

Cvičení – Aktivity za přítomnosti psa u seniorů

- Hra s míčkem
Obyčejná hra s míčkem. Činnost je velmi dobrá pro rozvoj hrubé motoriky a u klientů co nemají problém s chůzí i dobrá pohybová aktivita.
Tato činnost dokáže zabavit na dlouhou dobu. Klient má dobrý pocit a cítí se užitečný, hra se psem nebere konce, znova a znova pes vyžaduje hod míčku, při každém hodu ho aportuje zpět a klient má pocit, že pes stále nemá dost.
- Chůze se psem na vodítku
Pro rozvoj hrubé motoriky se snažíme klienta přesvědčit k procházce, pozitivním vlivem je pes, kterého klient dostane na starosti. Příjemnou změnou je pro klienta to, že kromě sebe musí hlídat také psa. Na procházku můžeme vyvézt i klienta na vozíku, psi jsou cvičení na chůzi vedle vozíku nebo pokud si klient přeje, může mu být pes umístěn na klín.
- Naučím Vás povel
Také zde využijeme převážně hrubou motoriku. Při opakované aktivitě, procvičujeme s klienty i paměť. Před začátkem samotné aktivity, máme připravené kartičky příslušných povelů, kde je vyobrazen povel i jeho pojmenování. Aktivita začíná tím, že psovod vybrané povel z kartiček klientům předvede. Kartičky promícháme a každý z klientů si jednu kartičku vylosuje. Činnost je velmi zábavná, klienty nemusíme dlouho přemlouvat a již sami se nám dopředu hlásí, že si povel pamatují a že nám ho předvedou. Jde spíše o zábavu než o soutěž, ale pokud mají klienti zájem, činnost lze i bodově hodnotit, nebo upravit dle úrovně náročnosti. Tato činnost je určena jako skupinová aktivita.
- Obojek a vodítko
Činností je zapínání obojku a následně vodítka. Klient tím procvičuje jemnou motoriku a také zlepšuje citlivost konečků prstů. Jako nová pomůcka je celý postroj asistenčního psa. Klienti se rádi zabaví i drobným hlavolamem. Cílem je rozluštit, kterou část postroje zapnou pejskovi pod břichem a kterou pod krkem. Rozvoj motoriky je také pro klienty v tom, že si sami musí pejska natočit tak, aby se mu pod břicho dostali, což někdy bývá problém.
- Česání
Obyčejné česání přispívá k cvičení jemné motoriky. Klient se cítí velmi užitečně a nepostradatelně.
- Dobrota pro mého čtyřnohého kamaráda
Jako dobré cvičení jemné motoriky se často využívají i pamlsky pro psa. Ty jsou různých velikostí a tvarů. Pro začátek začínáme pouze s tím, že klienty necháváme vytahovat pamlsky ze skleničky či sáčku a zaměřujeme se na motoriku prstů, které pamlsky uchopují. Postupně přidáváme větší pamlsky jako je piškot a nakonec můžeme přejít na malé velikosti v podobě granulí.

7. • Obtiskování

Obtiskování vlastní rukou a současně tlapky psa. Vždy je rozhodnutí na klientovi. Obtisknutím své ruky a psí tlapky jim vznikne krásný vzpomínkový obrázek, který na procvičení jemné motoriky mohou i nadepsat svým jménem a jménem psa.

8. • Obrázek plný dobrot

Činnost, která je spojená s tvořivostí, ale je také zaměřena na jemnou motoriku. Činnost se dá nejlépe uskutečnit v případě, kdy klienti sedí u stolu a mají kolem sebe dostatek místa. Klientům je předložen papír velikosti A4 na kterém je napsáno jméno pejska, který činnost v zařízení právě vykonává. Klienti mají za úkol co nejpřesněji vyskládat jméno psa pomocí granulí.

9. • Koláže

Pomocí výstřižků poskládají klienti obraz, kde by měl ústřední roli hrát pes. (nalepí obrázky tak, že to vypadá jako kdyby byli se psem na procházce např. v lese, v parku)

10. • Hlazení

Jednoduché hlazení a mazlení se psem. Rozvoj motoriky a citlivosti prstů. Klient má příjemný pocit z hlazení psa.