

POMPIKOWE DOMOWE PRZEDSZKOLE

Ćwiczenia ruchowe wykorzystywane w terapii dzieci autystycznych

Ćwiczenia dla dzieci to sposób na rozładowanie nadmiaru energii naszych pociech i ważny element w dbaniu o ich zdrowie. W oparciu o opracowania i artykuły ukazano wpływ ćwiczeń ruchowych na wiele sfer umożliwiających lepsze funkcjonowanie w najbliższym środowisku.

Do nich zaliczono: poprawę motoryki dużej przejawiającej się w opanowaniu niektórych umiejętności, rozwój pozytywnych zachowań i komunikacji wyrażanych wzrokiem, mimiką twarzy i większym skupieniem uwagi, podporządkowaniem się, zmniejszeniem agresji i niepożądanych napięć. Odpowiednio dobrane ćwiczenia kształtują równowagę statyczną będącą elementem koordynacji ruchowej, jak również niektóre zdolności motoryczne.

Ćwiczenia lokomocyjne:

- pełzanie i chód na czworakach
- siady proste z rękami na kolanach
- siady proste podparte, siady klęczne i klęki

- chody w przód na całych stopach z pomocą i samodzielnie
- chody w przód na palcach z pomocą i samodzielnie
- chody w tył z pomocą i samodzielnie
- chody w bok (z pomocą), krok odstawno – dostawny
- obroty wokół podłużnej osi ciała (w lewo, prawo)
- chód z tzw. omijaniem przeszkód (slalomy)
- chód po różnego rodzaju przeszkodach (krzeselka, kamienie, poduszki, maskotki itp.)
- wejścia i zejścia po jednym stopniu (dostawianie stopy)
- wejścia i zejścia po schodach z pomocą poręczy
- wejścia i zejścia po schodach samodzielnie

Ćwiczenia skoczne:

- próba podskoku w górę w miejscu
- próba przeskoku obunóż przez przeszkodę (pasek)
- zeskoki w dół z różnych wysokości (np. schody)
- skoki obunóż na odległość, podskoki jednonóż
- podskoki przy pomocy skakanki

Ćwiczenia równoważne:

- przejścia po linii, chody na palcach
- stanie na jednej nodze, a drugą kreślić w powietrzu różne wzory: cyfry, litery, abstrakcyjne esy-floresy.
- przejścia po szerokiej części ławeczki (z pomocą i samodzielnie)
- przejście po wąskiej części ławeczki (z pomocą i samodzielnie)
- wytrzymanie krótkotrwałe wspięcia na palcach (od 2-10 sekund)

Ćwiczenia zwinnościowe:

- z leżenia tyłem – skulenia

– z przysiadu podpartego, umiejętność wykonania przetoczenia w tył na plecy z nogami ugiętymi

– z przysiadu podpartego, odbiciem, próba oderwania nóg od podłoża (tzw. wierzganie konika)

Ćwiczenia rzutne (duża i mała motoryka):

- nauka uchwytu pluszaka
- próba wypchnięcia na odległość
- wrzuty woreczka gimnastycznego do pudełka z góry w dół
- wrzuty woreczka gimnastycznego do pudełka (stopniowe zwiększanie odległości)
- podnoszenie woreczków z podłoża
- nauka chwytu piłki dużej
- nauka chwytu piłki mniejszej
- toczenie piłki po podłożu
- rzuty piłki jednorącz i oburącz na odległość
- chwyt i podanie do partnera
- rzut piłką do celu
- uderzenie piłki ręką tzw. serwowanie
- odbicie piłki o ścianę i chwytanie

Ćwiczenia kopne:

- kopanie piłki dużej w przód z miejsca
- kopanie piłki dużej w przód z marszu
- kopanie piłki do celu

Ćwiczenia koncentracji:

- w siadzie na krześle skupienie uwagi przez 10 do 15 sekund na obrazie telewizyjnym
- w siadzie na krześle skupienie uwagi z dłońmi położonymi na kolanach

- chody (poruszanie się) z woreczkiem, poduszczką na głowie
- chody z dwoma woreczkami umieszczonymi na barkach
- próba podskoku z woreczkiem uniesionym na głowie
- podawanie ręki do przywitania z równoczesnym skierowaniem wzroku na osobie witającej

Różne:

- próba wyklaskiwania rytmu
- samodzielne otwieranie drzwi, zapinanie pasów bezpieczeństwa w samochodzie
- ćwiczenia oswajające z wodą, ochlapywanie
- ćwiczenia koordynacyjne tzw. „pajacyk” (na raz podskok do rozkroku z klaśnięciem dłońmi – nad głową, na dwa – podskokiem nogi złączyć z ramionami w dół)
- uczestnictwo w zabawach ruchowych ze śpiewem i tańcem

Spróbujcie poćwiczyć, bo ruch to zdrowie, a w obecnej sytuacji mamy go nie wiele :(

A. Panasiuk-Kaczoch, A. Olszewska, B. Wołodkiewicz, U. Kiryluk, J. Karpiuk, A. Hałaburda,