

03.11.2020

W1 W2 W3 – Fizjoterapia – Integracja sensoryczna

Ćwiczenia integrujące myśli i działanie – współpraca umysłu i ciała.

Zintegrowana praca obu półkul, organów percepcji i motoryki, pozwoli dziecku ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się, polepszyć jakość funkcjonowania układów koordynacji, zwiększyć jego motywację do pracy, w sposób pełny wykorzystać swoje potencjalne możliwości, odkryć specjalne uzdolnienia i mocne strony, ukształtować pozytywny obraz siebie i cieszyć się życiem.

Wskazówki dla rodziców

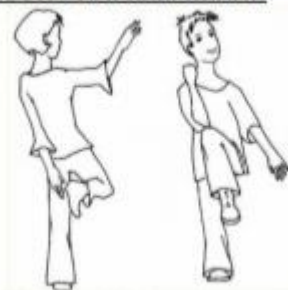
1. Wspieraj dziecko w trudnych chwilach, aby wiedziało, że może na ciebie liczyć.
2. Nie ograniczaj jego aktywności ruchowej, ruch sprawia mu radość.
3. Zachęcaj do wykonywania ćwiczeń Gimnastyki Mózgu®, a najlepiej ćwiczcie razem.
4. Nie stawiaj przed dzieckiem zbyt wygórowanych wymagań.
5. Nie każ mu się starać, ale mów, by robiło wszystko najlepiej jak potrafi.
6. Codziennie stwarzaj okazje do odnoszenia sukcesów i ciesz się z nich razem z dzieckiem.
7. Nie porównuj go z innymi, niech nie rywalizuje z nikim prócz siebie.
8. Obserwuj jak uczy się twoje dziecko, zaufaj jego intuicji - twój sposób jest dobry dla ciebie, ale nie musi być równie dobry dla niego.

Przykładowe ćwiczenia Gimnastyki Mózgu

Dziś przedstawiam Wam Ćwiczenia na przekraczanie środkowej linii ciała - Ćwiczenia te koncentrują się na zadaniach wymagających łatwego dwustronnego (lewa/ prawa) ruchu poprzez linię środkową ciała. Pionowa linia środkowa ciała jest elementem odniesienia dla wszelkich umiejętności bilateralnych. Pole środkowe (po raz pierwszy zdefiniowane przez dr Dennisona) jest obszarem, w którym nakładają się na siebie lewe i prawe pole wzrokowe, wymagające udziału parzystych oczu i poruszających nimi mięśni, by uzyskać współpracę, w której oczy funkcjonują jako jedność. Rozwój bilateralnych umiejętności ruchowych dotyczących pływania, chodzenia lub widzenia głębi jest fundamentalny dla rozwinięcia się u dziecka poczucia autonomii. Jest również wstępnym warunkiem dla koordynacji całego ciała i łatwości uczenia się w bliskim polu widzenia. Ruchy przekraczające linię środkową pomagają zintegrować widzenie obuoczne, słyszenie obu uszne oraz prawą i lewą stronę ciała i mózgu.

Ruchy naprzemienne

1. RUCHY NAPRZEMIENNE



I wariant

Podnosimy do góry prawe kolano i dotykamy go lewą ręką, następnie podnosimy lewe kolano i dotykamy prawą ręką, lekko skręcając całe ciało.

II wariant

Równocześnie prawą rękę i lewą nogę odchylamy w bok, następnie zmieniamy rękę i nogę.

III wariant

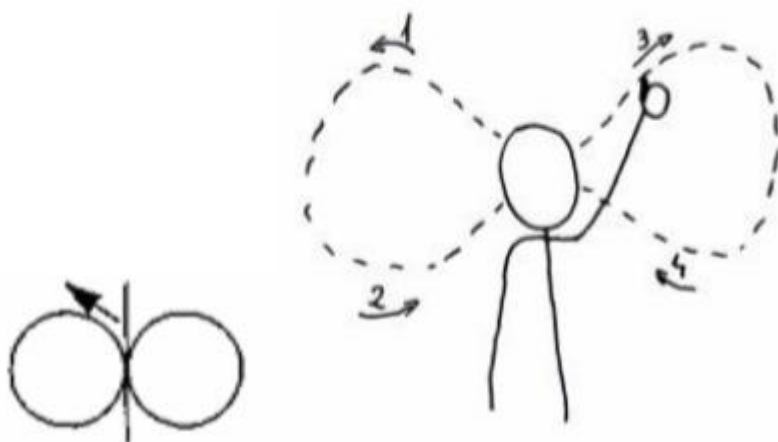
Podnosimy do góry prawe kolano i lewą rękę, zmieniamy rękę i nogę.

Powtarzamy ćwiczenia kilkakrotnie. Wariantów ćwiczenia może być bardzo wiele, ale musi być zachowana zasada przekraczania środkowej linii ciała.

Ćwiczenia te integrują i równoważą działanie obu półkul mózgu.

Leniwe ósemki

1. LENIWE ÓSEMKI DLA OCZU



Na wysokości oczu, naprzeciw nosa wyznaczamy punkt. Od niego rozpoczynamy kreślenie kciukiem koła – w lewą stronę do góry. Po powrocie do punktu wyjścia kreślimy drugie koło w prawą stronę ku

górze. Oczy podążają za ruchem ręki. (Rysunek przypomina leżącą 8.) Wielokrotnie powtarzamy ten ruch. Robimy go raz jedną, raz drugą ręką, następnie obiema. Ósemkę może kreślić druga osoba, a oczy ćwiczącego śledzą ruch ręki. Innymi wariantami tego ćwiczenia mogą być: wodzenie rękoma po konturach dużej ósemki narysowanej na tablicy, rysowanie ósemek w przestrzeni przy pomocy stóp, nosa itp., chodzenie po śladzie ósemki, rysowanie ósemek na kartce papieru, wpisywanie liter w ósemkę. Każde z tych ćwiczeń może inaczej oddziaływać na umysł, ale zawsze wywierają korzystny wpływ na rozwój umiejętności szkolnych

Miłego dnia

Smutek Agata