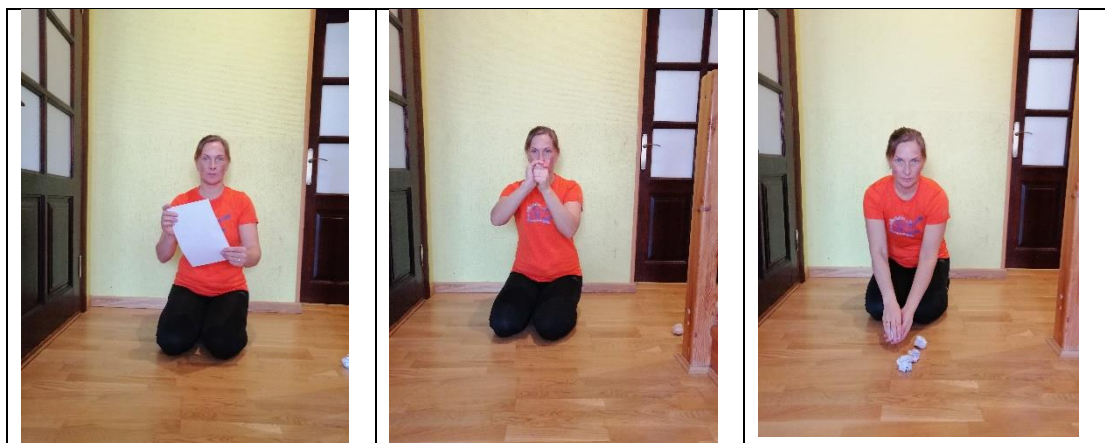


Uzdevumi mājas apstākļos bērniem ar īpašām vajadzībām

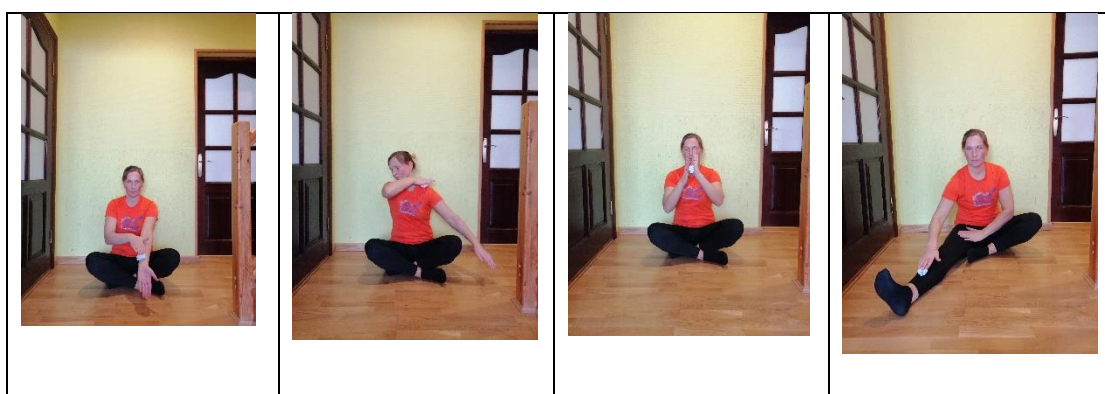
(Bērni, kuri nevar uzdevumus pildīt uz līdzenas, plašas virsmas, var pildīt, esot ratiņkrēslā)

1. Ar vai bez palīdzību no papīra/avīzes/citas makulatūras veidot bumbiņas



2. Viegla masāža pa rokas, kāju ārējo virsmu, pleciem un pēdām/plaukstām.

Lai iegūtu lielāku spiedienu, izvēlieties bumbiņu ar “adatām” vai mazāku – gludu bumbiņu. Bet, var izmantot izgatavoto papīra bumbiņu.

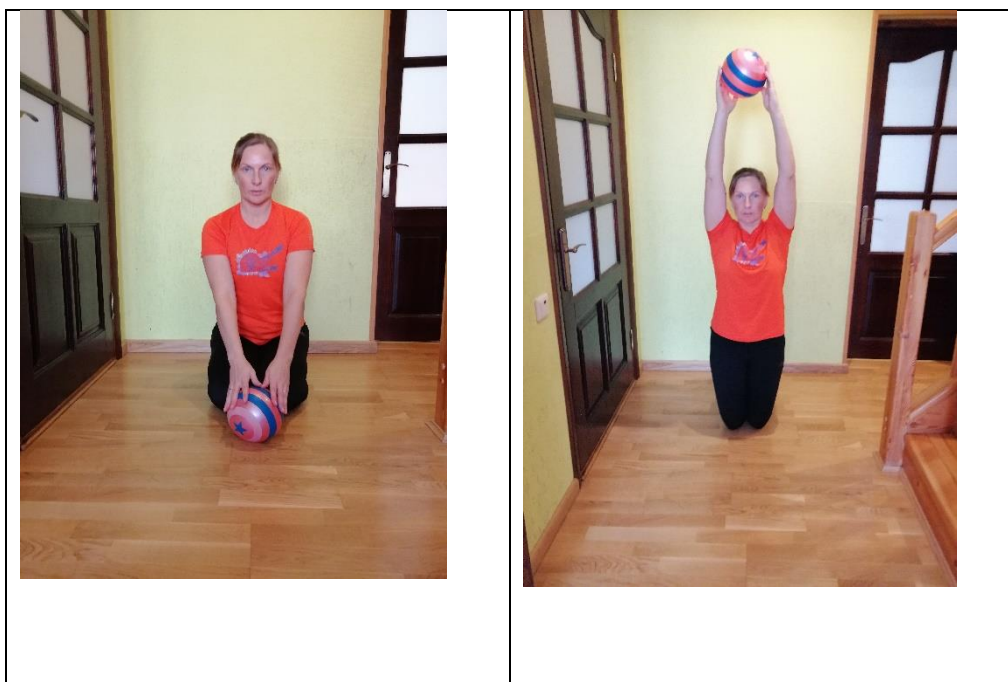


3. Priekšmeta (bumbas, rotaļlietas, spilvena u.c.) pacelšana.

Sākuma stāvoklis – sēde uz saliektām kājām (nesēdēt “W” veida sēdē), sēde ar sakrutotām kājām sev priekšā (“turku sēde”), sēde ar iztaisnotām kājām sev priekšā.

Darbība – pacelt priekšmetu sev priekšā vai virs galvas.

Reizes – 6 reizes 3 piegājienos



4. Priekšmetu pārceļšana.

Pārceļ dažāda lieluma un smaguma priekšmetus no viena sāna uz otru, un atpakaļ.

