

USPRAWNIANIE RUCHOWE Z ELEMENTAMI INTEGRACJI SENSORYCZNEJ.

„Żadne lekarstwo nie zastąpi ruchu, ruch zastąpi każde lekarstwo”

prof. Wiktor Dega

Usprawnianie ruchowe, według definicji WHO:

„Jest to proces medyczno -społeczny, którego celem jest przywrócenie utraconych na skutek choroby funkcji narządów, układów lub całego ustroju”.

Głównym celem usprawniania ruchowego jest przywrócenie maksymalnie możliwej sprawności fizycznej dziecka połączonego ze stymulacją sensoryczną dostosowaną do potrzeb dziecka, poprzez wprowadzanie elementów terapii SI w tok zajęć.

Systematyczność zajęć przyczyniać się będzie nie tylko do zwiększenia ruchomości w stawach, czy zwiększenia siły mięśniowej podnosząc tym samym lepszą funkcjonalność organizmu jako całości. Stymulacja dziecka w zakresie SI jest procesem długotrwałym i musi być prowadzona systematycznie. Odpowiednio dobrane formy terapii przyniosą założone efekty tj:

- poprawią samoocenę i wiarę w siebie u dziecka,
- poprawią koordynację, równowagę i motorykę dużą a także małą dziecka,
- zwiększą zaangażowanie dziecka w podejmowanie nowych, trudniejszych zadań,
- poprawią koncentrację i skuteczność wykonywanych poleceń,
- zmniejszenie wrażliwości dotykowej oraz objawów nadpobudliwości psychoruchowej.

Dziecko jest w stanie kontrolować swoje reakcje na otoczenie.

Całokształt procesu wprowadzenia usprawniania ruchowego z elementami integracji sensorycznej, wymaga postępowania dydaktycznego, w trakcie którego zakres ćwiczeń ruchowych, stopień trudności, formy, metody i zasady będą dostosowane do psychofizycznego i motorycznego rozwoju oraz wydolności organizmu dziecka. Podczas przeprowadzenia zajęć należy wziąć pod uwagę:

- istniejącą dysfunkcję dziecka –zaburzenia sensoryczne,
- wiek,
- cechy indywidualne preferencje dziecka,
- oraz wpływ środowiska.

Zastosowanie w procesie usprawniania ruchowego różnych form, metod oraz zasad ma na celu osiągnięcie pozytywnych efektów całokształtu działań, a także intensyfikację ruchu, uatrakcyjnienie zajęć, wzrost zainteresowania nimi oraz pogłębienie motywacji oraz przede wszystkim poprzez ruch wyrównanie zaburzeń sensorycznych u dzieci.

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ, KTÓRE BĘDĄ WYKORZYSTYWANE PODCZAS ZAJĘĆ USPRAWNIANIA RUCHOWEGO NA ZAJĘCIACH:

1. Stymulacja układu przedsionkowego i proprioceptywnego:

skoki obunóż w miejscu, do przodu, do tyłu, na boki. Podskoki, skoki żabki, marsz z wymachami rąk i nóg, zeskakiwanie z ławeczki, toczenie się po materacu w różnych kierunkach, wbieganie i zbieganie z pochylni, przysiady i wstawanie, turlanie się po podłodze z nogami wyprostowanymi i rękami ułożonymi wzdłuż ciała masażyki paluszkowe, naleśnik zwijanie dziecka w koc, następnie dociskanie pleców, pośladków, rąk, nóg, z wykorzystaniem woreczków, języków, zabawy w przepychanie i siłowanie się, przeciąganie liny, chodzenie po dywanikach fakturowych.

2. Usprawnianie układu dotykowego:

kreślenie na plecach dziecka znaków, figur, cyfr, liter, robienie kul z papieru o różnej fakturze i rzucanie nimi do celu, smarowanie dłoni pianką do golenia, kislelem, farbami, dotykanie poszczególnymi palcami odpowiednich faktur, różnicowanie szczypania, drapania, opukiwania, oklepywania, opukiwanie dłoni klockiem, szukanie ukrytych drobnych przedmiotów w koszu wypełnionym kasztanami, piłeczkami, makaronem, ryżem.

3. Ćwiczenia kształtujące obraz i schemat ciała oraz orientację przestrzenną:

nazywanie i dotykanie poszczególnych części ciała, rzucanie woreczków wg instrukcji: do góry, do tyłu, w lewo, w prawo w dół, dotykanie i poruszanie prawymi i lewymi częściami ciała, wrzucanie woreczków do kosza ustawionego przed dzieckiem zgodnie z instrukcją: prawą ręką dwa woreczki, lewą ręką jeden woreczek, poruszanie się wg instrukcji: zrób dwa kroki do przodu, trzy kroki do tyłu, jeden w prawo, zabawa w lustro -powtarzanie ruchów drugiej osoby.

4. Rozwijanie ogólnej koordynacji ruchowej i sekwencyjności:

czołganie się po podłodze w przód i tył, rzucanie do celu tyłem, kreślenie symetrycznych kół stopami i łokciami, chodzenie po ławeczce w przód, tył, bokiem, zrzucanie nogą woreczków, chodzenie z woreczkiem na głowie, klaskanie dłońmi nad głową, z przodu z tyłu i po bokach, czworakowanie, zabawy z szarfami i chorągiewkami –symetryczne ruchy rąk.

5. Ćwiczenia ruchów naprzemiennych:

dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana i lewą ręką prawego kolana, skoki pajacyka, uderzanie prawą ręką w lewe udo i lewą w prawe, w pozycji na czworakach: prostowanie prawej ręki i lewej nogi, oraz lewej ręki i prawej nogi, w leżeniu na plecach: chwytanie prawą ręką lewej pięty i lewą prawej, przeskakiwanie z nogi na nogę w różnym tempie i zgodnie z rytmem.

6. Kształtowanie odruchu obronnego:

dziecko w siadzie prostym popychamy na boki, aby doprowadzić je do podparcia raz na prawej i raz na lewej ręce, walki kogutów, popychanie dziecka będącego w klęku prostym zmuszając je do podparcia się na rękach.

W ramach tych działań wykorzystać można dostępny sprzęt oraz częściej korzystać z natury podczas zabaw na terenie przedszkolnego ogródka i spacerów, wdrażając różne formy aktywności fizycznej. Każdego rodzaju tzw przeszkoda to źródło kreatywności dziecka, należy tylko pozwolić i bacznie obserwować co sprawia dziecku przyjemność a co wywołuje odruch obronny.

PRZEWIDYWANE EFEKTY.

Po realizacji ćwiczeń, zabawy ruchowej dziecko powinno:

- przyjąć prawidłową postawę w wyznaczonej pozycji,***
- wykazywać lepszą percepcję wzrokową i słuchową,***
- wykazywać się zwiększonym poziomem sprawności manualnej,***
- poprawi swoją równowagę,***
- poprawi koncentrację uwagi,***
- poprawi spostrzegawczość, myślenie, refleks i szybkość reakcji,***
- poprawi integrację wzrokowo- słuchowo- dotykowo- kinestetyczno-ruchową,***
- poprawi funkcje psychomotoryczne,***
- zwiększy się sprawność i wydolność fizyczna dziecka, zakres jego ruchomości w stawach i wzmocnienie siły mięśniowej,***

- *podniesie poziom pobudzania i hamowania, co niewątpliwie ma wpływ na dalsze dorosłe życie; sfera emocjonalna, społeczna oraz komunikacja,*
- *wyższy poziom samooceny, pewności oraz przewidywalności działań.*

Zalecana literatura:

- Metoda ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne „Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne” – wydawnictwo HARMONIA , Gdańsk 2009r
- „ Twórcza Kinezyjologia w praktyce- propozycje dla każdego” ; praca zbiorowa, Wydawnictwo KINED Warszawa 2004r
- „Trenuj mózg przez ruch – 236 ćwiczeń procesów sensorycznych” ; pod redakcją Zbigniewa Przyrowskiego- wydawnictwo Empis ; 2015r
- „ Zrozumieć sygnały sensoryczne dziecka” Angie Voss; wydawnictwo HARMONIA ; 2017r

Artykuł opracowała:

mgr Donata Cwojdzińska