

# Program edukacyjno-terapeutyczny „Ruch, radość, rozwój”

## WSTĘP

Pomysł na realizację programu " Ruch, radość , rozwój" powstał w czasie pracy w Zespole Terapeutyczno - Wychowawczym z dziećmi upośledzonymi umysłowo w stopniu znacznym i głębokim. Bezpośrednią inspiracją do napisania programu był mój uczeń Dawid Szamp, chłopiec z dużymi ograniczeniami ruchowymi, uwielbiający wszelkie formy zabaw ruchowo-muzycznych.

Zabawa jest najbardziej twórczą formą rozwoju intelektualnego i fizycznego dzieci w normie intelektualnej oraz dzieci z problemami zdrowotnymi wynikającymi z upośledzenia umysłowego oraz niedyspozycji fizycznych. Jest także pierwszą formą uczenia się i rozwoju człowieka. Aktywność poprzez zabawę rozwija i integruje ludzi. W zabawie dziecko ma możliwość działania, angażowania się zmysłami, doświadczając przy tym radości, przyjemności i samych pozytywnych emocji. Dlatego napisany przeze mnie program nosi tytuł "Ruch, radość, rozwój", ponieważ w takiej właśnie kolejności następuje rozwój dziecka. Podstawą jest ruch, który nieodłącznie wiąże się z radością, a połączenie ruchu i radości warunkuje prawidłowy rozwój emocjonalny, intelektualny i fizyczny każdego człowieka. Bardzo ważne jest, aby zabawę dostosować do aktualnego stadium rozwoju konkretnego ucznia. Celem proponowanych przeze mnie zajęć jest zastosowanie zabaw ruchowych jako formy nauki, która aktywizuje cały układ nerwowy.

## CELE PROGRAMU:

- stymulowanie wszechstronnego rozwoju dziecka poprzez właściwie dobrane ćwiczenia ruchowe
- wyrównywanie braków w poszczególnych obszarach rozwoju dziecka
- korygowanie zaburzonych funkcji
- czerpanie radości i satysfakcji ze wspólnej zabawy i umiejętności współdziałania w grupie
- stworzenie warunków umożliwiających rozwój aktywności własnej
- eliminowanie niepożądanych zachowań i utrwalanie pozytywnych wzorców

## **METODY:**

- metody pracy i zabawy oparte o kontakt z ciałem:
  1. zabawy manipulacyjne
  2. zabawy paluszkowe
  3. masażyki
  4. Program Aktywności Marianny i Christophera Knill
  5. Metoda Ruchu Rozwijającego wg Weroniki Sherborne

## **FORMY PRACY:**

-indywidualna zróżnicowana

-grupowa

## **CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU**

Program "Ruch, radość, rozwój" realizowany będzie w grupach "C", "D", "E" Ośrodka Rewalidacyjno - Wychowawczego w ramach zajęć relaksacyjno - rekreacyjnych przy Zespole Placówek Specjalnych w Tczewie. Programem objęci zostaną uczniowie z upośledzeniem umysłowym w stopniu znacznym i głębokim. Na realizację programu przeznaczam 1 godzinę tygodniowo w miesiącach: styczeń, luty, marzec, kwiecień 2015 roku.

## **TREŚCI PROGRAMOWE**

### **Zabawy manipulacyjne.**

Zabawy manipulacyjne są najprostszą formą zabawy i występują przede wszystkim w początkowym okresie rozwoju dziecka. Doskonalenie zachowań ucznia polega na utrzymaniu

różnych przedmiotów i manipulowanie nimi. Mogą to być różnego rodzaju klocki, pudełka, grzechotki, drewniane łyżeczki, miski, miękkie piłki, itp. Wraz z nabywaniem coraz większej sprawności ruchowej rąk dziecko może śledzić skutki swych działań. Przykładem może być wyjmowanie mniejszych pudełek z większych, poznanie kształtu różnych klocków, koralików, zabawek, zabawa grzechotką, piłeczką, balonem, itp. Zabawy te pozwalają na poznawanie przedmiotów za pomocą wszystkich zmysłów. Ta forma oddziaływania przyczynia się niewątpliwie do usprawniania motoryki małej, która u kilkuletnich dzieci z upośledzeniem umysłowym stopniu znacznym i głębokim jest zwykle na poziomie małego dziecka.

### **Zabawy paluszkowe**

Zabawy paluszkowe są formą dziecięcej aktywności, w której nauczyciel wykorzystuje całą rączkę lub poszczególne paluszki ucznia do wspólnej zabawy. Jest to połączenie ruchów rąk z wypowiedzianymi jednocześnie słowami i z towarzyszącą im muzyką. Dostarczając dziecku doznań dotykowych pozwalamy mu poznać własne ciało, poczuć jego odrębność, nawiązać bezpośredni kontakt z drugim człowiekiem. Bliski kontakt nauczyciela z uczniem daje mu poczucie bezpieczeństwa i zaspakaja podstawowe potrzeby psychiczne i emocjonalne. Dużym plusem zabaw paluszkowych jest fakt, iż poprzez ich wielokrotne powtarzanie uczeń potrafi przewidzieć rozwój zdarzeń, czyli kolejność wykonywanych w trakcie zabawy czynności.

#### **Przykłady zabaw:**

##### **1. Kosi, kosi łąpci.**

*Kosi, kosi łąpci. Jedziemy do babci.*

*Babcia da nam serka,*

*A dziadek cukierka. A dziadek cukierka.(bis)*

##### **2. Mam pięć paluszków**

*Mam pięć paluszków u ręki lewej (poruszamy palcami lewej ręki)*

*I pięć paluszków u ręki prawej( poruszamy palcami prawej ręki)*

*Pięć to niedużo, ale wystarczy*

*Do każdej pracy i do zabawy( kręcimy dłońmi w nadgarstkach i poruszamy palcami)*

*Kciuk, wskazujący , potem środkowy*

*Po nim serdeczny, na końcu mały.*

*Pierwszy i drugi, trzeci i czwarty*

*Na końcu piąty- trochę nieśmiały.( poruszamy kolejno palcami)*

### **3. Bawiły się dzieci**

*Bawiły się dzieci, bawiły paluszkami.*

*Jak jeden nie może, to drugi mu pomoże.*

*Bawiły się dzieci, bawiły paluszkami.*

*Jak drugi nie może ,to trzeci mu pomoże.*

*Bawiły się dzieci, bawiły paluszkami.*

*Jak trzeci nie może, to czwarty mu pomoże.*

*Bawiły się dzieci, bawiły paluszkami.*

*Jak czwarty nie może, to piąty mu pomoże.*

*Bawiły się dzieci, bawiły paluszkami.*

*Jak rączka nie może, to łokieć mu pomoże.*

*Bawiły się dzieci, bawiły paluszkami.*

*Jak łokieć nie może , to czoło mu pomoże.*

*Bawiły się dzieci , bawiły paluszkami,*

*Jak czoło nie może, to głowa mu pomoże.*

*Bawiły się dzieci, bawiły paluszkami.*

*Jak głowa nie może, to nic już nie pomoże.*

### **4. Każda rączka**

*Każda rączka, każda rączka*

*Pięć paluszków ma, pięć paluszków ma.*

*Paluszki składamy, wszystkimi klaskamy*

*Raz i dwa, raz i dwa.*

### **5. Rodzinka paluszków**

*Ten paluszek to dziadunio (chwytny kciuk dziecka)*

*Obok jest babunia (prostujemy palec wskazujący dziecka)*

*Największy -to tatuś ( palec środkowy)*

*A przy nim mamunia (serdeczny palec)*

*A to jest dziecina mała (mały palec)*

*A to twoja rączka cała (podnosimy rękę dziecka do góry)*

### **Rymowank i- przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki.**

Ta część pracy z dzieckiem polega na zabawie opartej na dotyku. Prezentowana forma zabawy służy pogłębieniu więzi uczuciowej i fizycznej pomiędzy nauczycielem i uczniem. Małe dziecko poznaje świat i uczy się go spontanicznie poprzez dotyk i ruch. Te dwa zmysły są dla niego źródłem wiedzy o świecie. Poprzez dotykanie, głaskanie i poklepywanie okazujemy dziecku zainteresowanie i wzbudzamy poczucie bezpieczeństwa. Regularne i wrażliwe stosowanie dotyku sprzyja nawiązaniu kontaktu z dziećmi dotkniętymi poważnymi i sprzężonymi zaburzeniami rozwojowymi. Dzieci, które z natury są bardzo pobudliwe, mające problemy z uspokojeniem się czy zrelaksowaniem osiągają stan relaksu szybciej, gdy do muzyki, której akurat słuchają dołączają słowa i ruch w różnorodnej formie. Można więc powiedzieć, że rymowanki - przytulanki są formą oddziaływania terapeutycznego, która zaspakaja wiele potrzeb psychicznych dzieci, w tym potrzebę miłości, bezpieczeństwa, radości i śmiechu, zabawy i ruchu.

#### **Przykłady zabaw:**

##### **1. List do babci**

Kochana babciu.

Dziecko siedzi zwrócone do nas plecami, masujemy jego plecy

Kropka.  
dziecka.

"wygładzamy papier listowy". Piszemy palcem na plecach

Piszę Ci, że

Z wyczuciem naciskamy plecy w jednym miejscu, kontynuujemy

Mamy w domu kotka.

pisanie.

Kropka.

Znów stawiamy kropkę.

Kotek chodzi,

Kroczy my palcami

kotek skacze,

"skaczymy" opierając dłoń na przemian na przegubie i na

palcach.

kotek drapie,

kotek chrapie.

Składamy list,

naklejamy znaczek

i zanosimy na pocztę.

Delikatnie drapiemy dziecko po plecach.

Opieramy na nich głowę i udajemy chrapanie.

Krzyżujemy ręce dziecka,

dotykamy jego czoła wewnętrzną stroną dłoni.

Bierzemy ucznia na ręce i spacerujemy z nim.

## **2. Bocian i szpak.**

A to było tak:

bociana drapał szpak,

a potem była zmiana

i szpak drapał bociana.

Co wynika z tej zmiany?

Kto był bardziej podrapany?

A było też i tak:

bociana dziobał szpak,

a potem była zmiana

i szpak dziobał bociana.

Potem były jeszcze trzy zmiany.

Ile razy szpak był dziobany?

Dziecko leży na brzuchu

lub siedzi zwrócone do nas plecami.

Lekko drapiemy je po jednej łopatce,

mocniej drapiemy po drugiej.

Prosimy , by pokazało lub nazwało tę stronę,

po której silniej odczuwało drapanie.

Lekko stukamy w plecy dziecka,

stukamy w plecy w innym miejscu,

stukamy w plecy w trzech dowolnych miejscach.

## **3. Sześć parasoli.**

Kiedy deszcz na dworze pada,

to w szatni stoi kolorowych  
plecy

parasoli gromada.

Dziecko leży na brzuchu.

Zabawę rozpoczynamy lekko stukając w

dziecka wszystkimi palcami,

Ten pierwszy w esy-floresy

-to parasol Teresy.

Drugi - czerwony w kółka

-to parasol Jurka.

Trzeci- beżowy w kropki

-to parasol Dorotki.

Czwarty-żółty w kwiatki

-to parasol Beatki.

Piąty - w ciapki zielony

-to parasol Ilony.

Szósty- niebieski w kratkę

-wybrał sobie Małgorzatkę.

Z Małgorzatką chodzi wszędzie

i czeka, aż deszcz będzie.

potem po kolei rysujemy elementy,

o których mowa w tekście.

#### **4. „Małpy” - wiersz Jana Brzechwy**

Małpy skaczą niedościgle,  
plecami.

małpy robią małpie figle.  
skoki,

Niech pan spojrzysz na pawiana,

co za małpa, proszę pana!

,

Dziecko siedzi zwrócone do nas

Naśladujemy dłońmi po jego plecach

na przemian opierając je na przegubach i na

palcach. Z wyczuciem pociągamy dziecko  
za ucho, czochramy jego włosy i łaskoczemy.

Odwracamy twarzą do nas i zaglądamy w oczy.

#### **5. Placek.**

Baba placek ugniatła,

Dziecko leży na brzuchu.

wyciskała, wałkowała.

Raz na prawo, raz na lewo,

potem trochę w przód i w tył,

żeby placek dobry był.  
kierunkach.

Cicho.... cicho.... placek rośnie

w ciepłym piecu u babuli.

A gdy będzie upieczony,

każdy brzusek zadowolili.

z wyczuciem ugniatamy plecy dziecka.

Delikatnie ściskamy je za boki, przesuujemy

obie dłonie po jego plecach,

przesuujemy dłonie w odpowiednich

Przykrywamy dziecko rękami lub całym ciałem.

Głaszczemy dziecko po plecach, zataczając  
dłońmi koło.

Inne rodzaje zabaw z cyklu "Przytulanki" przeprowadzę w oparciu o książkę opracowaną przez Martę Bogdanowicz pt. "Przytulanki- czyli wierszyki na dziecięce masażyki. Zabawy relaksacyjno- relaksujące".

### **Metoda Marianny i Christophera Knill.**

Program ten nosi nazwę "Program Aktywności" i jego głównym zadaniem jest kształtowanie u dziecka orientacji w schemacie własnego ciała i rozwijaniu poczucia własnej odrębnej tożsamości. Z powodzeniem można go poprowadzić wśród dzieci z upośledzeniem znacznym i głębokim. Wszystkie zalecane czynności wykonywane są przy znacznej pomocy nauczyciela. Zajęcia mają swoje określone tempo wyznaczone przez muzykę dostosowaną do każdego kolejnego ćwiczenia. Dużym plusem tej metody jest odpowiednia ilość czasu przeznaczona na wykonanie każdego ćwiczenia. Daje to dziecku umiejętność „przewidywalności" następujących po sobie ćwiczeń oraz poczucie bezpieczeństwa.

W skład metody wchodzi cztery programy w tym program wprowadzający i program specjalny.

- Program wprowadzający trwa około 8 minut i obejmuje następujące aktywności: kołysanie, wymachiwanie rękoma, pocieranie dłoni, klaskanie, poklepywanie głowy, brzucha, relaksacja.
- **Program I**- trwa około 15 minut i obejmuje: kołysanie , wymachiwanie rękoma, zginanie i prostowanie rąk, pocieranie dłoni, zaciskanie i otwieranie dłoni, poruszanie palcami, klaskanie,



poklepywanie głowy, policzków, łokci i brzucha, przewracanie się, relaksacja.

- **Program II** - trwa około 15 minut i obejmuje: kołysanie, klaskanie, poklepywanie brzucha, ud, kolan, wiosłowanie, pocieranie stóp, poruszanie palcami nóg, leżenie na plecach, obracanie się z pleców na bok, obracanie się z pleców na brzuch, relaksacja.

-**Program specjalny**-trwa około 15 minut i obejmuje: wymachiwanie rękoma, pocieranie dłoni, zaciskanie i otwieranie dłoni, klaskanie, poklepywanie policzków, brzucha, ud, poruszanie stopami, nogami,, przewracanie się, relaksacja.

### **Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.**

Głównym założeniem tej metody jest rozwijanie za pomocą ruchu świadomości własnego ciała i otaczającej dziecko przestrzeni, usprawnianie ruchowe, dzielenie przestrzeni z innymi osobami oraz nawiązywanie z nimi bliskiego kontaktu za pomocą ruchu i dotyku. Udział w zajęciach opartych na MRR wpływa stymulująco na rozwój emocjonalny, społeczny i poznawczy ucznia.

Program, który chcę wprowadzić do pracy z dzieckiem upośledzonym umysłowo zawiera wybrane ćwiczenia z metody Weroniki Sherborne. Dostosowane są one do możliwości ruchowych dzieci, a są to głównie dzieci leżące lub ze znacznymi ograniczeniami ruchowymi. Ćwiczenia wykonywane są w zróżnicowany sposób: samodzielnie, wraz z nauczycielem lub grupowo - również przy pomocy nauczyciela.

#### **Przykładowe ćwiczenia:**

##### **- Ćwiczenia rozwijające świadomość osoby:**

- fotelik
- powitanie paluszkami
- powitanie stopami
- iskierka
- meksykańska fala

##### **- Ćwiczenia kształtujące świadomość schematu ciała:**

- moje...(Nauczyciel nazywa daną część ciała i wykonuje konkretny ruch. Dziecko naśladuje nauczyciela)

- moje- twoje (wszyscy siedzą w parach naprzeciwko siebie i wykonują kolejno poszczególne czynności)
- moje- twoje- lustro
- koncert- zmiana pogody
- prawa ręka- lewe ucho
- przeciąganie się -jak najwyżej
- przeciąganie się - jak najszerzej
- pełzanie
- czworakowanie
- przechadzka
- bączek
- wiatraczek

**- Ćwiczenia oparte na relacji "z"**

- fotelik-wersja I, II, III
- leżanka- wersja I, II, III
- koń na biegunach
- rolowanie na podłodze lub na nogach dorosłego
- wycieczka-wersja I, II
- hipoterapia
- huśtawka
- mały i duży samolot
- plecak
- koszyczek

**- Ćwiczenia oparte na relacji "razem" :**

- piłowanie drewna
- rowerek
- lustro
- mańka - wstańka
- podskoki w trójkach
- razem w kole
- iskierka
- krzesiśko
- wahadło
- mała karuzela
- masaż grupowy

**- Propozycje zabaw z rekwizytem (koc, chusta animacyjna):**

- powitanie
- na kocu - pod kocem
- kołderka
- jasno- ciemno
- podróże na kocu
- wyspy
- naleśniki
- w worku
- bujanie w kocu i inne

Zajęcia prowadzone metodą MRR prowadzone będą według następującego schematu:

- powitanie grupy
- świadomość osoby, schematu ciała i przestrzeni
- relacja " z "
- ćwiczenia relaksacyjne
- relacja " razem"
- ćwiczenia relaksacyjne
- pożegnanie grupy

## **EWALUACJA PROGRAMU**

### ***Przewidywane osiągnięcia uczniów:***

- umocnienie więzi między nauczycielem i uczniem oraz między uczniami w grupie
- przeżycie pozytywnych emocji podczas wspólnych zabaw ruchowych
- zwiększenie sprawności ogólnoruchowych i manualnych uczniów
- wzmocnienie poczucia własnej tożsamości i integralności
- zwiększenie odporności na stres
- eliminowanie niepożądanych zachowań i utrwalanie pozytywnych wzorców
- rozwijanie wrażliwości dotykowej ucznia poprzez regularne stosowanie dotyku - głównie w masażykach
- rozwój psychoruchowy dzieci - w tym przede wszystkim rozwinięcie świadomości własnego ciała, poczucia bezpieczeństwa i zaufania
- nabycie umiejętności wyciszenia się i relaksacji

W celu ewaluacji efektów pracy zastosuję arkusz diagnostyczny, który pozwoli zweryfikować umiejętności uczniów oraz przyczyni się do dalszego doskonalenia metod pracy w

celu osiągnięcia jak najlepszych wyników.

Oto pytania - obserwacje poczynione przez nauczyciela w trakcie realizacji programu zawarte w arkuszu diagnostycznym :

- Czy dziecko jest zainteresowane zajęciami, dostrzega ich istnienie?
- Czy czuje się swobodnie podczas zajęć ( nie krzyczy, nie płacze?)
- Czy reaguje w jakiś sposób na pojawianie się muzyki?
- Czy podaje ręce stojąc w kole?
- Czy chętnie wykonuje polecenia nauczyciela?
- Które z ćwiczeń wywołuje niechęć, a które wykonywane jest z radością?
- Czy uczeń potrafi pokazać na sobie części ciała? Jakie?
- Czy potrafi współpracować z nauczycielem?
- Czy samodzielnie potrafi współpracować z nauczycielem lub kolegą z grupy?
- Czy potrafi się zrelaksować?
- W których momentach zajęć reaguje agresją lub odmawia dalszej współpracy?
- Przez jak długi okres czasu potrafi skupić uwagę na wykonywanym ćwiczeniu?

### **BIBLIOGRAFIA:**

1. Bogdanowicz M., "Przytulanki czyli wierszyki na dziecięce masażyki", Gdańsk 2011
2. Bogdanowicz M., Okrzesik D., "Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne", Gdańsk 2011
3. Borkowska M (red.), "ABC rehabilitacji dzieci. Mózgowe porażenie dziecięce", Warszawa 1989
4. Minkiewicz E., "Jak krok po kroku wprowadzić dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych w świat zabawy i nauki", Kraków 2006
5. Olechnowicz H., "Wychowanie i nauczanie głębiej upośledzonych umysłowo", Warszawa 1979

6. Sher B., "Gry i zabawy we wczesnej interwencji", Gdańsk 2013