

Predšolski oddelki s prilagojenim programom

Kontakt: info@popp-maribor.si

Spletna stran: <http://www.popp-maribor.si/>



FIZIOTERAPIJA V VSAKODNEVNEM ŽIVLJENJU ALI KAKO ZDRUŽITI IGRO IN TERAPIJO DOMA

Tanja Dvoršak, dipl. fizioterapevtka, RNO

Starši se v vsakodnevem življenju velikokrat vprašajo, katere vaje bi lahko delali s svojimi otroki tudi doma.

Prav je, da se starši v dogovoru s fizioterapevtom, naučijo največ pet vaj, ki so priporočljive glede na otroka. Izvajanje le teh naj postane nekakšna rutina. Tako bodo starši naredili nekaj dobrega za otroka in tudi zase, saj bodo lažje spremljali in razumeli otrokov napredek in razvoj.

Ker pa je suhoparno ponavljanje vaj na blazini tako za starše kot za otroke dolgočasno, je tukaj nekaj splošnih predlogov za vsak dan.

Veliko veselja in lepih trenutkov v družbi vaših otrok vam želim!

PREDLOGI AKTIVNOSTI ZA VSAK DAN:

SAMOSTOJNOST

- Glede na gibalne sposobnosti otroka vzpodbujamo, da je pri oblačenju, slačenju, obujanju nogavic ali čevljev čim bolj samostojen.

Lahko sedi samostojno na klopici in smo pred njim ali za sedimo za njim za oporo trupa.

Kupimo ali naredimo mu klop, ki bo ustrezala njegovi višini (otrokova stopala naj bodo na tleh). Pazimo, da bo klop dovolj globok, saj imajo otroci velikokrat spremenjeno doživljanje globine in jim pomaga nekoliko bolj široka klop.

Uporabljamo kratka in jasna verbalna navodila, ki naj bodo vedno enaka. Spodbujamo prehode čez sredino in obojernoost (obe roki k eni nogi).

CILJ AKTIVNOSTI:

S tem vzpodbujamo integracijo možganskih polovic, ponavljamo gibalne vzorce, skrbimo za krepitev mišic, vizualno-motorično povezavo in podaljšujemo pozornost. Hkrati otroku dajemo jasno sporočilo, da zmore nekatere aktivnosti že sam.

IGRA SORTIRANJA IGRAČ

- sedimo na valju, na blazini v dolgem sedu ali stranskem sedu

- levo in desno si nastavimo prazen zaboj, na sredino oja zaboj z različnimi igračkami ali s perilom, ki ga moramo sortirati ali...

- sortiramo igrače ali predmete, vzpodbujamo soročen prijem, rotacije trupa in prehajanje čez sredinsko linijo. vedno se ustavimo na sredini, mi pravimo da poudarimo sredinsko polje.

CILJ AKTIVNOSTI:

s tem načinom igre poudarjamo že naučene gibalne vzorce, poudarjamo rotacijo, normaliziramo mišični tonus, krepimo pozornost in povezavo oči-roka, utrjujemo integracijo možganskih hemisfer.

IGRA LETI-LETI

- lahko stojimo bosu na blazini , ravnotežni blazini, sedimo na valju...
- kadar rečemo ptica, muha, letalo... otrok vstane in stoji
- ko rečemo miza , postelja , avto... otrok sede
- ko se igramo, lahko igro stopnjujemo glede na sposobnosti otroka, npr. roke so v zraku, ali drži se za glavo...

CILJ AKTIVNOSTI:

Vadimo prenos teže naprej, obremenitev stopal, vstajanje, stabilnost in ravnotežje, kar je tudi predaktivnost za stojo in hojo v prostoru.

IGRA ŽIVALI

- ŠTORKLJA-vadimo stojmo na eni nogi, najprej s pomočjo
- pes-položaj na vseh štirih
- medved- stopa široko in počasi
- lahko se igramo tudi, da se pes ali muca preteguje in iztegnemo eno roko ali potem eno nogo nazaj, nato še težje eno roko in eno nogo...

CILJ AKTIVNOSTI:

Vadimo proprioceptivni sistem, zaznavanje telesa in podpornih ploskev, ravnotežje in taktilne zaznave ter koordinacijo.

KOTALJENJE

- kotalimo se po blazini ali po tleh
- lahko se zavijemo v blazino in se nato odvijemo

CILJ AKTIVNOSTI:

S tem vadimo občutenje gibanja, organizacijo in koordinacijo gibanja, krepimo gibalne vzorce, vplivamo na ravnotežni organ in zaznavanje telesa v prostoru.

RAVNOTEŽNE VAJE

- vzpodbujamo hojo po tleh, po neravni površini, nastavimo razne prepreke ali uporabimo majhen hribček ali makedamsko cesto v naravi...

CILJ AKTIVNOSTI:

Vadimo ravnotežje, taktilne in proprioceptivne občutke, nadzor gibanja z vizualno podporo, hkrati delamo na čustveni stabilnosti, na katero lahko dobro vplivamo s pomočjo gibanja.

ŽOGANJE

- žoganje je aktivnost, ki jo imajo otroci radi, hkrati pa lahko z njeno pomočjo veliko naredimo v smislu terapije, tako gibanja kot tudi senzorne integracije

-vzamimo najprej veliko(terapevtsko)žogo in si jo podajajmo po tleh. Otrok naj po močno potiska proti vam in tudi vi storite enako. Tako bo žogo bolje občutil in se bo gibalni vzorec hitreje in lažje zapisal v možganih.

-nadaljujmo z drugimi žogami, lahko tudi z balonom

-cilj naj bo,da nas otrok pogleda in nam poda žogo čim večkrat. Najprej jo naj potiska po tleh, kasneje vrže in ujame. Na začetku aktivnosti stojte ali sedite bližje skupaj. Če otrok še ne sedi samostojno,se lahko uležete ob otroka in si žogo podajata laže.

-naj vam bo zabavno,saj si bodo tako otrokovi možgani hitreje vtisnili aktivnost v spomin. Ob naslednji igri pa bo tudi vaš otrok motiviran za igro.

CILJ ATIVNOSTI:

S tem vplivamo na mišično moč,koordinacijo, povezavo oči-roka,doro integracijo možganskih delov,vzpodbujamo pozornost,lahko vključimo tudi štetje...

MASAŽA

-ob previjanju ali po kopanju namažimo otroka s kremo ali oljem in ga nežno pomasirajmo

-lahko mu ob tem še zapojemo ali povemo pesmico ali mu nežno prigovarjamo

CILJ AKTIVNOSTI:

Z masažo krepimo vez z otrokom, vzpodbujamo sredinski položaj glave in telesa,očesni kontakt in taktilne in proprioceptivne občutke.

SKRIB ZA GIBLIVOST SKLEPOV

-naredimo gib z otrokovo roko ali nogo, ob začetku in koncu giba počakajmo in malo zadržimo položaj

CILJ AKTIVNOSTI:

S tem skrbimo za ohranjanje gibljivosti,zaznavanje in občutenje gibanja in prijetno gibalno izkušnjo.

GUGANJE

-otroka najprej gugajmo v naročju. To starši veliko krat delamo že nagonsko,saj se otrok tako najlažje pomiri.S tem mu dajemo podobne občutke,ki jih je spoznal že v maminem telesu.

-nato skupaj z otrokom sedimo na gugalnico

-če sedi sam na gugalnici, naj ima noge na tleh in s tem večji občutek varnosti

CILJ AKTIVNOSTI:

Z guganjem vplivamo na čustveno stanje otroka,vzbijamo zadovoljstvo,vplivamo na ravnotežni organ in občutek za gravitacijsko sigurnost.prav tako ga vzpodbujamo k uporabi telesa za gibanje in to vodi v prijetno izkušnjo.