Odpiranje in zapiranje
3. Posamezni zarezi
4. Rezanje trakov
5. Ravne črte
6. Krive črte
7. Preproste oblike
8. Zahtevnejše oblike
9. Izrezovanje slik



16 PREDPISALNI PROGRAM

Stopnje:

1. Navpična črta
2. Vodoravna črta
3. Krog
4. Križ
5. Kvadrat
6. Poševne črte
7. Trikotnik
8. Zahtevnejše oblike in vzorci
9. Črke

Uporabite veččutne metode:



17 OBRAVNAVA PISANJA

Ocenite:

Oblikovanje in velikost črk, razmike, poravnavo, smer pisanja, pritisk pisala, hitrost, čitljivost, prepisovanje, vidno pozornost, utrujenost in sedečo držo.



Obravnava:

Groba motorika → predpisalne vaje → črke → besede → povedi → uporabno pisanje

18 FINA MOTORIKA PRI VSAKODNEVNIH OPRAVILIH

Vadba:

- Zapenjanje in odpenjanje gumbov
- Zadrge in vezalke
- Odpiranje posod za malico
- Uporaba pribora in nalivanje
- Uporaba ključev in odpiranje posod
- Ščetkanje zob
- Zapenjanje oblačil
- Zlaganje škarij
- Priprava šolske torbe



19 SENZORNO-MOTORIČNA PRIPRAVA

Kratka pripravljalna dejavnost lahko izboljša pozornost in izvedbo.

Dejavnosti z uporom → Proprioceptivni dražljaji → Opiranje na roke → Finomotorična naloga

Primer: Živalska hoja → sklece ob steni → plastelin → pinceta → pisanje

20 PRIMER 45-MINUTNE DELOVNOTERAPEVTSKE OBRAVNAVE

5 min	Uravnavanje / ogrevanje
5 min	Proksimalna stabilnost
5 min	Opiranje na roke
10 min	Krepitev rok
10 min	Finomotorična natančnost
5 min	Vidno-motorične / predpisalne vaje
5 min	Vsakodnevna opravila

Naj bo zabavno, smiselno in prilagojeno otroku!

21 ZAPISOVANJE CILJEV (PRIMERI)

Otrok bo s pincetnim prijemom pobral 10 majhnih predmetov in jih ob minimalni pomoči odložil v posodo v 4 od 5 poskusov.

Otrok bo v 4 od 5 poskusov ob minimalni pomoči rezal po 15 cm dolgi ravni črti z odstopanjem največ 0,5 cm.

Otrok bo v 4 od 5 obravnav samostojno zapel 4 srednje velike gumbe v 3 minutah.

POMEMBNO NAČELO

Fine motorike ne obravnavajte kot ločene spretnosti. Poiščite VZROK težav in obravnavajte izvor.

ZAPOREDJE OBRAVNAVE

Uravnavanje → Stabilizacija → Krepitev → Ločeni gibi → Manipulacija → Koordinacija → Povezovanje → Vsakodnevna uporaba

Majhni koraki danes, samostojnost jutri.

PRIPOMOČKI ZA VAJE USTNE MOTORIKE

PODPORA HRANJENJU, ŽVEČENJU, PITJU IN ZAZNAVANJU V USTIH

POTREBNI PRIPOMOČKI

1. MOČ IN ZAPIRANJE USTNIC


Slamice (različne velikosti)


Tekočina za milne mehurčke


Piščalke in zabavne pihalke




Vatne kroglice


Peresa

2. GIBANJE IN NADZOR JEZIKA


Lopatice za jezik


Lizike


Palčke z okusom za jezik


Arašidovo maslo / marmelada / čokoladni namaz
(za vaje z jezikom)

3. PIHANJE IN NADZOR DIHANJA


Vetrnice


Baloni


Tekočina za milne mehurčke


Pero


Cofki in slamica

4. MOČ IN STABILNOST ČELJUSTI


Žvečilne cevke


Silikonski pripomočki za žvečenje


Žvečilni nakit (ogrlice za žvečenje)


Hrana, ki nudi upor pri žvečenju
(pod nadzorom)

5. PRIPOMOČKI ZA SENZORNO ZAZNAVANJE V USTIH


Vibracijska zobna ščetka


Senzorna ščetka za usta


Žličke s teksturo


Z-vibe ali podobni pripomočki za ustno stimulacijo

6. DRUGI UPORABNI PRIPOMOČKI


Hladilno grizalo


Ogledalce za usta



Časovnik



Tabela nagrajevanja


Posoda za shranjevanje

KORISTI


Izboljšuje zapiranje ustnic


Krepi čeljustne mišice


Izboljšuje gibanje jezika


Razvija nadzor dihanja


Podpira spretnosti hranjenja


Izboljšuje zaznavanje v ustih



POMEMBNO: Vaje ustne motorike izberemo glede na otrokove specifične cilje (hranjenje, žvečenje, požirarnje, govor, senzorne potrebe v ustih itd.). Kadar je to potrebno, naj potekajo pod vodstvom usposobljenega terapevta.



STABILNOST RAMENSKEGA OBROČA

DEJAVNOSTI ZA OTROKE



Dobra stabilnost ramenskega obroča otrokom pomaga pri drži, ravnotežju, koordinaciji in samostojnosti pri igri, učenju ter vsakodnevnih dejavnostih.

1 ŽIVALSKA HOJA



★ Opora na rokah in ramenih izboljšuje moč, koordinacijo in nadzor trupa.

Primeri: medvedja hoja, rakova hoja, samokolnica.

2 SKLECE OB STENI



★ Krepijo moč in stabilnost ramen.

Stopnjevanje: stena → poševna opora → sklece na tleh.

3 NA TREBUHU NA VOZIČKU



★ Krepi ramena, izboljšuje vzdržljivost in obojestransko koordinacijo.

4 PLAZENJE SKOZI TUNEL



★ Spodbuja vzdrževanje opore na rokah in nadzor ramen.

5 POTISKANJE ŽOGE



★ Veliko žogo potiskajte ob steno ali proti tarči za izboljšanje stabilnosti in nadzora.

6 NA TREBUHU NA TERAPEVTSKI ŽOGI



★ Otrok sega po igračah in pri tem ohranja položaj telesa na žogi. Izboljšuje stabilnost in nadzor gibanja.

7 PLEZANJE



★ Plezanje po lestvah, klančinah ali varnih notranjih igralih krepi ramena, koordinacijo in samozavest.

8 VLEČENJE VRVI



★ Spodbuja sočasno aktivacijo mišic ramen in rok ter razvija moč in vzdržljivost.

9 DESKA S SEGANJEM



★ Otrok ohranja položaj deske z oporo in z eno roko sega po predmetih.

10 SESTAVLJANKE NA TREBUHU



★ Otrok leži na trebuhu in sega naprej ali vstran, da sestavi sestavljanko ali vstavi čepke v ploščo.

ZAKAJ JE STABILNOST RAMEN POMEMBNA?



- ✓ Podpira dobro držo in nadzor trupa
- ✓ Izboljšuje fino motoriko
- ✓ Spodbuja sodelovanje pri igri in učenju
- ✓ Krepi zaupanje v lastno gibanje
- ✓ Preprečuje utrujenost in nadomestne gibe

STOPNJEVANJE V DELOVNI TERAPIJI

Stabilna podlaga → Nestabilna podlaga → Dejavnosti z obema rokama → Seganje z eno roko → Vsakodnevne naloge



Cilj niso le močna ramena, temveč STABILNOST ZA VSAKDANJO SAMOSTOJNOST.



15 GIBALNIH DEJAVNOSTI OB UPOŠTEVANJU REFLEKSOV

ZA VKLJUČEVANJE V VSAKDANJE DEJAVNOSTI





Preproste gibalne zamisli, ki podpirajo zavedanje telesa, koordinacijo, pozornost, držo in vsakodnevno sodelovanje.

Gibanje dobi smisel, ko otroku pomaga pri boljšem vključevanju v vsakdanje življenje.

1. SREDINSKA ČRTA IN KOORDINACIJA

Križno korakanje

Z roko se dotikamo nasprotnega kolena in razvijamo koordinacijo.



Risanje ležeče osmice

Z roko sledimo velikim ležečim osmicam za vidno-motorični nadzor.



Vzorci ploskanja

Posnemamo preprosta ritmična zaporedja z desno in levo roko.



2. TRUP IN DRŽA

Kotaljenje morske zvezde

Kotalimo se v obe smeri z iztegnjenimi rokami in nogami.



Igra na trebuhu z oporo na komolcih

Igra na trebuhu za krepitev vratu, ramen in trupa.



Hoja samokolnice

Hodimo po rokah ob podpori odraslega za nadzor drže.



3. RAVNOTEŽJE IN ZAVEDANJE TELESA

Hoja po gredi

Hodimo s peto pred prste po označeni črti ali gredi.



Hoja z vrečko na glavi

Hodimo počasi in lovimo ravnotežje z vrečko na glavi.



Doseganje na eni nogi

Stojimo na eni nogi in segamo po predmetih.



4. GIBANJE OB UPOŠTEVANJU REFLEKSOV

Kotaljenje

Počasi kotalimo telo za boljšo telesno organizacijo.



Superman

Leže na trebuhu dvignemo roke in prsni koš.



Razteg mačka-krava

Hrbtenico gibamo tekoče in usklajeno z dihanjem.



5. VSAKDANJE DEJAVNOSTI

Poligon s prenašanjem

Plazimo se, prestopamo ovire in prenesemo predmet do cilja.



Vlečenje na deski s kolesci

Z obema rokama se vlečemo naprej.



Potiskanje ob steno in vstajanje

Telesnim dražljajem sledi prehod iz sedenja v stojo.



ZAKAJ SO DEJAVNOSTI POMEMBNE

- Izboljšujejo zavedanje telesa.
- Podpirajo sedenje in pozornost.
- Razvijajo koordinacijo za igro in šolske naloge
- Otroku pomagajo pri samozavestnejšem sodelovanju v dnevnih rutinah.

NASVET ZA STARŠE

Začnite z 2–3 dejavnostmi, ohranite igrivost in jih redno ponavljajte. Cilj je boljše sodelovanje, ne popolna izvedba.



Majhni gibi danes. Boljše sodelovanje jutri.

AVTIZEM OD A DO Z

♥ RAZUMEVANJE ♥ SPREJEMANJE ♥ VKLJUČEVANJE ♥ OPOLNOMOČENJE ♥

Drugačni, a nič manj vredni. Edinstveni, ne nenavadni.

A Sprejemanje

Sprejemajmo osebe z avtizmom takšne, kot so.



B Vedenje

Razumevajmo vedenje kot obliko sporazumevanja.



C Sporazumevanje

Podpirajmo besedne, nebesedne in alternativne oblike sporazumevanja.



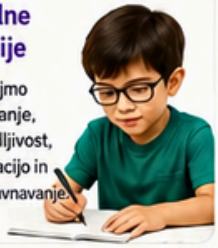
D Razlike

Avtizem odraža razlike v tem, kako možgani obdelujejo svet.



E Izvršilne funkcije

Podpirajmo načrtovanje, prilagodljivost, organizacijo in samouravnavanje.



F Prilagodljivost

Otrokom pomagajmo postopoma obvladovati spremembe in prehode.



G Groba motorika

Razvijajmo moč, ravnotežje, koordinacijo in zavedanje telesa.



H Večja ali manjša občutljivost

Razumevajmo razlike v odzivanju na čutne dražljaje.



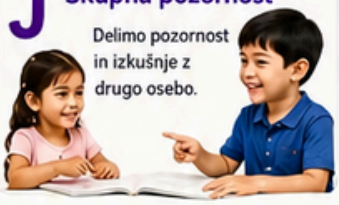
I Edinstvenost

Vsaka oseba z avtizmom je edinstvena.



J Skupna pozornost

Delimo pozornost in izkušnje z drugo osebo.



K Prijaznost

Ustvarjajmo okolje potrpežljivosti, spoštovanja in vključevanja.



L Življenjske spretnosti

Razvijajmo samostojnost pri vsakodnevnih dejavnostih.



M Gibalno načrtovanje (praksija)

Podpirajmo sposobnost načrtovanja in izvajanja namenskih gibov.



N Nevroraznolikost

Prepoznavajmo in spoštujmo naravne razlike v človeških možganih.



O Delovna terapija

Podpira sodelovanje, samostojnost, senzorno obdelavo in vsakodnevno delovanje.



P Propriocepcija

Otrokom pomagajmo zaznavati položaj telesa v prostoru.



Q Kakovost življenja

Osredotočimo se na smiselno sodelovanje, ne le na spretnosti.



R Uravnavanje

Otrokom pomagajmo doseči stanje, v katerem se lahko vključujejo, učijo in sodelujejo.



S Senzorna obdelava

Razumevajmo, kako živčni sistem sprejema čutne informacije in se nanje odziva.



T Prehodi

Podpirajmo otroke pri prehajanju med dejavnostmi ali okolji.



U Razumevanje

Poglejmo onkraj vedenja in razumimo otroka.



V Vidna obdelava

Podpirajmo otrokovo razumevanje vidnih informacij in odzivanje nanje.



W Dobro počutje

Prednost namenimo čustvenemu, telesnemu in socialnemu dobremu počutju.



X Izražanje

Prepoznajmo, da imata sporazumevanje in samoizražanje lahko različne oblike.



Y Otrokova močna področja

Izhajajmo iz sposobnosti, interesov in močnih področij.



Z Brez obsojanja

Ustvarjajmo prostore, kjer se osebe z avtizmom počutijo sprejete, varne in cenjene.



Vključevanje je ljubezen v dejanjih.



PREOBČUTLJIVOST V USTIH PRI AVTIZMU





Razumevanje. Podpora. Opolnomočenje.
Prijetnejše izkušnje v ustih, kakovostnejši vsakdan.

1 KAKO VPLIVA NA HRANJENJE OTROK Z AVTIZMOM



Izogibanje določeni hrani ali teksturam



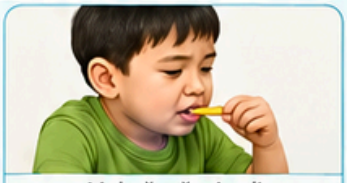
Siljenje na bruhanje ali stiska med obroki



Izbiranje le določenih živil



Težko sprejemanje novih okusov ali temperatur



Malo žvečenja ali zadrževanje hrane v ustih

2 KAJ JE PREOBČUTLJIVOST V USTIH?



Povečana občutljivost ust na **dotik, teksturo, okus, temperaturo ali gibanje**, zaradi katere lahko vsakodnevne izkušnje v ustih postanejo preobremenjujoče.

3 ZAKAJ DO TEGA PRIDE?



- Razlike v senzornem procesiranju
- Povečana občutljivost na dotik ali teksture
- Težave pri zaznavanju okusov in temperature
- Težave z ustno motoriko
- Pretekle neprijetne izkušnje s hranjenjem

4 KAKO LAHKO POMAGA DELOVNI TERAPEVT



Postopno zmanjševanje senzorne preobčutljivosti v ustih



Dejavnosti hranjenja s senzornim pristopom



Razvoj spretnosti ustne motorike



Postopno uvajanje tekstur



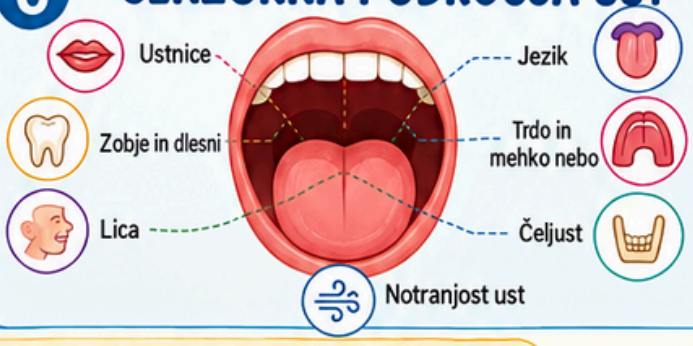
Lažje sprejemanje osebne nege in hranjenja

5 NASVETI ZA STARŠE

- Otroka nikoli ne silite jesti.
- Nova živila uvajajte postopoma.
- Začnite s teksturami, ki jih otrok sprejema.
- Obroki naj bodo mirni in predvidljivi.
- Otroku omogočite varno raziskovanje hrane.
- Veselite se majhnih napredkov.



6 SENZORNA PODROČJA UST



Vsak majhen korak šteje. S potrpežljivostjo, podporo in ustreznimi pristopi **lahko obroki postanejo prijetni in spodbudni!**



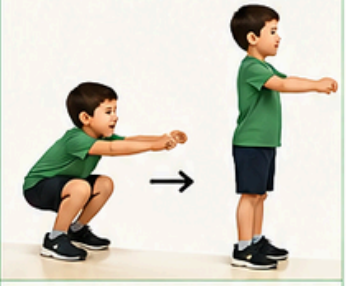


VAJE ZA OTROKE

ZA IZBOLJŠANJE SKAKANJA

MOČNEJŠE NOGE • BOLJŠA KOORDINACIJA • SAMOZAVESTNI SKOKI

1 VSTAJANJE IZ POČEPA



Krepi noge za odriv.

2 DVIGI NA PRSTE



Krepijo mečne mišice za odriv.

3 POSKOKI NA MALEM TRAMPOLINU



Razvijajo ritem in nadzorovano skakanje.

4 SKAKANJE NA MESTU



Vadimo sonožni odriv in doskok.

5 SKOK ČEZ ČRTO



Začnite s črto na tleh, nato postopoma povečujte višino.

6 SKOKI IZ OBROČA V OBROČ



Spodbujajo skakanje naprej in koordinacijo nog.

7 SKOKI ČEZ NIZKE OVIRE



Razvijajo moč in motorično načrtovanje.

8 ŽABJI SKOKI



Razvijajo moč nog in koordinacijo.

9 SKOK Z NIZKE STOPNIČKE



Uči varnega in nadzorovanega doskoka.

10 SKAKANJE PO POLIGONU



Združuje skakanje z motoričnim načrtovanjem.

11 SKOKI VSTRAN



Izboljšujejo nadzor bočnega gibanja in ravnotežje.

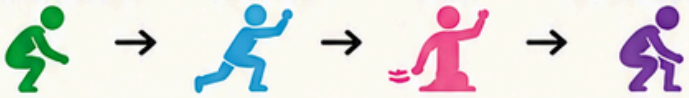
12 SKOČI IN DOSEZI



Spodbuja izteg celega telesa in razvija moč.

NAUČIMO SE ZAPOREDJA

POKRČI KOLENA → ODRINI SE → SKOČI → MEHKO DOSKOČI



TERAPEVTSKI NASVET

Začnite z zelo nizkim ciljem in preprostimi gibi. Z otrokovim napredkom postopoma povečujte višino in zahtevnost.

10 DEJAVNOSTI ZA KREPITEV ROK

ZA OTROKE Z AVTIZMOM

Močnejše roke • Boljše spretnosti • Več samostojnosti

1 STISKANJE TERAPEVTSKE MASE ALI PLASTELINA



Stiskajte, ščipajte in valjajte maso ter vanjo skrivajte majhne predmete.

2 IGRA S ŠČIPALKAMI



Ščipalke pripenjajte na kartice, posode ali vrvico.

3 PRENAŠANJE S PINCETO



S pinceto pobirajte cofke, perlice ali majhne predmete.

4 IGRA Z RAZPRŠILKO



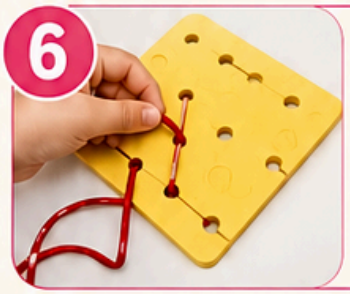
Vodo pršite na tarčo ali površino, ki jo lahko obrišete.

5 OŽEMANJE GOBICE



Iz gobice iztisnite vodo v skledo ali lonček.

6 PREPLETANJE VRVICE



Vrvico napeljujte skozi luknjice v karticah ali ploščah.

7 MEČKANJE PAPIRJA



Z eno ali obema rokama zmečkajte papir v majhne kroglice.

8 UPORABA PRIJEMALK



S prijemalkami prenašajte igrače, kocke ali vatne kroglice iz ene posode v drugo.

9 IGRA S ČEPKI



Z nadzorovanimi gibi prstov vstavljajte čepke v luknjičasto ploščo in jih odstranjujte.

10 PRIVIJANJE IN ODVIJANJE



Odvijajte in privijajte zamaške, matice in vijake ali dele sestavljalnih igrač.

NASVET DELOVNEGA TERAPEVTA:

Začnite z večjimi predmeti, ki jih je lažje prijeti. Ko otrok bolje obvladuje gibe rok, postopoma preidite na manjše. Dejavnosti z majhnimi predmeti vedno nadzorujte zaradi nevarnosti zadušitve.



PREVEČ SLADKORJA LAHKO ŠKODUJE OTROKOM Z AVTIZMOM



Zdrave izbire danes podpirajo svetlejši jutri.

KAJ PRAVIJO RAZISKAVE

SLADKOR NE POVZROČA AVTIZMA

Sladkor ne povzroča avtizma in ne poslabšuje avtizma samega.



LAHKO VPLIVA NA VEDENJE

Nekateri otroci z avtizmom so lahko po večji količini sladke hrane ali pijače bolj nemirni, razdražljivi ali se težje zberejo. Vendar raziskave niso dosledno potrdile, da sladkor povzroča hiperaktivnost.



VPLIVA NA SPLOŠNO ZDRAVJE

Prehrana z veliko dodanega sladkorja lahko prispeva k slabši prehranski kakovosti, zobni gnilobi, pridobivanju telesne mase in nihanju krvnega sladkorja. To lahko vpliva na zdravje vsakega otroka.



LAHKO MOTI SPANJE

Veliko sladke hrane, zlasti pred spanjem, lahko pri nekaterih otrocih moti spanec. Ker imajo številni otroci z avtizmom že težave s spanjem, je omejevanje dodanega sladkorja lahko koristno.



URAVNOTEŽENA PREHRANA JE POMEMBNA

Uravnotežena prehrana s sadjem, zelenjavo, polnozrnatimi živili, beljakovinami in zdravimi maščobami podpira rast, energijo in dobro počutje.

PRAKTIČNI NASVETI ZA DRUŽINE



OMEJITE SLADKO HRANO IN PIJAČO

Omejite sladke pijače, bonbone, piškote in predelane prigrizke.



IZBERITE NARAVNO SLADKOST

Namesto sladkarij ponudite naravno sladka živila, kot je sveže sadje.



BERITE OZNAČBE

Preberite označbe na živilih in bodite pozorni na dodane sladkorje.



OPAZUJTE IN SE POGOVORITE

Opazujte otrokove odzive na posamezna živila. O skrbeh se pogovorite s pediatrom ali dietetikom.

DOBRA HRANA
DOBRO RAZPOLOŽENJE
BOLJŠA PRIHODNOST







Majhne spremembe danes lahko prinesejo veliko razliko jutri.



CILJ NI POPOLNOMA IZLOČITI SLADKOR, TEMVEČ OMEJITI DODANI SLADKOR V OKVIRU URAVNOTEŽENE PREHRANE.



VAJE ZA MOŽGANE ZA OTROKE

Zabavne dejavnosti za vsakodnevni razvoj miselnih sposobnosti!

1. SPOMIN

Obrni kartice in poišči enake pare!



Krepi spomin, pozornost in zbranost.

2. POIŠČI RAZLIKE

Pozorno opazuj in poišči razlike!



Izboljšuje opazovanje in pozornost na podrobnosti.

3. NADALJUJ VZOREC

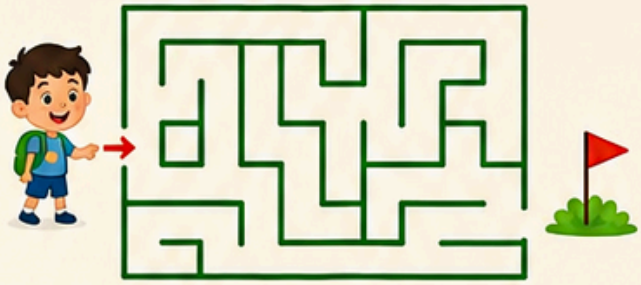
Kaj sledi?
Nadaljuj vzorec!



Razvija logično mišljenje in reševanje problemov.

4. LABIRINT

Poišči pot do cilja!



Razvija reševanje problemov, potrpežljivost in vztrajnost.

Majhne vaje danes, bistrejši um jutri!

10 POLOŽAJEV NA GIMNASTIČNI ŽOGI PRI SENZORNI INTEGRACIJI

Gibaj se
Igraj se
Povezuj
Napreduj

Boljše gibanje • Boljše uravnavanje • Boljše učenje

1 LEŽANJE NA TREBUHU ČEZ ŽOGO



Opora na rokah zagotavlja proprioceptivne dražljaje ter razvija nadzor drže in izteg.

2 LEŽANJE NA HRBTU ČEZ ŽOGO



Vestibularni in proprioceptivni dražljaji; izboljšuje aktivacijo mišic trupa in ravnotežje.

3 SEDENJE NA ŽOGI



Razvija dinamično ravnotežje pri sedenju in nadzor drže ter zagotavlja vestibularne dražljaje.

4 HOJA Z ROKAMI NAPREJ



Otrok z rokami stopa naprej, noge pa ostanejo na žogi. Krepi roke in ramenski obroč ter gibalno načrtovanje.

5 SEDENJE Z OPORO IN POZIBAVANJE



Zagotavlja ritmične vestibularne in proprioceptivne dražljaje ter lahko pomaga pri uravnavanju.

6 KLEČANJE Z OPORO NA ŽOGI



Spodbuja stabilnost trupa, ravnotežje in nadzor osrednjih delov telesa.

7 LEŽANJE NA BOKU ČEZ ŽOGO



Spodbuja bočni nadzor trupa in zavedanje telesa.

8 VALJANJE ČEZ ŽOGO



Omogoča gibanje celega telesa ter vestibularne in proprioceptivne dražljaje.

9 LEŽANJE NA HRBTU Z NOGAMI NA ŽOGI



Krepi stabilnost trupa, obojestransko koordinacijo in propriocepcijo nog.

10 ROKE NA ŽOGI IN PRENAŠANJE TEŽE



Razvija oporo na rokah, koordinacijo, ravnotežje in gibalno načrtovanje.

NASVET DELOVNEGA TERAPEVTA: Položaj in intenzivnost prilagodite otrokovim senzornim potrebam, gibalnim sposobnostim in varnosti. Vedno poskrbite za nadzor.



DEJAVNOSTI VIDNEGA PREGLEDOVANJA ZA OTROKE



Vidno pregledovanje je sposobnost namenskega in urejenega iskanja vidnih informacij. Pomaga pri branju, pisanju, učenju in vsakodnevnih opravilih.

1 POIŠČI SKRITE PREDMETE



V sliko z veliko podrobnostmi skrijte izbrane predmete in prosite otroka, naj jih poišče.

2 LOV NA ČRKE

A Q R **B** A C D A
R **A** B D A F G H
C A Q A **B** A D B
G H J K **A** M N **A**

Ponudite list s pomešanimi črkami. Otrok naj obkroži vse črke A ali B.

3 ISKANJE ŠTEVIL

8	2	6	**1**	4
3	7	1	5	9
6	2	**3**	8	**4**
9	**5**	7	**2**	1

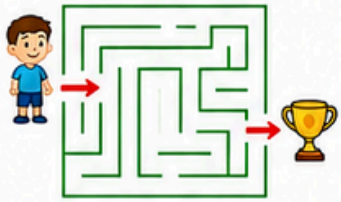
Otrok naj poišče števila po vrsti: 1 → 2 → 3 → 4 ...

4 POIŠČI RAZLIKE



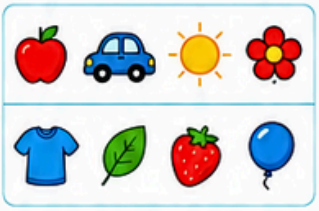
Primerjajte podobni sliki in ugotovite, kaj se je spremenilo.

5 LABIRINTI



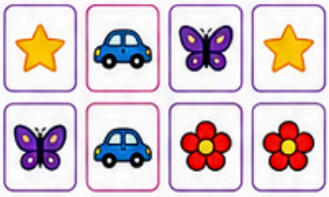
Otrok naj z očmi pregleda labirint in poišče pravo pot.

6 ISKANJE BARV



»Poišči vse rdeče predmete« ali »Obkroži vse modre predmete.«

7 ISKANJE PAROV



Na mizo položite več kartic. Otrok naj poišče enake pare.

8 ISKANJE BESED

P	E	S		D	O	M		
M	U	C	A	R	K	A		
R	I	B	A	Z	O	N		
S	O	N	C	E	V	A		
D	P	T	O	M	D	S		

V mreži poiščite določene črke ali preproste besede.

9 IGRA »VIDIM NEKAJ ...«



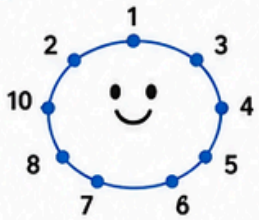
Otrok pregleda okolico in poišče predmet.

10 LOV NA PREDMETE



Po sobi razporedite igrače in dajte navodilo: »Poišči žogo → poišči avto → poišči medvedka.«

11 POVEŽI PIKE



Otrok naj poišče števila po vrsti in poveže pike.

12 ISKANJE NA SLIKI



Ponudite sliko z veliko podrobnostmi in vprašajte: »Ali najdeš 3 ptice?« ali »Kje je rdeči dežnik?«

NASVETI DELOVNE TERAPIJE

- Začnite s preprostim, preglednim vidnim poljem.
- Postopoma povečujte število motečih predmetov.
- Spodbujajte pregledovanje od leve proti desni in od zgoraj navzdol.
- Pohvalite trud in napredek!

DEJAVNOSTI Z MIŠIČNIM NAPOROM DOMA

MOČNEJŠE TELO • MIRNEJŠI UM • BOLJŠA ZBRANOST



Dejavnosti z mišičnim naporom zagotavljajo proprioceptivne dražljaje s potiskanjem, vlečenjem, dvigovanjem in prenašanjem. Otrokom pomagajo pri senzornem uravnavanju, zavedanju telesa, pozornosti in gibalnem načrtovanju.

1. 
Prenašanje košare z oblačili

2. 
Potiskanje napolnjene košare za perilo

3. 
Pometanje ali pomivanje tal

4. 
Potiskanje ali vlečenje lahkega stola

5. 
Nošenje nahrbtnika z varno obremenitvijo

6. 
Dvigovanje in prestavljanje blazin

7. 
Gradnja z velikimi kockami in njihovo prenašanje

8. 
Medvedja hoja

9. 
Rakova hoja

10. 
Posnemanje živalske hoje

11. 
Sklece ob steni

12. 
Potiskanje z dlanmi ob steno

13. 
Pomoč pri postiljanju in napenjanju rjuhe

14. 
Prenašanje plastenk ali posod

15. 
Prenašanje zloženih oblačil z enega mesta na drugo

16. 
Sesanje pod nadzorom

17. 
Vlečenje mehke vrvi



VSAKO POTISKANJE, VLEČENJE IN PRENAŠANJE GRADI MOČNEJŠI JUTRI!

KORISTI

- Izboljšuje zavedanje telesa
- Pomaga pri senzornem uravnavanju
- Krepi pozornost in zbranost
- Razvija moč in koordinacijo
- Podpira gibalno načrtovanje
- Spodbuja umirjenost in boljši spanec

NASVETI ZA STARŠE

- Izberite dejavnosti s počasnim, nadzorovanim premagovanjem upora.
- Uporabljajte varno, starosti primerno težo ali upor.
- Dejavnosti naj bodo zabavne in del vsakdana.
- Pohvalite trud in sodelovanje.

VRSTE TERAPEVTSKIH BLAZIN
IN NJIHOVA UPORABA





Terapevtske blazine so podporni pripomočki za izboljšanje drže, ravnotežja, moči in gibalnega razvoja. Pogosto jih uporabljamo v delovni terapiji, fizioterapiji in programih za razvoj otrok.

1 VALJASTA TERAPEVTSKA BLAZINA



UPORABA

- Izboljšuje ravnotežje in nadzor drže.
- Krepi mišice trupa.
- Spodbuja prenašanje teže.
- Za dejavnosti leže na trebuhu, sede in pri seganju.

2 BLAZINA V OBLIKI ARAŠIDA (ARAŠIDNA ŽOGA)



UPORABA

- Zagotavlja več stabilnosti kot običajna terapevtska žoga.
- Izboljšuje nadzor trupa in ravnotežje.
- Zagotavlja vestibularne in proprioceptivne dražljaje.
- Primerna za otroke, ki se učijo sedeti, plaziti ali prehajati med položaji.

3 KLINASTA BLAZINA



UPORABA

- Spodbuja ustrezno namestitev telesa.
- Pomaga pri dejavnostih na trebuhu.
- Spodbuja opiranje na zgornji del telesa.
- Podpira raztezanje in nameščanje med terapijo.

4 POLVALJASTA BLAZINA



UPORABA

- Izboljšuje ravnotežne odzive.
- Za raztezanje gležnjev in stopal.
- Podpira držo med sedečimi dejavnostmi.
- Pomaga pri senzornih vajah in vajah za moč.

5 DOLGI TERAPEVTSKI VALJ



UPORABA

- Olajša kotaljenje in plazenje.
- Izboljšuje usklajenost obeh strani telesa.
- Izboljšuje načrtovanje gibanja (praksijo).
- Za ravnotežje, krepitev in senzorno integracijo.

ZAKAJ UPORABLJATI TERAPEVTSKE BLAZINE?

Zagotavljajo oporo, stabilnost in senzorne dražljaje ter omogočajo varno, učinkovito in prijetno gibanje ter terapevtske dejavnosti za otroke.

KORISTI UPORABE TERAPEVTSKIH BLAZIN

- Krepijo mišice trupa
- Izboljšujejo ravnotežje in koordinacijo
- Razvijajo stabilnost drže
- Zagotavljajo vestibularne in proprioceptivne dražljaje
- Spodbujajo načrtovanje gibanja in zavedanje telesa
- Terapijo naredijo zabavno in privlačno za otroke

Terapevtske blazine so dragoceni pripomočki za razvoj grobe motorike, funkcionalnih spretnosti in samostojnosti otrok z različnimi zmožnostmi.



DEJAVNOSTI ZA IZBOLJŠANJE USKLAJENOSTI OBEH STRANI TELESA



Obe strani telesa sodelujeta za uspeh pri vsakodnevnih dejavnostih!

Bilateralna koordinacija je sposobnost usklajene uporabe obeh strani telesa.
Pomembna je pri oblačenju, pisanju, striženju, športu in vsakodnevnih dejavnostih.



ZABAVNE DEJAVNOSTI ZA OTROKE

1 LOVLJENJE IN METANJE ŽOGE



Žogo lovi in meči z obema rokama.

2 IGRE S PLOSKANJEM



Izštevanke z različnimi vzorci ploskanja.

3 TRGANJE IN MEČKANJE PAPIRJA



Obe roki uporabljaj hkrati.

4 NIZANJE KROGLIC



Ena roka drži, druga niza.

5 STRIŽENJE S ŠKARJAMI



Ena roka striže, druga drži papir pri miru.

6 VALJANJE TESTA ALI GLINE



Z obema rokama valjaj, stiskaj in splošči.

7 VISENJE NA PREČKAH



Spodbuja sodelovanje obeh rok.

8 DEJAVNOSTI S PLAZENJEM



Medvedja in rakova hoja ter plazenje skozi tunel.

9 VAJE S TRAKOM ALI PALICO



Drži z obema rokama in premikaj v različne smeri.

10 SESTAVLJANJE KOCK



Ena roka drži konstrukcijo, druga dodaja kocke.

11 ZAPENJANJE GUMBOV IN ZADRGE



Razvija usklajeno uporabo obeh rok pri vsakodnevnih opravilih.

12 PRESKAKOVANJE KOLEBNICE



Zahteva usklajeno uporabo obeh rok in nog.

13 VLEČENJE NA DESKI S KOLESI



Vlečenje z obema rokama krepi koordinacijo.

Dejavnosti naj bodo zabavne in igrive! Pohvalite trud in se veselite majhnih uspehov!

ZAKAJ POMAGA

- Izboljšuje usklajenost obeh rok
- Podpira fino in grobo motoriko
- Izboljšuje zavedanje telesa
- Pomaga pri oblačenju in skrbi zase
- Pripravlja otroke na pisanje in šolske naloge

NE POZABITE! Vsak dan malo vaje za vedno boljše spretnosti!

ZNAKI, KI JIH LAHKO OPAZIMO PRI NEVRORAZLIČNEM OTROKU

Ti znaki se lahko zelo razlikujejo in sami po sebi ne potrjujejo diagnoze.



1. RAZLIKE V KOMUNIKACIJI

- Poznejši razvoj govora ali jezika
- Težave pri razumevanju ali izražanju čustev
- Ponavljanje besed ali fraz (eholalija)

2. SOCIALNI STIKI



- Manj očesnega stika
- Raje se igra sam
- Težave pri sklepanju ali ohranjanju prijateljstev

3. POZORNOST IN UČENJE



- Hitro ga kaj zmoti ali pa je izjemno osredotočen
- Težave pri sledenju navodilom z več koraki
- Uči se drugače kot vrstniki

4. SENZORNE RAZLIKE



- Močnejši ali šibkejši odzivi na zvoke, svetlobo, teksture ali vonje
- Išče gibanje, pritisk ali vrtenje
- Zaradi tekstur se izogiba določenim oblačilom ali živilom

5. GIBANJE IN KOORDINACIJA



- Nerodnost ali slabše ravnotežje
- Težave pri pisanju, zapenjanju gumbov ali uporabi pribora
- Poznejše doseganje gibalnih mejnikov

6. VEDENJSKI VZORCI



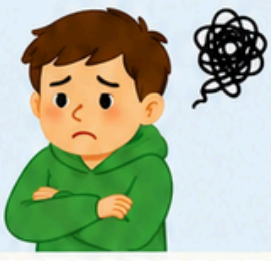


- Močna potreba po rutini
- Stiska ob nepričakovanih spremembah
- Ponavljajoči se gibi, kot so mahanje z rokami, zibanje ali vrtenje

7. URAVNAVANJE ČUSTEV



- Pogosti izbruhi zaradi preobremenitve ali umik vase
- Težave pri prehajanju med dejavnostmi
- Močni čustveni odzivi na navidezno majhne spremembe



NE POZABIMO: Vsak otrok je edinstven.

Zgodnje prepoznavanje in podpora lahko otrokom pomagata krepiti samozavest in razvijati njihove potenciale.

SPRETNOSTI POSNEMANJA PRI OTROKOVEM RAZVOJU





Posnemanje je sposobnost opazovanja in ponavljanja dejanj, glasov, kretenj, obraznih izrazov ali besed drugih. Je temeljna spretnost, ki podpira učenje, sporazumevanje, igro in socialno interakcijo.

VRSTE POSNEMANJA

POSNEMANJE GROBOMOTORIČNIH GIBOV

- Ploskanje
- Mahanje
- Skakanje
- Topotanje



POSNEMANJE FINOMOTORIČNIH GIBOV

- Zlaganje kock
- Risanje črt
- Uporaba žlice
- Sestavljanje sestavljank



POSNEMANJE OBRAZNIH IZRAZOV

- Nasmeh
- Mrščenje
- Kazanje jezika
- Presenečen izraz



GLASOVNO POSNEMANJE

- Posnemanje glasov
- Oglašanje živali
- Besede
- Kratke povedi



POSNEMANJE DEJANJ S PREDMETI

- Uporaba igrač ali predmetov na enak način, kot ga pokaže odrasli.



POSNEMANJE V DOMIŠLJIJSKI IGRI

- Hranjenje punčke
- Igra kuhanja
- Pogovor po telefonu – igrači
- Igra zdravnika



ZAKAJ SO SPRETNOSTI POSNEMANJA POMEMBNE?



- Razvijajo sposobnosti učenja in reševanja problemov
- Podpirajo govorni in jezikovni razvoj
- Izboljšujejo socialno interakcijo in skupno pozornost
- Razvijajo igro in vsakodnevne spretnosti
- Izboljšujejo koordinacijo in izvajanje zaporedij gibov
- Krepijo samozavest in samostojnost

Posnemanje je učenje skozi povezanost!

DEJAVNOSTI ZA RAZVIJANJE POSNEMANJA

- Igre zrcaljenja
- Pesmi z gibi
- Simon pravi
- Posnemanje plesnih gibov
- Sestavljanje vzorcev s kockami
- Domišljijska igra z igračami
- Igre živalske hoje
- Posnemanje obraznih izrazov



Bodite dober zgled! Otroci se najbolje učijo, ko vas vidijo, slišijo in občutijo vašo bližino. Posnemajte z veseljem, spodbujajte njihove poskuse in se veselite vsakega majhnega koraka!

VRSTE STIMINGA

Stiming (samostimulativno vedenje) je način, kako se telo ali um odziva na čutne dražljaje, čustva ali potrebo po osredotočenosti.

Vsi do neke mere stimamo. Stiming lahko pomaga pri uravnavanju, pomirjanju in občutku ugodja.

VRSTA	OPIS	PRIMERI	NAMEN
1 GIBALNI STIMING 	Ponavljajoči se telesni gibi za senzorno uravnavanje ali samopomirjanje.	• Mahanje z rokami • Zibanje • Vrtenje • Skakanje • Hoja sem in tja	Pomaga uravnavati čustva, sproščati energijo in izboljšati zavedanje telesa.
2 GLASOVNI (SLUŠNI) STIMING 	Ponavljajoči se zvoki ali oglašanje.	• Mrmranje • Ponavljanje besed (eholalija) • Tleskanje z jezikom • Žvižganje	Zagotavlja slušne povratne informacije, zmanjšuje tesnobo in podpira samouravnavanje.
3 VIDNI STIMING 	Ponavljajoča se vidna vedenja ali iskanje vidnih dražljajev.	• Opazovanje vrtečih se predmetov • Gledanje luči • Miganje s prsti pred očmi • Zlaganje predmetov v vrsto	Pomaga pri uravnavanju vidnih dražljajev, zbranosti in zadovoljevanju čutnih potreb.
4 TIPNI STIMING 	Iskanje ali ponavljanje čutnih izkušenj, povezanih z dotikom.	• Drgnjenje tkanin • Stiskanje antistresne žogice • Navijanje las okoli prsta • Dotikanje predmetov z različnimi teksturami	Spodbuja umirjenost, izboljšuje zavedanje dotika in zmanjšuje stres.
5 USTNI STIMING 	Ponavljajoča se vedenja, ki vključujejo usta.	• Žvečenje žvečilnega gumija • Grizenje nohtov • Žvečenje oblačil • Sesanje trdih bonbonov	Zagotavlja čutne dražljaje v ustih, podpira uravnavanje in lahko pomaga pri zbranosti.
6 VONJALNI IN OKUŠALNI STIMING 	Ponavljajoče se iskanje določenih vonjev ali okusov.	• Vonjanje cvetlic ali predmetov • Uživanje v izrazitih okusih, kot so meta ali kisla živila	Zadovoljuje čutne potrebe in pomaga pri samouravnavanju.
7 VESTIBULARNI IN PROPRIOCEPTIVNI STIMING 	Iskanje gibanja, ravnotežnih dražljajev ali globokega pritiska.	• Guganje • Vrtenje • Skakanje • Čvrsti objemi ali ovijanje • Potiskanje ob steno • Prenašanje težjih predmetov	Izboljšuje zavedanje telesa, ravnotežje, koordinacijo in uravnavanje čustev.

NE POZABIMO

Stiming je naraven način uravnavanja čutnih dražljajev in čustev.

Obravnava je potrebna le, če povzroča škodo ali bistveno ovira vsakdanje življenje.

Razumevanje razlogov za stiming je koristnejše kot zgolj poskus njegovega ustavljanja.



DEJAVNOSTI ZA LAŽJE

VZTRAJANJE PRI SEDENJU

Zabavne in privlačne dejavnosti, ki otrokom pomagajo razvijati zbranost, pozornost in sposobnost daljšega sedenja.

1



SESTAVLJANKE NA MIZI

Spodbujajo vzdrževanje pozornosti med sedenjem.

2



BARVANJE IN RISANJE

Razvijata zbranost, ustvarjalnost in fino motoriko.

3



SESTAVLJANJE KOCK ALI LEGO KOCK

Otroke dlje časa pritegne k dejavnosti.

4



ČAS ZA ZGODBO

Začnite s kratkimi knjigami in čas branja postopoma podaljšujte.

5



LIKOVNO USTVARJANJE

Striženje in lepljenje spodbujata vztrajanje pri sedenju.

6



IGRA S ČUTNO POSODO

Med sedenjem zajemajte, presipajte in iščite skrite predmete.

7



NIZANJE KROGLIC ALI PREPLETANJE KARTONČKOV

Izboljšuje zbranost in koordinacijo oči in rok.

8



NAMIZNE IGRE

Učijo izmenjavanja in omogočajo vajo vztrajanja pri sedenju.

9



IGRA S PLASTELINOM ALI GLINO

Krepi roke in spodbuja daljšo igro sede.

10



PESMI Z GIBI IN PREMORI SEDE

Izmenjujte gibanje in dejavnosti sede ter postopoma podaljšujte čas sedenja.

NASVETI ZA LAŽJE VZTRAJANJE PRI SEDENJU

- Začnite z **2–5 minutami** in čas postopoma podaljšujte.
- Uporabite **vizualni časovnik**, da otrok ve, kdaj se dejavnost konča.
- Med dejavnostmi sede ponudite **gibalne odmore**.
- Poskrbite za **ustrezen sedež**, podprta stopala in dobro držo.
- Uspešno vztrajanje pri sedenju **pohvalite in nagradite**.

12 NAJBOLJŠIH DEJAVNOSTI SENZORNE INTEGRACIJE

ZA ZMANJŠEVANJE HIPERAKTIVNOSTI

Podpora samouravnavanju • Boljša zbranost • Močnejše telo in mirnejši um

1 ŽIVALSKA HOJA
(Medvedja hoja, rakova hoja, žabji poskoki)



Zagotavlja intenzivno mišično delo ter izboljšuje zavedanje telesa, koordinacijo in zbranost.

2 POZIBAVANJE NA TERAPEVTSKI ŽOGI



Sedenje ali nežno pozibavanje na terapevtski žogi zagotavlja pomirjajoče vestibularne dražljaje.

3 POLIGON Z OVIRAMI



Plazenje, plezanje, skakanje in lovljenje ravnotežja izboljšujejo načrtovanje gibanja, koordinacijo in zbranost.

4 PRENAŠANJE BREMEN



Prenašanje knjig, nakupovalnih vrečk ali vrečk s peskom zagotavlja pomirjajoče proprioceptivne dražljaje.

5 HOJA V SAMOKOLNICI



Krepi zgornji del telesa, izboljšuje koordinacijo in spodbuja uravnavanje.

6 TERAPEVTSKA MASA ALI VAJE Z UPOROM



Stiskanje, vlečenje in raztezanje krepijo roke ter zagotavljajo pomirjajoče senzorne dražljaje.

7 ZAVIJANJE V ODEJO (»BURITO«)



Globoki pritisk lahko nekaterim otrokom pomaga, da se počutijo bolj zbrano in umirjeno.

8 RITMIČNO GUGANJE



Počasno, predvidljivo guganje lahko ob ustrezni izbiri podpira uravnavanje.

9 ODBOJKA Z BALONOM



Spodbuja pozornost, koordinacijo in nadzorovano gibanje.

10 JOGA IN GLOBOKO DIHANJE



Izboljšujeta zavedanje telesa, ravnotežje in čustveno uravnavanje.

11 IGRE NA VOZIČKU



Igre na vozičku leže na trebuhu ali sede zagotavljajo vestibularne in proprioceptivne dražljaje.

12 SKAKANJE NA TRAMPOLINU



Nadzorovano skakanje lahko otrokom pomaga porabiti energijo in izboljšati pozornost po dejavnosti.

KLJUČNE KORISTI

- Boljše samouravnavanje
- Pomirjajoči proprioceptivni dražljaji
- Boljše ravnotežje in koordinacija
- Več pozornosti in zbranosti
- Razvoj načrtovanja gibanja
- Podpora čustvenemu uravnavanju

POMEMBNO

Dejavnosti senzorne integracije niso enako primerne za vse.
Otrok s hiperaktivnostjo se lahko odziva različno glede na to, ali išče senzorne dražljaje, se jim izogiba ali ima drugačen vzorec senzornega procesiranja.

Ocena delovnega terapevta pomaga izbrati najprimernejše dejavnosti.

10 DEJAVNOSTI ZA OTROKE, KI TEŽKO SEDIJO PRI MIRU

1 ŽIVALSKA HOJA

Medvedja in rakova hoja, žabji in zajčji poskoki.



2 POLIGON Z OVIRAMI

Plazenje, skakanje, plezanje, lovljenje ravnotežja in premagovanje tunelov ter ovir.



3 TRAMPOLIN ALI POSKOKI Z RAZNOŽENJEM

Odličen način za sproščanje odvečne energije.



4 DEJAVNOSTI S POTISKANJEM IN VLEČENJEM

Potiskanje košare za perilo, prenašanje knjig ali vlečenje obtežene igrače.



5 PLEZANJE PO LESTVI ALI PLEZALIH

Izboljšuje koordinacijo in zagotavlja pomirjujoče dražljaje za zaznavanje položaja telesa.



6 ODBOJKA Z BALONOM

Otroke spodbuja h gibanju in izboljšuje koordinacijo oči in rok.



7 JOGA ZA OTROKE

Živalski položaji in preproste raztezne vaje pomagajo izboljšati zbranost.



8 GIBALNE PESMI

Ples, ples z ustavljanjem ali pesmi z gibi, kot je »Glava, ramena, kolena in prsti«.



9 ČUTNA POT

Sledi stopinjam, poskakuj, se vrti, hodi po prstih in lovi ravnotežje na poti.



10 HOJA V SAMOKOLNICI

Krepi zgornji del telesa in izboljšuje zavedanje telesa.



TE DEJAVNOSTI LAHKO OTROKOM POMAGAJO:

- Izboljšati pozornost in samouravnavanje
- Razvijati ravnotežje in koordinacijo
- Krepiti mišice in stabilnost trupa
- Na strukturiran način zadovoljiti čutne potrebe
- Izboljšati zavedanje telesa in načrtovanje gibov

12 VAJ ZA PRIMITIVNE REFLEKSE

ZA VADBO DOMA

Zabavne, preproste in učinkovite dejavnosti za izboljšanje koordinacije, ravnotežja, zavedanja telesa in gibalnih spretnosti.

Majhni koraki danes, močnejši jutri!

1 MEDVEDJA HOJA



- Krepi ramena in mišice trupa.
- Izboljšuje usklajenost obeh strani telesa.

2 RAKOVA HOJA



- Razvija stabilnost trupa.
- Krepi zavedanje telesa.

3 VOJAŠKO PLAZENJE (PLAZENJE PO TREBUHU)



- Spodbuja križno koordinacijo.
- Podpira povezovanje zgodnjih gibalnih vzorcev.

4 KRIŽNO GIBANJE



- S komolcem se dotakni nasprotnega kolena.
- Spodbuja usklajenost leve in desne možganske poloble.

5 KOTALJENJE KOT HLOD



- Kotali se po tleh z iztegnjenim telesom.
- Izboljšuje vestibularno in proprioceptivno procesiranje.

6 POLOŽAJ SUPERMANA



- Leže na trebuhu dvigni roke in noge.
- Krepi hrbtne mišice in mišice za držo.

7 RAZTEG MAČKA-KRAVA



- Izboljšuje gibljivost hrbtenice.
- Spodbuja nadzorovano gibanje.

8 HOJA V SAMOKOLNICI



- Odrasli drži otrokove noge, otrok pa hodi po rokah.
- Krepi ramena in stabilnost trupa.

9 HOJA PO GREDI



- Hodi po črti iz lepilnega traku ali nizki gredi.
- Izboljšuje ravnotežje in načrtovanje gibanja.

10 POSKOKI Z RAZKORAKOM (JUMPING JACKS)



- Izboljšujejo koordinacijo celega telesa.
- Spodbujajo ritmično gibanje.

11 ŽIVALSKI POLOŽAJI JOGE

Preizkusi te položaje!



KOBRA | STREŠICA | POLOŽAJ OTROKA

- Razvijajo gibljivost, moč in zavedanje telesa.
- Umirjajo um in telo.

12 METANJE ŽOGE STOJE NA ENI NOGI



- Izboljšuje ravnotežje, koordinacijo in pozornost.

POMEMBNO

Znanstveni dokazi, da te dejavnosti »integrirajo primitivne reflekse«, so omejeni. Številni od teh gibov pa imajo dobro podprte koristi za moč, ravnotežje, koordinacijo, gibalne spretnosti in senzomotorični razvoj.

Lahko so dragocen del otrokove redne telesne dejavnosti, zlasti po priporočilu delovnega terapevta.

NASVETI ZA USPEH

- ✓ Naj bo vadba zabavna in igriva.
- ✓ Začnite počasi in vadite redno.
- ✓ Pohvalite trud, ne popolnosti.
- ✓ Dejavnosti prilagodite otrokovim zmožnostim.
- ✓ Vedno poskrbite za varno okolje.



Močnejši trup, boljša drža, svetlejša prihodnost!

12 UČINKOVITIH VAJ ZA IZTEG V LEŽI NA TREBUHU IN UPOGIB V LEŽI NA HRBTU

Aktivnosti

VAJE ZA IZTEG V LEŽI NA TREBUHU

Pomagajo krepiti hrbtne mišice, izboljšati držo in nadzor telesa.

1



POLOŽAJ SUPERMANA

Lezi na trebuh, dvigni roke in noge ter zadrži položaj.

2



HOJA V SAMOKOLNICI

Hodi po rokah, medtem ko odrasla oseba podpira tvoje noge.

3



NA TREBUHU NA ŽOGI

Lezi s trebuhom na gimnastično žogo in segaj po igračah.

4



VLEČENJE NA DESKI S KOLESI

Lezi na trebuh in se z rokami vleci naprej.

5



SESTAVLJANKE NA TREBUHU

Lezi na trebuh in sestavljaj sestavljanke.

6



ŽIVALSKO PLAZENJE

Premikaj se po tleh kot medved ali se plazi kot vojak.

VAJE ZA UPOGIB V LEŽI NA HRBTU

Pomagajo krepiti trup, izboljšati koordinacijo in podpirati celostni razvoj.

7



POLOŽAJ KLOPČIČA

Objemi kolena ob prsih in zadrži položaj.

8



VAJA MRTVI HROŠČ

Izmenično premikaj nasprotno roko in nogo.

9



ZIBANJE KOT ŽOGA

Nežno se zibaj naprej in nazaj.

10



IGRA S STOPALI IN DLANMI

Dvigni stopala in z njimi primi igrače ali se jih dotakni.

11



SEGANJE PROTI KOLENOM

Lezi na hrbet in z rokami segaj proti kolenom.

12



DVIGOVANJE NOG

Dvigni obe nogi hkrati in ohranjaj napete mišice trupa.

KORISTI

- KREPI MIŠICE TRUPA
- IZBOLJŠUJE RAVNOTEŽJE IN NADZOR DRŽE
- RAZVIJA ZAVEDANJE TELESA
- IZBOLJŠUJE NAČRTOVANJE GIBOV IN KOORDINACIJO
- PODPIRA FINO MOTORIKO IN PISANJE
- SPODBUJA BOLJŠO DRŽO PRI SEDENJU IN VZDRŽLJIVOST

KAKO OTROKA NAUČITI SKAKATI!

Korak za korakom do močnejših skokov in več samozavesti!

1 KREPITE MOČ NOG

- Počepi
- Vstajanje z nizkega stola in sedanje nanj
- Stopanje na nizko stopnico
- Hoja v klanec ali po stopnicah



2 VADITE PRENAŠANJE TEŽE

- Pozibavanje naprej in nazaj
- Pozibavanje v kolenih ob držanju odraslega za roke
- Rahlo upogibanje kolen



3 NAUČITE POLOŽAJ ZA SKOK

- Stopala naj bodo v širini ramen
- Upognite kolena
- Zamahnite z rokami nazaj



4 SKAKANJE S PODPORO

- Otroka držite za obe roki in ga spodbujajte, naj se odrine od tal



Štejte: »1... 2... 3... SKOK!«

5 VADITE MAJHNE SKOKE

- Skakanje na mestu
- Skakanje čez črto na tleh
- Skakanje z ene barvne oznake na drugo



6 VKLJUČITE ZABAVNE IGRE

- Skačite kot žaba
- Skačite kot kenguru
- S skakanjem pokajte milne mehurčke
- Skačite ob glasbi in ob premoru obstanite



7 ZAHTEVNOST POVEČUJTE POSTOPOMA



Skok naprej → Skok čez nizke ovire → Skok z nizke stopnice (pod nadzorom) → Zaporedni sonožni poskoki

VADITE 5–10 MINUT NA DAN!

KORISTNI NASVETI

- Uporabljajte kratka navodila: »Počepni, zamahni, skoči!«
- Pohvalite vsak uspešen poskus.
- Vadite na varni, nedrseči podlagi.
- Vadba naj bo igriva, ne zgolj ponavljajoča.
- Bodite potrpežljivi in se veselite napredka!



Vsak skok je korak do uspeha!

SPRETNOSTI, KI JIH RAZVIJAMO

- Groba motorika
- Ravnotežje
- Usklajenost obeh strani telesa
- Načrtovanje gibanja (praksija)
- Moč mišic trupa in nog
- Zavedanje telesa (propriocepcija)
- Samozavest in koordinacija



VAJE SEDE ZA OTROKE Z AVTIZMOM IN ADHD

ZABAVA, ZBRANOST, UMIRJENOST – VSAK DAN MOČNEJŠI!

Preproste dejavnosti sede za izboljšanje zbranosti, pozornosti, nadzora telesa in pripravljenosti na učenje.

1 ODBIJANJE BALONA SEDE



- Izboljšuje pozornost in koordinacijo oči in rok.
- Pomaga lažje vztrajati pri sedenju.
- Razvija načrtovanje gibov.

2 PODAJANJE ŽOGE SEDE



- Kotaljenje ali podajanje žoge drug drugemu.
- Spodbuja izmenjavanje in socialno interakcijo.
- Izboljšuje usklajenost obeh strani telesa.

3 ŽIVALSKI GIBI NA STOLU



- Z dlanmi pritisni na naslona za roke in rahlo dvigni telo.
- Zagotavlja pomirjujoče dražljaje za zaznavanje položaja telesa.
- Izboljšuje zavedanje telesa.

4 ČUTNA POSODA NA MIZI



- Iskanje majhnih predmetov v rižu, fižolu ali pesku.
- Izboljšuje zbranost in fino motoriko.
- Podpira uravnavanje čutnih odzivov.

5 IZZIV Z OVIRAMI SEDE



- Seganje levo in desno, prečkanje sredinske črte telesa in pobiranje predmetov.
- Izboljšuje pozornost, ravnotežje in načrtovanje gibov.
- Razvija koordinacijo in reševanje problemov.

6 SEDENJE NA TERAPEVTSKI ŽOGI



- Sedenje in nežno poskakovanje na terapevtski žogi.
- Krepi mišice trupa in izboljšuje nadzor drže.
- Pomaga uravnavati potrebo po gibanju.

ZAKAJ TE DEJAVNOSTI POMAGAJO

Podaljšujejo čas pozornosti	Olajšajo vztrajanje pri sedenju	Podpirajo uravnavanje čutnih odzivov	Razvijajo načrtovanje gibov in koordinacijo	Izboljšujejo pripravljenost na učenje

GIBANJE NI SOVRAŽNIK POZORNOSTI –
OB SMISELNI UPORABI OTROKOM POMAGA PRI UČENJU, ZBRANOSTI IN DOSEGANJU USPEHOV.

MOŽGANSKA TELOVADBA
- DEJAVNOSTI -

Preprosti gibi za močnejše telo, bistrejši um in boljše učenje!

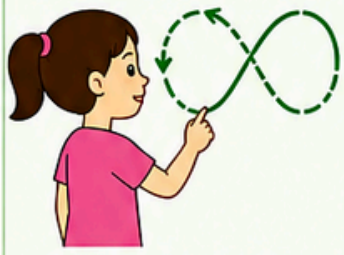
1 KRIŽNO GIBANJE



- Z desnim komolcem se dotakni levega kolena, nato z levim komolcem desnega kolena.

Pomaga izboljšati koordinacijo, zbranost in sporazumevanje med možganskima poloblama.

2 LENE OSMICE



- V zraku ali na papirju riši veliko ležečo osmico (∞).

Podpira vidno sledenje in spretnosti pisanja.

3 MOŽGANSKI GUMBKI



- Eno roko položi na popek, z drugo pa nežno masiraj točki pod ključnicama.

Spodbuja pozornost in budnost.

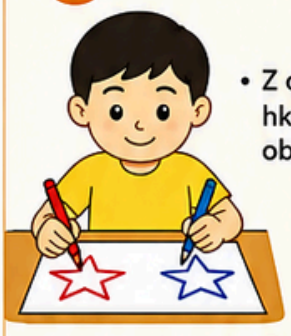
4 POVEZOVALNI POLOŽAJ



- Prekrižaj gležnje, skleni roke in mirno počivaj ob globokem dihanju.

Spodbuja umirjenost in samouravnavanje.

5 DVOROČNO RISANJE



- Z obema rokama hkrati riši enake oblike.

Izboljšuje usklajenost obeh strani telesa in ustvarjalnost.

6 SLON



- Uho nasloni na ramo in z iztegnjeno roko riši velike ležeče osmice.

Krepi ravnotežje, poslušanje in zbranost.

7 VAJE ZA RAVNOTEŽJE



- Stoj na eni nogi, hodi po črti ali uporabljaj ravnotežne plošče.

Razvija zavedanje telesa in načrtovanje gibanja.

Dejavnosti možganske telovadbe pomagajo izboljšati pozornost, koordinacijo, pripravljenost za učenje, zavedanje telesa in samouravnavanje pri otrocih.

RAZLIČNE OBLIKE OKM

OBSESIVNO-KOMPULZIVNA MOTNJA SE LAHKO KAŽE NA RAZLIČNE NAČINE.

Pogosto se prepleta več tem, zato težav ni vedno mogoče uvrstiti v eno kategorijo.

1 STRAH PRED ONESNAŽENJEM



Strah pred mikrobi, boleznijo, umazanijo, kemikalijami ali onesnaženjem.

Kompulzije lahko vključujejo pretirano umivanje rok, čiščenje ali izogibanje krajem in predmetom.

PRIMER:
Ponavljajoče se umivanje rok zaradi strahu pred okužbo.

2 PREVERJANJE



Strah, da bi zaradi malomarnosti povzročili škodo.

Kompulzije vključujejo ponavljajoče se preverjanje.

PRIMER:
Večkratno preverjanje, ali je štedilnik ugasnjen in so vrata zaklenjena.

3 SIMETRIJA IN UREJANJE



Močna potreba, da so stvari videti ali se zdijo »ravno prav«.

Kompulzije vključujejo urejanje, štetje ali poravnavanje predmetov.

PRIMER:
Preurejanje predmetov na mizi, dokler se ne zdijo popolnoma uravnoteženi.

4 VSILJIVE MISLI O POVZROČITVI ŠKODE



Neželene misli o poškodovanju sebe ali drugih.

Te misli povzročajo stisko in ne odražajo posameznikovih želja ali namenov.

PRIMER:
Ponavljajoč se strah, da bi po nesreči poškodovali bližnjega.

5 VSILJIVE SPOLNE MISLI



Vsiljive, neželene spolne misli ali dvomi.

Pogosto vključujejo strahove glede spolne usmerjenosti, neprimerne privlačnosti ali nesprejemljivega spolnega vedenja.

PRIMER:
Nenehno dvomljenje o svoji spolni usmerjenosti brez želje, da bi jo spremenili.

6 VERSKE ALI MORALNE OBSESIJE



Obsesije o grehu, žaljenju Boga ali nemoralnosti.

Kompulzije lahko vključujejo pretirano molitev, spovedovanje ali iskanje zagotovil.

PRIMER:
Ponavljajoča se skrb, da molitev ni bila pravilno izrečena.

7 DVOMI O PARTNERSKEM ODNOSU



Obsesivni dvomi o partnerskem odnosu ali partnerju.

Kompulzije vključujejo iskanje zagotovil ali nenehno analiziranje čustev.

PRIMER:
Nenehno spraševanje, ali partnerja zares ljubite.

8 SKRBI GLEDE ZDRAVJA



Pretiran strah pred resno boleznijo.

Lahko vključuje ponavljajoče se preverjanje telesa, raziskovanje simptomov ali iskanje zdravniških zagotovil.

PRIMER:
Razlaganje običajnih telesnih občutkov kot znakov hude bolezni.

9 SIMPTOMI KOPIČENJA



Težave pri zavrženju predmetov zaradi strahu, da jih boste pozneje potrebovali.

OPOMBA:
Motnja kopičenja je samostojna diagnoza, lahko pa je povezana z OKM.

10 PRETEŽNO OBSESIVNA OKM



Prevladujejo vsiljive misli z manj opaznimi kompulzijami.

Pogoste so miselne kompulzije, kot so premlevanje, analiziranje ali iskanje zagotovil.

PRIMER:
Večurno miselno pregledovanje dogodkov, da bi se prepričali, da se ni zgodilo nič slabega.

POMEMBNO

OKM ni zgolj urejenost, organiziranost ali perfekcionizem.

1. OBSESIJE

Neželene misli, podobe ali vzgibi, ki povzročajo stisko.

2. KOMPULZIJE

Vedenja ali miselna dejanja za zmanjševanje tesnobe.

Niste sami. Pomoč in podpora sta na voljo.

Ti simptomi lahko močno ovirajo vsakdanje življenje.

UDARJANJE PRI OTROCIH Z AVTIZMOM



O udarjanju govorimo, ko otrok udarja **sebe, druge ljudi ali predmete.** Običajno gre za način sporočanja ali odziv na nekaj v okolju, ne za namerno agresivnost.



POGOSTI RAZLOGI ZA UDARJANJE

1. TEŽAVE PRI SPORAZUMEVANJU



Otrok ne zmore izraziti potreb, želja, bolečine ali frustracije.

2. ČUTNE POTREBE



Iskanje dražljajev za zaznavanje položaja telesa ali dotika oziroma poskus umika pred preobremenjujočimi čutnimi izkušnjami.

3. FRUSTRACIJA ALI TEŽAVE Z URAVNAVANJEM ČUSTEV



Težave pri obvladovanju močnih čustev, kot so jeza, tesnoba ali razočaranje.

4. ISKANJE POZORNOSTI



Otrok se nauči, da z udarjanjem hitro doseže odziv drugih.

5. UMIK ALI IZOGIBANJE

Poskus izogibanja težki nalogi, zahtevi ali neprijetni situaciji.



6. BOLEČINA ALI NELAGODJE



Vnetje ušes, zobobol, glavobol, prebavne ali druge zdravstvene težave lahko sprožijo udarjanje.

KAJ LAHKO STORITE

1. PREPOZNAJTE SPROŽILEC



Ugotovite, kaj se je zgodilo pred udarjanjem.

2. UČITE DRUGE NAČINE SPORAZUMEVANJA



Pri izražanju potreb pomagajte z besedami, kretnjami, nadomestno in dopolnilno komunikacijo ali

3. PONUDITE USTREZNE ČUTNE DEJAVNOSTI



Ponudite dejavnosti, ki varno in ustrezno zadovoljujejo otrokove čutne potrebe.

4. OSTANITE MIRNI



Ostanite mirni in se izogibajte burnim čustvenim odzivom.

5. SPODBUJAJTE USTREZNO IZRAŽANJE POTREB



Pohvalite in nagradite ustrezne načine sporazumevanja.

6. POIŠČITE STROKOVNO PODPORO



Če je vedenje pogosto ali izrazito, se posvetujte z delovnim terapevtom ali strokovnjakom

KORAK ZA KORAKOM
UČENJE SAMOSTOJNEGA HRANJENJA
PRI OTROCIH Z AVTIZMOM



Danes razvijamo spretnosti za vseživljenjsko samostojnost.

1 POSKRBITE ZA UDOBJE PRI MIZI



- Vzdržujte stalno mesto in rutino hranjenja.
- Poskrbite za ustrezno sedenje s podprtimi stopali.
- Zmanjšajte moteče dejavnike (TV, igrače, glasni zvoki).

2 SPODBUJAJTE SPREJEMANJE ŽIVIL



- Otrok naj živila najprej opazuje, se jih dotika, jih voha in raziskuje.
- Nikoli ga ne silite jesti; poudarek naj bo na prijetnih izkušnjah.

3 RAZVIJAJTE SPRETNOSTI ROK



- Vadite pobiranje hrane s prsti (napihnjeni prigrizki, krekerji, koščki sadja).
- Med igro vadite prijemanje in spuščanje predmetov.

4 PRIBOR UVAJAJTE POSTOPOMA



- Začnite z otroku prilagojeno žlico.
- Po potrebi pomagajte z vodenjem otrokove roke.
- Postopoma prehajajte: popolna pomoč → delna pomoč → besedne spodbude → samostojnost.

5 UČITE ZAJEMANJE IN PRINAŠANJE HRANE K USTOM



- Uporabite gosto hrano, kot so jogurt, pire krompir ali puding, ki ostane na žlici.
- Nalogo razdelite na manjše korake in učite enega naenkrat.

6 VADITE PITJE



- Glede na otrokove zmožnosti začnite z odprtim lončkom ali lončkom s slamico.
- Spodbujajte samostojno držanje lončka.

7 POVEČUJTE SODELOVANJE PRI OBROKIH



- Otrok naj pomaga pripraviti mizo.
- Spodbujajte nalaganje manjših porcij na svoj krožnik.
- Vključujte ga v preprosto pripravo hrane.

8 UPORABLJAJTE SLIKOVNO PODPORO



1. Sedi
2. Vzemi žlico
3. Zajemi hrano
4. Jej
5. Pij
6. Obriši usta
7. Končano

- Pripravite slikovno zaporedje, ki otroku pomaga razumeti vsak korak rutine hranjenja.

9 UTRJUJTE USPEH



- Uporabljajte konkretno pohvalo:

"Odlično zajemaš!" "Žlico si uporabil sam!"



- Po potrebi uporabite otroku ljube nagrade.

10 POSTOPOMA ZMANJŠUJTE PODPORO



- Postopno opuščajte fizično pomoč.
- Prehajajte na kretnje in besedne spodbude.
- Sčasoma si prizadevajte za popolno samostojnost.

NASVETI DELOVNEGA TERAPEVTA

Osredotočite se na eno spretnost naenkrat.

Obroki naj bodo prijetni in brez stresa.

Upoštevajte senzorno občutljivost na teksture, vonje in temperature hrane.

Veselite se majhnih dosežkov – vodijo do velikega napredka.



Samostojno hranjenje ni le prehranjevanje:
razvija fino motoriko, samozavest, skrb zase in samostojnost.

PLOSKA STOPALA
PRI RAZVOJU OTROKA



Ploska stopala (znižani stopalni loki) so pri majhnih otrocih zelo pogosta. Stopalni loki se običajno razvijajo naravno z otrokovo rastjo.
Pri večini otrok se stopalni lok razvije do 6.–10. leta.

KAKO LAHKO PLOSKA STOPALA VPLIVAJO NA RAZVOJ

Položaj stopal in telesna drža
Stopalo se lahko zvrača navznoter (čezmerna pronacija), kar lahko vpliva na telesno držo.

Ravnotežje in stabilnost
Lahko prispevajo k slabšemu ravnotežju ter pogostejšemu spotikanju in padcem.

Vzorec hoje in teka
Lahko spremenijo način otrokove hoje ali teka in povzročijo neenakomerno gibanje.

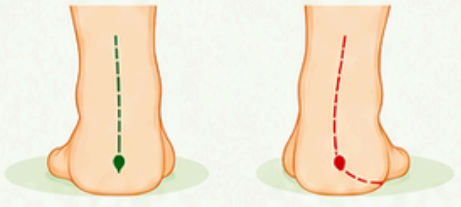
Položaj gležnjev, kolen in nog
Sčasoma lahko prispevajo k bolečinam v kolenih, težavam s kolki ali obremenitvi hrbta.

Vzdržljivost pri gibanju
Otroci se lahko hitro utrudijo ali se zaradi nelagodja izogibajo gibanju.

Vpliv na gibalni razvoj
Lahko vplivajo na koordinacijo, samozavest ter sodelovanje pri igri ali športu.

KDAJ OBIČAJNO NI RAZLOGA ZA SKRB

- Gibljiva ploska stopala brez bolečin.
- Stanje se izboljšuje z rastjo in naravnim razvojem stopalnega loka.
- Zdravljenje običajno ni potrebno.



KDAJ POISKATI STROKOVNO POMOČ

Posvetujte se s pediatrom ali specialistom, če ima otrok:

- Bolečine v stopalih, gležnjih, kolenih ali nogah.
- Togost ali težave pri premikanju stopala.
- Enostransko (asimetrično) plosko stopalo.
- Pogoste težave pri hoji, teku ali sledenju vrstnikom.
- Simptome ali nelagodje, ki se sčasoma stopnjujejo.



KAJ LAHKO POMAGA?

- Ustrezna obutev z dobro oporo
- Vaje za krepitev in raztezanje
- Spodbujanje redne telesne dejavnosti
- Ohranjanje zdrave telesne mase
- Redno spremljanje pri strokovnjaku

ZNAKI ZAOSTANKA V GOVORNEM RAZVOJU



Vsak otrok se razvija v svojem tempu, vendar lahko ti znaki kažejo na zaostanek v govornem razvoju.

ZGODNJI ZNAKI. ZGODNJA PODPORA. BOLJŠI IZIDI.

Govorne in jezikovne spretnosti se razvijajo različno hitro, vendar lahko ti znaki kažejo na zaostanek v govornem razvoju.

POGOSTI ZNAKI, NA KATERE BODITE POZORNI

1 MALO BEBLJANJA ALI GLASOV



Pri 9–12 mesecih malo ali nič bebljanja.

2 MALO BESED S POMENOM ALI NOBENE



Uporablja manj besed, kot bi pričakovali glede na starost.

3 VEČINOMA UPORABLJA KRETNJE



Namesto besed kaže, vleče ali uporablja kretnje.

4 TEŽAVE PRI POVEZOVANJU BESED



Pri 18–24 mesecih še ne povezuje dveh besed, npr. »še sok«.

5 TEŽAVE PRI RAZUMEVANJU PREPROSTIH NAVODIL



Težko sledi preprostim navodilom ali razume vprašanja.

6 TEŽAVE Z RAZLOČNO IZGOVARJAVO



Številne glasove težko razumejo tudi ljudje, ki otroka dobro poznajo.

7 SKROMEN BESEDNI ZAKLAD



Pozna manj besed kot drugi otroci iste starosti.

8 TEŽAVE PRI IZRAŽANJU POTREB, MISLI ALI ČUSTEV



Težko govori o željah, občutkih ali vsakodnevnih dejavnostih.

9 FRUSTRACIJA ZARADI TEŽAV PRI SPORAZUMEVANJU



Zaradi težav pri sporazumevanju se lahko pojavijo izbruhi, jok ali umik.

10 IZGUBA ŽE USVOJENIH GOVORNIH ALI JEZIKOVNIH SPRETNOSTI



Vsako izgubo spretnosti je treba pri kateri koli starosti čim prej strokovno oceniti.

KAJ LAHKO STORIJO STARŠI?



- O svojih skrbeh se pogovorite s pediatrom.
- Po priporočilu opravite pregled sluha.
- Za oceno se obrnite na logopeda.
- Zgodnja obravnava lahko veliko pripomore!

POIŠČITE POMOČ, ČE OTROK:

- Pri 16–18 mesecih še ne izgovarja besed.
- Pri dveh letih še ne povezuje dveh besed.
- Pri kateri koli starosti izgublja jezikovne ali socialne spretnosti.
- Ali če vas kar koli skrbi glede njegovega govornega ali jezikovnega razvoja.



Vsak otrok ima svoj glas.
Pomagajmo mu, da bo slišan in razumljen.

SPORAZUMEVANJE GRADI POVEZAVE

STEM DEJAVNOSTI ZA MALČKE

IGRA • RAZISKOVANJE • ODKRIVANJE • RAST

Dejavnosti STEM pomagajo malčkom raziskovati svet okoli sebe ter razvijati radovednost, spretnosti reševanja problemov, ustvarjalnost in samozavest. Učenje se začne z IGRO!

1 ZLAGANJE KOCK



Razvija občutek za ravnotežje, koordinacijo oči in rok, prostorsko predstavo ter reševanje problemov.

2 RAZVRŠČANJE PO BARVAH



Spodbuja prepoznavanje barv, iskanje parov, razvrščanje in zbranost.

3 RAZVRŠČANJE PO OBLIKAH



Spodbuja prepoznavanje oblik, ročne spretnosti in zgodnje reševanje problemov.

4 IGRA S PRELIVANJEM



Uvaja prostornino, merjenje ter povezavo med vzrokom in posledico. Izboljšuje koordinacijo.

5 IZDELAVA KLANČINE



Otrok spoznava naklon, hitrost in težnost ter razvija tehnično razmišljanje.

6 RAZISKOVANJE MAGNETOV



Otrok odkriva, kaj magnet privlači in česa ne. Razvija radovednost in opazovanje.

7 SEJANJE SEMEN



Otrok spoznava naravo, rast ter vzrok in posledico. Krepi občutek odgovornosti.

8 IGRA S TALJENJEM LEDU



Otrok raziskuje temperaturo in spremembe snovi ter razvija potrpežljivost in znanstveno razmišljanje.

9 VELIKO IN MAJHNO



Uvaja pojme velikosti, primerjanje in zgodnje matematično razumevanje.

ZAKAJ JE STEM POMEMBEN?

- Spodbuja radovednost in ustvarjalnost.
- Krepi reševanje problemov.
- Podpira razvoj možganov.
- Pripravlja na nadaljnje učenje.
- Predvsem pa je **ZABAVEN!**

NASVETI ZA STARŠE

- Otroku omogočite svobodno raziskovanje.
- Postavljajte preprosta vprašanja.
- Spodbujajte, ne popravljajte.
- Veselite se njegovih odkritij!
- Poskrbite za varnost in primernost starosti.

Učenje STEM se začne z majhnimi rokami in veliko radovednostjo!



10 VAJ Z ELASTIČNIM TRAKOM ZA OTROKOV RAZVOJ

Močnejši otroci danes, svetlejša prihodnost jutri!



- Krepi moč in vzdržljivost
- Izboljšuje ravnotežje in koordinacijo
- Razvija načrtovanje gibov (praksijo)
- Izboljšuje zavedanje telesa
- Podpira zbranost in samouravnavanje

1 VESLANJE S TRAKOM



Povleci trak proti prsnemu košu.

Krepi zgornji del hrbta ter izboljšuje držo in stabilnost ramen.

2 POTISK PRED PRSI



Potisni trak naprej od prsnega koša.

Krepi ramena in roke ter spodbuja usklajenost obeh strani telesa.

3 POTISK NAD GLAVO



Potisni trak nad glavo.

Krepi ramena ter izboljšuje stabilnost trupa in zavedanje telesa.

4 UPOGIB KOMOLCEV



Povleci trak proti ramenom.

Krepi mišice rok in izboljšuje njihovo uporabo pri vsakodnevnih opravilih.

5 IZTEG KOMOLCEV



Potisni trak nazaj.

Krepi roke za potiskanje in opiranje nanje.

6 HOJA VSTRAN S TRAKOM



Namesti trak okoli nog in stopaj vstran.

Krepi mišice kolkov, izboljšuje ravnotežje in podpira hojo.

7 HOJA POŠASTI



S trakom okoli gležnjev ali kolen hodi naprej ali nazaj.

Krepi noge ter izboljšuje koordinacijo in načrtovanje gibov.

8 IZTEG KOLENA SEDE



Iztegni eno koleno proti uporu traku.

Krepi sprednje stegenske mišice in izboljšuje nadzor drže.

9 ODMIK NOGE STOJE



Odmakni nogo vstran proti uporu traku.

Izboljšuje stabilnost kolkov, ravnotežje in nadzor pri stoji na eni nogi.

10 MEDVEDJA HOJA S TRAKOM



Med medvedjo hojo namesti trak okoli zapestij ali gležnjev.

Izboljšuje moč trupa, stabilnost ramen, usklajenost obeh strani telesa in zaznavanje položaja telesa.

KORISTI VAJ Z ELASTIČNIM TRAKOM

- Izboljšujejo mišično moč in vzdržljivost
- Krepijo stabilnost trupa in nadzor drže
- Spodbujajo zaznavanje položaja telesa
- Razvijajo usklajenost obeh strani telesa
- Podpirajo načrtovanje gibov (praksijo)
- Izboljšujejo ravnotežje in funkcionalno gibanje
- Z dejavnostmi proti uporu spodbujajo pozornost in uravnavanje telesnih odzivov

15 NAJBOLJŠIH DEJAVNOSTI ZA RAZVOJ VIDNEGA ZAZNAVANJA

Spretnosti vidnega zaznavanja otrokom pomagajo razumeti in razlagati to, kar vidijo. Ključne so za učenje, pisanje, branje in vsakdanje življenje.

1 SESTAVLJANKE



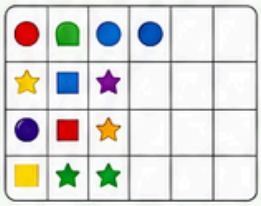
Izboljšujejo vidno razlikovanje in prostorsko zavedanje.

2 ISKANJE SKRITIH SLIK



Razvija razlikovanje lika od ozadja.

3 PRERISOVANJE VZORCEV



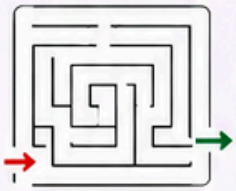
Krepi vidni spomin in pozornost na podrobnosti.

4 GRADNJA S KOCKAMI



Krepi vidno-prostorske spretnosti.

5 REŠEVANJE LABIRINTOV



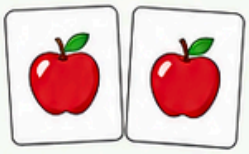
Izboljšuje vidno sledenje in načrtovanje.

6 ISKANJE RAZLIK



Razvija vidno razlikovanje.

7 ISKANJE PAROV SLIK



Krepi vidni spomin.

8 TANGRAM



Razvija prostorsko sklepanje in reševanje problemov.

9 NIZANJE KROGLIC PO VZORCU



Izboljšuje prepoznavanje vzorcev.

10 ISKANJE ČRK IN ŠTEVILK



Krepi sistematično pregledovanje z očmi.

11 PREPISOVANJE S TABLE



Razvija vidno pozornost in spomin.

12 IGRA SPOMIN



Krepi priklic vidnih informacij.

13 RAZVRŠČANJE OBLIK



Izboljšuje vidno razlikovanje.

14 SESTAVLJANJE LEGO KOCK PO PREDLOGI



Razvija vidno-prostorsko zaznavanje.

15 DOPOLNJEVANJE VZORCEV



Krepi prepoznavanje celote iz nepopolnih vidnih informacij.

PREDNOSTI

- Boljša pisava
- Boljše bralne spretnosti
- Več pozornosti na podrobnosti
- Boljše reševanje problemov
- Več samozavesti pri učenju



TERAPEVTSKA MASA

CELOVIT VODNIK ZA UPORABO

Preprost in zabaven pripomoček za krepitev rok, razvoj fine motorike in lažje vsakodnevne dejavnosti otrok in odraslih.



KAJ JE TERAPEVTSKA MASA?

Terapevtska masa je mehka, oblikovalna uporovna snov, ki jo uporabljajo delovni terapevti in fizioterapevti za izboljšanje:

- moči rok
- moči prijema in ščipa
- fine motorike
- spretnosti in koordinacije
- senzornega procesiranja
- vzdržljivosti rok



STOPNJE UPORA (Barve se lahko razlikujejo glede na proizvajalca)

UPOR	BARVA	PRIMERNO ZA
Zelo mehka	Bež	Otroci, starejši, zelo šibke roke
Mehka	Rumena	Blaga oslabelost
Srednje mehka	Rdeča	Začetno krepljenje
Srednja	Zelena	Zmerno krepljenje
Čvrsta	Modra	Zahtevnejše vaje
Zelo čvrsta	Črna	Največji upor

KORISTI

- Izboljšuje prijem, ščip in moč prstov
- Izboljšuje vzdržljivost rok
- Spodbuja fino motoriko in spretnost prstov
- Podpira rehabilitacijo okrevanje
- Podpira vsakodnevne dejavnosti
- Spodbuja koordinacijo in načrtovanje gibov
- Zagotavlja senzorne vhodne informacije in pomirjujoč učinek
- Zabavna, motivirajoča in enostavna za uporabo

KOMU LAHKO POMAGA?

OTROCI

- avtizem
- ADHD
- razvojne zamude
- Downov sindrom
- cerebralna paraliza (po potrebi prilagojeno)
- dispraksija
- motnje fine motorike
- šibke mišice rok

ODRASLI

- okrevanje po možganski kapi
- artritis (po nasvetu zdravnika)
- poškodbe kit
- okrevanje po operaciji rok
- okrevanje po karpalnem tunelu (pod strokovnim vodstvom)
- zmanjšana moč prijema

25 VAJ S TERAPEVTSKO MASO

1. Stisk s celo dlanjo
2. Ščipanje s prsti
3. Triprstni prijem
4. Oblikovanje kače
5. Oblikovanje krogle
6. Sploščanje v palačinko
7. Pritiskanje s prsti
8. Skrivanje kroglic
9. Iskanje skritih predmetov
10. Vlečenje narazen
11. Zvijanje vrvi
12. Rezanje s škarjami
13. Pritiskanje s palcem
14. Razpiranje prstov
15. Oblikovanje majhnih kroglic
16. Valjanje z dlanjo
17. Hoja s prsti
18. Oblikovanje črk
19. Oblikovanje številk
20. Oblikovanje likov
21. Iskanje kovancev
22. Iskanje frnikol
23. Oblikovanje živali
24. Oblike z modelčki
25. Iztegovanje prstov

TERAPEVTSKI CILJI

- ✓ Krepitev prijema
- ✓ Krepitev ščipa
- ✓ Izolacija prstov
- ✓ Spretnost prstov
- ✓ Obloki rok
- ✓ Manipulacija v dlani
- ✓ Bilateralna koordinacija
- ✓ Ločevanje prstov
- ✓ Vzdržljivost rok
- ✓ Načrtovanje gibov

TRAJANJE VADBE

- Otroci: 5–10 minut
- Odrasli: 10–20 minut
- Krepitev: 2–3 serije po 10–15 ponovitev
- Pogostost: 3–5 krat tedensko (ali po priporočilu terapevta)

VARNOSTNI NASVETI

- Vedno nadzorujte majhne otroke.
- Ne uporabljajte na odprtih ranah ali razdraženi koži.
- Prenehajte, če se pojavi bolečina (rahla utrujenost mišic je normalna).
- Pred in po uporabi si umijte roke.
- Hranite v zaprti posodi stran od vročine.
- Zamenjajte maso, če se umaže ali strga.

PREVIDNOSTNI UKREPI

Pred uporabo se posvetujte z zdravstvenim strokovnjakom, če imate:

- akutno poškodbo roke
- hudo bolečino ali oteklino
- nedavno operacijo rok (brez zdravniškega dovoljenja)
- aktivno okužbo
- alergijo na lateks (preverite materiale izdelka)

DOMAČI PROGRAM (Preprosta 10-minutna vadba)

1. Ogrevanje: oblikovanje krogle ..... 2 min
2. Stiskanje z dlanjo ..... 2 min
3. Ščipanje s prsti ..... 2 min
4. Skrivanje in iskanje 10 kroglic ..... 3 min
5. Iztegovanje prstov ..... 1 min



★ Redna vadba + zabava = boljši rezultati!

KLJUČNO SPOROČILO

Terapevtska masa je vsestranski pripomoček za rehabilitacijo, ki lahko izboljša moč rok, spretnost, fino motoriko in senzorno procesiranje pri otrocih in odraslih. Pri posameznikih stanji ali po poškodbi je treba vaje izbrati in napredovati pod vodstvom delovnega terapevta ali fizioterapevta.

TEHNIKE GLOBOKEGA PRITISKA





Tehnike globokega pritiska so senzorne dejavnosti, ki zagotavljajo čvrst in enakomeren pritisk na mišice in sklepe. Pomagajo uravnavati živčni sistem, izboljšujejo zavedanje telesa (propriocepcijo), zmanjšujejo tesnobo in povečujejo pozornost.

PRIMERI DEJAVNOSTI Z GLOBOKIM PRITISKOM

1 MEDVEDJI OBJEMI
(samo če so otroku prijetni)



2 VALJANJE TERAPEVTSKE ŽOGE
po otrokovem telesu



3 OBTEŽENE ODEJE ALI BLAZINICE ZA NAROČJE



4 STISKANJE BLAZINE



5 ZAVIJANJE V ODEJO
(otroka tesno ovijemo v odejo)



6 ŽIVALSKA HOJA
(medvedja hoja, rakova hoja)



7 POTISKANJE OB STENO ALI DVIGOVANJE TELESA Z OPORO NA STOLU



8 PRENAŠANJE TEŽJIH PREDMETOV
(knjig, nakupovalnih vrečk, terapevtskih pripomočkov)



9 KOMPRESIJSKA OBLAČILA
(po priporočilu terapevta)



KORISTI

- UMIRJA PREVZDRAŽEN ŽIVČNI SISTEM
- IZBOLJŠUJE ZBRANOST IN POZORNOST
- ZMANJŠUJE VEDENJA, POVEZANA Z ISKANJEM ČUTNIH DRAŽLJAJEV
- IZBOLJŠUJE ZAVEDANJE TELESA IN KOORDINACIJO
- POMAGA PRI URAVNAVANJU ČUSTEV

VARNOSTNO OPOZORILO: Ves čas spremljajte otrokovo počutje in prenehajte, če opazite znake stiske ali nelagodja. Dejavnosti z globokim pritiskom prilagodite otrokovim individualnim senzornim potrebam in željam.

12 ZNANSTVENO PODPRTIH DEJAVNOSTI — PRI — ZNIŽANEM MIŠIČNEM TONUSU (HIPOTONIJI)

Krepitev mišic • Izboljšanje stabilnosti • Podpora vsakodnevnim dejavnostim

Te dejavnosti se pogosto uporabljajo v delovni terapiji za izboljšanje moči, nadzora drže, ravnotežja, koordinacije in vzdržljivosti.

1 MEDVEDJA HOJA



- Krepi ramena, trup, zapestja in kolke.
- Izboljšuje stabilnost drže in koordinacijo.

2 RAKOVA HOJA



- Krepi roke, trup in kolke.
- Izboljšuje ravnotežje in načrtovanje gibov.

3 ŽIVALSKA HOJA



- Spodbuja aktivacijo mišic celotnega telesa.
- Izboljšuje vzdržljivost in zavedanje telesa.

4 VAJE NA TERAPEVTSKI ŽOGI



- Sedenje, pozibavanje ali seganje na terapevtski žogi izboljšuje stabilnost trupa, ravnotežje in nadzor drže.

5 POLIGON Z OVIRAMI



- Združuje plazenje, plezanje, prestopanje in lovljenje ravnotežja.
- Izboljšuje moč, koordinacijo in vzdržljivost.

6 VLEČENJE IN POTISKANJE TEŽJIH PREDMETOV



- Vlečenje obtežene škatle ali potiskanje terapevtskega vozička spodbuja zaznavanje položaja telesa in krepi velike mišične skupine.

7 PLEZALNE DEJAVNOSTI



- Plezanje po lestvah, klančinah alli zgornji del telesa, prijem in trup.

8 HOJA V SAMOKOLNICI



- Krepi ramena, roke, zapestja in trup ter spodbuja opiranje na roke.

9 IGRA S TERAPEVTSKO MASO



- Izboljšuje moč rok, spretnost prstov in nadzor finih gibov.

10 VAJE NA DESKI S KOLESI



- Odrivanje z rokami ali nogami krepi trup, ramena in noge ter izboljšuje koordinacijo.

11 RAVNOTEŽNA GRED ALI STOPALNI KAMNI



- Izboljšujejo odzive za ohranjanje drže, ravnotežje in stabilnost nog.

12 VAJE Z ELASTIČNIM TRAKOM



- Omogočajo prilagajanje upora za krepitev mišic ter izboljšujejo stabilnost sklepov in nadzor gibanja.

KORISTI

- Izboljšuje mišično moč
- Izboljšuje nadzor drže
- Izboljšuje ravnotežje in koordinacijo
- Razvija vzdržljivost
- Izboljšuje grobo in fino motoriko
- Spodbuja sodelovanje pri vsakodnevnih dejavnostih

OPOMBA: Dejavnosti morajo biti vedno prilagojene posamezniku in potekati pod vodstvom usposobljenega delovnega terapevta ali fizioterapevta, zlasti pri otrocih z izrazito hipotonijo ali pridruženimi nevrološkimi stanji.

OBLIKE AVTIZMA

Razumevanje spektra. Sprejemanje vsakega posameznika.

Avtizem se uradno ne deli več na jasno določene »vrste«.
Danes uporabljamo diagnozo **motnja avtističnega spektra (MAS)**, saj se avtizem pri vsakem posamezniku kaže drugače.

Pogosto ga opisujemo glede na potrebe po podpori in značilne načine izražanja:

1. AVTIZEM – 1. STOPNJA (POTREBNA JE PODPORA)

MANJŠE POTREBE PO PODPORI
Pogosto imenovan visokofunkcionalni avtizem

POGOSTI ZNAKI

- Težave pri socialnem sporazumevanju
- Lahko deluje sramežljivo, nerodno ali neprožno
- Močno zanimanje za določene teme
- Potrebuje nekaj podpore v šoli ali pri delu



2. AVTIZEM – 2. STOPNJA (POTREBNA JE ZNATNA PODPORA)

ZMERNE POTREBE PO PODPORI

POGOSTI ZNAKI

- Izrazitejše težave pri sporazumevanju
- Omejeni socialni stiki
- Bolj opazna ponavljajoča se vedenja
- Potrebuje redno podporo pri vsakodnevnih dejavnostih



3. AVTIZEM – 3. STOPNJA (POTREBNA JE ZELO ZNATNA PODPORA)

VELIKE POTREBE PO PODPORI

POGOSTI ZNAKI

- Velike težave pri sporazumevanju
- Lahko uporablja malo govorjenih besed ali jih ne uporablja
- Močna potreba po rutinah
- Potrebuje obsežno vsakodnevno podporo



STAREJŠI IZRAZI, KI JIH ŠE LAHKO SLIŠITE

To niso več ločene diagnoze, vendar jih ljudje še vedno omenjajo.

STAREJŠI IZRAZ	DANAŠNJE RAZUMEVANJE
Aspergerjev sindrom	Danes vključen v MAS
PDD-NOS (neopredeljena pervazivna razvojna motnja)	Danes vključena v MAS
Otroška dezintegrativna motnja	Danes vključena v MAS
Avtistična motnja	Danes vključena v MAS

PREPROSTA RAZLAGA AVTIZMA



Avtizem razumemo kot **spekter**.
Vsaka avtistična oseba ima edinstveno kombinacijo močnih področij in izzivov:

- Sporazumevanje
- Socialni stiki
- Senzorno procesiranje
- Igra in učenje
- Prilagodljivost in rutine
- Zanimanja in vedenja

POVZETEK

STOPNJE PODPORE PRI MAS

1. **1. STOPNJA:** Potrebna je podpora
2. **2. STOPNJA:** Potrebna je znatna podpora
3. **3. STOPNJA:** Potrebna je zelo znatna podpora

ZAPOMNIMO SI:

Avtizem je spekter – vsak otrok je drugačen.

Nekateri otroci veliko govorijo, a imajo težave v socialnih stikih. Drugi potrebujejo veliko podpore pri sporazumevanju in vsakodnevnih dejavnostih.

12 NAJBOLJŠIH DEJAVNOSTI SENZORNE INTEGRACIJE

ZA ZMANJŠEVANJE HIPERAKTIVNOSTI

Podpora samouravnavanju • Boljša zbranost • Močnejše telo in mirnejši um

1 ŽIVALSKA HOJA
(Medvedja hoja, rakova hoja, žabji poskoki)



Zagotavlja intenzivno mišično delo ter izboljšuje zavedanje telesa, koordinacijo in zbranost.

2 POZIBAVANJE NA TERAPEVTSKI ŽOGI



Sedenje ali nežno pozibavanje na terapevtski žogi zagotavlja pomirjajoče vestibularne dražljaje.

3 POLIGON Z OVIRAMI



Plazenje, plezanje, skakanje in lovljenje ravnotežja izboljšujejo načrtovanje gibanja, koordinacijo in zbranost.

4 PRENAŠANJE BREMEN



Prenašanje knjig, nakupovalnih vrečk ali vrečk s peskom zagotavlja pomirjajoče proprioceptivne dražljaje.

5 HOJA V SAMOKOLNICI



Krepi zgornji del telesa, izboljšuje koordinacijo in spodbuja uravnavanje.

6 TERAPEVTSKA MASA ALI VAJE Z UPOROM



Stiskanje, vlečenje in raztezanje krepijo roke ter zagotavljajo pomirjajoče senzorne dražljaje.

7 ZAVIJANJE V ODEJO (»BURITO«)



Globoki pritisk lahko nekaterim otrokom pomaga, da se počutijo bolj zbrano in umirjeno.

8 RITMIČNO GUGANJE



Počasno, predvidljivo guganje lahko ob ustrezni izbiri podpira uravnavanje.

9 ODBOJKA Z BALONOM



Spodbuja pozornost, koordinacijo in nadzorovano gibanje.

10 JOGA IN GLOBOKO DIHANJE



Izboljšujeta zavedanje telesa, ravnotežje in čustveno uravnavanje.

11 IGRE NA VOZIČKU



Igre na vozičku leže na trebuhu ali sede zagotavljajo vestibularne in proprioceptivne dražljaje.

12 SKAKANJE NA TRAMPOLINU



Nadzorovano skakanje lahko otrokom pomaga porabiti energijo in izboljšati pozornost po dejavnosti.

KLJUČNE KORISTI

- Boljše samouravnavanje
- Pomirjajoči proprioceptivni dražljaji
- Boljše ravnotežje in koordinacija
- Več pozornosti in zbranosti
- Razvoj načrtovanja gibanja
- Podpora čustvenemu uravnavanju

POMEMBNO

Dejavnosti senzorne integracije niso enako primerne za vse.
Otrok s hiperaktivnostjo se lahko odziva različno glede na to, ali išče senzorne dražljaje, se jim izogiba ali ima drugačen vzorec senzornega procesiranja.

Ocena delovnega terapevta pomaga izbrati najprimernejše dejavnosti.

12 USTVARJALNIH DEJAVNOSTI Z GIMNASTIČNO ŽOGO

ZABAVA • GIBANJE • RAVNOTEŽJE • MOČ

1 POSKAKOVANJE NA ŽOGI



Sedi na gimnastično žogo in nežno poskakuj za izboljšanje stabilnosti trupa in nadzora drže.

2 MEDVEDJA HOJA Z ŽOGO



Med medvedjo hojo se z rokami opiraj na žogo in jo z vsakim korakom pomakni naprej.

3 HOJA PO ROKAH



Lezi s trebuhom na žogo in se z rokami pomikaj naprej, nato se vrni v začetni položaj.

4 PODAJANJE ŽOGE OKOLI TELESA



Podajaj si žogo okoli pasu, glave ali nog za boljše usklajevanje obeh strani telesa.

5 METANJE V CILJ



Sedi na žogi in v koš meči vrečke s polnilom ali mehke žogice.

6 MOST S STOPALI NA ŽOGI



Stopala položi na žogo in dvigni boke za krepitev trupa in nog.

7 SLIKANJE S KOTALJENJEM ŽOGE



Žogo kotali po velikem listu papirja z barvo in ustvarjaj ob zabavni čutni dejavnosti.

8 POLIGON Z OVIRAMI



Kot del poligona žogo potiskaj, kotali, plezaj čeznjo ali se plazi okoli nje.

9 SIMON PRAVI NA ŽOGI



Med ohranjanjem ravnotežja na žogi ploskaj, segaj navzgor, se obračaj ali se dotikaj prstov na nogah.

10 KEGLJANJE Z ŽOGO



Zakotali gimnastično žogo in podri plastične steklenice ali keglje.

11 RAVNOTEŽNI IZZIV



Sedi na žogi in izmenično dviguj stopali ali lovi balon, ne da bi izgubil ravnotežje.

12 BRANJE NA TREBUHU



Lezi s trebuhom na žogo in beri, riši ali sestavljaj sestavljanko za krepitev mišic zgornjega dela telesa.

KORISTI

- Krepi mišice trupa
- Izboljšuje ravnotežje in nadzor drže
- Razvija usklajenost obeh strani telesa
- Izboljšuje načrtovanje gibov in zavedanje telesa
- Povečuje pozornost in zbranost
- Spodbuja zaznavanje ravnotežja ter položaja in gibanja telesa

15 GIBALNIH DEJAVNOSTI OB UPOŠTEVANJU REFLEKSOV

ZA LAŽJE SODELOVANJE V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU





Preproste gibalne zamisli za zavedanje telesa, koordinacijo, pozornost, držo in sodelovanje.

⭐ Gibanje je smiselno, ko otroku pomaga pri vsakdanjih dejavnostih.

1 PREČKANJE SREDINE TELESA IN KOORDINACIJA

1 KRIŽNO KORAKANJE

Z roko se dotikamo nasprotnega kolena.



2 LEŽEČA OSMICA

Z roko rišemo velike ležeče osmice za usklajevanje oči in rok.



3 PLOSKANJE PO VZORCU

Posnemamo preproste ritmične vzorce z desno in levo roko.



2 TRUP IN TELESNA DRŽA

4 KOTALJENJE MORSKE ZVEZDE

Kotalimo se z iztegnjenimi rokami in nogami.



5 IGRA NA TREBUHU

Oprti na komolce krepimo vrat, ramena in trup.



6 SAMOKOLNICA

Hodimo po dlaneh, odrasli podpira naše noge.



3 RAVNOTEŽJE IN ZAVEDANJE TELESA

7 HOJA PO ČRTI ALI GREDI

Hodimo tako, da peto postavljamo tik pred prste druge noge.



8 VREČKA NA GLAVI

Počasi hodimo z vrečko s polnilom na glavi.



9 DOSEGANJE NA ENI NOGI

Stojimo na eni nogi in segamo po predmetih.



4 GIBANJE OB UPOŠTEVANJU REFLEKSOV

10 KOTALJENJE TELESA

Počasi se kotalimo in zaznavamo položaj telesa.



11 SUPERMAN

Leže na trebuhu dvignemo roke in prsni koš.



12 MAČKA IN KRAVA

Na vseh štirih ob dihanju nežno usločimo in izbočimo hrbet.



5 VSAKDANJE DEJAVNOSTI

13 POLIGON S PRENAŠANJEM

Plazimo se, prestopamo ovire in prenesemo predmet do cilja.



14 VOŽNJA NA DESKI S KOLESI

Leže na trebuhu se z obema rokama vlečemo naprej.



15 POTISK V STENO IN VSTAJANJE

Z dlanmi potiskamo v steno, nato vadimo vstajanje s stola.



ZAKAJ SO TE DEJAVNOSTI KORISTNE?

- Zavedanje telesa
- Podpora sedenju in pozornosti
- Koordinacija za igro in šolsko delo
- Samostojnejše sodelovanje pri dnevnih opravilih

NAMIG ZA STARŠE

Začnite z 2–3 dejavnostmi.
Naj bodo igrive in redne.
Cilj je lažije sodelovanje, ne popolna izvedba.



RAZTEZANJE
ZA OTROKE Z AVTIZMOM

Raztegni telo • Umiri misli • Počuti se dobro

POČASNI GIBI • MIRNO DIHANJE • ZMOREŠ!

1 ROKE VISOKO
Iztegni se navzgor



Dvigni roke visoko proti nebu.
Zadrži 5 sekund.

2 ODKLON VSTRAN
Raztegni bok



Dvigni eno roko in se nežno nagni vstran.
Zadrži 5 sekund.
Ponovi na drugi strani.

3 PREDKLON
Sezi proti prstom



Počasi se skloni naprej.
Sezi proti prstom na nogah, kolikor ti je prijetno.
Zadrži 5 sekund.

4 KROŽENJE Z RAMENI
Zakroži in sprosti



Z rameni kroži navzgor, nazaj, navzdol in naprej.
Ponovi 5-krat v vsako smer.

5 ODPIRANJE PRSNEGA KOŠA
Nežno odpri prsni koš



Skleni dlani za hrbtom.
Nežno dvigni prsni koš.
Zadrži 5 sekund.

6 MAČJI HRBET
Razgibaj hrbet



Opri se na dlani in kolena.
Izboči hrbet kot mačka.
Zadrži 3 sekunde.
Nato ga nežno usloči.
Zadrži 3 sekunde.
Ponovi 5-krat.

7 RAZTEG ZADNJE STRANI STEGEN
Sezi proti stopalom



Sedi z iztegnjenimi nogami.
Počasi sezi proti prstom na nogah.
Zadrži 5 sekund.

8 RAZTEG SPREDNJE STRANI STEGNA
Nežno raztegni stegno



Stoj vzravnano.
Za seboj primi eno stopalo.
Koleni naj bosta skupaj.
Zadrži 5 sekund.
Zamenjaj nogo.

9 METULJČEK
Raztegni se in sprosti



Sedi in stakni podplate.
Kolena naj se nežno spustijo vstran, brez pritiskanja.
Zadrži 5 sekund.

10 ZVEZDA
Postani velika zvezda



Široko razširi roke in noge kot zvezda.
Mirno vdihni in izdihni.

KDAJ SE LAHKO RAZTEZAM?



Zjutraj, da prebudim telo.



Po dolgem sedenju.



Ko čutim napetost ali preobremenjenost.



Pred spanjem, da se sprostim.

RAZTEZANJE LAHKO POMAGA

- ✓ Pri umirjanju in sproščanju.
- ✓ Pri zbranosti in pozornosti.
- ✓ Pri zmanjševanju napetosti.
- ✓ Pri prijetnem počutju v telesu.

Počasi in nežno, brez bolečine.
Odlično ti gre!

ABA IN DT:

V ČEM JE RAZLIKA?

ABA
(UPORABNA ANALIZA VEDENJA)

IN

DT
(DELOVNA TERAPIJA)

Osredotoča se na vedenje, učenje, sporazumevanje in socialne veščine s pozitivnim podkrepljevanjem.

Poudarek: vedenje, sporazumevanje, socialne veščine in spretnosti za vsakdanje življenje.



S pozitivnim podkrepljevanjem spodbuja ustrezno vedenje.



Z učenjem novih spretnosti pomaga zmanjševati izzivalna vedenja.



Cilj: razvijanje uporabnih spretnosti in samostojnosti.



Pogosto poteka individualno ali v manjši skupini s terapevtom.



PRIMERI VEŠČIN PRI ABA:

- ✓ Izražanje želja in potreb
- ✓ Sledenje navodilom
- ✓ Igra in socialne veščine
- ✓ Dnevne rutine
- ✓ Vedenje
- ✓ Samostojnost

Otrokom s terapevtskimi dejavnostmi pomaga razvijati spretnosti za vsakdanje življenje.

Poudarek: senzorno procesiranje, fina in groba motorika, skrb zase ter koordinacija.



Pomaga pri pisanju, oblačenju, hranjenju, ravnotežju in koordinaciji.



Uporablja senzorne dejavnosti in vaje skozi igro.



Cilj: večja samostojnost pri vsakdanjih dejavnostih.



Razvija spretnosti za življenje doma, v šoli in skupnosti.



PRIMERI SPRETNOSTI PRI DT:

- ✓ Senzorno procesiranje
- ✓ Fina motorika: pisanje, striženje, zapenjanje gumbov
- ✓ Groba motorika: ravnotežje, plezanje, skakanje
- ✓ Skrb zase: oblačenje, hranjenje, higiena

Številnim otrokom z avtizmom koristita tako ABA kot DT, saj razvijata različne, a dopolnjujoče se spretnosti.

ABA
Razvija veščine za učenje, vedenje in sporazumevanje.



\+

DT
Razvija gibalne spretnosti, senzorno procesiranje in samostojnost.



=

Boljša podpora.
Boljši izidi.
Svetlejša prihodnost.

Vsak otrok. Vsaka spretnost. Vsak korak naprej šteje.

10 DEJAVNOSTI

Stopnjevanje v terapiji senzorne integracije

1. POTISKANJE
Potiskanje predmetov



2. VLEČENJE
Vlečenje bremen



3. PRENAŠANJE
Prenašanje bremen



4. VLEČENJE VRVI
Igra vlečenja vrvi



5. DVIGOVANJE
Dvigovanje in zlaganje



6. LAZENJE
Lazenje in medvedja hoja



7. PLEZANJE
Plezalne dejavnosti



8. KOTALJENJE
Kotaljenje in prevračanje



9. POTISKANJE IN VLEČENJE
Potiskanje in vlečenje vozičkov



10. VAJE Z UPOROM
Gibanje proti uporu



Krepitev moči, koordinacije in samouravnavanja

RAZVOJ FINE MOTORIKE

Majhni gibi • Velik napredek!

Fina motorika otrokom pomaga uporabljati roke in prste pri vsakdanjih opravilih.

PLASTELIN



Stiskaj, valjaj, ščipaj in oblikuj.

NIZANJE PERLIC



Na vrvico ali volno nizaj perlice ali žitne obročke.

UPORABA PINCETE



S pinceto pobiraj cofke, perlice ali fižol.

STRIŽENJE



S škarjami strizi po črtah, obrisih oblik ali preprostih labirintih.

ZLAGANJE IN GRADNJA



Zlagaj kocke, lončke ali kovance v stabilne stolpe.

IGRA Z NALEPKAMI



Odlepi in prilepi nalepke ter dopolni slike ali preglednice.

MEČKANJE PAPIRJA



Mečkaj papir ali robčke za likovno ustvarjanje.

PREPLETANJE VRVIC



Vrvico napeljuj skozi luknjice v kartončkih, testeninah ali perlicah.

IGRA S ŠČIPALKAMI



Stiskaj ščipalke za perilo in z njimi pripenjaj predmete.

RAZVRŠČANJE KOVANCEV



Razvrščaj kovance, jih zlagaj ali vstavljaj v posodo.

PISANJE IN RISANJE



Riši oblike in slike ter vadi zapisovanje črk.

IGRA Z ELASTIKAMI



Razteguj elastike ali jih prestavljaj s prsta na prst.

POBIRANJE DROBNIH PREDMETOV



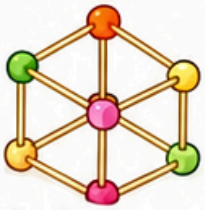
S prsti pobiraj pokovko ali grah, po en kos naenkrat ·

PRSTNE IGRE



S prsti oblikuj črko O ali ustvarjaj senčne podobe.

GRADNJA IN POVEZOVANJE



Gradi z zobotrebci in mehkimi bonboni ali penicami.

SENZORNA POSODA



V rižu ali fižolu poišči skrite oblike ali majhne igrače.

VALJANJE IN PREMIKANJE



Glino ali majhno žogico premikaj od dlani do konic prstov.

ZAPENJANJE



Vadi zapenjanje gumbov, zadrg in pritiskačev.

SLEDENJE IN BARVANJE



Sledi obrisom in barvaj znotraj črt.

GLASBENA IGRA



Igraj preproste melodije in vadi neodvisno gibanje prstov.

ZAKAJ JE TO POMEMBNO?

- Boljše pisanje in risanje
- Več samostojnosti pri vsakdanjih opravilih
- Boljša zbranost in koordinacija
- Močnejše mišice rok
- Več samozaupanja in boljša samopodoba



10 DEJAVNOSTI ZA SAMOURAVNAVANJE

ZA OTROKE Z AVTIZMOM



Propriocepcija + vestibularni dražljaji = boljše uravnavanje

1. SKLECE OB STENI



Globok pritisk na sklepe

2. POZIBAVANJE NA TERAPEVTSKI ŽOGI



Stabilnost trupa in uravnavanje vzburjenosti

3. PRENAŠANJE TEŽJIH PREDMETOV



Zmanjševanje hiperaktivnosti

4. ŽIVALSKA HOJA



Zavedanje telesa

5. VLEČENJE ELASTIČNEGA TRAKU



Krepitev zgornjega dela telesa

6. POČASNO GUGANJE NAPREJ IN NAZAJ



Pomirjujoči vestibularni dražljaji

7. OBJEM Z GLOBOKIM PRITISKOM



Zmanjševanje izbruhov preobremenjenosti

8. VLEČENJE NA DESKI S KOLESI



Leže na trebuhu: aktivacija mišic za telesno držo

9. ZAPOREDJE PRITISKOV NA SKLEPE



10. DIHANJE IN GIBANJE



Pritiske na sklepe naj pokaže usposobljen strokovnjak. Dotik in gibanje prilagodimo otrokovemu odzivu in privolitvi.

10 UČINKOVITIH VAJ ZA KREPITEV TRUPA ZA OTROKE Z AVTIZMOM – DOMA

Zabavne in strukturirane dejavnosti za moč, ravnotežje in nadzor telesa.

1 SAMOKOLNICA



Odrasli podpira otrokove noge, otrok pa hodi po dlaneh.

2 MEDVEDJA HOJA



Po prostoru hodi po dlaneh in stopalih.

3 DOSEGANJE V OPORI



Zadrži oporo na dlaneh in stopalih ter z eno roko sezi po igrači.

4 HOJA PO DLANEH ČEZ ŽOGO



S trebuhom lezi na žogo in se z dlanmi pomikaj naprej.

5 SUPERMAN



Lezi na trebuh ter dvigni roke in noge.

6 RAKOVA HOJA



Hodi po dlaneh in stopalih s trebuhom obrnjenim navzgor.

7 KORAKANJE V MOSTU



Leže na hrbtu dvigni boke in izmenično privzdiguj nogi.

8 METANJE ŽOGE V POLKLEKU



Klekni na eno koleno ter meči ali lovi žogo.

9 PLEZANJE ČEZ BLAZINE



Lazi in plezaj čez blazine.

10 POLIGON ŽIVALSKE HOJE

Izmenjuj medvedjo in rakovo hojo, lazenje ter žabje poskoke.



20 DEJAVNOSTI ZA INTEGRACIJO REFLEKSOV PRI OTROCIH

GIBANJE
RAZISKOVANJE
RAZVOJ
Nnapredek

Zabavne in preproste dejavnosti za zavedanje telesa, gibalni razvoj in koordinacijo.

1 PLAZENJE PO TREBUHU



- Spodbuja izmenično gibanje.
- Krepi mišice trupa.
- Razvija koordinacijo celega telesa.

2 KRIŽNA HOJA



- Z roko se dotakni nasprotnega kolena.
- Razvija usklajenost obeh strani telesa.
- Spodbuja pozornost in načrtovanje gibanja.

3 MEDVEDJA HOJA



- Izboljšuje stabilnost ramen.
- Krepi mišice trupa.
- Razvija zavedanje telesa.

4 ZAJČJI POSKOKI



- Razvijajo simetrično gibanje.
- Izboljšujejo koordinacijo nog.
- Spodbujajo ravnotežje in ritem.

5 PLAZENJE MORSKE ZVEZDE



- Usklajuje gibanje rok in nog.
- Razvija nadzor pri križnih gibih.
- Spodbuja zavedanje telesa.

6 KOTALJENJE KOT HLOD



- Razvija zavedanje telesa.
- Spodbuja nadzor telesne sredine.
- Izboljšuje orientacijo v prostoru.

7 ZIBANJE NA DLANEH IN KOLENIH



- Spodbuja prenašanje teže.
- Izboljšuje nadzor drže.
- Vključuje gibanje hrbtenice.

8 MAČKA IN KRAVA



- Povečujeta gibljivost hrbtenice.
- Razvijata zavedanje telesa.
- Spodbujata umirjanje in nadzor drže.

9 SUPERMAN



- Krepi hrbtne mišice.
- Razvija nadzor drže.
- Aktivira mišice za gibanje proti težnosti.

10 SAMOKOLNICA



- Obremenjuje roke z lastno težo.
- Krepi ramenske mišice.
- Razvija stabilnost trupa in koordinacijo.

11 SKLECE OB STENI



- Aktivirajo roke in ramena proti uporu.
- Izboljšujejo nadzor drže.
- Krepijo zgornji del telesa.

12 POLIGON ŽIVALSKE HOJE



- Združuje različne načine gibanja.
- Razvija moč in koordinacijo.
- Spodbuja načrtovanje gibanja.

13 DOSEGANJE PREK SREDINE TELESA



- Z roko sezi po predmetu na drugi strani.
- Spodbuja uporabo obeh strani telesa.
- Razvija prečkanje telesne sredine.

14 HOJA PO OSMICI



- Spodbuja usklajeno gibanje.
- Razvija orientacijo v prostoru.
- Izboljšuje ravnotežje in pozornost.

15 KORAKANJE Z ZAMAHOVANJEM ROK



- Nasprotna roka in noga se gibata skupaj.
- Razvija ritem in koordinacijo.
- Spodbuja križne gibalne vzorce.

16 PLEZANJE



- Razvija načrtovanje gibanja.
- Krepi mišice in koordinacijo.
- Spodbuja občutek položaja telesa in ravnotežje.

17 PLAZENJE SKOZI POLIGON



- Združuje plazenje, plezanje in prestopanje.
- Razvija koordinacijo celega telesa.
- Spodbuja reševanje gibalnih izzivov.

18 NA TREBUHU NA DESKI S KOLESI



- Krepi zgornji del telesa.
- Razvija nadzor drže.
- Izboljšuje stabilnost ramen in koordinacijo.

19 POSKOKI ZVEZDA



- Razvijajo simetrično gibanje.
- Izboljšujejo koordinacijo in ritem.
- Usklajujejo gibanje celega telesa.

20 RITMIČNO ZIBANJE IN GIBALNE IGRE



- Ponujajo predvidljivo gibanje.
- Spodbujajo umirjanje.
- Razvijajo zavedanje telesa.

KORISTI GIBANJA

- Boljše zavedanje telesa
- Boljša koordinacija
- Močnejše mišice
- Več pozornosti
- Boljše ravnotežje in drža
- Načrtovanje gibanja
- Samouravnavanje
- Celostni razvoj

Dejavnosti prilagodite otrokovim sposobnostim in potrebam ter poskrbite za varno izvedbo.
Pri razvojnih ali gibalnih težavah se posvetujte z ustreznim strokovnjakom.
Učinki posebnih programov za integracijo refleksov niso zanesljivo dokazani.



POČAKAJ!

Igra samonadzora in potrpežljivosti



1 POKAŽITE PRIBOLJŠEK



Pred otroka postavite krožnik z enim majhnim priboljškom (npr. penico ali krekerjem).

2 POJASNITE PRAVILO



Otroku povejte, da boste za kratek čas odšli. Če priboljška do vaše vrnitve ne poje, dobi še enega.

3 VKLOPITE ČASOVNIK



Nastavite kratek čas (sprva 1–2 minuti). Otroku povejte, kdaj se boste vrnili.

4 ZA KRATEK ČAS ODIDITE



Zapustite prostor, otrok pa počaka. Priboljšek pusti na krožniku in ga ne poje.

5 MIRNO POČAKAJ



Otrok počaka, da se čas izteče. Pomaga si lahko z globokim dihanjem, pogledom stran ali prijetnimi mislimi.

6 NAGRADA!



Če otrok ob vaši vrnitvi priboljška še ni pojedel, dobi še enega. Pohvalite njegov trud!

KAKO SE MED ČAKANJEM UMIRITI



Globoko dihaj.



Počasi štej.



Poglej stran od priboljška.



Pomisli na kaj lepega.

ČAS ČAKANJA PODALJŠUJTE POSTOPOMA

1–2 minuti → 3–5 minut → 5–10 minut → Daljši čas

POMEMBNA PRAVILA

- Izberite majhen priboljšek, primeren in varen za otroka.
- Začnite z zelo kratkim časom (1–2 minuti).
- Pravilo razložite jasno in ga dosledno upoštevajte.
- Med odsotnostjo ne dajajte namigov.
- Bodite pozitivni in spodbudni.
- Če se otrok močno vznemiri, igro prekinite.

KORISTI

- Razvija samonadzor in potrpežljivost.
- Krepi osredotočenost in pozornost.
- Pomaga pri uravnavanju čustev.
- Krepi samozavest z majhnimi, dosegljivimi cilji.

PRIMERI PRIBOLJŠKOV



Penica



Kreker



Rozine



Koščki sadja

20 MALIH SPRETNOSTI ZA VEČJO SAMOSTOJNOST

Majhne spretnosti
Velika samozavest
Svetlejša prihodnost

Vsakodnevne spretnosti za bolj samostojnega in spretnega otroka

1 ZAPENJANJE GUMBOV



Razvija fino motoriko in pomaga pri samostojnem oblačenju.

2 ZAPENJANJE ZADRGE



Krepi dlani, usklajuje obe roki in razvija skrb zase.

3 ZAVEZOVANJE VEZALK



Razvija sledenje zaporedju, koordinacijo in reševanje težav.

4 SKRB ZA TORBO



Spodbuja organiziranost, odgovornost in samostojnost pri pripravi na šolo.

5 UPORABA PRIBORA



Izboljšuje nadzor gibov rok in omogoča samostojno hranjenje.

6 PITJE IZ STEKLENIČKE



Razvija nadzor gibov ust in spodbuja samostojno pitje.

7 NALIVANJE



Razvija nadzor gibov rok, presojo in vsakodnevne spretnosti.

8 POSPRAVLJANJE



Krepi odgovornost, organiziranost in samostojne navade.

9 UMIVANJE ROK



Spodbuja higieno, zavedanje telesa in samostojno skrb zase.

10 UPORABA STRANIŠČA



Razvija zavedanje telesa, ustaljene navade in samostojnost.

11 ŠČETKANJE ZOB



Razvija sledenje zaporedju, nadzor gibov in navade skrbi zase.

12 ČESANJE



Spodbuja osebno urejenost, zavedaanje telesa in samozavest.

13 OBLAČENJE



Razvija načrtovanje gibanja, sledenje zaporedju in samostojno skrb zase.

14 SLEDENJE RUTINI



Krepi spomin, organiziranost in samostojnost.

15 VARNO PRENAŠANJE PREDMETOV



Razvija ravnotežje, koordinacijo in zaupanje vase pri vsakodnevnih opravilih.

16 PREPROSTA PRIPRAVA HRANE



Razvija fino motoriko, pozornost in spretnosti za samostojno življenje.

17 ODLAGANJE NA SVOJE MESTO



Spodbuja organiziranost, odgovornost in samostojnost.

18 PREPROSTA ČISTILNA OPRAVILA



Krepijo odgovornost, pozornost na podrobnosti in samostojnost.

19 PROŠNJA ZA POMOČ



Razvija sporazumevanje in izražanje lastnih potreb.

20 URAVNAVANJE ČUSTEV



Pomaga pri samouranvavanju, reševanju težav in samostojnem ravnanju.

ZAKAJ SO TE SPRETNOSTI POMEMBNE?

- Krepijo samozavest
- Povečujejo samostojnost
- Izboljšujejo izvršilne funkcije
- Krepijo osredotočenost in pozornost
- Razvijajo reševanje težav
- Podpirajo vključevanje v družbo
- Pripravljajo na vsakdanje življenje

10 SENZORNIH TEHNIK ZA ZMANJŠEVANJE HIPERAKTIVNOSTI

Simant OT
Oasis CDC

Mirnejše telo
Boljša zbranost
Prijetnejše učenje

PROPRIOCEPCIJA – Umirja telo

TIP – Ureja čutne informacije

RAVNOTEŽJE – Uravnava budnost

ORALNA REGULACIJA – Pomirja in usmerja pozornost

1 GLOBOKI PRITISK



- Čvrst pritisk na ramena, hrbet in roke.
- Z dlanmi, terapevtsko žogo ali blazino.
- Počasen in globok pritisk.

10–20 sekund na predel

2 SENZORNA MASAŽA ČIGONG



- Nežni ritmični gibi od trupa proti okončinam.
- Z dlanmi ali masažno žogico.
- Pred šolo ali spanjem.

10–15 minut

3 TERAPEVTSKE VIBRACIJE



- Ročni masažni pripomoček ali vibrirajoča igrača.
- Na dlani, podplatu, hrbtu ali rokah.
- Vsak predel 5–10 sekund.

5–10 sekund

4 PRITISK NA SKLEPE



- Nežen pritisk na ramena, komolce, kolena in gležnje.
- Lahko v kombinaciji z raztezanjem.
- Počasen in enakomeren pritisk.

8–12 ponovitev

5 OBTEŽITEV IN PRITISK



- Obtežilni telovnik, podloga za naročje ali odeja.
- Med domačo nalogo ali mirnimi dejavnostmi.
- Pomirjujoče telesne zaznave.

15–25 minut

6 POČASNO GUGANJE



- Nežno gibanje naprej in nazaj.
- Počasi in ritmično.
- Brez hitrega gibanja ali vrtenja.
- Za umirjanje.

3–5 minut

7 PROPRIOCEPTIVNI DRAŽLJAJI ZA USTA



- Pripomoček za žvečenje, debela slamica ali hrustljava hrana.
- Podpora pri iskanju dražljajev z usti in zbranosti.
- Pomirjujoči dražljaji.

2–5 minut

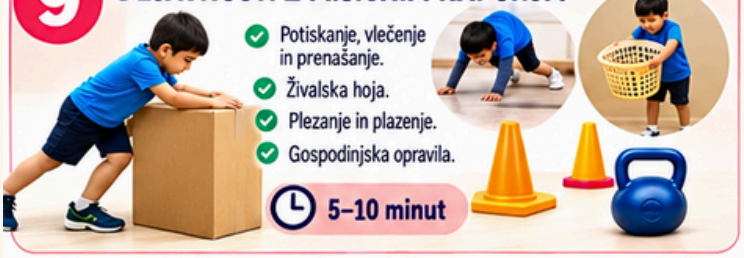
8 GLOBOKO DIHANJE Z UPOROM



- Napihovanje balona, pihanje v piščalko ali milnih mehurčkov.
- Počasni in globoki vdihi.
- Spodbuja vagusni živec in umirja telo.

3–5 minut

9 DEJAVNOSTI Z MIŠIČNIM NAPOROM



- Potiskanje, vlečenje in prenašanje.
- Živalska hoja.
- Plezanje in plazenje.
- Gospodinjska opravila.

5–10 minut

10 »SENDVIČ« Z GLOBOKIM PRITISKOM



5–10 minut

Hitro umirjanje

1. **PRITISK Z BLAZINO** – Otrok leži; z blazino izvajamo globoki pritisk.
2. **ZAVIJANJE V ODEJO** – Zavijanje za pomirjujoče proprioceptivne dražljaje.
3. **DODATNI PRITISK Z ŽOGO** – Nežen pritisk s terapevtsko žogo za dodatne dražljaje.

Časi in učinki so navedeni po izvirniku. Pritisk na sklepe, obtežilne pripomočke in zavijanje uporabljajte le po individualnih navodilih strokovnjaka.
Obraz in dihalne poti naj bodo vedno prosti; otrok se mora lahko prosto umakniti.

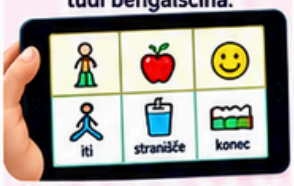
10 NAJBOLJŠIH MOBILNIH APLIKACIJ ZA OTROKE Z AVTIZMOM

Raziskuj
Uči se
Sporazumevaj se
Bodi samostojen
Napreduj

Podpora pri sporazumevanju, učenju, vedenju in vsakdanjem življenju

1 Avaz AAC

Aplikacija za nadomestno in dopolnilno sporazumevanje (AAC). Več indijskih jezikov, tudi bengalščina.



Otrokom, ki ne govorijo ali govorijo zelo malo, pomaga pri sporazumevanju s slikami in besedilom.

PRIMERNA ZA:

- Sporazumevanje
- Izražanje potreb
- Širjenje besedišča
- Prilagajanje uporabniku

Google Play | App Store

2 Proloquo2Go

Aplikacija AAC



Bogato opremljena aplikacija za otroke z izrazitimi govornimi težavami.

PRIMERNA ZA:

- Funkcionalno sporazumevanje
- Izražanje čustev
- Socialno sporazumevanje
- Jezikovni razvoj

Google Play | App Store

3 LAMP Words for Life

Aplikacija AAC



Temelji na načrtovanju gibanja in dosledni razporeditvi besedišča.

PRIMERNA ZA:

- Sporazumevanje
- Načrtovanje gibanja
- Jezikovni razvoj
- Začetno in napredno sporazumevanje

Google Play | App Store

4 TouchChat

Aplikacija AAC



Podpira sporazumevanje s simboli, besedilom in prilagojenim besediščem.

PRIMERNA ZA:

- Izražanje potreb
- Socialno sporazumevanje
- Prilagajanje posameznikovim potrebam

Google Play | App Store

5 Otsimo

Aplikacija za učenje in terapevtsko podporo



Učenje skozi igro s prilagojenimi dejavnostmi za otroke z avtizmom.

PRIMERNA ZA:

- Zgodnje učenje
- Govor in jezik
- Miselne in predšolske spretnosti
- Vedenjske spretnosti

Google Play | App Store

6 Pictalk Buddy

Vizualni urniki in AAC



Združuje vizualne urnike, rutine, časovnike in sporazumevanje s piktogrami.

PRIMERNA ZA:

- Dnevne rutine
- Vizualno podporo
- Sporazumevanje
- Zmanjševanje tesnobe

Google Play | App Store

7 Choiceworks

Aplikacija z vizualnimi urniki



Omogoča vizualne urnike, prikaze »najprej – potem« in čakalne sezname.

PRIMERNA ZA:

- Dnevne rutine
- Prehode med dejavnostmi
- Zmanjševanje tesnobe
- Razvijanje samostojnosti

Google Play | App Store

8 First Then Visual Schedule HD



Aplikacija z vizualnimi urniki



Preprosta aplikacija za vsakodnevne dejavnosti po načelu »najprej – potem«.

PRIMERNA ZA:

- Prehode med dejavnostmi
- Boljše sodelovanje
- Dnevne rutine
- Razvijanje samostojnosti

Google Play | App Store

9 Speech Blubs

Aplikacija za govorne vaje



Zabavne interaktivne govorne vaje z videi, povratnimi informacijami in igrami.

PRIMERNA ZA:

- Vaje govornih glasov
- Ustno motoriko
- Poslušanje in posnemanje
- Krepitev samozavesti

Google Play | App Store

10 Visual Schedule & Social Story

Socialne zgodbe in vizualni urniki



Ustvarjanje prilagojenih socialnih zgodb in vizualnih urnikov s slikami, besedilom, zvokom in videom.

PRIMERNA ZA:

- Socialne namige
- Vedenjsko podporo
- Razumevanje družbenih pravil
- Zmanjševanje zahtevnih vedenj

Google Play | App Store

KAKO LAHKO TE APLIKACIJE POMAGAJO?

- Boljše sporazumevanje
- Lažje učenje
- Več samostojnosti
- Manj tesnobe
- Razvoj spretnosti
- Boljše socialno vključevanje

Vsak majhen korak gradi svetlejši in bolj samostojen jutri.

Opomba: Aplikacije so podporna orodja. Izbirajte jih glede na otrokove individualne potrebe. Priporočena sta usmerjanje staršev in strokovni nasvet delovnega terapevta ali logopeda.

20 DEJAVNOSTI ZA RAZVIJANJE NAČRTOVANJA

ZA OTROKE S POSEBNIMI POTREBAMI

ROHIT PATHAK (SPECIALNI PEDAGOG)

1 PRIPRAVI ŠOLSKO TORBO



PREVERI SEZNAM IN ZBERI POTREBŠČINE.

2 IZDELAJ SLIKOVNI URNIK



RAZPOREDI: NAJPREJ, POTEM IN NA KONCU.

3 SESTAVI MODEL IZ KOCK



PRED GRADNJO IZBERI KOCKE.

4 SESTAVI SESTAVLJANKO



NAČRTUJ, KJE BOŠ ZAČEL.

5 PRIPRAVI PREPROST PRIGRIZEK



ZBERI POTREBŠČINE IN SLEDI KORAKOM.

6 NAČRTUJ LIKOVNI IZDELEK



IZBERI ZAMISEL IN MATERIAL.

7 UREDI SLIKE ZGODBE



RAZVRSTI DOGODKE PO VRSTNEM REDU.

8 POGRNI MIZO



PREŠTEJ OSEBE IN PRIPRAVI POGRINJKE.

9 IZBERI OBLAČILA ZA JUTRI



UPOŠTEVAJ VREME IN DEJAVNOSTI.

10 POIŠČI ZAKLAD



S POMOČJO NAMIGOV NAČRTUJ POT.

11 POSTAVI POLIGON



RAZPOREDI PRIPOMOČKE IN DOLOČI POT.

12 IGRAJ SE TRGOVINO



NAPIŠI SEZNAM IN POIŠČI IZDELKE.

13 UREDI UČNI KOTIČEK



VSAKEMU PREDMETU DOLOČI MESTO.

14 IZDELAJ VOŠČILNICO



NAČRTUJ SLIKE IN VOŠČILO.

15 NAČRTUJ DOMIŠLJIJSKI PIKNIK



ODLOČI SE, KAJ BOŠ VZEL S SEBOJ.

16 POSEJ SEME



NAČRTUJ SEJANJE IN ZALIVANJE.

17 REŠI LABIRINT



POGLEJ NAPREJ IN IZBERI POT.

18 NAČRTUJ POSPRAVLJANJE IGRAČ



ODLOČI SE, KAJ BOŠ POSPRAVIL NAJPREJ.

19 PRIPRAVI SE NA IZLET



SESTAVI IN PREVERI SEZNAM POTREBŠČIN.

20 NAČRTUJ ČAS ZA IGRO



IZBERI IGRE IN NJIHOV VRSTNI RED.

RAZMISLI → NAČRTUJ → NAREDI → PREVERI

ZAČNITE Z DVEMA KORAKOMA. UPORABLJAJTE SLIKE IN POSTOPOMA ZMANJŠUJTE POMOČ.



KAKO OTROKU POMAGATI DO SAMOSTOJNEGA PISANJA

KREPIMO SAMOZAVEST • ZMANJŠUJMO POMOČ • SPODBUJAJMO SAMOSTOJNOST

OTROK ŽE ZNA ZAPISOVATI BESEDE. ZDAJ MU POMAGAMO, DA TO ZNANJE UPORABI IN NALOGO OPRAVI SAMOSTOJNO, KORAK ZA KORAKOM.

MAJHNI VSAKODNEVNI KORAKI PRINAŠAJO VELIK NAPREDEK!

KLJUČNE STRATEGIJE

1 PODAJTE ENO JASNO NAVODILO



- PODAJTE LE ENO NAVODILO.
- NE SPRAŠUJTE PO VSAKI ČRKI.
- DOVOLITE OTROKU, DA RAZMISLI IN ZAČNE.

2 DAJTE ČAS ZA RAZMISLEK



- POČAKAJTE 10–15 SEKUND.
- NAJ OTROK RAZMISLI IN NAČRTUJE.
- NE POVEJTE NASLEDNJE ČRKE PREHITRO.

3 PO POTREBI NEŽNO NAMIGNITE



- ČE SE USTAVI, RECITE: »KAR NADALJUJ« ALI »DOKONČAJ«.
- NE VPRAŠAJTE PREHITRO: »KAJ SLEDI?«

4 POSTOPNO ZMANJŠUJTE POMOČ



- NA ZAČETKU PONUDITE VEČ PODPORE.
- POMOČ POSTOPNO ZMANJŠUJTE.
- CILJ JE SAMOSTOJNO OPRAVLJENA NALOGA.

5 ZAČNITE Z ZNANIMI IN LAHKIMI NALOGAMI



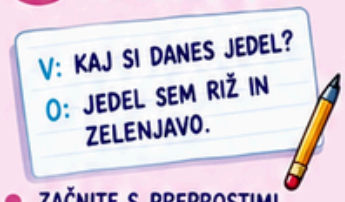
- ZAČNITE Z IMENOM, ŠTEVILI IN PREPROSTIMI BESEDAMI.
- NATO PREIDITE NA KRATKE POVEDI IN ODGOVORE.

6 SPODBUJAJTE IN POHVALITE TRUD



- POHVALITE POSKUSE, NE LE POPOLNEGA IZDELKA.
- VESELITE SE MAJHNIH KORAKOV.

7 VADITE PISANJE ODGOVOROV



- ZAČNITE S PREPROSTIMI, ZNANIMI VPRAŠANJI.
- OTROK NAJ ODGOVOR NAJPREJ POVE.
- NATO NAJ GA ZAPIŠE.

8 VADBA NAJ BO KRATKA IN PRIJETNA



- VADITE 10–15 MINUT NAENKRAT.
- VKLJUČITE KRATKE ODMORE.
- ZAKLJUČITE S SPODBUDO.

PRIMERI VPRAŠANJ ZA VADBO

1. KAKO TI JE IME? (IME MI JE SRIMITHRA.)
2. KDO JE TVOJA MAMA? (MOJA MAMA JE ...)
3. KAJ SI DANES JEDEL? (JEDEL SEM ...)
4. KATERI JE TVOJ NAJLJUBŠI PREDMET? (MOJ NAJLJUBŠI PREDMET JE ...)
5. KAJ ŽELIŠ POSTATI? (ŽELIM POSTATI ZDRAVNIK.)

ZAČNITE S TEM, KAR OTROK ZNA IN IMA RAD!

POSTOPNO ZMANJŠEVANJE POMOČI

POMOČ ZMANJŠUJTE POSTOPNO, NE NAENKRAT.

STOPNJA	VAŠA POMOČ	PRIMER
POLNA POMOČ (NA ZAČETKU)	PODAJTE CELOTNO NAVODILO ALI PRVO ČRKO/BESEDO.	»NAPIŠI IME IN PRIIMEK.« ALI POKAŽITE PRVO ČRKO.
DELNA POMOČ	PO POTREBI NAMIGNITE.	»KAR NADALJUJ.« ALI VIDNI NAMIG.
MINIMALNA POMOČ	LE SPLOŠEN OPOMNIK.	»DOKONČAJ.« ALI DVIGNJEN PALEC.
SAMOSTOJNO	OTROK NALOGO OPRAVI SAM.	POMOČ NI POTREBNA.

NAPREDEK ZAHTEVA ČAS – BODITE POTRPEŽLJIVI!

SPREMLJANJE NAPREDKA

SPREMLJAJTE SAMOSTOJNOST IN SE VESELITE VSAKEGA KORAKA!

DATUM	NALOGA	ZAČEL SAM? (DA/NE)	KONČAL SAM? (DA/NE)	POTREBOVAL POMOČ? (DA/NE)

NE POZABITE

- ✓ SPODBUJAJTE RAZMIŠLJANJE.
- ✓ DAJTE OTROKU ČAS.
- ✓ POMOČ ZMANJŠUJTE POSTOPNO.
- ✓ POHVALITE TRUD.
- ✓ Z VAŠO PODPORO IN POTRPEŽLJIVOSTJO ZMORE!

ODLIČNO TI GRE!

12 IZVIRNIH NARAVOSLOVNIH DEJAVNOSTI

1 NEVIDNA ZRAČNA BLAZINA
ZRAČNI TLAK IN SILA



POTREBŠČINE:
- PLASTIČNA VREČKA ALI SLAMICA
- KARTON

1. V VREČKO VSTAVI KARTON.
2. VREČKO TESNO ZAPRI OKOLI CEVKE.
3. SKOZI CEVKO VPIHUJ ZRAK.
4. OPAZUJ, KAKO VREČKA POSTAJA NAPETA.

SPOZNANJE: ZRAK ZAVZEMA PROSTOR IN LAHKO POVZROČA PRITISK.

2 IZZIV: PAPIRNATI MOST
ZGRADBA IN TEŽA



POTREBŠČINE:
- KOCKE
- PAPIR
- MAJHNE ŽIVALSKE FIGURICE

1. DVE KOCKI POSTAVI NARAZEN.
2. ČEZNIJU POLOŽI PAPIRNATI MOST.
3. DODAJAJ FIGURICE ENO ZA DRUGO.
4. POSKUSI ŠE S PREPOGNJENIM PAPIRJEM.
5. PRIMERJAJ TRDNOST MOSTOV.

SPOZNANJE: SPREMEMBA OBLIKE LAHKO POVEČA TRDNOST MATERIALA.

3 PAPIRNATI HELIKOPTER
ZRAČNI UPOR IN TEŽNOST



POTREBŠČINE:
- PAPIR
- ŠKARJE
- VOŠČENKE

1. IZDELAJ PAPIRNATE HELIKOPTERJE.
2. SPUSTI JIH Z ENAKE VIŠINE.
3. OPAZUJ VRTENJE MED PADANJEM.
4. PREIZKUSI RAZLIČNE DOLŽINE KRAKOV.

SPOZNANJE: ZRAČNI UPOR VPLIVA NA GIBANJE PREDMETOV SKOZI ZRAK.

4 RAZISKUJ EROZIJO TAL
TLA, VODA IN RASTLINSKA ODEJA



POTREBŠČINE:
- 2 PLADNJA
- PRST
- TRAVA ALI RASTLINE
- ZALIVALKA
- 2 POSODI

1. NA EN PLADENJ DAJ GOLO PRST.
2. NA DRUGEGA DAJ PRST S TRAVO.
3. OBA ZALIJ Z ENAKO KOLIČINO VODE.
4. PRIMERJAJ ZBRANO VODO.

SPOZNANJE: RASTLINE ZADRŽUJEJO PRST IN ZMANJŠUJEJO EROZIJO.

5 ZAVETJE PRED VETROM
MATERIALI, VETER IN NAČRTOVANJE



POTREBŠČINE:
- KARTON
- KOŠČKI BLAGA
- KOCKE
- VENTILATOR
- ŽIVALSKA FIGURICA

1. ZGRADI ZAVETJE ZA FIGURICO.
2. PREIZKUSI GA Z VENTILATORJEM.
3. OPAZUJ, KAJ SE PREMAKNE ALI PADE.
4. IZBOLJŠAJ ZAVETJE IN POSKUSI ZNOVA.

SPOZNANJE: INŽENIRJI REŠUJEJO TEŽAVE S PREIZKUŠANJEM IN IZBOLJŠEVANJEM.

6 ZVOČNI DETEKTIV
PRENAŠANJE ZVOKA IN NIHANJE



POTREBŠČINE:
- ZVONČEK
- KARTON
- KOVINSKA ALI PLASTIČNA POSODA
- BLAGO

1. POZVONI Z ZVONČKOM.
2. POKRIJ GA Z RAZLIČNIMI MATERIALI.
3. POSLUŠAJ IN PRIMERJAJ ZVOK.
4. KATERI MATERIAL GA NAJBOLJ SPREMENI?

SPOZNANJE: ZVOK POTUJE SKOZI RAZLIČNE MATERIALE. NEKATERI GA DUŠIJO.

7 DIRKA TRENJA
TRENJE IN GIBANJE

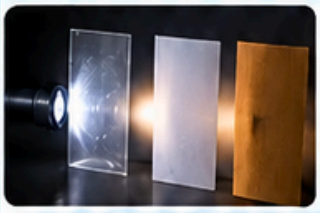


POTREBŠČINE:
- AVTOMOBILČEK
- KLANČINA ALI DESKA
- RAZLIČNE PODLAGE
- MERILNI TRAK

1. NAREDI MAJHNO KLANČINO.
2. PREKRIJ JO Z RAZLIČNIMI MATERIALI.
3. AVTOMOBILČEK SPUŠČAJ Z ENAKE VIŠINE.
4. IZMERI PREVOŽENO RAZDALJO.

SPOZNANJE: TRENJE MED POVRŠINAMI VPLIVA NA GIBANJE.

8 SVETLOBNI DETEKTIV
PROZORNO, PROSOJNO IN NEPROSOJNO



POTREBŠČINE:
- SVETILKA
- PROZORNA PLASTIKA
- PAVS PAPIR
- KARTON
- BELA STENA ALI ZASLON

1. POSVETI S SVETILKO NA STENO.
2. PRED SVETILKO POSTAVLJAJ MATERIALE.
3. PRIMERJAJ KOLIČINO SVETLOBE.
4. NAPOVEJ, KAJ BO PREPUSTILO SVETLOBO.

SPOZNANJE: MATERIALI RAZLIČNO PREPUŠČAJO SVETLOBO.

9 STATIČNA ELEKTRIKA
NEVIDNE SILE



POTREBŠČINE:
- PLASTIČNO RAVNILO
- SUHA KRPA
- KOŠČKI TANKEGA PAPIRJA
- SPONKA

1. PODRGNI RAVNILO S SUHO KRPO.
2. PRIBLIŽAJ GA KOŠČKOM PAPIRJA.
3. OPAZUJ NJIHOVO GIBANJE.
4. POSKUS PONOVI IN OPAZUJ.

SPOZNANJE: Z DRGNJENJEM LAHKO PREDMET NAELEKTRIMO, DA PRIVLAČI LAHKE PREDMETE.

10 MALI LABORATORIJ FOSILOV
FOSILI IN SLEDOVI NEKDANJEGA ŽIVLJENJA



POTREBŠČINE:
- MODELIRNA MASA
- LISTI
- ŠKOLJKE
- ŽIVALSKE FIGURICE
- VALJAR

1. V MASO VTISNI LIST, ŠKOLJKO ALI FIGURICO.
2. PREDMET PREVIDNO ODSTRANI.
3. OPAZUJ ODTIS.
4. PRIMERJAJ RAZLIČNE VZORCE.

SPOZNANJE: FOSILI LAHKO OHRANIJO SLEDOVE NEKDANJIH ORGANIZMOV.

11 S PIHANJEM SKOZI LABIRINT
GIBANJE ZRAKA IN SILA



POTREBŠČINE:
- KARTONAST PLADENJ
- LEPILNI TRAK
- KROGLICA VATE
- SLAMICA

1. NA PLADNJU USTVARI LABIRINT.
2. NA ZAČETEK POLOŽI KROGLICO VATE.
3. PREMIKAJ JO S PIHANJEM SKOZI SLAMICO.
4. VODI JO SKOZI LABIRINT.

SPOZNANJE: GIBAJOČI SE ZRAK DELUJE S SILO NA LAHKE PREDMETE.

12 IZZIV: NEPREMOČLJIVA STREHA
NEPREMOČLJIVI MATERIALI IN NAČRTOVANJE



POTREBŠČINE:
- KARTONASTA ŠKATLA
- BLAGO
- LISTI
- PLASTIČNA FOLIJA
- ZALIVALKA
- FIGURICE

1. ZGRADI ZAVETJE ZA FIGURICO.
2. IZBERI MATERIAL ZA STREHO.
3. VSAKO STREHO POLIJ Z VODO.
4. PREVERI, ALI VODA PRONICA V ZAVETJE.
5. IZBOLJŠAJ ZAVETJE IN POSKUSI ZNOVA.

SPOZNANJE: MATERIALI IMAJO RAZLIČNE LASTNOSTI IN NAMENE.

15 DEJAVNOSTI S KARTONASTIMI TULCI



ZABAVNO, USTVARJALNO IN SMISELNO UČENJE ZA NAJMLAJŠE

FINA MOTORIKA IN ČUTNI RAZVOJ

1 VSTAVLJANJE V TULEC



- POTISKAJ PAPIR ALI BLAGO SKOZI TULEC.
- RAZVIJA USKLAJENOST OČI IN ROK TER FINO MOTORIKO.

2 VLEČENJE SKOZI TULEC



- POVLECI RUTICE ALI TRAKOVE BLAGA SKOZI TULEC.
- KREPI ZBRANOST IN NATANČNOST GIBOV.

3 SPUŠČANJE COFKOV



- SPUŠČAJ VELIKE COFKE SKOZI TULEC.
- RAZVIJA USKLAJENOST OČI IN ROK TER RAZUMEVANJE VZROKA IN POSLEDICE.

4 VALJČKI Z RAZLIČNIMI POVRŠINAMI



- TULCE OVIJ Z RAZLIČNIMI MATERIALI IN JIH POVALJAJ V BARVI.
- RAZISKUJ POVRŠINE IN USTVARJAJ ODTISE.

MATEMATIČNE DEJAVNOSTI 1 2 3

5 RAZVRŠČANJE PO BARVAH



- PREDMETE RAZVRSTI V TULCE USTREZNIH BARV.
- UTRJUJE PREPOZNAVANJE BARV IN RAZVRŠČANJE.

6 ŠTEVILSKI STOLPI



- TULCE UREDI PO VRSTNEM REDU ŠTEVIL.
- RAZVIJA PREPOZNAVANJE ŠTEVIL IN UREJANJE ZAPOREDIJ.

7 KATERI TULEC JE VIŠJI?



- PRIMERJAJ RAZLIČNE VIŠINE.
- UPORABLJAJ: VIŠJI, NIŽJI, NAJVIŠJI, NAJNIŽJI.
- RAZVIJA BESEDIŠČE ZA MERJENJE IN PRIMERJANJE.

8 KOTALJENJE IN PREIZKUŠANJE



- SPUŠČAJ TULCE PO KLANČINI.
- RAZIŠČI, KAJ SE ZGODI, ČE KLANČINO ZVIŠAŠ ALI ZNIŽAŠ.
- RAZVIJA NAPOVEDOVANJE IN REŠEVANJE TEŽAV.

NARAVOSLOVJE IN ODKRIVANJE

9 ZVOČNI TULCI



- STRESAJ IN POSLUŠAJ ZVOKE.
- PRIMERJAJ GLASNEJŠE IN TIŠJE ZVOKE.
- RAZVIJA POSLUŠANJE IN RAZISKOVANJE.

10 GLEDALIŠČE SENC



- UPORABI SVETILKO IN TULCE.
- RAZISKUJ SVETLOBO IN SENCE.
- SPODBUJA RADOVEDNOST IN NARAVOSLOVNO RAZMIŠLJANJE.

11 GRADITELJI MALEGA MESTA



- ZGRADI HIŠE, STOLPE, PREDORE IN CESTE.
- RAZVIJA PROSTORSKO PREDSTAVLJIVOST IN REŠEVANJE TEŽAV.

12 PREDORI ZA REŠEVANJE ŽIVALI



- USTVARI PREDORE ZA ŽIVALSKE FIGURICE.
- SPODBUJA DOMIŠLJISKO IGRO IN JEZIKOVNI RAZVOJ.

LIKOVNO USTVARJANJE IN DOMIŠLJIJSKA IGRA

13 KARTONASTA GOSENICA



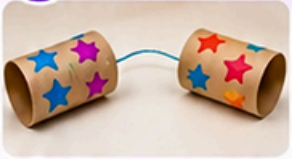
- OKRASI TULCE IN JIH POVEŽI.
- RAZVIJA USTVARJALNOST IN OBLIKOVANJE ZAPOREDIJ.

14 CVETLIČNI ODTISI



- ROBOVE TULCEV POMOČI V BARVO IN ODTISNI CVETOVE.
- SPODBUJA USTVARJALNOST IN OBLIKOVANJE VZORCEV.

15 TELEFON IZ TULCEV



- DVA TULCA POVEŽI Z VRVICO.
- IZMENIČNO GOVORI IN POSLUŠAJ.
- RAZISKUJ SPORAZUMEVANJE IN ZVOK.

RAZVOJNA PODROČJA

- JEZIK IN SPORAZUMEVANJE
- MISELNI RAZVOJ
- FINA MOTORIKA
- SOCIALNE IN ČUSTVENE SPRETNOSTI
- REŠEVANJE TEŽAV
- USTVARJALNOST IN DOMIŠLJIJA
- SODELOVANJE IN TIMSKO DELO

15 ZABAVNIH NARAVOSLOVNIH POSKUSOV ZA OTROKE

PREPROSTO IN ZABAVNO IZKUSTVENO UČENJE DOMA!

1 MAVRICA IZ BONBONOV



OPAZUJ, KAKO SE BARVE RAZTAPLJAJO IN MEŠAJO!

2 VULKAN S SODO BIKARBONO



S SODO BIKARBONO IN KISOM USTVARI BRUHAJOČ VULKAN!

3 ČAROBNO MLEKO



OPAZUJ, KAKO SE OB DODATKU MILA BARVE PREMIKAJO!

4 PLEŠOČE ROZINE



OPAZUJ PLES ROZIN V GAZIRANI VODI!

5 MEŠANJE BARV V VODI



RAZIŠČI, KAKO Z MEŠANJEM BARV NASTANEJO NOVE!

6 ČUDEŽNA ŠKROBNA ZMES (NENEWTONSKA TEKOČINA)



TRDNA SNOV ALI TEKOČINA? RAZIŠČI NENAVADNO ŠKROBNO ZMES!

7 POTUJOČA VODA



OPAZUJ, KAKO VODA »POTUJE« IZ ENEGA KOZARCA V DRUGEGA!

8 POTONE ALI PLAVA?



PREIZKUSI RAZLIČNE PREDMETE: ALI POTONEJO ALI PLAVAJO?

9 LEDENO IZKOPAVANJE



Z VODO IN PRIPOMOČKI OSVOBODI IGRAČE IZ LEDU!

10 RASTOČI GUMIJASTI MEDVEDKI



NAMOČI GUMIJASTE MEDVEDKE IN OPAZUJ, KAKO RASTEJO!

11 LAVA SVETILKA IZ OLJA IN VODE



USTVARI PISANO LAVA SVETILKO Z OLJEM, VODO IN JEDILNIMI BARVAMI!

12 BALON IN STATIČNA ELEKTRIKA



PODRGNI BALON IN Z NJIM PREMIKAJ KOŠČKE PAPIRJA!

13 GOJENJE KRISTALOV



S SOLJO IN VODO VZGOJI SVOJE KRISTALE!

14 NEVIDNO ČRNILO IZ LIMONE



NAPIŠI SKRIVNO SPOROČILO, KI SE POKAŽE OB SEGREVANJU!

15 CVETOVI SPREMINJAJO BARVO



OPAZUJ, KAKO BELI CVETOVI OB VPIJANJU OBARVANE VODE SPREMINJAJO BARVO!

PRIPOROČENA STAROST:

OD 3. LETA DALJE

OB NADZORU ODRASLE OSEBE.



⚠ VARNOSTNI NASVETI

- OTROKE MED POSKUSI VEDNO NADZORUJTE.
- UPORABLJAJTE NESTRUPENE MATERIALE, VARNE ZA OTROKE.
- DROBNI PREDMETI NAJ NE BODO DOSEGLJIVI OTROKOM, KI JIH DAJEJO V USTA.
- POSKUSE IZVAJAJTE NA ČISTI IN STABILNI PODLAGI.
- OBLECITE STARA OBLAČILA ALI PREDPASNIK.
- PO VSAKI DEJAVNOSTI POSPRAVITE.
- SEGREVANJE NAJ IZVEDE ODRASLA OSEBA.

IZKUSTVENO RAZISKOVANJE KREPI RADOVEDNOST, USTVARJALNOST IN VESELJE DO UČENJA!

UMAŽIMO SE!

8 IZVIRNIH DEJAVNOSTI ZA PACKANJE IN RAZISKOVANJE

IDEJE ZA MALČKE BREZ UPORABE HRANE

1 MEČKANJE PAPIRNE KAŠE



PRIPOMOČKI:
- NAVADEN PAPIR
- VODA
- VELIKA PLASTIČNA POSODA
- ZAJEMALKE

KAKO SE IGRAMO:
1. PAPIR NATRGAJTE NA KOŠČKE.
2. NAMAKAJTE GA V VODI, DA SE ZMEHČA.
3. OTROCI NAJ GA STISKAJO, TLAČIJO IN RAZISKUJEJO.

KAJ RAZVIJAMO:
- TIPNO ZAZNAVANJE
- MOČ DLANI
- RAZUMEVANJE VZROKA IN POSLEDICE
- ZAČETNO NARAVOSLOVNO RAZISKOVANJE

2 PRANJE BLATNIH KAMNOV



PRIPOMOČKI:
- VELIKI GLADKI KAMNI
- ČISTA ZEMLJA
- VODA
- MEHKE KRTAČE
- DVE POSODI

KAKO SE IGRAMO:
1. ZMEŠAJTE ZEMLJO IN VODO.
2. KAMNE POLOŽITE V BLATNO VODO.
3. OTROCI NAJ JIH KRTAČIJO IN PEREJO.

KAJ RAZVIJAMO:
- ČUTNO RAZISKOVANJE
- USKLAJEVANJE OČI IN ROK
- OPAZOVANJE
- RAZUMEVANJE SPREMEMB

3 ODTISKOVANJE TEKSTUR Z BARVO



PRIPOMOČKI:
- BARVE, VARNE ZA OTROKE
- TKANINE Z RAZLIČNIMI TEKSTURAMI
- VELIK PAPIR
- PLADENJ

KAKO SE IGRAMO:
1. NA PLADENJ NANESITE BARVO.
2. OTROCI NAJ VANJO PRITISNEJO TKANINO.
3. NATO NAJ JO ODTISNEJO NA PAPIR.

KAJ RAZVIJAMO:
- TIPNO RAZLIKOVANJE
- VIDNO OPAZOVANJE
- FINO MOTORIKO
- USTVARJALNOST

4 RAZISKOVANJE GLINENE KAŠE



PRIPOMOČKI:
- NESTRUPENA GLINA
- VODA
- DVA PLADNJA
- VELIKI PLASTIČNI PRIPOMOČKI

KAKO SE IGRAMO:
1. NA PLADENJ POLOŽITE ČVRSTO GLINO.
2. DEL GLINE ZMEŠAJTE Z VODO V KAŠO.
3. OTROCI NAJ SE JE DOTIKAJO, JO TLAČIJO IN RAZISKUJEJO.

KAJ RAZVIJAMO:
- ČUTNO ZAZNAVANJE
- MOČ DLANI
- POZNAVANJE LASTNOSTI SNOVI
- NARAVOSLOVNO MIŠLJENJE

5 SLIKANJE NA NAVPIČNO PODLAGO



PRIPOMOČKI:
- VELIK PAPIR
- PRALNE BARVE
- NAVPIČNA PODLAGA
- VELIKI ČOPIČI

KAKO SE IGRAMO:
1. PAPIR PRITRDITE NA NAVPIČNO PODLAGO.
2. OTROKOM PONUDITE VELIKE ČOPIČE IN BARVE.
3. NAJ DELAJO VELIKE POTEZE, PIKE IN PAČKE.

KAJ RAZVIJAMO:
- NADZOR RAMEN IN ROK
- USKLAJEVANJE CELEGA TELESA
- SLEDENJE Z OČMI
- USTVARJALNO IZRAŽANJE

6 PREOBRAZBA MOKRIH ROBČKOV



PRIPOMOČKI:
- NAVADNI PAPIRNATI ROBČKI
- VODA
- VELIKE POSODE
- VELIKE ŽLICE

KAKO SE IGRAMO:
1. SUHE ROBČKE DAJTE V POSODO.
2. V DRUGO POSODO NALIJTE VODO.
3. OTROCI NAJ ROBČKE ZMOČIJO IN OPAZUJEJO SPREMEMBE.

KAJ RAZVIJAMO:
- ČUTNO RAZISKOVANJE
- OPAZOVANJE
- FINO MOTORIKO
- RAZUMEVANJE SPREMEMB SNOVI

7 NARAVNI ODTISI V BLATU



PRIPOMOČKI:
- ČISTA ZEMLJA
- VODA
- VELIKI LISTI
- NARAVNI PREDMETI Z RAZLIČNIMI TEKSTURAMI
- DEBELEJŠI PAPIR

KAKO SE IGRAMO:
1. ZMEŠAJTE ZEMLJO IN VODO V BLATO.
2. OTROCI NAJ VANJ PRITISNEJO LISTE IN PREDMETE.
3. NAJ JIH DVIGNEJO IN OPAZUJEJO ODTISE.

KAJ RAZVIJAMO:
- RAZISKOVANJE NARAVE
- VIDNO RAZLIKOVANJE
- MOČ DLANI
- USTVARJALNOST

8 VELIKA PRALNICA IGRAČ



PRIPOMOČKI:
- VELIKE PRALNE IGRAČE
- VODA
- MEHKE KRTAČE
- GOBICE
- BRISAČE

KAKO SE IGRAMO:
1. IGRAČE POLOŽITE V POSODO Z VODO.
2. OTROCI NAJ JIH KRTAČIJO, PEREJO IN SPLAKUJEJO.
3. PONUDITE BRISAČE ZA BRISANJE.

KAJ RAZVIJAMO:
- USKLAJEVANJE ROK
- ČUTNO RAZISKOVANJE
- VSAKDANJE SPRETNOSTI
- SLEDENJE PREPROSTIM ZAPOREDJEM.

POMEMBNA VARNOSTNA OPOZORILA

- ☑ MALČKE VES ČAS POZORNO NADZORUJTE.
- ☑ UPORABLJAJTE NESTRUPENE MATERIALE, VARNE ZA OTROKE.
- ☑ IZOGIBAJTE SE MAJHNIM DELOM IN NEVARNOSTI ZADUŠITVE.
- ☑ PREVERITE MOREBITNE ALERGIJE IN PREOBČUTLJIVOSTI.
- ☑ VODE NAJ BO MALO; OTROK NAJ BO NA DOSEGU ROKE.
- ☑ PRIPOMOČKI NAJ BODO ČISTI IN VARNI.

NE POZABITE

PRI PACKANJU NI CILJ POPOLN IZDELEK, TEMVEČ RAZISKOVANJE, ODKRIVANJE IN UČENJE SKOZI NEPOSREDNO IGRO!

50 DEJAVNOSTI ZA RAZVOJ GROBE MOTORIKE

PO STAROSTI • OD ZAČETNIH DO ZAHTEVNEJŠIH

ZAČETNA STOPNJA

PRIBLIŽNO 2–4 LETA

OSNOVNO GIBANJE IN RAVNOTEŽJE

1.  HODI PO ŠIROKI OZNAČENI POTI.
2.  HODI MED DVEMA ČRTAMA.
3.  KORAKAJ NA MESTU.
4.  HODI POČASI, NATO HITRO.
5.  POČEPNI IN POBERI IGRAČO.
6.  SEZI NAVZGOR IN POKAJ MILNE MEHURČKE.
7.  ZAKOTALI ŽOGO PRIJATELJU.
8.  BRCNI MIRUJOČO ŽOGO.
9.  VRZI ŽOGO V BLIŽNJO KOŠARO.
10.  PRENAŠAJ LAHKO ŽOGO.
11.  SPLAZI SE SKOZI PREDOR.
12.  PLAZI SE ČEZ BLAZINE.
13.  PRESTOPAJ NIZKE OVIRE.
14.  STOPAJ V OBROČE IN IZ NJIH.
15.  STOPI NA STOPNIČKO OB OPORI.
16.  SKAČI NA MESTU.
17.  PLEŠI IN OB ZNAKU OBMIRUJ.

SREDNJA STOPNJA

PRIBLIŽNO 4–6 LET

KOORDINACIJA IN NADZOR GIBANJA

18.  HODI PO OZKI OZNAČENI ČRTI.
19.  HODI VSTRAN.
20.  HODI NAZAJ.
21.  ZA KRATEK ČAS STOJ NA ENI NOGI.
22.  PRESKOČI OZNAČENO ČRTO.
23.  SKAČI MED OZNAKAMI.
24.  SKAČI VSTRAN.
25.  POSKAKUJ PO ENI NOGI OB OPORI.
26.  IGRAJ SE PREPROST RISTANC.
27.  UJEMI VELIKO ŽOGO.
28.  VRZI ŽOGO V TARČO NA STENI.
29.  BRCNI ŽOGO PROTI GOLU.
30.  TECI IN SE USTAVI PRI ČRTI.
31.  VIJUGAJ MED STOŽCI.
32.  HODI KOT MEDVED.
33.  HODI KOT RAK.
34.  OPRAVI POLIGON S TREMI OVIRAMI.

NAPREDNA STOPNJA

PRIBLIŽNO 6–10 LET IN VEČ

RAVNOTEŽJE, RITEM IN NAČRTOVANJE

35.  POSKAKUJ PO ENI NOGI MED OZNAKAMI.
36.  IZMENIČNO POSKAKUJ PO DESNI IN LEVI NOGI.
37.  PONAVLJAJ VZOREC: KORAK – POSKOK.
38.  SKAČI Z RAZNOŽENJEM IN ODROČENJEM.
39.  PRESKAKUJ KOLEBNICO.
40.  PRESKOČI NIZKO NAPETO VRV.
41. OHRANJAJ RAVNOTEŽJE IN SEZI NAPREJ.
42. HODI TAKO, DA PETO POSTAVIŠ PRED PRSTE DRUGE NOGE.
43. UJEMI MANJŠO MEHKO ŽOGO.
44. MED GIBANJEM MEČI IN LOVI ŽOGO.
45. ODBIJAJ ŽOGO Z ENO ROKO.
46. Z NOGO VODI ŽOGO MED STOŽCI.
47. TECI SEM IN TJA MED OZNAKAMA.
48. HITRO PRESTOPAJ LEVO IN DESNO.
49.
50.

STAROSTI SO OKVIRNE. IZBIRAJTE GLEDE NA SPOSOBNOSTI, POČUTJE IN PRIPRAVLJENOST OTROKA.

NADZORUJTE • POSKRBITE ZA NEDRSEČO PODLAGO • PONUDITE OPORO IN ODMORE



RAZISKOVANJE MILNE PENE

ZABAVNA ČUTNA IGRA

MEHKA, PENASTA IN BARVITA ZABAVA, KI SPODBUJA UČENJE SKOZI IGRO!

POTREBUJEMO



- BLAGO SREDSTVO ZA ROČNO POMIVANJE POSODE
- VODA
- JEDILNO BARVILO (PO ŽELJI)
- SKLEDE ALI POSODE
- ZAJEMALKE, LONČKI, ŽLICE IN LIJAKI (PO ŽELJI)
- VELIK PLADENJ ALI POSODA ZA ČUTNO IGRO.

KAJ RAZVIJAMO

ČUTNO RAZISKOVANJE (TEKSTURA, TEMPERATURA, OBČUTEK NA DOTIK)

FINO MOTORIKO (ZAJEMANJE, PRELIVANJE, STISKANJE)

OPISNO IZRAŽANJE (MEHKO, PENASTO, VELIKO, MAJHNO, VEČ, MANJ)

USTVARJALNOST IN DOMIŠLJIJO

VARNOSTNI NASVETI

- IZBERITE MATERIALE, PRIMERNE ZA OTROKOVO STAROST.
- OTROKA MED IGRO VES ČAS NADZORUJTE.
- IZOGIBAJTE SE MAJHNIM DELOM ZARADI NEVARNOSTI ZADUŠITVE.
- UPORABITE LE MALO BARVILA ALI GA IZPUSTITE.
- IGRALNA POVRŠINA NAJ BO PREPROSTA ZA ČIŠČENJE.
- PENA NI ZA UŽIVANJE. PREPREČITE STIK Z OČMI.
- ČE OTROK POSKUŠA PENO PITI, IGRO PREKINITE.

KAKO PRIPRAVIMO PENO

1. V SKLEDI ZMEŠAJTE VODO IN SREDSTVO ZA POMIVANJE POSODE. Z METLICO ALI ROČNIM MEŠALNIKOM NAREDITE VELIKO PENE.



2. PO ŽELJI DODAJTE NEKAJ KAPLJIC JEDILNEGA BARVILA, DA PENO OBARVATE.



KAKO SE IGRAMO

1. OTROK NAJ RAZISKUJE PENO: NAJ SE JE DOTIKA, JO STISKA IN ZAJEMA.



2. SPODBUDITE GA, NAJ Z ZAJEMALKAMI IN ŽLICAMI POLNI LONČKE ALI POSODE.



3. POSKUSITE PRELIVANJE, PRENAŠANJE IN UPORABO LIJAKOV!



IDEJE IN RAZLIČICE IGRE

- PRIPRAVITE PENO RAZLIČNIH BARV IN JIH MEŠAJTE.
- DODAJTE LONČKE, SKLEDE IN ŽLICE ZA PRENAŠANJE.
- UPORABITE LIJAKE ZA IZZIVE PRELIVANJA.
- DODAJTE VEČJE IGRAČE ZA KOPANJE, PLASTIČNE ŽIVALI ALI MERILNE LONČKE.
- IGRAJTE SE NA PROSTEM, KJER JE ČIŠČENJE LAŽJE!



30 NAČINOV, KAKO SE ZASIDRATI V SEDANJEM TRENUTKU

1. POIMENUJ 5 STVARI, KI JIH VIDIŠ.


2. PRISLUHNI 3 RAZLIČNIM ZVOKOM.


3. OPAZI, KAJ VONJAŠ.


4. OSREDOTOČI SE NA OKUS.


5. OBČUTI STOL POD SEBOJ.


6. PRITISNI STOPALA OB TLA.


7. V ROKAH DRŽI NEKAJ HLADNEGA.


8. ROKE PODRŽI POD TOPLO VODO.


9. OTIPAJ POVRŠINO BLIŽNJEGA PREDMETA.


10. OVIJ SE V MEHKO ODEJO.


11. POČASI SRKAJ PIJAČO.


12. POČASI POJEJ NEKAJ HRANE.


13. POVONJAJ NEKAJ Z ZNANIM VONJEM.


14. NATANČNO SI OGLEJ EN PREDMET.


15. POIŠČI 3 RAZLIČNE BARVE.

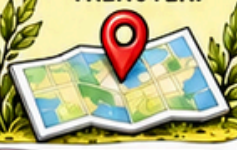

16. POSLUŠAJ ZNANO PESEM.


17. POČASI SE PRETEGNI.


18. ZAKROŽI Z RAMENI.


19. POJDI NA KRATEK SPREHOD.


20. STOPI VEN IN OBČUTI ZRAK.


21. NA GLAS POVEJ, KJE SI TA TRENUTEK.


22. POVEJ DANAŠNJI DATUM.
DANES JE ...

23. ŠTEJ NAZAJ OD 20.
20... 19... 18... 17... 16...

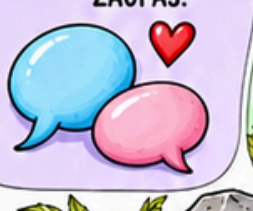
24. NAVEDI 3 STVARI, ZA KATERE VEŠ, DA DRŽIJO.


25. OZRI SE NAOKOLI IN OPIŠI OKOLICO.


26. V ROKAH DRŽI NEKAJ, KAR TE POMIRJA.


27. MED HOJO ZAZNAJ VSAK KORAK.


28. OPRAVI ENO PREPROSTO, ZNANO OPRAVILO.


29. POGOVORI SE Z NEKOM, KI MU ZAUPAŠ.


30. RECI SI: »TUKAJ IN ZDAJ SEM NA VARNEM.«


VSAK OTROK RAZISKUJE SVET DRUGAČE – IN TO JE V REDU!

15 DEJAVNOSTI

MAJHNI KORAKI, VELIK NAPREDEK

ZA OTROKE, KI SE IZOGIBAJO DOTIKANJU RAZLIČNIH TEKSTUR

NEŽNI IN ZABAVNI NAČINI ZA RAZISKOVANJE TEKSTUR V OTROKOVEM TEMPU.

1 POVEZOVANJE TEKSTUR S SLIKAMI



NAJ OTROK NAJPREJ POIŠČE UJEMAJOČE SE SLIKE TEKSTUR, ŠELE NATO NAJ SE PO ŽELJI DOTAKNE PREDMETOV.

2 DOTIK S PRIPOMOČKOM



ZA RAZISKOVANJE TEKSTUR UPORABITE PRIJEMALKO, ŽLICO ALI ČOPIČ, DA JE NEPOSREDNEGA STIKA MANJ.

3 ČUTNE POSODE BREZ DOTIKANJA



OTROK NAJ PREDMETE OPAZUJE, VONJA IN JIH PREMIKA S PRIPOMOČKI.

4 HOJA PO RAZLIČNIH PODLAGAH



PRIPRAVITE POT IZ RAZLIČNIH PODLAG. OTROK NAJ PO NJEJ HODI BOS ALI PO POTREBI V NOGAVICAH.

5 SLIKANJE SKOZI VREČKO



BARVO DAJTE V DOBRO ZAPRTO VREČKO. OTROK NAJ JO S PRSTI RAZMAZUJE SKOZI VREČKO, NE DA BI SI UMAZAL ROKE.

6 IGRA Z VODO



ZAČNITE S ČISTO VODO. NATO DODAJTE LONČKE ALI IGRAČE IN POSTOPNO UVAJAJTE RAZLIČNE TEKSTURE.

7 RAZVRŠČANJE PO TEKSTURI



PONUDITE PREDMETE Z RAZLIČNIMI TEKSTURAMI. OTROK NAJ JIH RAZVRŠČA Z ROKAMI ALI PRIPOMOČKI.

8 PENA ZA BRITJE NA PLADNJU



OTROK NAJ PO PENI RIŠE S PRSTOM, ČOPIČEM ALI IGRAČO. PENA OMOGOČA RAZISKOVANJE IN SE ZLAHKA OČISTI.

9 PLASTELIN Z DODATKI



ZAČNITE Z GLADKIM PLASTELINOM. POSTOPNO DODAJTE TESTENINE, GUMBE ALI KROGLICE ZA RAZLIČNE TEKSTURE.

10 ČUTNE STEKLENIČKE



OTROK NAJ DOBRO ZAPRTE STEKLENIČKE STRESA, KOTALI IN OPAZUJE. DOTIKANJE VSEBINE NI POTREBNO.

11 KOLAŽ RAZLIČNIH TEKSTUR



Z LEPILOM USTVARITE KOLAŽ IZ MATERIALOVZ RAZLIČNIMI TEKSTURAMI. OTROK NAJ SAM IZBERE MATERIALE.

12 RAZISKOVANJE KUHINJSKIH PRIPOMOČKOV



OTROK NAJ RAZISKUJE VARNE KUHINJSKE PRIPOMOČKE IZ LESA, KOVINE, SILIKONA ALI PLASTIKE.

13 TIPNE KNJIGE



IZDELAJTE KNJIGO IZ MATERIALOV Z RAZLIČNIMI TEKSTURAMI. OTROK NAJ SE JIH DOTAKNE, KO JE PRIPRAVLJEN.

14 RAZISKOVANJE NARAVE



NABERITE LISTE, VEJICE, KAMNE ALI STORŽE. OTROK NAJ JIH OPAZUJE IN RAZISKUJE TAKO, KOT MU USTREZA.

15 DETEKTIV ZA TEKSTURE



POIŠČITE RAZLIČNE TEKSTURE DOMA ALI ZUNAJ. OTROK NAJ OZNAČI, KAJ JE NAŠEL.

NI PRAVILNEGA ALI NAPAČNEGA NAČINA RAZISKOVANJA. NAJ OTROK VODI. BODITE POTRPEŽLJIVI IN SE VESELITE VSAKEGA MAJHNEGA KORAKA!

VSAK NAPREDUJE PO SVOJE.

DEJAVNOSTI ZA OTROKE Z AVTIZMOM

PREPROSTE IN ZABAVNE PRILOŽNOSTI ZA VAJO SPORAZUMEVANJA, IGRE, GIBANJA IN VSAKODNEVNIH SPRETNOSTI.

1 POMOČ PRI PERILU



- POIŠČITE PARE NOGAVIC.
- RAZVRŠČAJTE OBLAČILA PO BARVAH.
- ZLAGAJTE OBLAČILA V KOŠARO.
- S POMOČJO ZLOŽITE PREPROSTE KOSE OBLAČIL.

LAHKO SPODBUJA:
SAMOSTOJNOST, SLEDENJE NAVODILOM, RAZVRŠČANJE IN ORGANIZIRANOST.

2 POMOČ V KUHINJI



- MEŠAJTE SESTAVINE.
- NALIVAJTE VODO.
- UMIJTE SADJE IN ZELENJAVO.
- PRELAGAJTE PREDMETE MED POSODAMI.

LAHKO SPODBUJA:
FINO MOTORIKO, SLEDENJE ZAPOREDJU, SAMOSTOJNOST IN SODELOVANJE V DNEVNIH RUTINAH.

⚠ **VARNOST:** OTROKA VEDNO NADZORUJTE IN IZBERITE VARNA OPRAVILA.

3 IGRA »POIŠČI IN PRINESI«



- »POIŠČI RDEČO ŽOGO.«
- »PRINESI MI ŽLICO.«
- ZAČNITE Z ENIM KORAKOM IN POSTOPOMA PREIDITE NA DVA.

LAHKO SPODBUJA:
RAZUMEVANJE JEZIKA, POZORNOST IN RAZUMEVANJE NAVODIL.

4 IGRA TRGOVINE



- OTROKU DAJTE MAJHNO KOŠARO.
- NAJ »KUPUJE« ZNANE IZDELKE.
- VADITE »ŽELIM ...« ALI IZBIRO S KAZANJEM, KRETNJO, ZNAKOM ALI NADOMESTNIM SPORAZUMEVANJEM (AAC).

LAHKO SPODBUJA:
SPORAZUMEVANJE, FUNKCIONALNO IGRO, SOCIALNE STIKE IN ODLOČANJE.

5 VAJA OBLAČENJA



- POVLECITE HLAČE NAVZGOR.
- OBUJTE NOGAVICE.
- VADITE ODPENJANJE IN ZAPENJANJE JEŽKOV.
- POSKUSITE OBUTI PREPROSTE COPATE.

LAHKO SPODBUJA:
SKRB ZASE, FINO MOTORIKO, NAČRTOVANJE GIBANJA IN SAMOSTOJNOST.

6 RAZVRŠČAJMO!



- RAZVRŠČAJTE GUMBE, KOCKE, IGRAČE ALI ZAMAŠKE PO BARVI, VELIKOSTI ALI OBLIKI.
- UPORABITE TUDI ŽLICE ALI POKROVČKE.

LAHKO SPODBUJA:
VIDNO RAZLIKOVANJE, RAZVRŠČANJE V SKUPINE, FINO MOTORIKO IN REŠEVANJE TEŽAV.

7 PRELIVANJE VODE



- PRIPRAVITE DVE POSODI TER LONČEK, ŽLICO ALI ZAJEMALKO.
- PRELIVAJTE VODO IZ ENE POSODE V DRUGO.
- ZA SUHO RAZLIČICO UPORABITE RIŽ, FIŽOL ALI PESEK.

LAHKO SPODBUJA:
USKLAJENOST IN NADZOR GIBOV ROK TER ZBRANOST.

⚠ **VARNOST:** IGRO Z VODO VEDNO NADZORUJTE.

8 POSNEMAJ ME





- PLOSKAJTE, UDARJAJTE Z NOGO OB TLA, MAHAJTE, DOTAKNITE SE GLAVE ALI NAREDITE PREPROST OBRAZNI IZRAZ.
- OTROK NAJ VAS POSNEMA ALI PREVZAME VODENJE.

LAHKO SPODBUJA:
POSNEMANJE, KADAR JE USTREZNO, POZORNOST, SODELOVANJE IN IZMENJAVANJE VLOG.

9 ZGRADI PO VZORCU



- SESTAVITE PREPROST STOLP IZ KOCK.
- OTROKA POVABITE, NAJ GA POSNEMA.
- ZAČNITE Z 2–3 KOCKAMI IN ŠTEVILO POSTOPOMA POVEČUJTE.

LAHKO SPODBUJA:
VIDNO-GIBALNE SPRETNOSTI, REŠEVANJE TEŽAV, POZORNOST IN PROSTORSKO ZAZNAVANJE.

10 VSAKODNEVNA POMOČ



- ZALIJTE RASTLINE.
- OBRIŠITE MIZO.
- POSPRAVITE IGRAČE.
- POD NADZOROM NAHRANITE HIŠNEGA LJUBLJENČKA.
- PRENAŠAJTE LAHKE PREDMETE.

LAHKO SPODBUJA:
SAMOSTOJNOST, ODGOVORNOST IN SODELOVANJE V DRUŽINSKIH RUTINAH.

KORISTNI NASVETI ZA STARŠE

- SLEDITE OTROKOVIM INTERESOM.
- DEJAVNOSTI NAJ BODO KRATKE IN PREPROSTE.
- DAJTE OTROKU ČAS ZA ODZIV.
- UPORABLJAJTE NAČIN SPORAZUMEVANJA, KI MU USTREZA: GOVOR, KRETNJE, ZNAKE ALI AAC.
- POHVALITE POSKUSE IN MAJHEN NAPREDEK, NE LE POPOLNIH REZULTATOV.

DEJAVNOSTI V KROGU



1 SKRIVNOSTNA VREČKA

RAZVIJAMO: BESEDNI ZAKLAD IN OPAZOVANJE



- V VREČKO SKRIJTE PREDMET.
- OTROK GA OTIPA IN UGIBA.
- VPRAŠAJTE: JE MEHEK, TRD, HRAPAV ALI GLADEK?
- PREDMET POKAŽITE IN SE O NJEM POGOVORITE.

2 PODAJMO GOVOREČO PALICO

RAZVIJAMO: SPORAZUMEVANJE IN SAMOZAVEST



- SEDITE V KROGU IN PODAJAJTE PALICO.
- GOVORI TISTI, KI JO DRŽI.
- POSTAVLJAJTE PREPROSTA VPRAŠANJA.
- K SODELOVANJU SPODBUJAJTE VSE OTROKE.

3 KAKO SE DANES POČUTIM?

RAZVIJAMO: PREPOZNAVANJE ČUSTEV



- POKAŽITE KARTICE S ČUSTVI.
- OTROCI NAJ IZBEREJO SVOJE POČUTJE.
- VPRAŠAJTE, ZAKAJ SE TAKO POČUTIJO.
- POGOVORITE SE O PRIMERNIH NAČINIH IZRAŽANJA ČUSTEV.

4 UGANI ŽIVAL!

RAZVIJAMO: POSLUŠANJE IN BESEDNI ZAKLAD



- POSNEMAJTE ŽIVALSKI GLAS.
- OTROCI NAJ UGANEJO ŽIVAL.
- GIBAJTE SE KOT TA ŽIVAL.
- POGOVORITE SE, KJE ŽIVI IN KAJ JE.

5 PLEŠI IN OBSTANI

RAZVIJAMO: POSLUŠANJE IN SAMOURAVNAVANJE



- PREDVAJAJTE ŽIVAHNO GLASBO.
- OTROCI PLEŠEJO, PLOSKAJO ALI KORAKAJO.
- KO GLASBA UTIHNE, VSI OBSTANEJO.
- PONOVITE IN SPREMENITE GIBANJE.

6 KAJ MANJKA?

RAZVIJAMO: SPOMIN IN OPAZOVANJE



- NA PLADENJ POLOŽITE 4–6 PREDMETOV.
- OTROCI NAJ SI JIH DOBRO OGLEDAJO.
- NATO NAJ ZAPREJO OČI.
- ODSTRANITE EN PREDMET.
- VPRAŠAJTE: KAJ MANJKA?

7 VREMENSKI POROČEVALEC

RAZVIJAMO: GOVOR IN OPAZOVANJE



- POGLEJTE VEN IN SE POGOVORITE O VREMENU.
- UPORABITE VREMENSKE SLIKOVNE KARTICE.
- OTROK NAJ POROČA O VREMENU.
- PRIMER: »DOBRO JUTRO! DANES JE SONČNO.«

8 ŠTEJ IN PLOSKAJ

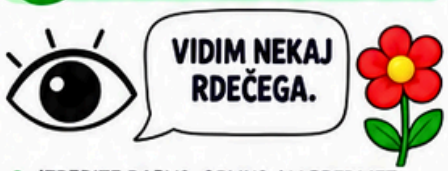
RAZVIJAMO: ZAČETNE MATEMATIČNE SPRETNOSTI



- POVEJTE ŠTEVILO OD 1 DO 10.
- OTROCI TOLIKOKRAT PLOSKNEJO, SKOČIJO ALI UDARIJO Z NOGO OB TLA.
- SKUPAJ ŠTEJTE NA GLAS.
- PRI MLAJŠIH ZAČNITE S ŠTEVILI OD 1 DO 3.

9 VIDIM NEKAJ ...

RAZVIJAMO: BESEDNI ZAKLAD IN VIDNO ZAZNAVANJE



- IZBERITE BARVO, OBLIKO ALI PREDMET.
- OTROCI OPAZUJEJO OKOLICO IN UGIBAJO.
- POSKUSITE: NEKAJ OKROGLEGA, RDEČEGA ALI NEKAJ NA GLAS B.

10 DOKONČAJ MOJO POVED

RAZVIJAMO: GOVOR IN USTVARJALNO MIŠLJENJE



- ZAČNITE POVED, OTROCI NAJ JO DOKONČAJO.
- PRIMERI: PTICA ZNA ... ; KO DEŽUJE, JAZ ... ; MOJA NAJLJUBŠA JED JE ...
- SPODBUJAJTE VSE ZAMISLI.

11 PONOVI MOJ GIB

RAZVIJAMO: ZAVEDANJE TELESA IN KOORDINACIJO



- POKAŽITE PREPROST GIB.
- OTROCI NAJ GA PONOVIJO.
- DODAJTE ŠE DVA ALI TRI GIBE.
- OTROCI NAJ SE IZMENJUJEJO PRI VODENJU.

12 KAJ SEM POČEL VČERAJ?

RAZVIJAMO: SPOMIN IN PRIPOVEDOVANJE



- OTROCI NAJ SE SPOMNIJO, KAJ SO POČELI VČERAJ.
- MLAJŠIM POMAGAJTE S SLIKOVNIMI KARTICAMI.
- SPODBUJAJTE JIH K PRIPOVEDOVANJU.

13 GIBAJ SE TAKOLE!

RAZVIJAMO: GROBO MOTORIKO



- POIMENUJTE ŽIVAL.
- OTROCI NAJ SE GIBAJO KOT ONA.
- POSKUSITE: ŽABA, KAČA, PTICA, SLON, ZAJEC.

14 ŽOGA VPRAŠANJ

RAZVIJAMO: SOCIALNE STIKE



- SEDITE V KROGU.
- ZAKOTALITE ŽOGO K OTROKU.
- POSTAVITE PREPROSTO VPRAŠANJE.
- PO ODGOVORU OTROK ZAKOTALI ŽOGO

15 NAŠ POMOČNIK

RAZVIJAMO: ODGOVORNOST IN SAMOZAVEST



- IZBERITE OTROKA ZA POMOČNIKA.
- NAJ POZDRAVI SKUPINO.
- ZAUPAJTE MU PREPROSTO NALOGO, NA PRIMER IZBIRO VREMENSKE KARTICE.
- VLOGO IZMENJUJTE, DA PRIDE VSAK NA VRSTO.

RAZVRŠČAJ PREDMETE PO BARVI, OBLIKI, VELIKOSTI ALI VRSTI

1 ZBERI PREDMETE.



2 IZBERI DVE SKUPINI ZA RAZVRŠČANJE.

NA PRIMER: VOZILA IN ŽIVALI.



3 IZBERI EN PREDMET.



4 ODLOČI SE, V KATERO SKUPINO SPADA.



5 POLOŽI PREDMET V USTREZNO SKUPINO.

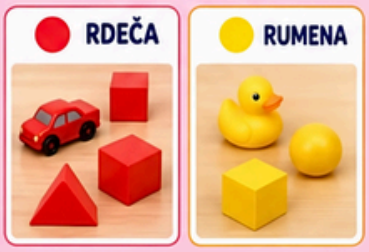


6 NADALJUJ S PREOSTALIMI PREDMETI.

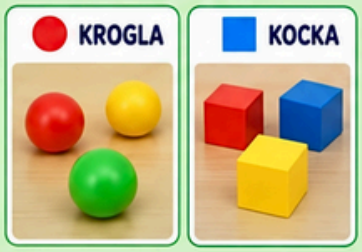


DRUGI PRIMERI RAZVRŠČANJA

PO BARVI



PO OBLIKI



PO VELIKOSTI



PO VRSTI





PRIPOVEDOVANJE IN UREJANJE ZAPOREDIJ PRI LOGOPEDSKIH VAJAH



RAZVIJA JEZIK • IZBOLJŠUJE SPORAZUMEVANJE • SPODBUJA MIŠLJENJE

1 UMIVANJE ZOB



1. VZAMEM ZOBNO ŠČETKO IN ZOBNO PASTO.
2. UMIJEM SI ZOBE.
3. SPEREM SI USTA.

2 SEJANJE SEMENA



1. SEME POLOŽIM V ZEMLJO.
2. ZALIJEM SEME.
3. ZRASTE RASTLINA.

3 JEM JABOLKO



1. OPEREM JABOLKO.
2. POJEM JABOLKO.
3. OGRIZEK VRŽEM V KOŠ.

4 ODHOD V ŠOLO



1. PRIPRAVIM ŠOLSKO TORBO.
2. GREM V ŠOLO.
3. POZDRAVIM UČITELJICO.

5 KOSILO



1. UMIJEM SI ROKE.
2. SEDEM ZA MIZO.
3. POJEM KOSILO.

6 DAN V PARKU



1. GREM V PARK.
2. GUGAM SE NA GUGALNICI.
3. POČIVAM IN POJEM PRIGRIZEK.

KAKO VADIMO PRI LOGOPEDSKIH VAJAH

1 STOPNJA
DVE SLIKOVNI KARTICI RAZPOREDI V PRAVILNO ZAPOREDJE.

2 STOPNJA
RAZPOREDI TRI SLIKOVNE KARTICE IN POVEJ, KAJ SE DOGAJA.

3 STOPNJA
POVEJ ZGODBO Z BESEDAMI: NAJPREJ, NATO, POTEM IN NA KONCU.

4 STOPNJA
ODGOVORI NA VPRAŠANJA: KDO, KAJ, KJE IN ZAKAJ.

5 STOPNJA
SAMOSTOJNO POVEJ CELOTNO ZGODBO V 3–5 POVEDIH.

NE POZABITE

- DAJTE OTROKU ČAS ZA ODGOVOR.
- PO POTREBI PONUDITE ZGLED POVEDI.
- SPREJMITE KRETNJE, IZBIRO SLIK IN NADOMESTNE NAČINE SPORAZUMEVANJA.
- POHVALITE VSAK POSKUS!

KAKO OTROKA NAUČITI, DA NE UDARJA DRUGIH

SOCIALNA ZGODBA O VARNIH ROKAH, MIRNEM TELESU IN BOLJŠIH ODNOSIH



NAŠ CILJ
- VARNE ROKE
- MIRNO TELO
- PRIJAZNE BESEDE
- BOLJŠE IZBIRE
- ZADOVOLJNI PRIJATELJI

POMAGA OBVLADOVATI MOČNA ČUSTVA

KREPI VARNOST IN PRIJATELJSTVO

IZBOLJŠUJE SPORAZUMEVANJE

SPODBUJA USTREZNO VEDENJE.

1 VČASIH DOŽIVLJAM MOČNA ČUSTVA

VČASIH SEM JEZEN, VZNEMIRJEN, PRESTRAŠEN, UTRUJEN ALI RAZOČARAN.

V TELESU LAHKO ČUTIM VROČINO, NAPETOST, NEMIR ALI HITRO BITJE SRCA.



JEZEN · ŽALOSTEN · PRESTRAŠEN · RAZOČARAN · UTRUJEN

2 UDARCI LAHKO BOLIJO

KO UDARIM, LAHKO PRIZADENEM PRIJATELJA, STARŠA ALI UČITELJA.

DRUGI SO LAHKO ZARADI UDARCEV ŽALOSTNI, PRESTRAŠENI ALI SE NE POČUTIJO VARNO.



BOLEČINA · ŽALOST · STRAH · NEGOTOVOST

3 MOJE ROKE SO LAHKO VARNE

Z ROKAMI LAHKO POMAGAM, SE IGRAM, PLOSKAM, RIŠEM, JEM IN NEŽNO OBJEMAM.

ROKE LAHKO OBDRŽIM OB SVOJEM TELESU.



POMAGAM · IGRAM SE · RIŠEM · JEM · OBJAMEM

4 LAHKO SE USTAVIM

KO ŽELIM UDARITI, SE LAHKO USTAVIM.

- STOPIM KORAK NAZAJ.
- ROKE POLOŽIM NA TREBUH, V ŽEPE ALI NA KOLENA.



USTAVI SE · KORAK NAZAJ · SPUSTI ROKE · VDIHNI

5 UPORABIM LAHKO BESEDE ALI ZNAKE

NAMESTO UDARCA LAHKO REČEM:
- »NEHAJ.«
- »TO MI NI VŠEČ.«
- »POMAGAJ MI.«
- »POTREBUJEM ODMOR.«
- »ZDAJ SEM JAZ NA VRSTI, PROSIM.«



POVEJ · POKAŽI KARTICO · POKLIČI ODRASLEGA

6 LAHKO PROSIM ZA POMOČ

KO SO MOJA ČUSTVA PREMOČNA, SE LAHKO OBRNEM NA ODRASLEGA, KI MU ZAUPAM.

POMAGA MI LAHKO, DA SE UMIRIM IN REŠIM TEŽAVO.



POIŠČI ZAUPANJA VREDNEGA ODRASLEGA · POGOVORI SE · POIŠČI REŠITEV

7 LAHKO UMIRIM SVOJE TELO

POSKUSIM LAHKO:
- GLOBOKO DIHATI
- STISKATI ŽOGICO
- PRITISNITI DLANI SKUPAJ
- POPITI VODO
- ODITI V MIRNI KOTIČEK
- NAREDITI GIBALNI ODMOR



DIHAJ · STISNI · MIRNI KOTIČEK · GIBAJ SE · VODA

8 LAHKO POSKUSIM ZNOVA

VSI DELAMO NAPAKE.

ČE UDARIM, SE LAHKO USTAVIM, STOPIM NAZAJ IN POSKUSIM ZNOVA Z VARNIMI ROKAMI.

KO SEM PRIPRAVLJEN, SE LAHKO OPRAVIČIM.



STOP · USTAVI SE · STOPI NAZAJ · POSKUSI ZNOVA · OPRAVIČI SE

9 Z VARNIMI ROKAMI SE VSI POČUTIMO BOLJE

KO UPORABLJAM VARNE ROKE, SE LJUDJE OB MENI POČUTIJO VARNO.

LAHKO SE IGRAM, DELIM Z DRUGIMI, SE UČIM IN SKLEPAM PRIJATELJSTVA.



VARNOST · IGRA · DELJENJE · PRIJATELJI · VESELJE

OPOMNIK ZA STARŠE IN SKRBNIKE

NE RECITE LE: »NE UDARJAJ.«

OTROKA NAUČITE, KAJ LAHKO NAREDI NAMESTO TEGA – Z VAJO, PODPORO IN POHVALO USTREZNEGA VEDENJA.

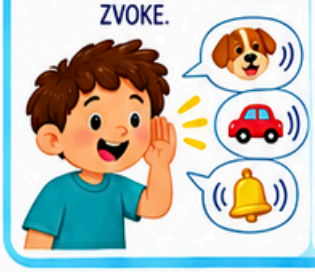
MIRNI OTROCI.
PRIJAZNEJŠI RAZREDI.
TRDNEJŠI ODNOSI.
SVETLEJŠI JUTRI.

20 DEJAVNOSTI ZA RAZVOJ JEZIKA

KORAK ZA KORAKOM: OD BESED DO ZGODB

1. STOPNJA • POSLUŠAJ IN PREPOZNAJ

1 ZVOČNI DETEKTIV
POSLUŠAJ IN PREPOZNAJ ZNANE ZVOKE.



2 POSLUŠAJ IN POIŠČI
POIŠČI PREDMET PO PREPROSTEM USTNEM NAMIGU.



3 POIMENUJ SLIKE
POIMENUJ ZNANE PREDMETE ALI SLIKE.



4 GIBALNA IGRA
IZVEDI IN POIMENUJ DEJANJA.



5 SLEDI NAVODILOM
ZAČNI Z ENIM KORAKOM, NATO PREIDI NA DVA.



2. STOPNJA • POVEŽI IN OPIŠI

6 SKRIVNOSTNA VREČKA
POIMENUJ PREDMET IN POVEJ, ČEMU SLUŽI.



7 RAZVRŠČANJE V SKUPINE
RAZVRSTI HRANO, ŽIVALI IN VOZILA.



8 KJE JE MEDVEDEK?
VADI POJME: V, NA, POD IN OB.



9 PODOBNO IN RAZLIČNO
PRIMERJAJ DVA ZNANA PREDMETA.



10 OPIŠI IN UGANI
IZ NAMIGOV UGANI PREDMET.



3. STOPNJA • TVORI POVEDI IN SE SPOMNI

11 DOKONČAJ POVED
DOPOLNI: »SPIMO NA ...«



12 SESTAVI DALJŠO POVED
RAZŠIRI »PES« V »PES TEČE.«



13 KDO, KAJ, KJE?
ODGOVARJAJ NA VPRAŠANJA KDO, KAJ IN KJE.



14 KAJ MANJKA?
SKRIJ EN PREDMET IN SE SPOMNI NJEGOVEGA IMENA.



15 SLIKOVNI SPOMIN
OGLEJ SI SLIKE, JIH PREKRIJ IN JIH NAŠTEJ PO SPOMINU.



4. STOPNJA • RAZMIŠLJAJ, POGOVARJAJ SE IN PRIPOVEDUJ

16 KAJ NE SPADA ZRAVEN?
POIŠČI VSILJIVCA IN POJASNI IZBIRO.



17 UREDI SLIKE V ZAPOREDJE
RAZPOREDI IN POVEJ: NAJPREJ, POTEM, NA KONCU.



18 ZAKAJ IN KAJ SLEDI?
POJASNI RAZLOG ALI NAPOVEJ DOGODEK.



19 IGRA TRGOVINE
VADI PROŠNJE IN KRATKE POGOVORE.



20 POVEJ MI O SVOJEM DNEVU
POVEJ, KDO JE BIL ZRAVEN, KJE SI BIL IN KAJ SE JE ZGODILO.



ZAČNITE NA OTROKOVI TRENUTNI RAVNI • POKAŽITE ZGLED • POČAKAJTE • SPODBUJAJTE

SPREJMITE GOVOR, KRETNJE, SLIKE ALI NADOMESTNO IN DOPOLNILNO SPORAZUMEVANJE (AAC).

ČLOVEŠKI MOŽGANI, MNOGO POTI

RAZLIČNI NAČINI MIŠLJENJA • RAZLIČNI NAČINI ZAZNAVANJA • RAZLIČNI NAČINI GIBANJA • VSI SMO LJUDJE

1 POZORNOST IN OSREDOTOČENOST

- LAHKO SE MOČNO POGLOBI V SVOJA ZANIMANJA.
- OPAZI DROBNE PODROBNOSTI.
- MORDA TEŽJE ODMISLI MOTEČE DRAŽLJAJE.



2 OBDELAVA ČUTNIH INFORMACIJ

- ČUTNE DRAŽLJAJE DOŽIVLJA BOLJ ALI MANJ INTENZIVNO.
- LAHKO JE OBČUTLJIV NA ZVOKE, TEKSTURE, SVETLOBO ALI GIBANJE.
- DOLOČENE ČUTNE DRAŽLJAJE IŠČE ALI SE JIM IZOGIBA.



3 GIBANJE IN GIBALNE SPRETNOSTI

- LAHKO IMA SVOJEVRSTEN NAČIN GIBANJA.
- LAHKO JE BOLJ ALI MANJ GIBALNO USKLAJEN.
- RAZLIČNI NAČINI SEDENJA, HOJE, TEKA IN IGRE.



8 SPORAZUMEVANJE

- LAHKO UPORABLJA GOVOR, NEBESEDNO ALI NADOMESTNO IN DOPOLNILNO KOMUNIKACIJO.
- RAZLIČNI NAČINI RAZUMEVANJA IN IZRAŽANJA ZAMISLI.
- MORDA RAJE UPORABLJA SLIKE, PISANJE ALI DRUGE NAČINE SPORAZUMEVANJA.





NEVRORAZNOLIKOST JE NARAVNI DEL ČLOVEŠKE RAZNOLIKOSTI.

4 DOŽIVLJANJE SEBE

- TRDEN ALI PROŽEN OBČUTEK LASTNE IDENTITETE.
- SVOJEVRSTNA ZANIMANJA, PREFERENCE IN NAČINI BIVANJA.
- MORDA POTREBUJE VEČ ČASA ZASE ALI OSEBNEGA PROSTORA.



7 IZRAŽANJE ČUSTEV

- ČUSTVA IZRAŽA NA RAZLIČNE NAČINE.
- ZA UMIRITEV MORDA POTREBUJE VEČ ČASA ALI DRUGAČNO PODPORO.
- MOČNA ČUSTVA IN INTENZIVNI ODZIVI SO POGOSTI.



6 NAČINI UČENJA IN MIŠLJENJA

- INFORMACIJE OBDELUJE IN SI JIH ZAPOMNI NA SVOJEVRSTNE NAČINE.
- PRI UČENJU LAHKO UPORABLJA SLIKE, ZVOKE, PRAKTIČNE IZKUŠNJE ALI NJIHOVO KOMBINACIJO.
- IMA SVOJA MOČNA PODROČJA IN PRISTOPE K REŠEVANJU TEŽAV.



5 SPANJE IN ENERGIJA

- RAZLIČNI VZORCI SPANJA IN RUTINE.
- VEČ ENERGIJE LAHKO OBČUTI OB RAZLIČNIH URAH.
- NANJU LAHKO VPLIVAJO ČUTNI DRAŽLJAJI, STRES ALI OKOLJE.



BOLJ V SKLADU Z DRUŽBENIMI PRIČAKOVANJI

- LAHKO DOŽIVLJA VEČ DRUŽBENE SPREJETOSTI.
- POGOSTO NALETI NA MANJ OVIR.
- NJEGOVE ZNAČILNOSTI SO V VSAKDANJIH OKOLJIH OBIČAJNO PRIČAKOVANE.



VEČJE ODSTOPANJE OD DRUŽBENIH PRIČAKOVANJ

- LAHKO IMA SVOJEVRSTNA MOČNA PODROČJA.
- LAHKO SE SREČUJE Z OVIRAMI V OKOLJU IN PRI DOSTOPNOSTI.
- RAZLIČNE IZKUŠNJE SO VSE ENAKO VELJAVNE.

DLJE OD SREDINE, BOLJ SE IZKUŠNJE IN ZNAČILNOSTI RAZLIKUJEJO OD OBIČAJNIH DRUŽBENIH PRIČAKOVANJ.

PRENESI JAJČEK ALI PLADENJ

PRENESI PLASTIČNI JAJČEK NA ŽLICI ČEZ PROSTOR DO POSODE. POSKUSI TUDI S PLADNJEM IN PLASTIČNIM KOZARCEM VODE.

1 OGLEJ SI PRIPOMOČKE.



ŽLICA | PLASTIČNI JAJČKI | CILJNA POSODA

2 POSTAVI SE NA ZAČETEK.



STOPI NA ZAČETNO OZNAKO.

3 PREVIDNO PRENAŠAJ JAJČEK.



HODI POČASI IN PAZI, DA JAJČEK OSTANE NA ŽLICI.

4 SLEDI POTI.



OBHODI STOŽCE IN PRIDI DO POSODE.

5 SPUSTI JAJČEK V POSODO.



NEŽNO POLOŽI JAJČEK V POSODO.

6 VRNI SE NA ZAČETEK IN POSKUSI ZNOVA.



VRNI SE IN PONOVI Z DRUGIM JAJČKOM.

7 ODLIČNO!



USPEŠNO SI OPRAVIL NALOGO!

8 POSKUSI ŠE S PLADNJEM. ZA VEČJI IZZIV.



PLADENJ DRŽI MIRNO IN HODI DO POSODE.

RAZLIČICE

UPORABI RAZLIČNE PREDMETE



PLASTIČNI JAJČEK | COFEK | KOCKA

UPORABI PLADENJ



PLADENJ S KOZARCEM VODE ALI LAHKIM PREDMETOM

SPREMENI POT



NARAVNOST, CIKCAK ALI OKOLI STOŽCEV

POVEČAJ ZAHTEVNOST



BOLJ POLN KOZAREC, DALJŠA RAZDALJA ALI OŽJA POT

UPORABI RAZLIČNE CILJNE POSODE



KOŠARA | VEDRO | ŠKATLA

15 GIBALNIH ODMOROV ZA OTROKE!

1 POSKOKI Z RAZKORAKOM



NAREDI 20 POSKOKOV Z RAZKORAKOM IN DVIGOM ROK.

2 ZAPLEŠI



OB NAJLJUBŠI PESMI PLEŠI 30 SEKUND.

3 GIBAJ SE KOT ŽIVAL



IZBERI ŽIVAL IN SE 30 SEKUND GIBAJ KOT ONA.

4 POČEPNI IN SE IZTEGNI



NAREDI 10 POČEPOV, NATO SE 10 SEKUND IZTEGUJ NAVZGOR.

5 OBRNI SE NAOKROG



POČASI SE 5-KRAT OBRNI V ENO SMER, NATO 5-KRAT V DRUGO.

KIDS ACTIVITIES

6 DOTAKNI SE PRSTOV NA NOGAH



SKLONI SE IN SE DOTAKNI PRSTOV NA NOGAH. PONOVI 10-KRAT.

7 IZZIV RAVNOTEŽJA



STOJ NA ENI NOGI 15 SEKUND. NATO ZAMENJAJ NOGO.

8 KORAKAJ NA MESTU



DVIGUJ KOLENA IN 30 SEKUND KORAKAJ NA MESTU.

9 KROŽI Z ROKAMI



Z ROKAMI NAREDI 10 VELIKIH KROGOV NAPREJ IN NATO 10 NAZAJ.

10 VISOKO DVIGUJ KOLENA



30 SEKUND TECI NA MESTU IN VISOKO DVIGUJ KOLENA.

11 IZTEGNI SE PROTI NEBU



DVIGNI ROKE VISOKO IN 15 SEKUND RAZTEGUJ TELO.

12 ZVEZDASTI POSKOKI



SKOČI V RAZKORAK IN RAZŠIRI ROKE KOT ZVEZDA, NATO SKOČI SKUPAJ. PONOVI 15-KRAT.

13 STRESI TELO



20 SEKUND STRESAJ ROKE, NOGE, DLANI IN CELO TELO.

14 DAJ PETKO V ZRAK



Z DLANJO 10-KRAT SEZI V ZRAK: LEVO, DESNO, GOR IN DOL.

15 GLOBOKO VDIHNI



POČASI VDIHUJ 4 SEKUNDE IN IZDIHUJ 4 SEKUNDE. PONOVI 3-KRAT.

30 NAJBOLJŠIH PROPRIOCEPTIVNIH DEJAVNOSTI

DEJAVNOSTI Z MIŠIČNIM NAPOROM ZA ZAVEDANJE TELESA, URAVNAVANJE, DRŽO IN GIBALNO NAČRTOVANJE

PLAZENJE IN PREMIKANJE

RAZVIJA ZAVEDANJE TELESA, MOČ TRUPA IN GIBALNO NAČRTOVANJE.

1. **HOJA KOT ŽIVALI** – MEDVED, RAK, ŽABA ALI GOSENICA

2. **SAMOKOLNICA** – HOJA PO ROKAH OB PODPORI NOG

3. **MEDVEDJA TEKMA** – MIŠIČNI NAPOR CELEGA TELESA

4. **HOJA RAKA** – AKTIVACIJA RAMEN IN TRUPA

5. **SKLECE OB STENI** – PREPROSTA VAJA POTISKANJA

6. **SKLECE OB STOLU** – DVIGOVANJE TELESA Z MOČJO ROK


POTISKANJE IN VLEČENJE

RAZVIJA MOČ ZGORNJEGA DELA TELESA, STABILNOST IN OBOJESTRANSKO KOORDINACIJO.

7. **VLEČENJE VRVI** – MOČAN MIŠIČNI NAPOR PRI VLEČENJU

8. **VLEČENJE ELASTIČNEGA TRAKU** – VAJA S PRILAGOJENIM UPOROM

9. **STISKANJE TERAPEVTSKE MASE** – KREPITEV DLANI IN PRSTOV

10. **GNETENJE PLASTELINA** – PRITISKAJ, VALJAJ IN STISKAJ


NOŠENJE IN DVIGOVANJE

KREPI MOČ, VZDRŽLJIVOST IN VSAKDANJE SPRETNOSTI.

11. **NOŠENJE NAKUPOV** – NOŠENJE BREMEN DOMA

12. **NOŠENJE KNJIG ALI IGRAČ** – UPORABNO DVIGOVANJE IN PRENAŠANJE

13. **POTISKANJE KOŠARE ZA PERILO** – MIŠIČNI NAPOR PRI DOMAČIH OPRAVILIH

14. **VLEČENJE OBTEŽENE ŠKATLE** – IGRA VLEČENJA Z VRVJO ALI BRISAČO

15. **POMOČ PRI PREMIKANJU POHIŠTVA** – POTISKANJE POD NADZOROM


SKAKANJE IN PLEZANJE

SPODBUJA ZAZNAVANJE POLOŽAJA SKLEPOV TER KREPI TELO IN KOORDINACIJO.

16. **SKOKI NA TRAMPOLINU** – MOČNI DRAŽLJAJI ZA SKLEPE

17. **POSKOKI Z RAZKORAKOM** – HITRA AKTIVACIJA CELEGA TELESA

18. **SKOKI MED BLAZINE** – VARNO PRISTAJANJE MED MEHKIMI BLAZINAMI

19. **PLAZENJE PO POLIGONU** – PLEZAJ, PLAZI SE, POTISKAJ IN VLECI

20. **VLEČENJE NA VOZIČKU** – LEŽE NA TREBUHU SE VLECI Z ROKAMI

21. **HOJA PO STOPNICAH** – NADZOROVANO NAVZGOR IN NAVZDOL

22. **PLEZANJE PO IGRALIH** – LESTVE, VRVI IN DROGOVI

23. **VISENJE NA PREČKAH** – VISENJE IN KREPITEV ZGORNJEGA DELA TELESA

24. **PLAZENJE SKOZI TUNEL** – PREMIKANJE SKOZI OMEJEN PROSTOR


GLOBOKI PRITISK IN ZAZNAVANJE V USTIH

PODPIRA URAVNAVANJE, UMIRJANJE IN ZAVEDANJE TELESA.

25. **METANJE OBTEŽENE ŽOGE** – MEČI, LOVI IN PRENAŠAJ

26. **KOTALJENJE ČEZ VELIKO ŽOGO** – POMIKANJE TELESA ČEZ TERAPEVTSKO ŽOGO

27. **SENDVIČ IZ BLAZIN** – GLOBOKI PRITISK MED BLAZINAMI

28. **ZAVIJANJE V ODEJO** – ZAVIJANJE ZA OBČUTEK GLOBOKEGA PRITISKA

29. **HRANA ZA ŽVEČENJE** – HRUSTLJAVA ALI ŽVEČLJIVA HRANA ZA ZAZNAVANJE V USTIH

30. **PITJE GOSTIH TEKOČIN PO SLAMICI** – KREPITEV MIŠIC UST


DEJAVNOSTI IZBERITE GLEDE NA OTROKOVE POTREBE, VARNOST IN POTREBEN NADZOR.

20 DEJAVNOSTI ZA LAŽJE VZTRAJANJE PRI SEDEČIH DEJAVNOSTIH

ZA OTROKE S POSEBNIMI POTREBAMI

URAVNAVANJE POČUTJA NA TLEH

1 POTISKANJE VELIKE ŽOGE



2 GIBANJE KOT ŽIVALI



3 RAZTEZANJE IN UMIRJANJE



4 IGRA S KOCKAMI NA TLEH



5 GIBALNE PESMI V KROGU



AKTIVNO SEDENJE

6 IGRA S PLASTELINOM



7 PODAJANJE ŽOGE SEDE



8 LEPLJENJE NALEPK



9 IZMENJAVANJE PRI IGRI Z IGRAČO



10 SEGANJE PO PREDMETIH IN ODLAGANJE



BRANJE ZA MIZO

11 NAJLJUBŠA SLIKANICA



12 POIŠČI IN POKAŽI



13 PRIREJANJE SLIK PREDMETOM



14 INTERAKTIVNA ZGODBA



15 IGRA Z BRALNIMI KARTICAMI



STRUKTURIRANO DELO ZA MIZO

16 RAZVRŠČANJE PO BARVI



17 PREPROSTE SESTAVLJANKE



18 PRIREJANJE OBLIK



19 SESTAVLJANJE VZORCA IZ KOCK



20 RUTINA DELA S KOŠARICAMI



ZAČNITE S KRATKIMI DEJAVNOSTMI • OMOGOČITE GIBALNE ODMORE • ČAS PODALJŠUJTE POSTOPNO

CILJ JE UDOBNO SODELOVANJE, NE MIRINO SEDENJE.

50 DEJAVNOSTI ZA SENZORNO INTEGRACIJO ZA OTROKOV RAZVOJ

RAZISKUJ
IGRAJ SE
UČI SE
RASTI

VESTIBULARNI DRAŽLJAJI

PODPIRA RAVNOTEŽJE, KOORDINACIJO, MOČ TRUPA IN ZAVEDANJE TELESA.

1. GUGANJE
2. VRTENJE NA STOLU
3. GUGANJE V VISEČI MREŽI
4. VAJE NA RAVNOTEŽNI POLŽOGI
5. SKAKANJE NA TRAMPOLINU
6. HOJA KOT ŽIVALI
7. HOJA PO GREDI
8. KOTALJENJE PO KLANČINI
9. VOŽNJA NA VOZIČKU
10. GUGANJE NA PNEVMATIKI

PROPRIOCEPTIVNI DRAŽLJAJI

RAZVIJA ZAVEDANJE TELESA, MIŠIČNO MOČ IN SAMOURAVNAVANJE.

11. POTISKANJE STENE
12. NOŠENJE VREČE S PESKOM
13. SAMOKOLNICA
14. POTISKANJE ŠKATLE
15. VLEČENJE VRVI
16. KOTALJENJE ČEZ TERAPEVTSKO ŽOGO
17. SKAKANJE MED BLAZINE
18. VLEČENJE ELASTIČNEGA TRAKU
19. JOGIJSKI POLOŽAJI
20. PLEZANJE PO STENI

TIPNI DRAŽLJAJI

RAZVIJA ČUTNO ZAZNAVANJE, ZMANJŠUJE PREOBČUTLJIVOST IN SPODBUJA RAZISKOVANJE.

21. IGRA S PESKOM
22. IGRA Z VODO
23. IGRA Z BRIVSKO PENO
24. IGRA Z RIŽEM ALI FIŽOLOM
25. SLIKANJE S PRSTI
26. PLASTELIN
27. HOJA PO RAZLIČNIH PODLAGAH
28. VODNE KROGLICE
29. RAZISKOVANJE RAZLIČNIH TEKSTUR
30. IGRA Z MAZANJEM

ČUTNI DRAŽLJAJI V USTIH

PODPIRA GIBLJIVOST UST, POZORNOST, HRANJENJE IN SAMOURAVNAVANJE.

31. PIHANJE MILNJ MEHURČKOV
32. PIHANJE NA PIŠČALKO
33. PIHANJE VATNIH KROGLIC
34. IGRE S SLAMICAMI
35. CEVKE ZA ŽVEČENJE
36. PITJE GOSTIH TEKOČIN PO SLAMICI
37. ŽVEČENJE HRUSTLJAVIH PRIGRIZKOV
38. PIHANJE V ZABAVNO TROBENTO
39. GIBANJE JEZIKA
40. SESANJE IN POKANJE

SLUŠNI DRAŽLJAJI

PODPIRA POZORNOST, POSLUŠANJE IN OBDELAVO ZVOKOV.

41. GLASBILA
42. ISKANJE ZVOČNIH PAROV
43. PLES S KIPI
44. POSLUŠAJ IN SE GIBAJ
45. ISKANJE ZVOČNEGA ZAKLADA

VIDNI DRAŽLJAJI

PODPIRA VIDNO POZORNOST, SLEDENJE IN OBDELAVO VIDNIH INFORMACIJ.

46. SLEDENJE PREMIKAJOČIM SE PREDMETOM
47. IGRA S SVETLOBO
48. SESTAVLJANJE SESTAVLJANK
49. IGRE ISKANJA
50. RAZVRŠČANJE PO BARVAH IN OBLIKAH

GLAVNE KORISTI

- BOLJŠA OBDELAVA ČUTNIH DRAŽLJAJEV
- BOLJŠA POZORNOST
- BOLJŠE ZAVEDANJE TELESA
- URAVNAVANJE ČUSTEV
- BOLJŠE GIBALNE SPRETNOSTI
- PRIPRAVLJENOST ZA UČENJE
- SOCIALNO SODELOVANJE
- VEČJA SAMOZAVEST

20 ZABAVNIH DEJAVNOSTI ZA KREPITEV DLANI IN PRSTOV PRI OTROCIH

1 STISKANJE PLASTELINA



2 VALJANJE PLASTELINA



3 ŠČIPANJE PLASTELINA



4 ISKANJE ZAKLADA V PLASTELINU



5 OŽEMANJE GOBICE



6 POBIRANJE S ŠČIPALKO



7 PRENAŠANJE S PRIJEMALKO



8 PRŠENJE Z RAZPRŠILKO



9 MEČKANJE PAPIRJA



10 TRGANJE PAPIRJA



11 POKANJE MEHURČKASTE FOLIJE



12 STISKANJE MEHKE ŽOGICE



13 OŽEMANJE BRISAČE



14 ODPIRANJE IN ZAPIRANJE POKROVČKOV



15 SESTAVLJANJE KOCK



16 ODLEPLJANJE NALEPK



17 LUKNJANJE PAPIRJA



18 IGRA S KAPALKO



19 SLIKANJE S STISKALNO PLASTENKO



20 HOJA KOT ŽIVALI



KAJ RAZVIJAMO:

- MOČ DLANI IN PRSTOV
- FINO MOTORIKO
- USKLAJEVANJE OČI IN ROK
- USKLAJEVANJE OBEH ROK
- PRIPRAVLJENOST NA PISANJE

NASVETI ZA USPEH:

- IZBERITE ODPOR MATERIALOV, PRIMEREN OTROKOVI STAROSTI.
- OTROKA POZORNO NADZORUJTE.
- UPORABLJAJTE ZA OTROKE VARNE MATERIALE.
- OMOGOČITE ODMORE.
- PREKINITE, ČE JE OTROKU NEPRIJETNO ALI JE UTRUJEN.

PRIPOROČENA STAROST:

3+

OB NADZORU ODRASLE OSEBE

30 DEJAVNOSTI ZA SPODBUJANJE RAZVOJA MOŽGANOV




1. SESTAVLJANKE


2. GRADNJA S KOCKAMI


3. RISANJE IN BARVANJE


4. REZANJE S ŠKARJAMI


5. NIZANJE KROGLIC


6. PIHANJE MILNIH MEHURČKOV


7. PRENAŠANJE Z ŽLICO


8. IGRE SPOMINA


9. ISKANJE ZAKLADA


10. RAZVRŠČANJE OBLIK


11. IGRE ŠTETJA


12. PREPOZNAVANJE ČRK


13. IGRE VIDNEGA SLEDENJA


14. METANJE V TARČO


15. VAJE NA KOORDINACIJSKI LESTVI


16. POLIGONI Z OVIRAMI


17. MEDVEDJA HOJA


18. HOJA RAKA


19. ŽABJI POSKOKI


20. VAJE ZA RAVNOTEŽJE


21. PESMICE Z GIBANJEM


22. RITEM IN BOBNANJE


23. PLES IN GIBANJE


24. DOMIŠLJIJSKA IGRA


25. IGRE VLOG


26. SESTAVLJANJE VZORCEV


27. IGRE REŠEVANJA PROBLEMOV


28. DEJAVNOSTI Z OBEMA ROKAMA


29. ŽIVALSKI JOGIJSKI POLOŽAJI


30. ČUTNA IGRA NA PROSTEM

KLJUČNE KORISTI ZA RAZVOJ MOŽGANOV

- POZORNOST
- SPOMIN
- GIBALNO NAČRTOVANJE
- KOORDINACIJA
- REŠEVANJE PROBLEMOV
- OBDELAVA ČUTNIH DRAŽLJAJEV
- RAVNOTEŽJE
- JEZIK
- USTVARJALNOST
- IZVRŠILNE FUNKCIJE

30 DEJAVNOSTI ZA PRIPRAVO NA PISANJE
ZA OTROKE S POSEBNIMI POTREBAMI

ZAČETNA RAVEN
GRADNJA TEMELJEV

1. STISKANJE PLASTELINA
2. OŽEMANJE GOBICE
3. TRGANJE PAPIRJA
4. MEČKANJE PAPIRJA
5. ODLEPLJANJE IN LEPLJENJE NALEPK
6. NIZANJE VELIKIH KROGLIC
7. IGRA S ŠČIPALKAMI
8. SLIKANJE S PRSTI
9. RISANJE S PRSTOM PO PESKU
10. RISANJE NA NAVPIČNI PODLAGI

SREDNJA RAVEN
RAZVIJANJE NADZORA

11. NAVPIČNE ČRTE
12. VODORAVNE ČRTE
13. RISANJE KROGOV
14. PRERISOVANJE KRIŽCEV
15. SLEDENJE PIKČASTIM POTEM
16. SLEDENJE ŠIROKI CESTI
17. BARVANJE VELIKIH OBLIK
18. OBRISOVANJE OBLIK
19. OZNAČEVANJE CILJA
20. ČRTE Z ZAČETKOM IN KONCEM
    ZAČETEK — KONEC

NAPREDNA RAVEN
NATANČNOST IN VZORCI

21. POŠEVNE ČRTE
22. PRERISOVANJE KVADRATA
23. PRERISOVANJE TRIKOTNIKA
24. CIKCAK VZORCI
25. VALOVITI VZORCI
26. VZORCI Z ZANKAMI
27. PREPROSTI LABIRINTI
28. BARVANJE MAJHNIH OBLIK
29. PRERISOVANJE VZORCEV
30. VZORCI IZ RAZLIČNIH ČRT

ZAČNITE Z VELIKIMI GIBI. RAZVIJAJTE NADZOR. NAPREDUJTE V OTROKOVEM TEMPU.

12 ZABAVNIH NARAVOSLOVNIH POSKUSOV ZA OTROKE

PREPROSTI PRIPOMOČKI, VELIKA ODKRITJA!

1 VULKAN S SODO BIKARBONO



ZMEŠAJ SODO BIKARBONO IN KIS TER USTVARI VZNEMIRLJIV IZBRUH!

2 ČAROBNO MEŠANJE BARV



OPAZUJ, KAKO BARVE POTUJEJO PO PAPIRNATIH BRISAČAH IN SE MEŠAJO!

3 LAVA LUČKA IZ OLJA IN VODE



OPAZUJ, KAKO SE OLJE IN VODA NE MEŠATA TER NASTAJAJO MEHURČKI!

4 ČAROBNO MLEKO



DODAJ JEDILNE BARVE IN MALO DETERGENTA ZA POSODO TER OPAZUJ PLES BARV!

5 MAVRICA V KOZARCU



IZ RAZLIČNIH TEKOČIN USTVARI PISAN STOLP!

6 PLAVA ALI POTONE?



RAZIŠČI, KATERI PREDMETI PLAVAJO IN KATERI POTONEJO!

7 POTUJOČA VODA



OPAZUJ, KAKO VODA PO PAPIRNATIH BRISAČAH POTUJE IZ ENEGA KOZARCA V DRUGEGA!

8 PENEČE MEŠANJE BARV



S SODO BIKARBONO IN KISOM USTVARI PENEČE, PISANE REAKCIJE!

9 ZABAVNA STATIČNA ELEKTRIKA



PODRGNI BALON IN OPAZUJ, KAKO PRIVLAČI MAJHNE PREDMETE!

10 LEDENO IZKOPAVANJE



ZAMRZNI MAJHNE IGRAČE V LED IN JIH OSVOBODI S TOPLO VODO!

11 NEVIDNO ČRNILO



PIŠI Z LIMONINIM SOKOM. ODRASLA OSEBA NAJ S TOPLOTO RAZKRIJE SPOROČILO!

12 RAST MAVRIČNIH KRISTALOV



OPAZUJ, KAKO ČEZ NOČ ZRASTEJO PISANI KRISTALI!

KAJ RAZVIJAMO:

- RADOVEDNOST IN RAZISKOVANJE
- REŠEVANJE PROBLEMOV
- OPAZOVANJE IN NAPOVEDOVANJE
- FINO MOTORIKO
- USTVARJALNOST IN DOMIŠLJIJO

NASVETI ZA USPEH:

- UPORABLJAJTE PREPROSTE IN VARNE PRIPOMOČKE.
- OTROKE VEDNO NADZORUJTE.
- SPODBUJAJTE VPRAŠANJA IN RAZISKOVANJE.
- POSKUSE SPREMENITE V ZABAVEN POGOVOR O UČENJU!

PRIPOROČENA STAROST:

3+ LETA

OB NADZORU ODRASLE OSEBE IN S STAROSTI PRIMERNIMI PRIPOMOČKI.

Playful Learning Corner

10 DEJAVNOSTI ZA PREČKANJE SREDINSKE ČRTE TELESA

PREČKANJE SREDINSKE ČRTE POMENI, DA Z ENO STRANJO TELESA SEŽEMO NA DRUGO STRAN. TO PODPIRA KOORDINACIJO, POZORNOST, BRANJE, PISANJE IN VSAKDANJE SPRETNOSTI.

1 PRENAŠANJE VREČK



VREČKE Z ZRNJEM POLOŽITE NA ENO STRAN. OTROK NAJ SEŽE ČEZ SREDINO TELESA IN JIH PRELOŽI V POSODO NA DRUGI STRANI.

2 KRIŽNA ŽIVALSKA HOJA



SPODBUJAJTE USKLAJENO GIBANJE NASPROTNE ROKE IN NOGE, NPR. DESNA ROKA PROTI LEVEMU KOLENU. POSKUSITE MEDVEDJO HOJO, HOJO RAKA ALI PLAZENJE.

3 PODAJANJE ŽOGE



SEDE ALI STOJE PODAJAJTE ŽOGO IZ ENE ROKE V DRUGO PREK SREDINE TELESA.

4 DOSEGANJE NALEPK



NA STENO NALEPITE TRAKOVE ALI SAMOLEPILNE LISTIČE. OTROK NAJ SEŽE ČEZ SREDINO TELESA IN JIH ODSTRANJUJE ENEGA ZA DRUGIM.

5 DELČKI SESTAVLJANKE



DELČKE POLOŽITE NA ENO STRAN. OTROK NAJ SEGA ČEZ SREDINO TELESA IN SESTAVLJA SESTAVLJANKO NA DRUGI STRANI.

6 DIRKALNA STEZA



PRIPRAVITE PREPROSTO STEZO. OTROK NAJ Z ROKO SEGA ČEZ SREDINO TELESA IN POTISKA AVTOMOBILČEK Z ENE STRANI NA DRUGO.

7 DOTIK NASPROTNEGA KOLENA



OTROK NAJ SEDE Z ROKO POTRKA PO NASPROTNEM KOLENU. IGRO POPESTRITE S ŠTETJEM ALI GLASBO.

8 POKANJE MEHURČKOV



OTROK NAJ SEGA ČEZ SREDINO TELESA IN Z NASPROTNO ROKO POKA MILNE MEHURČKE.

9 MAHANJE Z RUTO



OTROK NAJ DRŽI RUTO IN Z NJO MAHA Z ENE STRANI NA DRUGO PREK SREDINE TELESA.

10 RISANJE PREK SREDINE



PAPIR POLOŽITE PRED OTROKA. Z ENO ROKO NAJ SEGA ČEZ SREDINO TELESA IN NA NASPROTNI STRANI RIŠE ČRTE, OBLIKE ALI SLIKE.

10 DEJAVNOSTI ZA GIBALNO NAČRTOVANJE

GIBALNO NAČRTOVANJE (PRAKSIJA) OTROKU POMAGA UGOTOVITI, KAJ, KDAJ IN KAKO NAREDITI. DEJAVNOSTI RAZVIJAJO ZAPOREDJA, ZAVEDANJE TELESA, KOORDINACIJO IN SAMOZAVEST.

1 POLIGON Z OVIRAMI



IZ BLAZIN, STOŽCEV, STOLOV ALI TRAKOV PRIPRAVITE PREPROST POLIGON. OTROK NAJ SLEDI ZAPOREDJU: SKOČI, SPLAZI SE, STOPI.

2 POSNEMAJ MOJE GIBE



POKAŽITE GIB, OTROK NAJ GA PONOVI: DOTIK GLAVE, PLOSK, OBRAT, SKOK ALI POČEP. ZAČNITE Z 1–2 GIBOMA IN JIH POSTOPOMA DODAJAJTE.

3 SESTAVI OBLIKO



POKAŽITE SLIKO ALI MODEL. OTROK NAJ IZ PALČK, KOCK ALI MAGNETOV SESTAVI ENAKO OBLIKO.

4 SLEDI NAVODILOM



PODAJTE NAVODILO Z 2–3 KORAKI, NPR.: »STOPI NA RDEČE, SKOČI IN SE DOTAKNI MODREGA.«

5 SESTAVI POT



OTROK NAJ RAZPOREDI DELČKE V PRAVILNEM VRSTNEM REDU TER SESTAVI POT ALI ZAPOREDJE.

6 GIBALNA KOCKA



VRZITE KOCKO IN IZVEDITE GIB: SKOK, OBRAT, DOTIK PRSTOV NA NOGAH ALI PLOSK. KOCKO LAHKO IZDELATE SAMI IN JO OPREMITE S SLIKAMI.

7 SESTAVI PO SLIKI



POKAŽITE SLIKO ZGRADBE IZ KOCK. OTROK NAJ SESTAVI ENAKO ZGRADBO.

8 SIMON PRAVI



Z IGRO VADITE POSLUŠANJE, SLEDENJE ZAPOREDJU IN GIBALNO NAČRTOVANJE.

9 TELESNI POLOŽAJI



S KARTICAMI ALI BESEDAMI POKAŽITE, KATERI POLOŽAJ NAJ OTROK ZAVZAME. SLIKOVNE KARTICE LAHKO IZDELATE SAMI.

10 ZAPOREDJE DNEVNIH OPRAVIL



OTROK NAJ SLIKOVNE KARTICE VSAKDANJIH OPRAVIL RAZVRSTI PO VRSTNEM REDU, NPR. UMIJ ZOBE, OBLECI SE, OBUJ ČEVLJE.

STEM DEJAVNOSTI NA TEMO KMETIJE

RAZISKUJ ♥ ODKRIVAJ ♥ GRADI ♥ RASTI

1 ZGRADI KMETIJO IZ KOCK



PRIPOMOČKI:
- LESENE KOCKE ALI KARTON
- FIGURICE DOMAČIH ŽIVALI

KAJ RAZVIJAMO:
GRADNJO, USTVARJALNOST, REŠEVANJE PROBLEMOV

2 ČUTNA ŠKATLA S KMETIJO



PRIPOMOČKI:
- SUHA KORUZA ALI RIŽ
- FIGURICE DOMAČIH ŽIVALI,
- LOPATKE, POSODICE

KAJ RAZVIJAMO:
ČUTNO RAZISKOVANJE, ODKRIVANJE, FINO MOTORIKO

3 POMOLZI KRAVO



PRIPOMOČKI:
- KARTONASTA ŠKATLA, ROKAVICE
- VODA, LONČEK

KAJ RAZVIJAMO:
RAZUMEVANJE VZROKA IN POSLEDICE, MOČ ROK, KOORDINACIJO

4 ZASADI MAJHEN VRT



PRIPOMOČKI:
- ZEMLJA, MAJHNI LONČKI
- SEMENA KORENJA, FIŽOLA IPD.

KAJ RAZVIJAMO:
POZNAVANJE ŽIVLJENJSKEGA KROGA, ODGOVORNOST, OPAZOVANJE

5 REŠI ŽIVALI IZ LEDU



PRIPOMOČKI:
- FIGURICE DOMAČIH ŽIVALI
- VODA, MODEL ZA LED ALI POSODA
- OTROKOM VARNO KLADIVO ALI
- ORODJE

KAJ RAZVIJAMO:
REŠEVANJE PROBLEMOV, RAZUMEVANJE TALJENJA LEDU, POTRPEŽLJIVOST

6 PRESIPAJ IN ZAJEMAJ KORUZO



PRIPOMOČKI:
- SUHA KORUZNA ZRNA
- LONČKI, LOPATKE, TOVORNJAČKI

KAJ RAZVIJAMO:
MERJENJE, POJMA VEČ IN MANJ, FINO MOTORIKO

7 POIŠČI UJEMAJOČE SE OBLIKE



PRIPOMOČKI:
- KARTON, PENASTA GUMA ALI BARVNI PAPIR
- FIGURICE ŽIVALI PO ŽELJI

KAJ RAZVIJAMO:
PREPOZNAVANJE OBLIK, RAZVRŠČANJE, REŠEVANJE PROBLEMOV

8 IZDELAJ OGRAJO IZ PALČK



PRIPOMOČKI:
- LESENE PALČKE, LEPILO
- FIGURICE ŽIVALI

KAJ RAZVIJAMO:
TEHNIŠKO MIŠLJENJE, NAČRTOVANJE, USTVARJALNOST

9 TRAKTORSKE SLEDI



PRIPOMOČKI:
- TRAKTORČEK
- BARVA, PAPIR

KAJ RAZVIJAMO:
PREPOZNAVANJE VZORCEV, RAZUMEVANJE VZROKA IN POSLEDICE, OPAZOVANJE

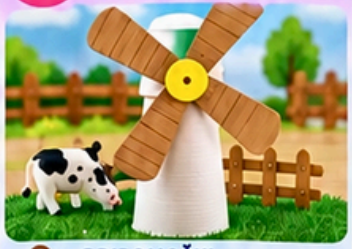
10 NAHRANI ŽIVALI IN RAZVRŠČAJ



PRIPOMOČKI:
- FIGURICE ALI SLIKE DOMAČIH ŽIVALI
- COFKI, KROGLICE, FIŽOL, KORUZA
- SKODELICE ALI POSODICE

KAJ RAZVIJAMO:
RAZVRŠČANJE, PREPOZNAVANJE BARV IN VELIKOSTI

11 ZGRADI MLIN NA VETER



PRIPOMOČKI:
- PAPIRNATI LONČEK, KARTON
- LESENE PALČKE, RAZCEPNA SPONKA

KAJ RAZVIJAMO:
TEHNIŠKO MIŠLJENJE, REŠEVANJE PROBLEMOV, RAZUMEVANJE GIBANJA

12 ODTISI DOMAČIH ŽIVALI



PRIPOMOČKI:
- PLASTELIN ALI GLINA
- FIGURICE DOMAČIH ŽIVALI

KAJ RAZVIJAMO:
OPAZOVANJE, PRIMERJANJE, PREPOZNAVANJE VZORCEV

NOVO

USTVARJANJE S POUDARKOM NA PROCESU

ZANIMIVO, POUČNO IN BREZ NEREDA

1



ODTISKOVANJE Z GELNE PLOŠČE

NA GELNO PLOŠČO NANESITE AKRILNO BARVO. S PRIPOMOČKI USTVARITE TEKSTURE IN PRITISNITE PAPIR, DA DOBITE EDINSTVENE ODTISE.

2



MARMORIRANJE NA VODI

NA VODNO GLADINO NAKAPLJAJTE AKRILNE BARVE IN JIH ZAVRTINČITE. NANJO POLOŽITE PAPIR, DA PRENESETE PLAVAJOČI VZOREC.

3



SLIKANJE Z VOŠČENKO IN VODENKAMI

Z BELO VOŠČENKO NARIŠITE VZORCE NA PAPIR. PREBARVAJTE JIH Z VODENKAMI, DA SE SKRITE RISBE RAZKRIJEJO.

4



SLIKANJE NA PROZORNO FOLIJO

NA PLASTIČNO FOLIJO NASLIKAJTE ABSTRAKTNE VZORCE. NANJO PRITISNITE PAPIR, DVIGNITE FOLIJO IN RAZMAŽITE BARVO.

5



MANDALA IZ NARAVE

NA PRIPRAVLJENO PODLAGO RAZPOREDITE KAMNE, LISTE IN CVETOVE V URAVNOTEŽEN KROŽNI VZOREC.

6



ODTISKOVANJE S PREDMETI

VSAKDANJE PREDMETE POMOČITE V BARVO IN JIH ODTISKUJTE NA PAPIR. USTVARJAJTE PONAVLJAJOČE SE VZORCE IN TEKSTURE.

7



SLIKANJE S SOLJO

Z LEPILOM NARIŠITE VZOREC, POSUJTE GA S SOLJO IN OTRESITE PRESEŽEK. NA SOL NAKAPLJAJTE VODENE BARVE.

8



PREPLETANJE TRAKOV

PISANE TRAKOVE ALI PASOVE BLAGA PREPLETAJTE SKOZI VNAPREJ IZREZANE REŽE ALI LUKNJE V KARTONASTI PODLAGI.

9



RISANJE NA BRUSNI PAPIR

Z VOŠČENKAMI MOČNO POBARVAJTE BRUSNI PAPIR. ČEZ RISBO POLOŽITE PAPIR IN JO PRENESITE Z LIKANJEM OB NADZORU ODRASLE OSEBE.

10



GRADNJA Z MAGNETNIMI PLOŠČICAMI

POVEZUJTE MAGNETNE PLOŠČICE V TRIDIMENZIONALNE ZGRADBE TER RAZISKUJTE ARHITEKTURO, RAVNOTEŽJE IN GEOMETRIJO.

11



SLIKANJE Z VLEČENJEM VRVICE

VRVICE POMOČITE V BARVO IN JIH RAZPOREDITE NA PREPOGNJEN PAPIR. PAPIR ZAPOGNITE IN IZVLECITE VRVICE, DA NASTANEJO VZORCI.

12



KOLAŽ IZ IZSEKANIH OBLIK

Z RAZLIČNIMI LUKNJAČI IZSEKAJTE PAPIRNATE OBLIKE. LEPITE JIH V PLASTEH TER USTVARITE SLIKO ALI VZOREC.

13



ČUTNI MOZAIK IZ ZRN

SUH FIŽOL, RIŽ IN TESTENINE LEPITE V VZORCE ALI PRIZORE. RAZISKUJTE NJIHOVE TEKSTURE IN OBLIKE.

14



OBLIKOVANJE GLINE IZ KAČIC

IZ GLINE ZVALJAJTE KAČICE. ZVIJAJTE IN NALAGAJTE JIH DRUGO NA DRUGO TER OBLIKUJTE POSODE ALI DRUGE OBLIKE.

15



LUTKE IZ PAPIRNATIH VREČK

PAPIRNATO VREČKO OKRASITE Z IZREZANIMI DELI OBRAZA, BLAGOM IN PREJO TER IZDELAJTE PREPROSTO LUTKO.

PRI USTVARJANJU JE POMEMBNO RAZISKOVANJE, PREIZKUŠANJE IN UŽIVANJE V PROCESU – NI »NAPAČNEGA« NAČINA USTVARJANJA!

DEJAVNOSTI ZA SPOZNAVNI RAZVOJ MALČKOV

1. PREPROSTE SESTAVLJANKE



SPODBUJAJTE OTROKE, DA OPAZUJEJO, RAZMIŠLJAJO IN POIŠČEJO USTREZNE DELE.

2. RAZVRŠČANJE PREDMETOV



RAZVRŠČAJTE PREDMETE PO BARVI, VELIKOSTI, OBLIKI ALI VRSTI.

3. ISKANJE PAROV



POIŠČITE ENAKE SLIKE ALI PREDMETE.

4. KAJ MANJKA?



POKAŽITE TRI PREDMETE, JIH POKRIJTE, ENEGA ODSTRANITE IN VPRAŠAJTE: KAJ MANJKA?

5. VSTAVLJANJE PREDMETOV



VSTAVLJAJTE VELIKE PREDMETE SKOZI ODPRTINE. TAKO RAZVIJAMO REŠEVANJE PROBLEMOV TER RAZUMEVANJE VZROKA IN POSLEDICE.

6. GRADNJA S KOCKAMI



SPODBUJAJTE OTROKE H GRADNJI STOLPOV, MOSTOV IN PREPROSTIH ZGRADB.

7. PREPROSTA ZAPOREDJA



UPORABITE 2–3 SLIKE ZNANE VSAKDANJE DEJAVNOSTI. OTROCI NAJ JIH UREDIJO V PRAVILNO ZAPOREDJE.

8. ISKANJE ZAKLADA



PO IGRALNICI SKRIJTE ZNANE PREDMETE. PONUDITE PREPROSTE NAMIGE, NA PRIMER: ALI NAJDEŠ ŽOGO?

9. UJEMANJE OBLIK



PONUDITE PREPROSTE GEOMETRIJSKE OBLIKE IN USTREZNE ODPRTINE ZANJE.

10. ČUTNO RAZISKOVANJE



PONUDITE VARNE MATERIALE Z RAZLIČNIMI POVRŠINAMI. OTROCI NAJ RAZISKUJEJO, PRIMERJAJO IN OPIŠEJO, KAJ OBČUTIJO.

11. IGRA Z VODO



PONUDITE LONČKE, POSODE, LIJAKE IN ŽLICE. RAZISKUJTE POLNO IN PRAZNO, PLAVANJE IN POTAPLJANJE TER PRELIVANJE.

12. VZROK IN POSLEDICA



PONUDITE IGRAČE, KI JIH OTROCI LAHKO POTISKAJO, VLEČEJO, ODPIRAJO, ZAPIRAJO, PRITISKAJO, STRESAJO ALI OBRAČAJO, TER OPAZUJEJO, KAJ SE ZGODI.

13. IGRE SPOMINA



POKAŽITE 2–3 PREDMETE, JIH POKRIJTE IN OTROKE PROSITE, NAJ SE SPOMNIJO, KAJ SO VIDELI.

14. POVEZOVANJE ŽIVALI



POVEŽITE ŽIVALI Z NJIHOVIMI MLADIČI, GLASOVI ALI BIVALIŠČI.

15. PREPROSTO ŠTETJE



MED IGRO ŠTEJTE VSAKDANJE PREDMETE.

KAJ RAZVIJAMO:

- REŠEVANJE PROBLEMOV
- SPOMIN
- POZORNOST IN ZBRANOST
- ISKANJE PAROV IN RAZVRŠČANJE
- SKLEPANJE
- OPAZOVANJE
- RADOVEDNOST
- RAZUMEVANJE VZROKA IN POSLEDICE
- ZAČETNE MATEMATIČNE SPRETNOSTI
- ODLOČANJE



TEMELJNE GIBALNE SPRETNOSTI PRI OTROCIH

TEMELJNE GIBALNE SPRETNOSTI SO OSNOVNI GIBALNI VZORCI, KI JIH OTROCI RAZVIJEJO V ZGODNJEM OTROŠTVU. SO TEMELJ ZA ZAHTEVNEJŠE SPRETNOSTI, AKTIVNO IGRO IN ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG.

SPRETNOSTI PREMIKANJA

OMOGOČAJO PREMIKANJE TELESA Z ENEGA MESTA NA DRUGO.


TEK


HOJA


SKOK


POSKOK NA ENI NOGI


IZMENIČNI POSKOKI


GALOP


PRESKOK


PLEZANJE


BOČNO PRISUNSKO GIBANJE

OBVLADOVANJE PREDMETOV

VKLJUČUJE PREMIKANJE IN NADZOROVANJE PREDMETOV Z ROKAMI, NOGAMI ALI PRIPOMOČKOM.


METANJE


LOVLJENJE


BRCANJE


UDARJANJE


VODENJE ŽOGE


KOTALJENJE

STABILNOST TELESA

POMAGA OHRANJATI RAVNOTEŽJE IN NADZOR NAD TELESOM, TUDI V MIROVANJU.


RAVNOTEŽJE


PREDKLON


ZASUK


RAZTEZANJE


POČEP


POTISKANJE

ZAKAJ SO POMEMBNE?

- KREPIJO TELO IN ZDRAVJE.
- PODPIRAJO RAZVOJ MOŽGANOV.
- KREPIJO SAMOZAVEST IN SAMOSTOJNOST.
- OTROKE PRIPRAVIJO NA ŠPORT IN VSAKDANJE DEJAVNOSTI.
- SPODBUJAJO AKTIVEN IN ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG.

KAJ RAZVIJAMO?

- GROBO MOTORIKO
- KOORDINACIJO
- ZAVEDANJE TELESA
- POZORNOST IN ZBRANOST
- SOCIALNE SPRETNOSTI: IZMENJEVANJE IN IGRO Z DRUGIMI

NASVETI ZA STARŠE IN SKRBNIKE

- ZAGOTOVITE VAREN PROSTOR ZA AKTIVNO IGRO.
- SPODBUJAJTE VSAKODNEVNO GIBANJE IN BIVANJE NA PROSTEM.
- UPORABLJAJTE PREPROSTE PRIPOMOČKE: ŽOGE, STOŽCE, OBROČE.
- GIBANJE NAJ BO ZABAVNO IN IGRIVO.
- OMOGOČITE VELIKO VAJE IN RAZISKOVANJA.
- POHVALITE TRUD, NE LE REZULTATOV.

GIBAJ SE
IGRAJ SE
RASTI
PRIPADAJ

FIZIOTERAPEVTSKE DEJAVNOSTI

10 GIBALNIH IDEJ ZA OTROKE

MOČNO TELO
SVETLEJŠA
PRIHODNOST

1 HOJA KOT ŽIVALI
HODI KOT MEDVED ALI RAK.



2 POLIGON Z OVIRAMI
STOPAJ ČEZ PREDMETE IN OKOLI NJIH.



3 HOJA PO GREDI
HODI PO ČRTI ALI GREDI.



4 SKAKANJE NA MESTU
SKAČI GOR IN DOL NA ISTEM MESTU.



5 KORAKANJE NA MESTU
DVIGUJ KOLENA IN KORAKAJ.



6 BRCANJE ŽOGE
BRCAJ ŽOGO Z NOGAMI.



7 PLAZENJE SKOZI TUNEL
SPLAZI SE SKOZI TUNEL.



8 STOPANJE PO KAMNIH
STOPAJ Z ENEGA MESTA NA DRUGO.



9 RAZTEZANJE
IZTEGUJ SE, ZASUKAJ SE IN SE RAZTEGNI.



10 VOŽNJA NA DESKI S KOLESI
ULEZI SE NA TREBUH IN SE ODRIVAJ.



MAJHNI GIBI
VELIKE
SPREMEMBE

50 DEJAVNOSTI Z MIŠIČNIM NAPOROM

MOČNEJŠE TELO • MIRNEJŠE MISLI • BOLJŠA ZBRANOST

IGRAJ SE
GIBAJ SE
URAVNAVAJ SE
UČI SE

PODPIRA SENZORNO URAVNAVANJE | KREPI MOČ IN VZDRŽLJIVOST | IZBOLJŠUJE POZORNOST IN SODELOVANJE | PRIPRAVLJA NA VSAKDANJE SPRETNOSTI

STOPNJE ZAHTEVNOSTI: ZAČETNA (LAŽJE, MANJ INTENZIVNO) | SREDNJA (ZMERNO) | NAPREDNA (ZAHTEVNEJŠE)

1 POTISKANJE (1–5)

KREPI ZGORNJI DEL TELESA, STABILNOST RAMEN IN PROPRIOCEPTIVNO ZAZNAVANJE.


1. POTISKANJE KOŠARE ZA PERILO


2. SKLECE OB STENI


3. POTISKANJE TERAPEVTSKE ŽOGE


4. POTISKANJE ŠKATLE ALI VOZIČKA


5. POTISKANJE TEŽKIH VRAT

2 VLEČENJE (6–10)

KREPI HRBET, RAMENA IN OBOJESTRANSKO KOORDINACIJO.


6. VLEČENJE VRVI


7. VLEČENJE VOZIČKA


8. VLEČENJE ODEJE Z IGRAČAMI


9. VLEČENJE ELASTIČNEGA TRAKU


10. VLEČENJE DESKE S KOLESI

3 NOŠENJE (11–15)

KREPI CELOTNO TELO, STABILNOST TRUPA IN VZDRŽLJIVOST.


11. NOŠENJE ŠKATLE


12. NOŠENJE NAHRBTNIKA


13. NOŠENJE OBTEŽENE ŽOGE


14. NOŠENJE PLASTENK Z VODO


15. NOŠENJE BLAZIN

4 PLAZENJE (16–20)

RAZVIJA MOČ TRUPA, STABILNOST RAMEN IN GIBALNO NAČRTOVANJE.


16. MEDVEDJA HOJA


17. HOJA RAKA


18. VOJAŠKO PLAZENJE


19. PLAZENJE SKOZI TUNEL


20. PLAZENJE IN SEGANJE PO PREDMETIH

5 PLEZANJE (21–25)

KREPI MOČ, KOORDINACIJO, SAMOZAVEST IN ZAVEDANJE TELESA.


21. VZPENJANJE PO STOPNICAH


22. PLEZANJE PO PLEZALNI STENI


23. PLEZANJE PO VRVI S PODPORO


24. PLEZANJE PO LESTVI


25. PLEZANJE NA IGRIŠČU

6 VAJE Z UPOROM (26–30)

KREPI MIŠICE IN IZBOLJŠUJE NADZOR NAD TELESOM.


26. VAJE Z ELASTIČNIM TRAKOM


27. STISKANJE TERAPEVTSKE MASE


28. SAMOKOLNICA


29. ŽIVALSKA HOJA Z ELASTIČNIM TRAKOM


30. POTISKANJE MEDICINKE

7 GLOBOKI PRITISK (31–35)

OMOGOČA POMIRJUJOČE PROPRIOCEPTIVNE DRAŽLJAJE IN ZAVEDANJE TELESA.


31. UPORABA ELASTIČNE TELESNE VREČE


32. LEŽANJE POD OBTEŽENO ODEJO


33. STISKANJE MED BLAZINAMI


34. ZAVIJANJE V ODEJO


35. MOČAN OBJEM ŽOGE

8 GIBANJE CELEGA TELESA (36–40)

VKLJUČUJE VEČ MIŠIČNIH SKUPIN IN PODPIRA URAVNAVANJE.


36. SKAKANJE NA TRAMPOLINU


37. SKOKI IN PRISTAJANJE NA BLAZINAH


38. ŽIVALSKA HOJA (ŽABA, MEDVED ...)


39. KOTALJENJE Z BOKA NA BOK


40. PLEZANJE IN SKOK NAVZDOL

9 MIŠIČNI NAPOR V RAZREDU (41–45)

PREPROSTE ŠOLSKE DEJAVNOSTI ZA BOLJŠO POZORNOST IN SODELOVANJE.

41. SKLECE OB STOLU

42. PRENAŠANJE KNJIG NA POLICO

43. ODMOR S POTISKANJEM STENE

44. PREMIKANJE STOLA

45. RAZNAŠANJE PRIPOMOČKOV PO RAZREDU

10 VSAKDANJA DOMAČA OPRAVILA (46–50)

UPORABEN MIŠIČNI NAPOR PRI DNEVNIH OPRAVILIH.

46. POSTILJANJE POSTELJE

47. SESANJE TAL

48. DELO NA VRTU

49. ZLAGANJE TEŽJIH OBLAČIL

50. NOŠENJE NAKUPOVALNIH VREČK

GLAVNE KORISTI

KREPI MIŠIČNO MOČ | PODPIRA SENZORNO URAVNAVANJE | IZBOLJŠUJE NADZOR GIBANJA | KREPI POZORNOST IN UČENJE | POVEČUJE SAMOZAVEST IN SAMOSTOJNOST

20 VAJ ZA DLANI IN PRSTE

ZABAVNI NAČINI ZA KREPITEV DLANI IN RAZVOJ FINE MOTORIKE.

1 STISKANJE PLASTELINA



STISKAJ, VALJAJ, ŠČIPAJ IN SPLOŠČI PLASTELIN.

2 POBIRANJE S ŠČIPALKAMI



S ŠČIPALKAMI POBIRAJ COFKE ALI MAJHNE PREDMETE.

3 MEČKANJE PAPIRJA



Z ENO ROKO ZMEČKAJ PAPIR V ČVRSTE KROGLICE.

4 LEPLJENJE NALEPK



ODLEPI MAJHNE NALEPKE IN JIH NALEPI NA PIKE ALI OBLIKE.

5 OŽEMANJE GOBICE



NAMOČI GOBICO IN IZ NJE IZTISNI VODO V SKLEDO.

6 PRENAŠANJE S PINCETO



S PINCETO PRENAŠAJ COFKE, KROGLICE ALI ŽITNE KOSMIČE.

7 DOTIKANJE PRSTOV



S PALCEM SE ZAPOREDOMA DOTAKNI KONICE VSAKEGA PRSTA.

8 RAZTEZANJE ELASTIK



RAZTEGNI ELASTIKE IN JIH NAPNI OKOLI LONČKA ALI POSODE.

9 VSTAVLJANJE KOVANCEV



POBIRAJ KOVANCE ALI ŽETONE IN JIH VSTAVLJAJ V REŽO.

10 NIZANJE KROGLIC



VELIKE KROGLICE NIZAJ NA VRVICO ALI KOSMATO ŽIČKO.

11 LUKNJANJE PAPIRJA



Z OTROŠKIM LUKNJAČEM NAREDI LUKNJE OB ROBU PAPIRJA.

12 IGRA Z RAZPRŠILKO



PRŠI VODO PO RASTLINAH, OKNIH ALI RISBAH S KREDO NA PROSTEM.

13 POKANJE MEHURČKASTE FOLIJE



Z RAZLIČNIMI PRSTI POKAJ MEHURČKE NA FOLIJI.

14 SESTAVLJANJE KOCK



SESTAVLJAJ IN RAZSTAVLJAJ GRADNIKE.

15 REZANJE S ŠKARJAMI



REŽI PO RAVNIH, UKRIVLJENIH IN CIKCAK ČRTAH.

16 HOJA S PRSTI



S KAZALCEM IN SREDINCEM »HODI« PO MIZI.

17 ODPIRANJE POKROVČKOV



VADI ODPIRANJE IN ZAPIRANJE POSOD RAZLIČNIH VELIKOSTI.

18 STISKANJE VATNIH KROGLIC



S PRIJEMALKO ALI PRSTI POBIRAJ IN STISKAJ VATNE KROGLICE.

19 SLIKANJE S PRSTI



S PRSTI RIŠI ČRTE, KROGE, PIKE IN OBLIKE.

20 PRITISKANJE DLANI



DLANI MOČNO PRITISNI SKUPAJ ZA 5 SEKUND, NATO JIH SPROSTI.

40 VAJ IN DEJAVNOSTI ZA DLANI

ZA MOČ DLANI, SPRETNOST PRSTOV IN FINO MOTORIKO

1. STISKANJE PROTISTRESNE ŽOGICE



2. STISKANJE IN VALJANJE PLASTELINA



3. TRGANJE PAPIRJA NA TRAKOVE



4. MEČKANJE PAPIRJA



5. STISKANJE ŠČIPALKE ZA PERILO



6. POBIRANJE IN PRENAŠANJE COFKOV



7. POBIRANJE PREDMETOV S PRIJEMALKO



8. STISKANJE GOBICE (MOKRE ALI SUHE)



9. NIZANJE KROGLIC



10. ZAPENJANJE GUMBOV



11. ODPIRANJE IN ZAPIRANJE ZADRGE



12. UPORABA KAPALKE



13. REZANJE S ŠKARJAMI



14. PREPLETANJE VRVICE SKOZI KARTONČKE



15. VSTAVLJANJE KOVANCEV V REŽO



16. PRIVIJANJE IN ODVIJANJE POKROVČKOV



17. GRAJENJE S KOCKAMI



18. NALAGANJE OBROČKOV



19. ZVIJANJE IN OŽEMANJE KRPE



20. ODPIRANJE IN ZAPIRANJE POSOD



21. UPORABA LUKNJAČA



22. ODLEPLJANJE NALEPK



23. POKANJE MEHURČKASTE FOLIJE



24. OBLIKOVANJE GLINENIH KROGLIC



25. OBLIKOVANJE KAČ IZ PLASTELINA



26. POBIRANJE KROGLIC S PALCEM IN KAZALCEM



27. PRIPENJANJE ŠČIPALK NA KARTON



28. IGRA S KUHINJSKO PRIJEMALKO



29. RAZPIRANJE PRSTOV Z ELASTIKO



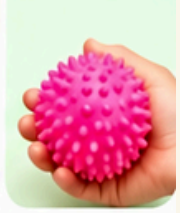
30. POBIRANJE DROBNIH PREDMETOV S PINCETO



31. OBRAČANJE STRANI V KNJIGI



32. MASIRANJE DLANI S TEKSTURIRANO ŽOGICO



33. STISKANJE IN RAZTEZANJE TERAPEVTSKE MASE



34. VAJA PRIJEMA SVINČNIKA IN PISANJA



35. RISANJE S KREDO PO TABLI



36. PREMIKANJE VSAKEGA PRSTA POSEBEJ



37. ZGIBANJE PAPIRJA (ORIGAMI)



38. ODPIRANJE VREČK S PRIGRIZKI



39. GRAJENJE Z LEGO KOCKAMI



40. SLEDENJE LABIRINTU ALI ČRTAM S PRSTOM



PREDNOSTI:

- KREPI MIŠICE DLANI.
- IZBOLJŠUJE FINO MOTORIKO.
- RAZVIJA KOORDINACIJO OKO–ROKA.
- PODPIRA SPRETNOSTI VSAKDANJEGA ŽIVLJENJA.
- POMAGA PRI PISANJU IN ŠOLSKIH DEJAVNOSTIH.

PREPROSTE IDEJE ZA IGRO Z VODO

ČUTNO RAZISKOVANJE, UČENJE IN VELIKO ZABAVE!

ENOSTAVNE IN CENOVNO UGODNE IDEJE Z VSAKDANJIMI PRIPOMOČKI.

1 OŽEMANJE GOBIC



- POSODA Z MALO VODE IN VELIKE ČISTE GOBICE.
- DOJENČKI STISKAJO GOBICE, TAPKAJO PO VODI IN JO RAZISKUJEJO.

RAZVIJA: MOČ DLANI, KOORDINACIJO IN ČUTNO ZAZNAVANJE.

2 ZAJEMANJE IN PRELIVANJE



- PLITEV PLADENJ Z VELIKIMI LONČKI IN ŽLICAMI.
- OTROKE POVABITE K ZAJEMANJU IN PRELIVANJU VODE.

RAZVIJA: KOORDINACIJO OKO–ROKA IN ZAČETNE MATEMATIČNE POJME: POLNO, PRAZNO, VEČ, MANJ.

3 NARAVA V VODI



- V PLITVO VODO DODAJTE VELIKE LISTE, CVETOVE IN GLADKE NARAVNE PREDMETE.
- OTROCI NAJ JIH TIPAJO, RAZISKUJEJO IN OPAZUJEJO.

RAZVIJA: ČUTNO RAZISKOVANJE IN RADOVEDNOST.

4 RAZISKOVANJE LEDU



- VELIKE LEDENE KOCKE POLOŽITE NA PLITEV PLADENJ.
- OTROCI NAJ SE JIH DOTIKAJO, JIH POTISKAJO IN OPAZUJEJO TALJENJE.

RAZVIJA: ZAZNAVANJE TEMPERATURE, OPAZOVANJE IN RAZUMEVANJE VZROKA IN POSLEDICE.

5 ČOFOTANJE Z MEHURČKI



- V PLITVO VODO DODAJTE MALO MILNIH MEHURČKOV.
- OTROCI NAJ TAPKAJO, ČOFOTAJO IN RAZISKUJEJO.

RAZVIJA: ČUTNO ZAZNAVANJE IN KOORDINACIJO ROK.

6 KOTIČEK ZA PRELIVANJE



- UPORABITE PLASTIČNE POSODE RAZLIČNIH VELIKOSTI.
- OTROCI NAJ PRELIVAJO VODO IZ ENE POSODE V DRUGO.

RAZVIJA: KOORDINACIJO IN ZAČETNO REŠEVANJE PROBLEMOV.

7 PRANJE IGRAČ



- PRIPRAVITE PRALNE PLASTIČNE IGRAČE, VODO IN VELIKO KRPO.
- OTROKE POVABITE, NAJ IGRAČE »OPEREJO« IN OBRIŠEJO.

RAZVIJA: DOMIŠLJISKO IGRO, FINO MOTORIKO IN SAMOSTOJNOST.

8 OBARVANA VODA



- V LOČENE POSODE Z VODO DODAJTE MALO JEDILNE BARVE.
- OTROCI NAJ RAZISKUJEJO IN PRIMERJAJO BARVE.

RAZVIJA: PREPOZNAVANJE BARV IN VIDNO RAZISKOVANJE.

9 PLAVA ALI POTONE?



- PONUDITE VELIKE, VARNE PREDMETE, KI PLAVAJO ALI POTONEJO.
- VPRAŠAJTE: »KAJ SE JE ZGODILO?«

RAZVIJA: NAPOVEDOVANJE, OPAZOVANJE IN ZAČETNO NARAVOSLOVNO RAZMIŠLJANJE.

10 SLIKANJE Z VODO



- OTROKOM DAJTE VELIK ČOPIČ IN ČISTO VODO.
- NAJ »SLIKAJO« PO STENI, TLAKOVANIH TLEH ALI KARTONU.

RAZVIJA: USTVARJALNOST, NADZOR ZAPESTJA IN RAZUMEVANJE VZROKA IN POSLEDICE.

KORISTI IGRE Z VODO

- RAZVIJA FINO IN GROBO MOTORIKO.
- PODPIRA ČUTNI RAZVOJ.
- SPODBUJA RADOVEDNOST IN RAZISKOVANJE.
- UVAJA ZAČETNE NARAVOSLOVNE IN MATEMATIČNE POJME.
- KREPII ZBRANOST IN SAMOSTOJNOST.

VARNOSTNI NASVETI

- VES ČAS NADZORUJTE OTROKA IN OSTANITE NA DOSEGU ROKE.
- UPORABITE PLITVO VODO.
- IZBERITE VELIKE, STAROSTI PRIMERNE PRIPOMOČKE.
- BREZ MAJHNIH PREDMETOV.
- PROSTOR NAJ BO VAREN IN NEDRSEČ.
- IGRA Z VODO JE ZA BUDNE OTROKE POD NADZOROM, NE ZA SAMOSTOJNO IGRO.

NAMIG ZA VZGOJITELJE

NAJ BO PREPROSTO.
SLEDITE OTROKOVIM ZANIMANJEM.
DOVOLITE MU, DA RAZISKUJE, PREIZKUŠA IN UŽIVA V SVOJEM TEMPU.

MOČNO TELO
SVETLEJŠA
PRIHODNOST

10 DEJAVNOSTI ZA RAZVOJ GROBE MOTORIKE PRI OTROCIH

GIBANJE
IGRA
RAST
SREČNEJŠI
OTROCI!

PREPROSTE GIBALNE IDEJE ZA MOČ, RAVNOTEŽJE, KOORDINACIJO IN ZAVEDANJE TELESA.

1 HOJA KOT ŽIVALI

HODI KOT RAK, ŽABA ALI RACA.



2 SKAKANJE ČEZ BLAZINE

SKAČI Z ENE BLAZINE NA DRUGO.



3 POLIGON V PROSTORU

IZ BLAZIN, STOLOV IN GOSPODINJSKIH PREDMETOV PRIPRAVI ZABAVEN POLIGON.



4 ODBOJKA Z BALONOM

Z ODBIJANJEM OHRANJAJ BALON V ZRAKU, DA NE PADE NA TLA.



5 RISTANC

SKAČI, POSKAKUJ PO ENI NOGI IN OHRANJAJ RAVNOTEŽJE MED POLJI.



6 MEDVEDJA TEKMA

OPRI SE NA DLANI IN STOPALA TER TEKMUJ, KDO SE NAJHITREJE PREMIKA.



7 PLES S KIPI

PLEŠI OB GLASBI. KO GLASBA UTIHNE, OBMIRUJ.



8 METANJE ŽOG V KOŠ

MEČI ŽOGE ALI MEHKE PREDMETE V KOŠ ALI POSODO.



9 HOJA PO ČRTI IZ TRAKU

HODI PO ČRTI IZ TRAKU: OBIČAJNO, PO PRSTIH ALI S PETO PRED PRSTI DRUGE NOGE.



10 SIMON PRAVI: VELIKI GIBI

SLEDI NAVODILOM IN IZVAJAJ VELIKE GIBE S TELESOM.



HOJA PO PRSTIH PRI OTROCIH

KAJ POMENI • KDAJ BITI POZOREN • KAJ POMAGA

KRATEK KLINIČNI VODNIK ZA STARŠE IN TERAPEVTE.

MAJHNI KORAKI DANES. SVETLEJŠI JUTRI.

1 KAJ JE TO?

- HOJA PREDVSEM PO SPREDNJEM DELU STOPAL, PRI KATERI SE PETE LE MALO ALI SPLOH NE DOTIKAJO TAL.
- LAHKO SE POJAVI OB ZAČETKU HOJE, VZTRAJNA HOJA PO PRSTIH PA ZAHTEVA POZORNOST.

2 KDAJ JE LAHKO OBIČAJNA?



- VČASIH SE POJAVI PRI MALČKIH, KI SE ŠELE UČIJO HODITI.
- LAHKO SE ZA KRATEK ČAS POJAVI MED NAVDUŠENJEM ALI IGRO.
- POGOSTO HOJO PO PRSTIH PO 2.–3. LETU NAJ OCENI STROKOVNJAK.

3 POGOSTI RAZLOGI

- NAVADA ALI IDIOPATSKI VZOREC
- RAZLIKE V OBDELAVI ČUTNIH DRAŽLJAJEV
- NAPETE MEČNE MIŠICE ALI AHILOVA TETIVA
- TEŽAVE Z DRŽO ALI GIBALNIM NAČRTOVANJEM
- TEŽAVE Z RAVNOTEŽJEM ALI KOORDINACIJO
- VČASIH POVEZAVA Z RAZVOJNIMI ALI NEVROLOŠKIMI STANJI.

ZGRADBA GLEŽNJA



ZDRAVO GIBANJE GRADI SVETLEJŠO PRIHODNOST.

HOJA PO PRSTIH IN OBIČAJNA HOJA



STIK PETE S TLEMI JE POMEMBEN!

OPAZUJTE VZOREC. POGLEJTE OTROKA CELOSTNO. ZGODNJE USMERJANJE LAHKO POMAGA.

4 OPOZORILNI ZNAKI - POTREBEN JE PREGLED

- HOJA PO PRSTIH LE NA ENI STRANI
- OTROK NE MORE BREZ TEŽAV SPUSTITI PET NA TLA
- OKORELOST, BOLEČINA ALI POGOSTI PADCI
- ZMANJŠANA GIBLJIVOST ALI NAPETOST V GLEŽNJIH
- ZAKASNELI GIBALNI MEJNIKI
- VSE POGOSTEJŠA HOJA PO PRSTIH
- TEŽAVE PRI KOMUNIKACIJI, URAVNAVANJU ALI SPLOŠNEM RAZVOJU.

5 ZAKAJ JE POMEMBNO?



- LAHKO ZMANJŠA STABILNOST IN RAVNOTEŽJE.
- LAHKO POVEČA NAPETOST MEČ.
- LAHKO VPLIVA NA TEK, SKAKANJE IN VZDRŽLJIVOST.
- LAHKO VPLIVA NA DRŽO IN KAKOVOST GIBANJA.
- LAHKO OVIRA IGRO IN VSAKDANJE DEJAVNOSTI.

6 KAJ LAHKO VKLJUČUJE OCENA?



- GIBLJIVOST GLEŽNJEV IN MIŠIČNO NAPETOST
- RAVNOTEŽJE IN NADZOR DRŽE
- SENZORNI PROFIL IN URAVNAVANJE
- GIBALNO NAČRTOVANJE IN VZOREC HOJE
- MOČ, KOORDINACIJO IN FUNKCIONALNOST.

9 MIT IN DEJSTVO

MIT

»VSAKA HOJA PO PRSTIH POMENI AVTIZEM.«

DEJSTVO

HOJA PO PRSTIH IMA LAHKO VEČ RAZLOGOV IN ZAHTEVA USTREZNO OCENO.

7 KAJ POMAGA?



- RAZTEZANJE IN VAJE ZA GIBLJIVOST GLEŽNJEV
- KREPITEV MEČ, TRUPA IN MIŠIC ZA DRŽO
- IGRE HOJE S STIKOM PET S TLEMI
- POLIGONI IN RAVNOTEŽNE NALOGE
- STRATEGIJE SENZORNEGA URAVNAVANJA PO POTREBI
- REDNA VADBA DOMA
- ORTOZE ALI NAPOTITEV K ZDRAVNIKU, KADAR JE TO POTREBNO.

8 PREPROSTE IDEJE ZA DOMA



- HOJA KOT ŽIVALI
- HOJA V KLANEC ALI PO STOPNICAH S STIKOM PET S TLEMI
- POČEPI, POTISKANJE STENE IN MIŠIČNI NAPOR
- HOJA PO GREDI ALI ČRTI IZ TRAKU
- KORAKANJE, SKAKANJE IN IGRE USTAVI–POJDI
- BOSONOGA IGRA NA VARNIH RAZLIČNIH PODLAGAH

10 KLJUČNO SPOROČILO

- OPAZUJTE VZOREC HOJE.
- OTROKA OBRAVNAVAJTE CELOSTNO.
- ZGODNJE USMERJANJE LAHKO VELIKO POMAGA.



30 DEJAVNOSTI Z VELIKO ŽOGO ZA OTROKOV RAZVOJ

2. DEL • DEJAVNOSTI 16–30 • KOORDINACIJA, RAVNOTEŽJE IN URAVNAVANJE

4. STOPNJA — KLEČANJE IN NADZOR GIBANJA

16 KOTALJENJE V VISOKEM KLEKU



IZVEDBA: KLEČI VZRAVNANO IN Z OBEMA ROKAMA KOTALI ŽOGO NAPREJ IN NAZAJ.

CILJI: STABILNOST RAMEN, ODZIVI ZA VZDRŽEVANJE DRŽE.

17 SEGANJE V POLKLEKU



IZVEDBA: V POLKLEKU SEZI ČEZ SREDINO TELESA, MEDTEM KO SE Z DRUGO ROKO OPIRAŠ NA ŽOGO.

CILJI: RAVNOTEŽJE, ZASUK TRUPA.

18 METANJE IN LOVLJENJE V VISOKEM KLEKU



IZVEDBA: OSTANI V VISOKEM KLEKU TER MEČI IN LOVI MAJHNO ŽOGO.

CILJI: NADZOR DRŽE, VIDNO SLEDENJE.

19 POTISKANJE ŽOGE PROTI CILJU V KLEKU



IZVEDBA: POTISNI VELIKO ŽOGO PROTI STENI ALI TALNI OZNAKI.

CILJI: ODMERJANJE MOČI, GIBALNO NAČRTOVANJE.

20 MOČAN OBJEM ŽOGE



IZVEDBA: OBJEMI ŽOGO IN JO ZA NEKAJ SEKUND MOČNO STISNI.

CILJI: PROPRIOCEPCIJA, URAVNAVANJE.

5. STOPNJA — STOJA IN KOORDINACIJA

22 PRENAŠANJE TEŽE STOJE



IZVEDBA: STOJ Z DLANMI NA ŽOGI IN PRENAŠAJ TEŽO Z ENE STRANI NA DRUGO.

CILJI: RAVNOTEŽJE, ZAVEDANJE TELESA.

23 VODENJE ŽOGE PO POTI



IZVEDBA: HODI PO POTI IN PRI TEM ŽOGO NEŽNO ODBIJAJ ALI VODI.

CILJI: ČASOVNO USKLAJEVANJE, KOORDINACIJA OKO–ROKA.

24 POTISKANJE MED OVIRAMI



IZVEDBA: POTISKAJ ŽOGO OKOLI STOŽCEV, BLAZIN ALI OZNAK.

CILJI: PROSTORSKO ZAVEDANJE, NAČRTOVANJE.

25 PRESTOPANJE IN POTISKANJE



IZVEDBA: PRESTOPAJ NIZKE OVIRE IN HKRATI POTISKAJ ŽOGO NAPREJ.

CILJI: SLEDENJE ZAPOREDJU, RAVNOTEŽJE.

21 POČEP OB STENI Z ŽOGO



IZVEDBA: ŽOGO NAMESTI MED HRBET IN STENO TER POČASI POKRČI KOLENA.

CILJI: MOČ NOG, PORAVNAVA TELESA.

6. STOPNJA — IGRA, NAČRTOVANJE IN URAVNAVANJE

26 PODAJANJE V PARU SEDE



IZVEDBA: SEDI NASPROTI SOIGRALCU IN SI PODAJAJTA ŽOGO.

CILJI: IZMENJEVANJE, OBOJESTRANSKA KOORDINACIJA.

27 DOTIK ŽOGE ČEZ SREDINO TELESA



IZVEDBA: Z NASPROTNO ROKO SEZI ČEZ SREDINO TELESA IN SE DOTAKNI ŽOGE.

CILJI: PREČKANJE SREDINSKE ČRTE, KOORDINACIJA.

28 POTISKANJE V MEDVEDJI HOJI



IZVEDBA: V MEDVEDJEM POLOŽAJU Z OBEMA ROKAMA POTISKAJ ŽOGO NAPREJ.

CILJI: MOČ RAMEN, PRENAŠANJE TEŽE.

29 ZAKOTALI, UJEMI IN VRNI



IZVEDBA: ZAKOTALI ŽOGO STRAN OD SEBE, POJDI ZA NJO IN JO PRINESI NAZAJ.

CILJI: VIDNO SLEDENJE, GIBLJIVOST.

30 SPROŠČUJOČE ZIBANJE



IZVEDBA: ULEZI SE ČEZ ŽOGO IN SE POČASI ZIBAJ NAPREJ IN NAZAJ.

CILJI: UMIRJANJE, ZAVEDANJE TELESA.

ALI VEŠ?
POLOŽAJI V KLEKU KREPIJO STABILNOST TRUPA IN RAMENSKEGA OBROČA, KI PODPIRA POZNEJŠI NADZOR FINE MOTORIKE.

ALI VEŠ?
MOČNO STISKANJE IN POTISKANJE LAHKO ZAGOTAVLJATA PROPRIOCEPTIVNE DRAŽLJAJE ZA URAVNAVANJE.

ALI VEŠ?
NALOGE STOJE POVEČAJO ZAHTEVNOST ZA RAVNOTEŽJE IN GIBALNO NAČRTOVANJE.

ALI VEŠ?
IGRE Z ŽOGO Z IZMENJEVANJEM LAHKO PODPIRAJO SKUPNO POZORNOST IN SOCIALNO SODELOVANJE.

ALI VEŠ?
ZAKLJUČI S POČASNIM RITMIČNIM ZIBANJEM ZA MIRNEJŠI PREHOD K NASLEDNJI DEJAVNOSTI.

20 DEJAVNOSTI ZA INTEGRACIJO REFLEKSOV

PREPROSTO • VARNO • UČINKOVITO • ZA BOLJŠE GIBANJE, UČENJE IN VEDENJE

ZAKAJ JE POMEMBNO?

KO SE PRIMITIVNI REFLEKSI PRAVOČASNO INTEGRIRAJO, OTROCI KAŽEJO BOLJŠO DRŽO, KOORDINACIJO, POZORNOST, SAMOURAVNAVANJE IN UČENJE.

1 LEŽANJE NA TREBUHU
USMERJENO V: ATNR, STNR



LEZI NA TREBUH IN SEGAJ PO PREDMETIH PRED SEBOJ.

2 VOJAŠKO PLAZENJE
USMERJENO V: ATNR, STNR



PLAZI SE PO TREBUHU Z ROKAMI IN NOGAMI. TREBUH NAJ OSTAJA NIZKO.

3 MEDVEDJA HOJA
USMERJENO V: STNR, TRUP



DLANI IN STOPALA SO NA TLEH. POČASI SE PREMIKAJ NAPREJ.

4 GOSENICA
USMERJENO V: STNR, TRUP



STOJ → PREDKLON → Z ROKAMI KORAKAJ NAPREJ → ZADRŽI → VRNI SE.

5 ŽIVALSKA HOJA
USMERJENO V: VEČ REFLEKSOV



- MEDVED
- RAK
- ŽABA
- PINGVIN
- ŽIRAFA

POSNEMAJ GIBANJE RAZLIČNIH ŽIVALI, VSAKO 1–2 MINUTI.

6 ZIBANJE NA VSEH ŠTIRIH
USMERJENO V: STNR, TRUP



Z RAVNIM HRBTOM SE NEŽNO ZIBAJ NAPREJ IN NAZAJ.

7 POLOŽAJ SUPERMANA
USMERJENO V: IZTEG HRBTENICE



LEZI NA TREBUH, HKRATI DVIGNI ROKE IN NOGE TER ZADRŽI 5–10 SEKUND.

8 BRISALCI
USMERJENO V: TLR



LEZI NA HRBET, POKRČI KOLENA IN JIH NEŽNO PREMIKAJ LEVO IN DESNO.

9 KRIŽNO KORAKANJE
USMERJENO V: ATNR, KOORDINACIJO



MED KORAKANJEM SE Z ROKO DOTAKNI NASPROTNEGA KOLENA.

10 HOJA PO GREDI
USMERJENO V: TLR, RAVNOTEŽJE



HODI PO ČRTI ALI GREDI, PETA PRED PRSTE. ROKE ODROČI.

11 KOTALJENJE KOT HLOD
USMERJENO V: TLR, ZAVEDANJE TELESA



LEZI IZTEGNJENO IN SE KOTALI Z ENE STRANI NA DRUGO.

12 HOJA Z ROKAMI Z ŽOGE
USMERJENO V: STNR, TRUP



LEZI S TREBUHOM NA VELIKO ŽOGO IN Z ROKAMI POČASI KORAKAJ NAPREJ.

13 HOJA V SAMOKOLNICI
USMERJENO V: STNR, STABILNOST RAMEN



DRŽITE OTROKOVE NOGE, OTROK PA NAJ HODI PO ROKAH.

14 VISENJE
USMERJENO V: ATNR, TRUP



- VISENJE
- SEGANJE
- NEŽNO ZIBANJE
- PREMIKANJE LEVO IN DESNO

VISI NA DROGU ALI KROGIH 10–20 SEKUND.

15 POČEPI Z OPORO
USMERJENO V: STNR, RAVNOTEŽJE



DRŽI SE OPORE IN IZVAJAJ POČASNE, NADZOROVANE POČEPE.

16 PLAZENJE SKOZI PREDOR
USMERJENO V: ATNR, STNR, TLR



SPLAZI SE SKOZI PREDOR ALI POD MIZO.

17 OBRAČANJE GLAVE
USMERJENO V: ATNR



LEŽE NA TREBUHU POČASI OBRAČAJ GLAVO LEVO IN DESNO TER SLEDI IGRAČI.

18 NA TREBUHU NA GUGALNICI
USMERJENO V: POSTURALNE REFLEKSE



LEZI NA TREBUH NA GUGALNICO. NEŽNO SE GUGAJ NAPREJ, NAZAJ IN VSTRAN.

19 ZAJČJI POSKOKI
USMERJENO V: IZTEG HRBTENICE, TRUP



SONOŽNO SKAČI NAPREJ KOT ZAJČEK.

20 GIBI IZ JOGE
USMERJENO V: VEČ REFLEKSOV



- STREŠICA
- KOBRA
- POLOŽAJ OTROKA
- MAČKA–KRAVA
- MOST

POČASNI, ZAVESTNI POLOŽAJI JOGE ZA BOLJŠI NADZOR TELESA.

POMEMBNO

- VADITE REDNO, 5–10 MINUT DNEVNO.
- NAJ BO ZABAVNO, IGRIVO IN SMISELNO.
- POMEMBNA JE KAKOVOST GIBANJA, NE HITROST.
- ZAČNITE NA STAROSTI PRIMERNI STOPNJI IN NAPREDUJTE POSTOPOMA.

PREVIDNOSTNI UKREPI

- POSKRBITE ZA VARNOST IN NADZOR.
- PRENEHAJTE, ČE OTROK KAŽE STISKO ALI UTRUJENOST.
- VAJE PRILAGODITE ZDRAVSTVENIM IN TELESNIM OMEJITVAM.
- DEJAVNOSTI DOPOLNJUJEJO STROKOVNO TERAPEVTSKO VODENJE IN GA NE NADOMEŠČAJO.

PRIČAKOVANE KORISTI

- BOLJŠA DRŽA IN KOORDINACIJA
- BOLJŠA POZORNOST IN SAMOURAVNAVANJE
- BOLJŠE GIBALNE IN UČNE SPRETNOSTI
- VEČ SAMOZAVESTI IN ZAVEDANJA TELESA.

MAJHNI GIBI, VELIKE SPREMEMBE!

SIMANT OT | OASIS CDC

SKUPAJ ZA SVETLEJŠO PRIHODNOST

30 DEJAVNOSTI ZA URAVNAVANJE VZBURJENOSTI

PRAKTIČNE IDEJE ZA STARŠE IN TERAPEVTE ZA OTROKOV RAZVOJ IN PODPORO PRI AVTIZMU

MIŠIČNI NAPOR / PROPRIOCEPCIJA

KREPI ZAVEDANJE TELESA, UMIRJA IN POMAGA PRI URAVNAVANJU.

1. POTISKANJE STENE



2. ŽIVALSKA HOJA



3. NOŠENJE NAKUPOVALNIH VREČK



4. POTISKANJE KOŠARE ZA PERILO



5. VLEČENJE VRVI



6. VLEČENJE ELASTIČNEGA TRAKU



GIBANJE / VESTIBULARNI DRAŽLJAJI

PODPIRA URAVNAVANJE, RAVNOTEŽJE IN ZAVEDANJE TELESA.

7. GUGANJE NAPREJ IN NAZAJ



8. POČASNO ZIBANJE NA VELIKI ŽOGI



9. SKAKANJE NA TRAMPOLINU



10. POLIGON Z OVIRAMI



11. VLEČENJE NA DESKI S KOLESI



12. KORAKANJE V RITMU



GLOBOKI PRITISK / UMIRJANJE TELESA

ZAGOTAVLJA POMIRJUJOČE DRAŽLJAJE IN POMAGA ZMANJŠATI PREKOMERNO VZBURJENOST.

13. STISKANJE MED BLAZINAMA



14. OBTEŽENA BLAZINA ZA NAROČJE



15. MEDVEDJI OBJEMI



16. ZAVIJANJE V ODEJO



17. MASAŽA S TERAPEVTSKO ŽOGO



18. SKLECE OB MIZI



DIHANJE / USTNE DEJAVNOSTI / SAMOPOMIRJANJE

POMAGA UMIRITI TELO, USMERITI MISLI IN PODPRETI SAMOURAVNAVANJE.

19. PIHANJE MILNIH MEHURČKOV



20. PITJE GOSTIH NAPITKOV PO SLAMICI



21. PIHANJE V VETRNICO



22. IGRA: POVOHAJ CVETLICO, UPIHNI SVEČKO



23. MRMRANJE ALI GLAS OM



24. ŽVEČILNI PRIPOMOČEK ALI HRUSTLJAV PRIGRIZEK



POZORNOST / SENZORNO UMIRJANJE

PODPIRA ZBRANOST, OBČUTEK VARNOSTI IN MIRNEJŠI ŽIVČNI SISTEM.

25. PREGLED SLIKOVNEGA URNIKA



26. MIREN KOTIČEK Z MEDLO SVETLOBO



27. IZBIRA TIPALNE IGRAČE



28. ISKANJE PAROV ALI RAZVRŠČANJE



29. POSLUŠANJE NEŽNE GLASBE



30. PREPROSTO RAZTEZANJE Z JOGO



NAMIG: DEJAVNOST PRILAGODITE OTROKOVEMU STANJU. OB POMANJKANJU ENERGIJE UPORABITE POŽIVLJAJOČE DRAŽLJAJE, OB PREKOMERNI VZBURJENOSTI POMIRJUJOČE. VEDNO SPREMLJAJTE OTROKOV ODZIV.

VAJE ZA OTROKOV RAZVOJ – 1. DEL

Slikovni prikaz vaj za različna razvojna področja

SPLOŠNI GIBALNI RAZVOJ

Močno telo za velike korake v življenje!

ŽABJI POSKOKI



Poskakuj kot žaba.

Krepi celo telo.

HOJA PO ČRTI



Hodi po črti, stopalo za stopalom.

Izboljšuje ravnotežje.

TEK MED STOŽCI



Tekaj med stožci.

Razvija koordinacijo.

RAVNOTEŽJE, VESTIBULARNI SISTEM IN DRŽA

Boljše ravnotežje, večja samozavest!

STOJA NA ENI NOGI



Stoj na eni nogi.

Krepi ravnotežje in stabilnost.

HOJA PO KLOPCI



Hodi po klopci.

Izboljšuje držo in zbranost.

VRTENJE IN USTAVI SE



Zavrti se in se ustavi.

Spodbuja občutek za prostor.

KOORDINACIJA OČI IN ROK TER OČI IN NOG

Vidim, ciljam, zmorem!

METANJE V KOŠARO



Vrzi v košaro.

Razvija natančnost.

BRCANJE ŽOGE V CILJ



Brcni žogo v cilj.

Izboljšuje koordinacijo.

LOVLJENJE BALONA



Ujemi balon.

Krepi zbranost in hitre odzive.

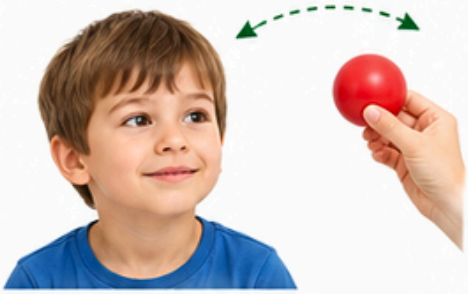
VAJE ZA OTROKOV RAZVOJ – 2. DEL

Slikovni prikaz vaj za različna razvojna področja

GIBANJE OČI IN STABILIZACIJA POGLEDA

Boljši vid, večja zbranost, lažje učenje!

SLEDENJE ŽOGICI



Sledi žogici z očmi.

Izboljšuje sledenje in pozornost.

POGLED LEVO–DESNO



Glava miruje, glej levo in desno.

Krepi kontrolo očesnih gibov.

BLIZU–DALEČ



Poglej na prst, nato na predmet.

Izboljšuje fokus in preklapljanje.

POVEZOVANJE RAVNI DESNE HEMISFERE

Več domišlijie, ustvarjalnosti in celostnega mišljenja!

RISANJE OSMICE V ZRAKU



V zraku riši veliko osmico.

Povezuje obe možganski polovici.

OGLEDALO GIBOV



Posnemi gibe drugega.

Krepi zaznavanje in sodelovanje.

SESTAVI VZOREC S TELESOM



Postavi telo v enak položaj.

Razvija prostorsko zaznavo.

KRIŽNI GIBALNI VZORCI

Usklajeno telo in možgani za več uspeha!

KOMOLEC NA KOLENO



Levi komolec na desno koleno, nato zamenjaj.

Krepi koordinacijo in ravnotežje.

KRIŽNI KORAKI



Hodi s križnimi koraki.

Povezuje gibanje leve in desne strani.

KRIŽNO PLAZENJE



Plazi se s nasprotno roko in nogo.

Spodbuja povezave v možganih.

VAJE ZA OTROKOV RAZVOJ – 3. DEL

Slikovni prikaz vaj za različna razvojna področja

RITEM, TIMING IN GIBANJE Z METRONOMOM

Občuti ritem, uskladi gibanje in se zabavaj!

PLOSKANJE V RITMU



Ploskaj v ritmu metronoma.

Razvija občutek za ritem.

KORAKI NA TIK-TAK



Stopaj na mestu v ritmu metronoma.

Izboljšuje koordinacijo.

SKOKI PO RITMU



Skakaj v ritmu metronoma.

Razvija timing in vzdržljivost.

PLAZENJE IN GIBANJE PO VSEH ŠTIRIH

Močno telo, boljša koordinacija, večja samozavest!

MEDVEDJA HOJA



Hodi kot medved – na vseh štirih.

Krepi celo telo.

PLAZENJE POD VRVJO



Splazi se pod vrvjo, ne da se je dotakneš.

Razvija gibčnost in načrtovanje gibov.

MAČKA IN KUŽA



Menjaj položaj mačke in kužka na vseh štirih.

Izboljšuje gibljivost hrbtenice.

STOPALA IN RAZVOJ STOPALNEGA LOKA

Zdrava stopala za velike korake v življenje!

HOJA PO PRSTIH



Hodi po prstih.

Krepi mišice stopal in meč.

POBIRANJE S PRSTI NOG



S prsti nog pobiraj krpice in jih odloži v košaro.

Izboljšuje spretnost stopal.

HOJA PO RAZLIČNIH PODLAGAH



Hodi bos po različnih podlagah.

Spodbuja zaznavanje in krepi stopalni lok.

VAJE ZA OTROKOV RAZVOJ – 4. DEL

Slikovni prikaz vaj za različna razvojna področja

MOČ TRUPA, LOPATIC IN VEČJIH MIŠIČNIH SKUPIN

Močnejše telo za vsakodnevne izzive!

MOST



Dvigni boke v most.

Krepi trup, zadnjico in noge.

LETALCE



Dvigni roke in noge od tal.

Krepi hrbet, lopatice in trup.

POTISK OB STENI



Potiskaj se ob steno.

Krepi roke, prsi in trup.

PROPRIOCEPCIJA IN POZNAVANJE TELESA

Boljše zaznavanje telesa za večjo samozavest!

POTISK OB STENO



Močno potiskaj ob steno.

Spodbuja zaznavanje telesa.

TEŽKI OBJEM BLAZINE



Močno objemi blazino.

Pomaga pri umirjanju in zbranosti.

DOTAKNI SE DELA TELESA



Dotakni se dela telesa, ki ga poimenujem.

Boljše poznavanje telesa v prostoru.

NAČRTOVANJE IN NADZOR GIBANJA

Mislim, načrtujem, zmorem!

SLEDI POLIGONU



Pojdi po poligonu v pravilnem vrstnem redu.

Razvija načrtovanje gibanja.

PONOVI ZAPOREDJE GIBOV



Ponovi zaporedje gibov v istem vrstnem redu.

Krepi spomin in nadzor gibanja.

USTAVI–NADALJUJ



Na znak se gibaj, na znak se takoj ustavi.

Razvija samonadzor in pozornost.

VAJE ZA OTROKOV RAZVOJ – 5. DEL

Slikovni prikaz vaj za različna razvojna področja

INHIBICIJA, POZORNOST IN DVOJNE NALOGE

Boljši nadzor, večja zbranost!

RDEČA–ZELENA



Ob rdečem se ustavi, ob zelenem pojdi.

Krepi samonadzor in pozornost.

HODI IN ŠTEJ



Hodi in hkrati glasno štej.

Spodbuja pozornost in hkratno opravljanje nalog.

POSLUŠAJ IN ZAMRZNI



Premikaj se, ob signalu se zamrzni.

Izboljšuje slušno pozornost in samokontrolo.

NEVRO ŽOGA IN NEVRO BRANJE

Gibanje in učenje gresta skupaj!

VRZI IN PREBERI



Vrzi žogo, nato preberi besedo.

Povezuje gibanje in branje.

ODBOJ IN POIMENUJ



Odbij žogo in poimenuj sliko.

Krepi pozornost, besedišče in koordinacijo.

ULOVI IN ZLOGUJ



Ulovi žogo in zloguj besedo.

Spodbuja fonološko zavedanje in hitre odzive.

ORO-MIOFUNKCIJSKE VAJE

Jezik, žvečenje in požiranje.

JEZIK NA NEBO



Položi jezik na nebo.

Krepi mišice jezika in pravilno lego.

ŽVEČI LEVO IN DESNO



Žveči na levi in desni strani.

Spodbuja pravilno žvečenje in moč mišic.

POGOLTNI Z USTNICAMI SKUPAJ



Pogoltni, pri tem imej ustnice skupaj.

Spodbuja pravilno požiranje in mišični tonus.

VAJE ZA OTROKOV RAZVOJ – 6. DEL

Slikovni prikaz vaj za različna razvojna področja

NOSNO DIHANJE IN TOLERANCA NA CO_2

Mirnejši otrok, boljša zbranost in več energije!

VDIH SKOZI NOS



Počasi vdihni skozi nos.

Čisti zrak, boljši fokus.

POČASEN IZDIH



Počasi in mirno izdihni skozi nos ali usta.

Pomirja telo in živčni sistem.

KRATKA DIHALNA PAVZA



Po izdihu za kratek čas zadrži dih.

Povečuje toleranco na CO_2.

PRIMARNI REFLEKSI

Bolje povezan živčni sistem za lažje učenje in gibanje!

ANGELČKI NA TLEH



Lezi na hrbet in počasi premikaj roke in noge gor in dol.

Spodbuja povezovanje obeh strani telesa.

ZIBANJE V KLOBČKU



Sedi v klobčku in se nežno zibaj naprej in nazaj.

Pomirja in daje občutek varnosti.

PREVAL NA BOK



Lezi na hrbet in se počasi prevali na bok.

Spodbuja koordinacijo in orientacijo v prostoru.

SKUPNE VAJE ZA OTROKA IN STARŠA

Skupni čas krepi odnos in samozavest!

KOTALJENJE ŽOGE V PARU



Sedi nasproti in si počasi podajajta žogo.

Spodbuja sodelovanje in komunikacijo.

OGLEDALO GIBOV



Starš izvaja gibe, otrok jih posnema kot ogledalo.

Krepi pozornost in povezovanje.

SAMOKOLNICA



Starš drži otrokove noge, otrok hodi na rokah.

Krepi moč, ravnotežje in zaupanje.



POSLEDICE OSTANKOV PRIMARNIH REFLEKSOV

na šolsko delo in možnosti njihovega odpravljanja

Gibanje odpira poti do znanja!

Ko se telo uskladi, se učenje lažje zgodi.

Bolj povezani možgani. Bolj uspešen otrok.

1. KAJ SO PRIMARNI REFLEKSI?



Primarni (primitivni) refleksi so avtomatični gibalni odzivi, ki se pojavijo že v prenatalnem obdobju in so ključni za preživetje novorojenčka. V prvih 6–12 mesecih življenja se večina teh refleksov integrira (inhibira). Če ostanejo aktivni, lahko motijo motorični, senzorični, kognitivni in čustveni razvoj ter s tem tudi šolsko delo.

2. ZAKAJ JE INTEGRACIJA POMEMBNA?

- sprosti kapaciteto možganov za višje funkcije
- omogoči boljši nadzor telesa in gibanja
- izboljša pozornost, spomin in učenje
- podpira razvoj branja, pisanja in računanja
- zmanjša občutljivost na stres in dražljaje



Primarni refleksi so posredovani predvsem na ravni možganskega debla.

3. KAKO PREPOZNAMO OSTANKE REFLEKSOV?

- s standardiziranimi testi (npr. INPP, Sally Goddard Blythe)
- ocena aktivnosti refleksa (0–4)
- testiranje izvaja usposobljen strokovnjak
- opazovanje v vsakdanjem okolju (doma, v šoli)



4. NAJPOMEMBNEJŠI PRIMARNI REFLEKSI, NJIHOVE POSLEDICE IN VAJE

MORO REFLEKS (ulekovi refleks)



0–4 meseci
(integrira do 6. meseca)

MOŽNE POSLEDICE:
- občutljivost na zvok, svetlobo, dotik
- hitro preobremenjenost
- anksioznost, impulzivnost
- težave s pozornostjo (ADHD)

TEST:



VAJE ZA INTEGRACIJO:



objem metulja



valjanje v odeji



počasno zibanje

ATNR (asimetrični tonični vratni refleks)



0–6 mesecev
(integrira do 6–9. meseca)

MOŽNE POSLEDICE:
- težave pri branju (preskakovanje vrstic)
- težave pri pisanju
- levo-desna zmeda
- težave s koordinacijo obeh rok
- slabša prostorska orientacija

TEST:



VAJE ZA INTEGRACIJO:



sledilni gibi sredinske linije





risanje osmice

STNR (simetrični tonični vratni refleks)



6–9 mesecev
(integrira do 9–12. meseca)

MOŽNE POSLEDICE:
- težave pri sedenju (sesedanje)
- težave pri prehodu iz gledanja na tablo v pisanje
- neenakomerna drža
- težave pri usklajevanju rok in nog

TEST:



VAJE ZA INTEGRACIJO:



mačka-krava



plazenje



iztegoke in nasprotne noge

TLR (tonični labirintni refleks)



v obdobju rojstva
(integrira do 3–4. leta)

MOŽNE POSLEDICE:
- težave z ravnotežjem
- slaba drža telesa
- občutljivost na spremembe položaja glave
- težave pri koncentraciji

TEST:



VAJE ZA INTEGRACIJO:



dvig glave in trupa



položaj superman



nagnjene ravnine

SPINALNI GALANTOV REFLEKS



v obdobju rojstva
(integrira do 3–6. meseca)

MOŽNE POSLEDICE:
- nemirnost pri sedenju
- premikanje, »zibanje« na stolu
- težave s koncentracijo
- morebitna povezava z enurezo
- težave z držo (skolioza)

TEST:



VAJE ZA INTEGRACIJO:



valjanje na bok



bočno plazenje

PALMAR REFLEKS (prijemalni refleks)



v obdobju rojstva
(integrira do 3–6. meseca)

MOŽNE POSLEDICE:
- neustrezen prijem svinčnika
- težave z fine motoriko
- hitro utrujanje roke
- manjša natančnost pri pisanju

TEST:



VAJE ZA INTEGRACIJO:



stiskanje in odpiranje dlani



igre s plastelinom



prijem manjših predmetov

5. SKUPNE POSLEDICE NA ŠOLSKO DELO



težave s pozornostjo | počasno pisanje | težave pri branju | slaba drža | čustvene težave | težave v matematiki | motorična nerodnost

6. PRIMER DNEVNE GIBALNE SEKQUENCE (5–10 MINUT)



1. dihanje in razteg
2. prečkanje sredinske linije
3. plazenje
4. ravnotežje
5. sproščanje

7. PRAKTIČNI NAMIGI ZA UČITELJE

- Vključujte kratke gibalne odmore.
- Spodbujajte prečkanje sredinske linije.
- Omogočite dinamično sedenje (žoga, blazina).
- Uporabljajte vaje za ravnotežje, koordinacijo in dihanje.
- Opazujte znake morebitnih ostankov refleksov.
- Sodelujte s starši in strokovnjaki.



8. PRAKTIČNI NAMIGI ZA STARŠE

- Vsak dan 5–10 minut gibalnih vaj.
- Več plazenja, valjanja, ravnotežnih iger.
- Manj časa pred zasloni.
- Spodbujajte igro na prostem.
- Bodite potrpežljivi in dosledni.
- Po potrebi poiščite strokovno pomoč.



9. ZAKLJUČEK

Ostanek primarnih refleksov je pomemben dejavnik, ki lahko ovira šolsko uspešnost. Z zgodnjim prepoznavanjem in ciljanimi gibalnimi vajami lahko otrokom omogočimo boljše pogoje za učenje, večjo samozavest in boljše počutje.

Vsak korak šteje.

Telo v ravnovesju – um pripravljen za učenje.



Z gibanjem do boljšega učenja!

PRIMARNI REFLEKSI

VPLIV NA ŠOLSKO DELO IN NAČINI NJIHOVEGA ODPRAVLJANJA

Sproščeni refleksi, boljša pozornost, lažje učenje, bolj srečni otroci! ♥

1. MORO REFLEKS (ULEKOVI REFLEKS)



Pojavi se: okoli rojstva
Integrira se: 4.–6. mesec

ZNAKI IN POSLEDICE

- preobčutljivost na zvok, svetlobo, dotik
- hitro prestrašeni, anksioznost
- težave s pozornostjo
- impulzivnost
- čustvena nestabilnost
- utrujenost
- težave pri sedenju v razredu



KAKO PREVERIMO?

Otrok leži na hrbtu, glavo rahlo dvignemo in spustimo.



VAJE ZA INTEGRACIJO



Objem metulja



Polž



Počasno zibanje

2. ASIMETRIČNI TONIČNI VRATNI REFLEKS (ATNR)



Pojavi se: okoli 18. tedna v nosečnosti
Integrira se: 4.–6. mesec

ZNAKI IN POSLEDICE

- težave pri prečkanju sredinske liniije
- slabše očesno sledenje (branje)
- težave z levo–desno orientacijo
- neenakomerna pisava
- slaba koordinacija oko–roka
- preskakovanje vrstic pri branju



KAKO PREVERIMO?

Otrok obrača glavo na levo in desno, opazujemo položaj rok.



VAJE ZA INTEGRACIJO



Sledenje z očmi



Prečkanje sredine



Risanje osmice

3. SIMETRIČNI TONIČNI VRATNI REFLEKS (STNR)



Pojavi se: 6.–9. teden po rojstvu
Integrira se: 9.–11. mesec

ZNAKI IN POSLEDICE

- težave pri sedenju (sesedanje)
- težave pri prehodu pogled–pisanje
- neenakomerna drža telesa
- težave pri usklajanju rok in nog
- hupanje na stolu
- utrujenost pri pisanju



KAKO PREVERIMO?

Otrok je na vseh štirih. Ob upogibu ali iztegu vratu opazujemo spremembo v hrbtu.



VAJE ZA INTEGRACIJO



Mačka – krava



Plazenje



Izteg roke in noge

4. TONIČNI LABIRINTNI REFLEKS (TLR)



Pojavi se: v nosečnosti / ob rojstvu
Integrira se: 3.–6. mesec

ZNAKI IN POSLEDICE

- slaba drža (pretiran upogib ali izteg)
- težave z ravnotežjem
- slabši mišični tonus
- težave pri koncentraciji
- občutljivost na gibanje glave
- utrujenost v sedečem položaju



KAKO PREVERIMO?

Opazujemo držo telesa pri upogibu in iztegu glave.



VAJE ZA INTEGRACIJO



Valjanje



Ravnotežje



Vrtenje na stolu

5. SPINALNI GALANTOV REFLEKS



Pojavi se: okoli rojstva
Integrira se: 3.–6. mesec

ZNAKI IN POSLEDICE

- nemirnost pri sedenju
- premikanje na stolu
- težave s koncentracijo
- včasih enureza
- težave z držo (skolioza)
- občutljivost na dotik hrbta



KAKO PREVERIMO?

Nežno podrsamo ob hrbtnico (eno stran). Opazujemo bočni odmik trupa.



VAJE ZA INTEGRACIJO



Bočno plazenje



Raztezanje v lok



Valjanje po žogi

6. PRIJEMALNI REFLEKS (PALMAR)



Pojavi se: okoli rojstva
Integrira se: 3.–6. mesec

ZNAKI IN POSLEDICE

- prehmočan prijem
- težave z zrelim prijemom svinčnika
- utrujenost rok
- počasno in netočno pisanje
- težave s fino motoriko



KAKO PREVERIMO?

Rahlo pritisnemo na dlan. Opazujemo močan prijem.



VAJE ZA INTEGRACIJO



Gnetenje žogice



Odprijemanje



Igra s sponkami

SKUPNE TEŽAVE PRI ŠOLSKEM DELU



pozornost | branje | pisanje | drža | matematika | čustva

SPLOŠNI NASVETI

- ✅ vsak dan 5–10 minut gibalnih vaj
- ✅ vaje naj bodo zabavne in igrive
- ✅ vključimo jih v pouk in doma
- ✅ podpiramo pravilno držo in gibanje
- ✅ upoštevamo individualne potrebe
- ✅ sodelujemo s strokovnjaki
- ✅ majhni koraki prinašajo velike spremembe

MOŽGANI SE RAZVIJAJO Z GIBANJEM. ♥

GIBANJE – POZORNOST – SAMOSTOJNOST – VESELJE DO UČENJA ♥

Vsak otrok lahko napreduje! ♥

1. ATNR – ASIMETRIČNI TONIČNI VRATNI REFLEKS



1. POLOŽAJ IN OPAZOVANJE REFLEKSA



2. PREČKANJE SREDINSKE LINIJE



3. POČASNO PLAZENJE



4. SLEDENJE VRSTICI PRI BRANJU

2. STNR – SIMETRIČNI TONIČNI VRATNI REFLEKS



1. POLOŽAJ IN OPAZOVANJE REFLEKSA



2. MAČKA – KRAVA



3. ZIBANJE NAPREJ IN NAZAJ



4. PREPISOVANJE S TABLE V ZVEZEK

3. TLR – TONIČNI LABIRINTNI REFLEKS



1. POLOŽAJ IN OPAZOVANJE REFLEKSA



2. RAVNOTEŽJE NA BLAZINI



3. POČASNI PREMIKI GLAVE IN TRUPA



4. POKONČNO SEDENJE PRI MIZI

4. MOROJEV REFLEKS – REFLEKS PRESTRAŠENJA



1. POLOŽAJ IN OPAZOVANJE REFLEKSA



2. ZVEZDA IN OBJEM



3. DIHANJE IN UMIRJANJE



4. DELO V MIRNEM KOTIČKU OB NENADNEM ZVOKU

5. SPINALNI GALANTOV REFLEKS



1. POLOŽAJ IN OPAZOVANJE REFLEKSA



2. PLAZENJE



3. MOST – AKTIVACIJA TRUPA



4. MIRNO SEDENJE NA STOLU

6. DLANČNI PRIJEMALNI REFLEKS



1. ODPIRANJE DLANI IN RAZTEZANJE PRSTOV



2. PRIJEM VEČJIH MEHKIH PREDMETOV



3. FINA MOTORIKA S ŠČIPALKAMI



4. TRIPRSTNI PRIJEM SVINČNIKA PRI PISANJU

20 DEJAVNOSTI ZA SAMOURAVNAVANJE

RAZGIBAJ TELO

1. POTISKAJ STENO

2. HODI KOT ŽIVALI

3. POTISKAJ STOL

4. PRETEGNI SE IN SEZI VISOKO

5. HODI PO ČRTI


ZADIHAJ IN SE USTAVI

6. PLEŠI IN SE USTAVI

7. NESI KOŠARO

8. DIHAJ: POVOHAJ CVET, UPIHNI SVEČO

9. PIHAJ MILNE MEHURČKE

10. PIHAJ V VETRNICO

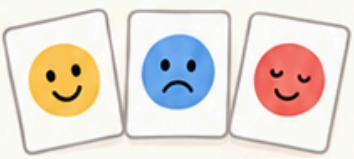

POIŠČI MIR

11. OBRIŠI SVOJO DLAN

12. UMAKNI SE V MIRNI KOTIČEK

13. POSLUŠAJ IN OPAZUJ

14. POSLUŠAJ POMIRJUJOČO GLASBO

15. UPORABI KARTICE ČUSTEV


PROSI ZA PODPORO

16. PREVERI, KAKO SE POČUTI TVOJE TELO

17. POKAŽI POČUTJE NA SEMAFORJU

18. UPORABI KARTICO ZA ODMOR


19. IZBERI PRIPOMOČEK ZA UMIRJANJE

20. SLEDI RUTINI: NAJPREJ – POTEM


VADITE, KO JE OTROK MIREN. PONUDITE IZBIRO IN UPOŠTEVAJTE NJEGOVO POČUTJE.

RAZISKUJ!
GIBAJ SE!
IGRAJ SE!
RASTI!

30 SENZORNIH DEJAVNOSTI NA PROSTEM ZA OTROKE

1. IGRE TEKA IN USTAVLJANJA



2. HOJA PO GREDI ALI HLODU



3. PLEZANJE PO IGRALIH



4. KOPANJE IN ZAJEMANJE PESKA



5. IGRA Z VODO, LONČKI IN POSODAMI



6. VRTNARJENJE IN SAJENJE



7. IGRA Z MILNIMI MEHURČKI



8. BRCANJE ŽOGE



9. METANJE IN LOVLJENJE ŽOGE



10. PRESKAKOVANJE KOLEBNICE



11. MEDVEDJA HOJA



12. RAKOVA HOJA



13. ŽABJI POSKOKI



14. POSNEMANJE ŽIVALSKE HOJE



15. PLEZANJE PO LESTVAH NA IGRIŠČU



16. VOŽNJA S SKIROJEM



17. KOLESARJENJE



18. PLEZANJE PO DREVESU ALI VRVI (POD NADZOROM)



19. NOŠENJE OBTEŽENE KOŠARE ZA PIKNIK



20. ISKANJE ZAKLADOV V NARAVI



21. NABIRANJE IN RAZVRŠČANJE LISTOV



22. BOSA HOJA PO VARNI TRAVI



23. GRADNJA PEŠČENIH GRADOV



24. METANJE V CILJ NA PROSTEM



25. METANJE IN LOVLJENJE FRIZBIJA



26. POLIGON Z OVIRAMI



27. SPUŠČANJE ZMAJA



28. PIHANJE MEHURČKOV IN VETRNIC



29. GIBALNE IN GLASBENE IGRE NA PROSTEM



30. SENZORNE IGRE Z VODNIMI PRŠILCI



VKLJUČENI ČUTI IN SPRETNOSTI

- TIP (DOTIK)
- RAVNOTEŽJE IN GIBANJE
- ZAZNAVANJE POLOŽAJA TELESA
- VID
- SLUH
- VOH
- NAČRTOVANJE GIBANJA

KORISTI

- ✓ PODPIRA SENZORNO INTEGRACIJO
- ✓ KREPI MOČ IN KOORDINACIJO
- ✓ IZBOLJŠUJE POZORNOST IN ZBRANOST
- ✓ SPODBUJA RAZISKOVANJE IN RADOVEDNOST
- ✓ KREPI SAMOZAVEST IN SAMOSTOJNOST
- ✓ POVEZUJE Z NARAVO

50 ČUTNIH DEJAVNOSTI NA PROSTEM

IGRAJ SE • RAZISKUJ • GIBAJ SE • POVEZUJ SE

NARAVA IN DOTIK (1–10)

1. ODTISKOVANJE LISTOV Z DRGNJENJEM
2. ODTISKOVANJE LUBJA Z DRGNJENJEM
3. DOTIKANJE TRAVE Z ROKAMI
4. ISKANJE GLADKIH IN HRAPAVIH PREDMETOV
5. KOLAŽ IZ NARAVNIH MATERIALOV
6. KOLAŽ IZ NARAVNIH MATERIALOV
7. DOTIKANJE MEHKIH CVETNIH LISTOV
8. SLIKANJE Z BLATOM
9. KOPANJE NA VRTU
10. VTISKOVANJE LISTOV V GLINO

VODA IN PESEK (11–20)

11. PRELIVANJE MED LONČKI
12. OŽEMANJE GOBICE
13. SLIKANJE Z VODO PO STENAH
14. IGRA Z ZALIVALKO
15. POSKUS: PLAVA ALI POTONE?
16. ZAJEMANJE PESKA
17. PRESIPANJE PESKA SKOZI LIJAK
18. RISANJE V VLAŽEN PESEK
19. GRADNJA PEŠČENIH KUPČKOV
20. UMIVANJE ZUNANJIH IGRAČ

GIBANJE IN RAVNOTEŽJE (21–30)

21. HOJA PO ČRTI IZ KREDE
22. RISTANC
23. SLEDENJE STOPINJAM IZ KREDE
24. PRESTOPANJE NIZKIH VRVI
25. MEDVEDJA HOJA PO TRAVI
26. STRANSKI KORAKI PO POTI
27. KORAKANJE: STOJ IN POJDI
28. SKAKANJE MED KROGI IZ KREDE
29. NEŽNO GUGANJE SEDE
30. KOTALJENJE ŽOGE SOIGRALCU

POTISKANJE, VLEČENJE IN NOŠENJE (31–40)

31. POTISKANJE PRAZNE SAMOKOLNICE
32. NOŠENJE LAHKE ZALIVALKE
33. VLEČENJE PRAZNEGA VOZIČKA
34. GRABLJENJE SUHEGA LISTJA
35. POMETANJE POTKE
36. POTISKANJE VELIKE ŽOGE
37. NOŠENJE MEHKIH IGRALNIH KOCK
38. STISKANJE MOKRIH GOBIC
39. NASIPANJE ZEMLJE V LONČKE
40. POTISKANJE ZUNANJE STENE

OPAZOVANJE, NAČRTOVANJ IN IGRA (41–50)

41. POSLUŠANJE PTIČJEGA PETJA
42. POIŠČI TRI ZVOKE IZ OKOLICE
43. OPAZOVANJE GIBANJA LISTOV
44. OPAZOVANJE IN POKANJE MEHURČKOV
45. SLEDENJE GIBANJU TRAKU
46. ISKANJE BARV V NARAVI
47. METANJE VREČK V CILJ
48. KOTALJENJE ŽOGE SKOZI VRATCA
49. POSNEMANJE GIBOV SOIGRALCA
50. POSTAVITEV PREPROSTE IGRALNE POTI

SLEDITE OTROKU • PRILAGODITE SPOSOBNOSTIM • NADZOR ODRASLE OSEBE

PONUDITE IZBIRO; NIKOLI NE SILITE V ČUTNI STIK.
UPORABLJAJTE VARNE RASTLINE IN ČISTE MATERIALE.
ČE OTROK DAJE PREDMETE V USTA, SE IZOGIBAJTE MAJHNIM DELOM.

UPORABITE PLITVO VODO IN OSTANITE NA DOSEGU ROKE.
IGRALA NAJ BODO VARNA, PROSTOR PROST OVIR IN NEDRSEČ.
OB NELAGODJU ALI STISKI PREKINITE.

FINOMOTORIČNE SPRETNOSTI ROK: PO 3 DEJAVNOSTI

1. PRIJEMANJE IN SPUŠČANJE

1. SPUŠČAJ KOCKE V ŠKATLO.
2. ZLAGAJ LONČKE.
3. POLAGAJ IGRAČE V KOŠARO.



2. PINCETNI PRIJEM

1. POBIRAJ VELIKE KROGLICE.
2. ODLEPI IN PRILEPI NALEPKE.
3. ŠČIPAJ MAJHNE KOŠČKE PLASTELINA.



3. MOČ PRSTOV

1. STISKAJ PLASTELIN.
2. ODPIRAJ ŠČIPALKE ZA PERILO.
3. POTISKAJ ČEPKE V PLOŠČO.



4. GIBANJE POSAMEZNIH PRSTOV

1. Z ENIM PRSTOM PRITISKAJ MEHURČKE NA IGRAČI.
2. PRITISKAJ GUMBE NA IGRAČAH.
3. S PRSTOM KAŽI SLIKE V KNJIGI.



5. SODELOVANJE OBEH ROK

1. VLECI VRVICO SKOZI LUKNJICE NA KARTONČKU.
2. VALJAJ PLASTELIN.
3. ODVIJ POKROV KOZARCA.



6. PREMIKANJE PREDMETOV V DLANI

1. PREMAKNI KROGLICO DO KONIC PRSTOV.
2. OBRAČAJ VOŠČENKO V ENI ROKI.
3. VRTI MAJHNO KOCKO.



7. USKLAJEVANJE OČI IN ROK

1. SESTAVI SESTAVLJANKO.
2. NATIKAJ OBROČE NA PALICO.
3. VSTAVLJAJ ČEPKE V LUKNJICE.



8. UPORABA PRIPOMOČKOV

1. S PRIJEMALKO PRENAŠAJ COFKE.
2. Z ŽLICO PRENAŠAJ PREDMETE V SKODELICO.
3. S ŠKARJAMI REŽI PLASTELIN.

