SERIA **ĆWICZĘ OKO!**

BARBARA PAKUŁA

161 ćwiczeń widzenia podczas zaklejania oka!

Dla dzieci 2 - 4 lata

CZĘŚĆ PIERWSZA 1

Akademia Ćwiczę Oko™

Tytuł: 161 Ćwiczeń widzenia, podczas zaklejania oka™
Część 1: Dla dzieci 2-4 lata

Autor: Barbara Pakuła

Korekta: Karolina Kurkiewicz

Skład i przygotowanie do druku: Visual-Arts, e-mail:biuro@v-arts.pl

Wydawca: Akademia Ćwiczę Oko™

Miejsce i rok wydania: Kalisz, 2021

Wydanie pierwsze

ISBN: 978-83-959079-7-5

Copyright by Akademia Ćwiczę Oko™

Dystrybucja: www.cwiczeoko.pl

Książka, ani żadna jej część nie może być przedrukowywana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana czy powielana mechanicznie ani fotooptycznie, zapisywana elektronicznie ani magnetycznie, ani też odczytywana w środkach publicznego przekazu.

Autor oraz Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne.
Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce. Wszelkie znaki występujące w tekście lub na okładce są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

WSTĘP

Otrzymałeś ten e-book jako integralną część książki "161 ćwiczeń widzenia podczas zaklejania oczu" autorstwa Barbary Pakuła. Znajdziesz w nim kolejne 30 ćwiczeń wzrokowych.
Cała książka powstała dla dzieci zmagających się z zaburzeniami widzenia, najczęściej zezem, niedowidzeniem, problemami z akomodacją, a także dla dzieci słabowidzących, z różnymi niepełnosprawnościami, po udarach, z zaburzeniami neurologicznymi.

Przeznaczone są do terapii gabinetowej i domowej:

- w czasie zasłaniania oka (zleconego przez specjalistę), wtedy ćwiczenia dziecko wykonuje jednoocznie (zasłanianie może być zlecone podczas terapii niedowidzenia oraz zezowania);
- podczas terapii funkcji orientacyjnych wzroku (przy zaburzeniach mechanizmów posturalnych, równowagi)
- akomodacji (jednoocznie oraz obuocznie);
- ruchów oczu (jednoocznie oraz obuocznie);
- konwergencji (jednoocznie oraz obuocznie);
- koordynacji wzrokowo - ruchowej (oko - ciało)
- koordynacji małej (oko - ręka)
- percepcji wzrokowej;
- pamięci wzrokowej;
- dla dzieci z ryzyka dysleksji lub dyslektycznych;
- dla dzieci z zespołem aspergera,
- dla dzieci ze spektrum autyzmu lub autyzmem;
- dla dzieci słabowidzących (dostosowujemy trudność ćwiczeń do możliwości dziecka!)
- z niepełnosprawnością ruchową (dostosowujemy trudność ćwiczeń do możliwości dziecka!)

WSTĘP

- z niepełnosprawnością intelektualną (dostosowywujemy trudność ćwiczeń do możliwości dziecka!)

oraz dla pacjentów DOROSŁYCH - po wylewie, udarze, w przebiegu chorób neurologicznych, itp.

Jeżeli potrzebujesz narzędzia do ćwiczeń podczas **zasłaniania oka - wykorzystasz całą tę publikację.** Nie musisz wprowadzać żadnych modyfikacji.

Jeżeli potrzebujesz narzędzia do terapii akomodacji lub ruchów oczu - możesz zastosować te ćwiczenia wykonując je jednoocznie lub obuocznie (zapytaj specjalisty jakie jest zalecenie). Jeżeli masz wątpliwość - wykonajcie je najpierw jednoocznie, następnie bez zasłaniania.

U dzieci słabowidzących oraz z deficytami rozwojowymi oraz z niepełnosprawnością należy wprowadzić modyfikację odległości, z której będzie patrzyło dziecko. Może będzie trzeba ułatwić zadania, wydłużyć czas pracy, skorzystać z ćwiczeń przeznaczonych dla młodszych dzieci.

W terapii pedagogicznej, w terapii percepcji i pamięci wzrokowej, w terapii osób z dysleksją, w terapii koordynacji małej i dużej ćwiczenia stosujemy obuocznie (bez zasłaniania żadnego z oczu).
W terapii niedowidzenia i zeza zasłanianie oka jest pierwszym z etapów terapii.

Zanim przystąpicie do ćwiczeń - kilka uwag. Każde dziecko, zaczynające terapię widzenia, ma inne uzdolnienia, różny charakter i temperament, inne zaburzenia i ich stopień oraz inaczej się rozwija. Dlatego wśród dzieci znajdą się takie, które, nie boją się aktywności i lubią eksperymentować, jednym słowem - współpracują.

WSTĘP

Przy zasłoniętym oku nie mają zahamowań i nie obawiają się niczego, mimo ograniczonej ostrości. Ale będą też takie, które bardzo opieszale, ze strachem i wycofaniem podejdą do ćwiczeń, zwłaszcza tych, które wymagają aktywności fizycznej. Niekiedy dzieci przyjmują postawę rodziców, dlatego trzeba zwrócić uwagę na to, czy to nie my się boimy i nie ograniczamy naszego dziecka. Dlaczego o tym piszę? Ponieważ część dzieci nie będzie miała problemu z wykonywaniem ćwiczeń i po prostu będziecie się przy tym dobrze bawić. Ale będą też takie, z którymi będziecie mieć ciężką przeprawę. Dzieci różnie reagują na nowości, dlatego powinniśmy być elastyczni.

Z doświadczenia wiem, że już odpowiednio zachęcony i poprowadzony dwulatek będzie współpracował. Jednak zdarzy się cztero-,pięciolatek, który mimo odpowiedniego wieku, zdecydowanie odmówi współpracy. Potrzeba wtedy odpowiedniego podejścia i cierpliwości. Jeżeli znacie osobowość i typ inteligencji swojego dziecka, warto zastosować tę wiedzę i modelować pracę i polecenia w taki sposób, by pasowały do temperamentu dziecka, a nie waszego.

Na tym etapie terapia widzenia jest zabawą. Skorzystajcie więc z tej okazji i spędźcie przyjemnie czas ze swoim dzieckiem. Zalecany całkowity czas ćwiczeń to minimum 30 minut dziennie. Najważniejsza jest regularność.

Jestem przekonana, że Ćwiczenia, które trzymasz w ręku przyspieszą rozwój widzenia twojego dziecka lub twoich podopiecznych. Sprawią, że terapia będzie urozmaicona. Rodzicu, Nauczycielu, Specjalisto - masz w ręku gotowe narzędzie, które możesz rozwijać, w zależności od potrzeb dzieci. Limit to tylko twoja wyobraźnia!

INSTRUKCJA

Jeżeli dziecko ma zalecone zaklejanie oka (specjalista prowadzący określa które oko zasłaniamy i na jaki czas), to ćwiczenia zawarte w książce "161 ćwiczeń widzenia podczas zaklejania oczu" wykonujemy z plasterkiem lub zasłonką.

Jeżeli w ćwiczeniach jest uwaga: "powieś kartę do dali" lub "umieszczamy kartę możliwie najdalej", to umieszczamy karty w takiej odległości od dziecka żeby widziało to, co jest na karcie, ale żeby ta odległość była blisko granicy ostrości widzenia słabszego oka.
Ta odległość dla każdego dziecka będzie inna, ponieważ każde z nich może mieć inną ostrość widzenia - obniżoną z powodu niedowidzenia lub normalną, gdy dziecku tylko ucieka oko. Poprzez obserwację dziecka będziemy widzieć czy zadanie sprawia mu trudność czy nie.
Jeżeli karta przeznaczona do obserwacji dali jest zbyt blisko, dziecko będzie bez większego wysiłku wykonywało zadania wzrokowe. Możemy wtedy odsunąć się o 10-15 cm.
W czasie trwania terapii ostrość widzenia będzie się poprawiać. Będziemy obserwować, że dziecko z coraz mniejszym wysiłkiem rozwiązuje zadania. Zatem powinniśmy zwiększać odległość pracy wzrokowej wraz z widocznymi postępami dziecka.

Pracując z dziećmi z zespołem aspergera, ze spektrum autyzmu lub autyzmem; słabowidzącymi, z niepełnosprawnością ruchową lub intelektualną lub osobami dorosłymi (po wylewie, udarze, w przebiegu chorób neurologicznych, itp.) - dostosowujemy odległość pracy oraz trudność ćwiczeń do możliwości dziecka!

131 ćwiczeń znajduje się w drukowanej książce "161 ćwiczeń widzenia podczas zaklejania oczu". W tym ebooku znajdujesz kolejne 30!

132 RZUCAMY!

Rzucanie do celu z zasłoniętym okiem wiodącym to bardzo prosta zabawa. Rzucać można wszystkim, co wam przyjdzie do głowy. Do wiaderka możecie trafiać np. maskotkami, które początkowo nie muszą być małe. Ćwiczenie można utrudniać, wybierając piłki, klocki, mniejsze piłki i mniejsze klocki, kasztany, guziki, korale. Cel, do którego rzucacie, może stać blisko, daleko, wyżej, niżej. Możecie też używać lotek i celować do tarczy. Albo zrobić z tego ćwiczenia zawody i zapisywać wyniki. Zabawa będzie wtedy o wiele ciekawsza.

133 GDZIE SIĘ ZNAJDUJE?

Wybieramy kilka przedmiotów do zabawy i robimy tym przedmiotom zdjęcia. Następnie chowamy je w pomieszczeniu w którym trwa terapia. Zadaniem dziecka jest spojrzeć na konkretne zdjęcie, następnie odszukać wzrokiem, będąc w jednym miejscu dany przedmiot. Dziecko nie chodzi, może się obracać szukając przedmiotu.
Zadanie możemy utrudnić poprzez użycie latarki punktowej, za pomocą której dziecko oświetli szukany przedmiot.

134 KOT

Zachęcamy dziecko, żeby wyobraziło sobie kota. Może być domowy kot, może być tygrys, lew, pantera. Następnie prosimy by wcieliło się w jego rolę. Chodziło po czworakach - szybko/wolno, majestatycznie, z wyciągniętą głową, prężąc się, polując, pokonując przeszkody itd.

135 PŁYWAK

W gabinecie, na materacu, poduszkach, dywanie będziemy bawić się w pływanie. Zachęcamy dziecko żeby wcieliło się w rolę pływaka. W zależności od możliwości dziecka możemy wykorzystać ruch naprzemienny: dziecko leży na brzuchu wyciąga przed siebie ręce i unosi prawą rękę oraz lewą nogę i odwrotnie lewą rękę i prawą nogę. Jeżeli ten ruch jest jeszcze za trudny dla dziecka, może naśladować rybę: wić się, turlać, skakać.

136 MINY

Wykorzystujemy buźki z książki “161 ćwiczeń wzrokowych podczas zaklejania oka”. Wieszamy je w najdalszej możliwej odległości. Wskazujemy na jedną z nich. Zadaniem dziecka jest zrobienie takiej samej miny jak ta, na którą wskażemy (np. smutna czy wesoła mina).

137 SZYBKO! W GÓRĘ! WOLNO! W DÓŁ!

Zadaniem dziecka jest wsłuchać się w historię terapeuty lub rodzica. Opowiadamy bajkę o bohaterze, który wędruje i napotyka różne przeszkody, musi uciekać, schować się, przeskoczyć, idt. Dziecko słucha historii i przedstawia za pomocą ruchu i jego szybkości zasłyszaną opowieść. Może iść, biec, skakać, klękać, przyspieszać, zwalniać. Nasza opowieść może być zawiła, może być prosta - koniecznie dostosujemy ją do wieku dziecka, np.: “Mały zajączek skakał drogą. Zobaczył motylka, stanął i obserwował go. Nagle skoczył i próbował złapać. Motylek odfrunął, ale zajączek nie dawał za wygraną. Skoczył raz. Skoczył drugi raz. Aż się zmęczył i usiadł. Nagle zza drzewa usłyszał hałas i szybko uciekł. Na szczęście szybko się schował...”.

138 SZYBKO! W GÓRĘ! WOLNO! W DÓŁ! - RYSUJEMY

Wykorzystujemy wyżej opisane ćwiczenie. Dodatkowo, po wykonanym ćwiczeniu ruchowym prosimy dziecko żeby namalowało co zapamiętało z historii. Zalecam malowanie na dużej tablicy (kredowej, magnetycznej). Jeżeli nie mamy takiej możliwości, to na kartce A4.

139 ROBOT

Zachęcamy dziecko, żeby wyobraziło sobie robota. Następnie prosimy by wcieliło się w jego rolę. Chodzi sztywno, ręce i nogi nie zginają się. Dziecko może udawać, że robot skacze, pochyla się, sięga po zabawkę, siada, kładzie się. Możemy wykonywać ruchy robota do przodu, tyłu i na boki.

140 MUZYKA - CISZA - MUZYKA - CISZA

W pomieszczeniu oznaczamy “krąg zabawy”. Może być to mata, dywan lub określony sznurkiem albo kredą obszar. Gdy gra muzyka (przyjemna dla dziecka) dziecko swobodnie wykonuje porusza się: skacze, tańczy, biega chodzi. Następnie, bez uprzedzenia, ściszamy muzykę. Gdy muzyka nie gra dziecko może:

- zastygnąć w bezruchu,
- położyć się na podłodze,
- usiąść,
- stanąć na jednej nodze.

Możemy utrudnić zadanie poprzez wprowadzanie nazw dla konkretnej aktywności, którą dziecko ma wykonać, gdy ściszymy muzykę, np. “samolot”, gdy dziecko ma stanąć i podnieść ręce imitujące skrzydła samolotu, “śpioch”, gdy ma się położyć, itd.

141 TOR PRZESZKÓD

W pomieszczeniu organizujemy tor przeszkód z poduszek, kartonów, kręgli, tuneli, krzeseł, stolików, butelek, itp. Do budowy możemy również zaangażować dziecko.
Zadaniem dziecka jest przejście - na nogach, na czworakach, na brzuchu, itd. - przez tor. W zależności od wieku dziecka i jego możliwości ruchowych stara się nie potrącić przeszkód. W trudniejszej wersji celem może być przejście bez żadnego dotykania obiektów.

142 WISZĄCA PIŁKA - WARIANT "SWOBODNY"

Wieszamy piłkę na wysokości oczu dziecka. Możemy w suficie umieścić haczyk (nie wieszamy na lampie!). Dziecko swobodnie stoi przed piłką, a następnie raz jedną, raz drugą ręką uderza w piłkę. Na początku uderzanie może być przypadkowe, nieregularne. Poprzez kolejne próby dążymy do coraz większej koordynacji i płynności uderzania.

143 WISZĄCA PIŁKA - WARIANT "LEŻENIE NA PLECACH"

Dziecko leży na plecach, piłka zwisa nad jego twarzą w taki sposób, że może sięgnąć jej wyciągniętą ręką i swobodnie uderzać. Ćwiczymy uderzając raz jedną, raz drugą ręką piłkę. Dążymy do swobodnego, płynnego, naprzemiennego uderzania piłki.

144 WISZĄCA PIŁKA - WARIANT "LEŻENIE NA BRZUCHU"

Dziecko leży na brzuchu, piłka zwisa przed jego twarzą. Dziecko unosi głowę, nie musi podnosić jej bardzo wysoko. Następnie uderza piłkę raz jedna raz drugą ręką. Ćwiczenie może trwać krótko, ponieważ dzieci mogą się męczyć. Każda próba powinna być dłuższa, coraz bardziej skoordynowana i płynna.

145 WISZĄCA PIŁKA - WARIANT "ROWNOWAGA"

Dziecko stoi na równoważni (możesz zamiast równoważni użyć stołka, materaca, poduszki lub innej rzeczy, która sprawi, że trzeba będzie zachowywać równowagę). Piłka znajduje się na wysokości jego wzroku. Dziecko utrzymując równowagę uderza raz jedną, raz drugą ręką piłkę. Znów dążymy do coraz większej płynności ruchu.

146 WISZĄCA PIŁKA - WARIANT "NOGI"

Dziecko leży na plecach, ręce krzyżuje na klatce piersiowej. Piłka zwisa nad nim w taki sposób, że może sięgnąć jej wyciągniętą nogą i swobodnie uderzać stopą. Ćwiczymy uderzając raz jedną, raz drugą ręką piłkę. Dążymy do swobodnego, płynnego, naprzemiennego uderzania piłki.

147 PUZZLE

Wybieramy obrazek i wykonujemy jego kopię. Pokazujemy dziecku, rozmawiamy o tym co widzi, co gdzie się znajduje. Następnie jeden egzemplarz rozcinamy na kilka części (trudność uzależniamy od wieku dziecka), a drugi wieszamy w dalszej odległości, ale tak, żeby był widoczny niedowidzącym okiem. Zadaniem dziecka jest ułożenie puzzli. Możemy użyć normalnych układanek. Najważniejsze, żeby obraz, na który patrzymy był umieszczony w dalekiej odległości (3- 4 metry).

148 WORECZEK - WARIANT RĘCE

Dziecko leży na plecach. Nad głową umieszczamy woreczki (różna wielkość, wypełnienie i ciężar). Zadaniem dziecka jest złapanie dwoma rękoma woreczka, podniesienie się (unosi ręce i nogi) i umieszczenie go między swoimi stopami. Następnie opuszcza nogi i odkłada woreczek na podłogę.

149 WORECZEK - WARIANT NOGI

Dziecko leży na plecach. Przy stopach umieszczamy woreczki (różna wielkość, wypełnienie i ciężar). Zadaniem dziecka jest złapanie dwoma stopami woreczka, podniesienie się (unosi ręce i nogi) i zabranie rękoma woreczka. Następnie opuszcza nogi i ręce odkładając woreczek na podłogę

150 KOŁYSKA

Dziecko leży na plecach. Zgina nogi w kolanach, ręce obejmują nogi. Następnie kołysze się do przodu, do tyłu lub na boki imitując ruch kołyski.

151 CHODZENIE PO LINII

Na podłodze naklej taśmę o długości minimum 3 m. Powinna być ona innego koloru niż podłoga, żeby dziecko z dużym niedowidzeniem nie miało problemu z jej zobaczeniem. Zadaniem dziecka jest chodzenie po taśmie normalnym krokiem. Może stawiać dłuższe albo krótsze kroki, może też robić je na zmianę. Na tym etapie dziecko może patrzeć pod nogi i mieć rozłożone ręce. Celem jest stabilne przejście z zachowaniem równowagi.
Drugie zadanie to przejście po linii tzw. tip-topami. Spokojnie, utrzymując równowagę. Na tym etapie ciągle może patrzeć pod nogi i mieć rozłożone ręce.
Trzecie zadanie to przejście po linii z woreczkiem lub małą książką na głowie Dziecko idzie tip-topami po taśmie. Spokojnie, utrzymując równowagę. Dziecko może rozłożyć ręce.

152 KULAMY

Ustawiamy bramkę za pomocą kręgli, kartonu, pudełka. Zadaniem dziecka jest kulać do bramki piłkami. Zaczynamy od bliższych odległości, następnie odsuwamy się coraz dalej od bramki.

153 BOCIAN

Zachęcamy dziecko, żeby wyobraziło sobie bociana. Następnie prosimy by wcieliło się w jego rolę. Nogi unosi wysoko, ręce imitują klekotanie, pochyla się i łapie rękoma żabę, unosi się i leci... itd.

154 LATARKI

Do tego ćwiczenia potrzebne będą małe latarki, które mają wskazującą, nierozproszoną wiązkę światła. Jedną latarkę trzyma dziecko, drugą ty. Oświetlasz jedną z zabawek, a zadaniem dziecka jest oświetlić tę samą. Początkowo wskazuje się duże obiekty, potem coraz mniejsze. Następnie możesz oświetlać konkretne miejsce, np. oczko misia. Dziecko powinno jak najdokładniej celować swoim światłem w twoje. Liczy się jak największa precyzja i szybkość.

155 UKŁADANIE WEDŁUG WZORU

Do zabawy możemy używać kolorowych klocków, tangramów, guzików, korali. Układamy wzór i umieszczamy go w najdalszej możliwej pozycji od dziecka (2- metry). Dziecko patrzy na wzór i według niego układa klocki. Zadanie utrudniamy. Na początku wzory mogą składać się z dwóch elementów, później z trzech, czterech i więcej. Możemy też wprowadzać coraz więcej kolorów i kształtów.

156 KTO TO?

Wykorzystujemy obrazki ze zwierzętami z książki “161 ćwiczeń wzrokowych podczas zaklejania oka”. Wieszamy je w najdalszej możliwej odległości. Zadaniem dziecka jest odgadnąć jakie widzi zwierzę. Następnie może imitować ruch lub zachowanie zwierzęcia.

157 LUSTRO

Ustawcie się naprzeciwko siebie, w odległości od 2 do 4 metrów (możliwie najdalej). Zadaniem dziecka jest “być lustrem” i naśladować ruchy lub pozycje, które my wykonujemy.

158 PIŁKA I BUJANIE

Bardzo dobrym ćwiczeniem jest też bujanie. Można do tego wykorzystać dużą piłkę do skakania lub fizjoterapeutyczną. Dziecko kładzie się na niej swobodnie — najbezpieczniej na brzuchu — a ty kołyszesz nią w każdą stronę: do przodu, do tyłu, na boki.

159 RYSUJEMY

Przygotowujemy wzory, proste obrazki, kształty. Umieszczamy je w najdalszej możliwej odległości od dziecka (2 - 4 metry). Zadaniem dziecka jest narysowanie identycznych kształtów, wzorów, obrazków.

160 ODBIJAMY

Zadaniem dziecka jest odbijanie piłki od ściany i łapanie jej oburącz. Możemy wyznaczyć na ścianie (taśmą, kredą) obszar, w który będzie celować. Odległość dostosowujemy do wieku dziecka.

161 NA KAŻDY DZIEŃ

- chodzenie po krawężniku,
- huśtanie się,
- kręcenie na karuzeli,
- nawlekanie korali, jarzębiny, guzików,
- rysowanie po liniach, obrysowywanie obrazków,
- łączenie kropek,
- rysowanie szlaczków,
- rozwiązywanie labiryntów,
- wyszukiwanie,
- układanie puzzli, klocków,
- łączenie w pary, - opowiadanie, co dziecko widzi na rysunkach w książce,
- porównywanie cieni,
- wyszukiwanie różnic,
- gry planszowe.

Wykorzystajcie:

- rowerek (biegowy albo normalny),
- hulajnogę,
- rolki,
- deskorolkę.

Każda zabawa, nawet gra w bierki, domino, chińczyka, pchełki, rysowanie, malowanie czy kolorowanie, ma pozytywny wpływ na widzenie.
Biegajcie, skaczcie, grajcie w klasy, w ringo, w badmitona, w piłkę nożną.