

VAJE, KI VZPODBUJAJO ORIENTACIJO IN MOBILNOST V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

ORIENTACIJA je proces izkoriščanja različnih podatkov, ki jih slepa oseba pridobi preko čutil in ji omogočajo, da lahko določi položaj v prostoru oz. ve, kje se nahaja in v kakšnem odnosu je do predmetov v prostoru.

MOBILNOST pa je sposobnost slepe osebe, da se varno in uspešno giblje od izhodišča do zelenega cilja.

Da pa te veščine lahko osvojimo, pa je potrebno že v predšolskem obdobju veliko pozornosti nameniti:

- vajam sluha
- vajam tipanja
- vajam prepoznavanja vonjev
- kinestetičnim občutkom
- razvoju osnovne motorike (grobe in fine motorike)

SLUŠNO POZORNOST LAHKO VZPODBUJAMO Z NASLEDNJIMI VAJAMI:

- otroka se uči kako lokalizirati, prepoznavati in izločati med več zvoki
- otroka se uči, da določi svoj položaj glede na bližino ovire (glede na odboj zvoka- ehlokacija)
- otroka se uči prepoznavati naravne zvoke iz okolja

VAJE:

1. otroku opisujemo izvor zvoka in kaj ga proizvaja
2. omogočimo mu, da na kasetah ali CD-jih prepozna zvoke
3. opisujemo mu kje je predmet v odnosu do otroka (položaj, ali stoji ali se premika)
4. omogočimo mu poslušanje zvokov v prometu (različna prevozna sredstva, semafor)
5. vzpodbujamo ga, da prepozna osebe po glasu in hoji
6. vzpodbujamo ga, da po zvoku prepozna po katerem materialu hodi (asfalt, trava, pesek)
7. spuščamo mu predmete na tla, otrok pa ugotovi kaj bi lahko padlo in kam

RAZVIJANJE TIPA

Otroka vzpodbujamo, da tipa s prsti, dlanmi, stopali ter ugotavlja temperaturne spremembe na koži (veter, sonce, senca)

VAJE:

1. omogočimo mu prepoznavanje različnih predmetov, s katerimi manipulira, jih raziskuje in prepozna
2. omogočimo mu raziskovanje avta (naj pregleda volan, streho, vrata, sedeže,...)
3. veliko se sprehajate z otrokom v naravi, medtem pa mu opisujte dogajanje, ga opozarjajte na posamezne zvoke, predmete, rastline, dogodke
4. sistematično raziskujte mizo med obroki, da poišče različne predmete (kozarec, skodelico, solnico,...)
5. vzpodbujajte ga, da prepozna različne teksture tal in da jih poveže z značilno lokacijo ali aktivnostjo
6. ko nakupujete, naj zbira predmete po velikosti, obliki teži
7. primerja naj različne velikosti istega predmeta (jabolka različnih velikosti)

RAZVIJANJE VONJA

Uspešno prepoznavanje vonjev lahko slepemu pomaga, da ugotovi kje se nahaja (blizu pekarnice, smetišča, pralnice, cvetlic) ali kaj se kuha, kaj je v pločevinki, ...

VAJE:

1. vonja naj različne predmete (kozmetika, hrana, čistila,...)
2. vonja naj iste predmete, ki pa imajo različen vonj (siri)
3. ugotavlja naj kaj je na krožniku, kaj se kuha

RAZVIJANJE OBČUTKA ZA PRAVILNO TELESNO DRŽO, POLOŽAJ TELESA in GIBANJE VAJE:

1. vzpodbujajte ga, da pri posameznih aktivnostih poimenuje svoj položaj in v kakšnem odnosu so deli telesa (zna povedati kdaj stoji, leži na trebuhu, čepi, kdaj ima dvignjene roke, ...)
2. prepozna dele telesa in njihovo funkcijo
3. omogočimo mu veliko igre na otroškem igrišču (gugalnica, tobogan, plezanje,...)
4. vzpodbujamo ga k teku, poskokom, plezanju,
5. učimo ga kaj je levo, desno, zgoraj, na sredini, spodaj
6. vzpodbujamo ga k aktivnostim za razvoj moči in ravnotežja
7. opozarjamo ga na leve in desne zavoje med vožnjo z avtom, kolesom
8. opozarjamo ga kdaj se peljemo z avtom preko tračnic, lukenj, ležeče policaje
9. opozarjamo ga kdaj se peljemo ali hodimo po klancu navzgor ali navzdol
10. gibanja naj izvaja v različnem tempu in hitrosti (hitro/počasi)
11. hodi naj po prstih, petah, zunanjem in notranjem robu stopal
12. pri hoji naj koraka z močnim dvigovanjem kolen
13. ponazarja naj gibanje živali
14. hodi po stopnicah, odpira in zapira vrata
15. igra naj se z igračami močnih kontrastov in tistimi, ki oddajajo zvok (žoge, baloni)

Ljubljana, 10.4.2006

Pripravila:
Katjuša Koprivnikar