

Zabawy i ćwiczenia wspierające rozwój dziecka

■ Izabela Gelleta-Mac

Zaburzenia w rozwoju dziecka, niezależnie od przyczyn ich wystąpienia (genetyczne, wrodzone, nabyte w okresie płodowym i po urodzeniu itd.), są na ogół wyrazem zaburzeń przetwarzania informacji przez narządy zmysłów. Przejawiają się one najczęściej jako zaburzenia ruchowe i zaburzenia postrzegania, mają istotny wpływ na rozwój wyższych funkcji mózgowych.

Zaburzenia te mogą występować w różnych kombinacjach i różnym stopniu nasilenia. Niekiedy obserwuje się tylko pojedyncze objawy z danej grupy zaburzeń.

Działania wspomagające i korygujące zaburzony rozwój powinny być uzależnione od wieku, możliwości i stanu dziecka, a program terapeutyczny ustalany, dopasowywany oraz modyfikowany do potrzeb dziecka i jego rodziny. Bardzo ważna jest także indywidualizacja procesu wychowania i nauczania oraz podmiotowe traktowanie wychowanka.

Należy pamiętać, że rozwój dziecka może być także opóźniony, jeśli będzie przebiegał w niesprzyjających warunkach, bez zaangażowania w proces terapeutyczny najbliższego otoczenia. Dzięki plastyczności i dużej zdolności przystosowywania się dziecka, wczesne wspomaganie rozwoju przynosi dobre efekty. Kolejnym warunkiem skuteczności terapii jest jej systematyczne prowadzenie.

W warunkach przedszkolnych rozwój dzieci z zaburzeniami rozwojowymi może być wspomagany i stymulowany przez zastosowanie, w zależności od potrzeb, elementów metod, takich jak: pedagogika zabawy, gimnastyka twórcza K. Orffa, R. Labana, metoda

Ruchu Rozwijającego W. Sherborne, metoda Dobrego Startu M. Bogdanowicz i inne.

Zabawy kształtujące rozwój ruchowy, zmysłowy i poznawczy

1. Zabawa ruchowa – jazda na deskorolce z omijaniem przeszkód i układaniem puzzli (układanka tematyczna, literowa, cyfrowa, geometryczna) – stymulacja przedsiionkowa w połączeniu z orientacją przestrzenną.
2. Zabawa w tunelu z piłkami – różnicowanie piłek według ich cech podczas przechodzenia w tunelu – stymulacja czuciowo-dotykowa.
3. Zabawa z poduszkami – ślizgi na poduszkach w różnych pozycjach, „bitwa na poduszki” (kontrola zachowania dziecka) – ćwiczenia rzutne, skocznościowe, równoważne, zabawy kształtujące odruch prawidłowej postawy ciała, schemat ciała i orientację przestrzenną z poduszkami.
4. Relaksacja – nauka kontrolowanego oddechu.
5. Zabawy zwinnościowe, siłowe i równoważne z liną – przechodzenie i przeskoiki różnymi sposobami po-, pod-, nad-, przezlinę, przeciąganie liny, nakładanie rolek papierowych na linę – rozwijanie orientacji przestrzennej, zręczności i manipulacji.
6. Zabawa ruchowa z poszwą pościelową – przechodzenie przez poszwę z wyszukiwaniem przedmiotów, różnicowanie ich pod względem koloru i segregowanie do odpowiedniego zbioru (obręcze) – pojęcia koloru, zbioru, liczenie.

7. Zabawa ruchowa z wykorzystaniem instrumentów muzycznych, różnicowaniem figur geometrycznych i wyszukiwaniem ich na sali – trójkąt muzyczny i trójkąt jako figura, bębenek i koło, kołatka i kwadrat (podstawowe pojęcia geometryczne).
8. Zabawy manipulacyjne z guzikami, produktami spożywczymi (groch, fasola, ryż itp.) i przedmiotami codziennego użytku (kamień, kasztan, orzech, gumka, zakrętka itp.) – wyszukiwanie i różnicowanie przedmiotów bez udziału wzroku.

Scenariusze zajęć metodą Ruchu Rozwijającego W. Sherborne

Scenariusz I

Cel: poznanie się w grupie, rozwój zaufania, odprężenie.

1. Krótki trening interpersonalny – grupa siada w kręgu i każdy mówi swoje imię, następna osoba powtarza imię poprzednika i dodaje swoje.
2. Ćwiczenia relaksacyjne: masaż twarzy, oczu, dotykanie się rękami, czołem, policzkami, dzielenie się uwagami dotyczącymi wrażeń i uczuć.
3. Dobór parami. Jedno dziecko siada za drugie zwrócone w tę samą stronę. Osoba z przodu musi być rozluźniona, „pada” do tyłu i daje się złapać przez siedzącego za nim. Stopy w siadzie złączone razem, nie odrywają się od podłogi, odległość siedzących różna, ale bezpieczna.
4. W parach „spacer” po sali. Jedna osoba prowadzi, druga, z zamkniętymi oczami, daje się prowadzić w każdym kierunku.
5. Ciąganie się na brzuchu do przodu, wyciąganie i zginanie na przemian rąk i nóg. Dobieranie się parami – jeden z uczestników ciągnie partnera za ręce, nogi, turla, zwracając uwagę na bezpieczeństwo.
6. Ćwiczenia w grupie – dzieci skupiają się w ciasnym kręgu, jedno wchodzi do środka, zamyka oczy, pozostałe dzieci odpychają je w różnych kierunkach.
7. Ćwiczenia relaksujące – jedno dziecko kładzie się na plecach – rozluźnione, drugie, klęczące obok, wykonuje masaż.

Scenariusz II

Cele

- kształcenie umiejętności życia w grupie,
 - rozwijanie kontaktów i porozumiewania się przez ćwiczenia ruchowe,
 - wyzwalanie pozytywnych emocji.
1. Powitanie w kręgu – uścisk dłoni.
 2. Siad skulny rozkroczny – uderzanie o kolana: dłońmi, pięściami, łokciami, rozcieranie kolan, spychanie kolan do podłogi i podnoszenie ich.
 3. W siadzie – wymachy nóg, przewroty.
 4. W siadzie – rozjeżdżanie się na zewnątrz i do środka koła.
 5. Ślizganie i czołganie się po podłodze.
 6. Turlanie się oraz turlanie kolegi.
 7. Relaks – odpoczynek w leżeniu, głębokie oddechy.
 8. Przechodzenie wokół leżących i nad nimi, następnie przeskakiwanie.
 9. Dobieranie się parami – siad rozkroczny naprzeciwko siebie, naprzemianstronne skłony i leżenie raz na jednym, raz na drugim boku.
 10. Siad tyłem – jedno dziecko wykonuje skłon, a drugie kładzie się na jego plecach, próby wspólnego wstania, pchania partnera po podłodze plecami, stopami, rękami.
 11. Relaks w leżeniu na podłodze – dzieci obchodzą się nawzajem.
 12. „Skała” – jedno dziecko siedzi mocno podparte o podłogę, drugie próbuje je przesunąć, pchając w różnych kierunkach.
 13. Kołysanie się – siedząc przodem do siebie z lekko zgiętymi nogami, dzieci trzymają się za ręce.
 14. Pięcioro lub sześcioro dzieci leży w kole na plecach – przewracają się jednocześnie na prawy bok, potem na lewy.
 15. Ćwiczenia twórcze – dzieci naśladują popis łyżwiarzy.