

Stymulowanie rozwoju ruchowego dziecka

Trudności związane z opóźnionym rozwojem ruchowym można podzielić na dwie grupy:

1. niezręczność ruchową całego ciała,
2. niezręczność manualną.

W pierwszym przypadku obserwujemy niechęć do czynności i zabaw ruchowych. Dzieci z niezręcznością ruchową:

- poruszają się w sposób nieskoordynowany,
- szybko się męczą, gdyż mają słabą kondycję fizyczną,
- nie nadążają za innymi dziećmi,
- mają trudności w bieganiu na palcach,
- z trudem opanowują umiejętność jazdy na rowerze, wrotkach czy łyżwach

U dzieci z niezręcznością manualną występują:

- nadmierne lub małe napięcie mięśniowe (stąd mała precyzja),
- silne przyciskanie i kurczowe trzymanie ołówka,
- częste współruchy języka, dłoni,
- zaburzona szybkość ruchów dłoni i palców, która jest przyczyną trudności w majsterkowaniu, wycinaniu, szyciu, zapinaniu, guzików itp.,
- niewłaściwa koordynacja wzrokowo – ruchowa, przejawiająca się trudnościami w rysowaniu, pisaniu
- trudności przyspieszania czytania wskutek powolnych ruchów gałek ocznych.

Dzieci te, codzienne czynności takie jak mycie, ubieranie, jedzenie, wykonują powoli i niezręcznie.

Aby zwolnić nadmierne napięcie stawowo - mięśniowe możemy stosować następujące ćwiczenia:

- płynne ruchy ramion,
- naśladowanie lotu ptaków,
- zabawa w marsz w wysokiej trawie (z wysokim podnoszeniem kolan),
- w drzewa na wietrze (poruszanie rękami uniesionymi nad głowę),
- przechodzenie między gałęziami (odpowiednio rozciągnięte ruchy rąk),
- pływanie żabką w basenie (naśladowanie odpowiednich ruchów rąk)

Zabawy zręcznościowe

- rzuty do celu,
- popychanie piłek lekarskich,
- rzucanie piłki w parach,
- gra w serso,
- ćwiczenia na równoważni,
- zabawy stolikowe takie jak pchełki, bierki, bilard stołowy.

Ćwiczenia koordynacyjne i inne

- toczenie piłki w skłonie dookoła nóg,
- siad turecki - toczenie piłki do pary,
- maszerowanie z jednoczesnym toceniem piłki przed sobą,
- przerzucanie piłeczki z jednej ręki do drugiej,
- podawanie piłki w rzędzie góra, dołem, bokiem,
- siad klęczny, toczenie piłki dookoła siebie,
- siad turecki, toczenie piłki dookoła siebie,
- przerzucanie piłki do dziecka z pary,
- wrzucanie piłeczek do kosza,
- przechodzenie pod skakanką,
- leżenie tyłem, jazda na rowerze,
- leżenie tyłem, przyciąganie kolan do klatki piersiowej,

Ćwiczenia wyrabiające odpowiednią szybkość ruchów, doskonalące ich precyzję i płynność z uwzględnieniem spostrzegania wzrokowego:

- lepienie z gliny, plasteliny,
- gra na instrumentach,
- wycinanki, wydzieranki, nawlekanie koralików,
- malowanie palcami na dużym formacie,
- kalkowanie różnych wzorów, np. literopodobnych, geometrycznych,
- wykonywanie labiryntów według własnego projektu,
- kolorowanki,
- wycinanie wcześniej namalowanych wzorów,
- rysowanie dużych kół na tablicy, najpierw jedną ręką, potem obiema,
- zapewnianie dużych płaszczyzn farbą lub plasteliną.

Opracowała mgr Monika Wiśniowska