**PRZYKŁADOWY ZESTAW ĆWICZEŃ DLA DZIECI z MPDZ**

**TREŚCI KSZTAŁCENIA**

1. Kształcenie motoryki
2. Rozwijanie umiejętności z zakresu samoobsługi

Ad.1) Kształcenie motoryki.

W okresie integracji czynności wykonawczo-poznawczych pełne zrozumienie czynności psycho-ruchowych obejmuje:

* motywację do wykonania czynności
* zaplanowanie i wykonanie czynności
* koncentrację uwagi na wykonywanej czynności
* zapamiętanie czynności poprzez jej powtarzanie.

Dzieci z mpdz mają trudności w wykonywaniu czynności psycho-ruchowych. Najbardziej wyraźne są zaburzenia, które ograniczają zdolność poruszania się. Zaburzenia czynności psycho-ruchowych dotyczące rozwoju adaptacji do otoczenia wyrównuje się poprzez ćwiczenia oddziaływujące wielokierunkowo i obejmujące :

* ćwiczenia odczuwania własnego ciała
* ćwiczenia orientacji w czasie i przestrzeni
* ćwiczenia lateralizacji
* ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowej

PRZYKŁADOWY ZESTAW ĆWICZEŃ KSZTAŁTUJACYCH MOTORYKĘ DUŻĄ :

1/ Dziecko siedzi na piłce Bobath asekurowane za nogi przez terapeutę, wychylane w przód, tył i na boki ćwiczy zmysł równowagi.

2/ Dziecko leży na materacu na plecach, unosi jednoimienne kończyny, górną i dolną, do góry i następnie opuszcza je i unosi kończyny górna i dolną przeciwnej strony.

3/ Przechodzenie z pozycji leżącej na plecach do pozycji siedzącej przez siad bokiem z podporem na jednej kończynie górnej.

4/ Przechodzenie z pozycji leżenia na plecach do pozycji leżenia na brzuchu.

Ruch toruje terapeuta rotacją miednicy w stronę obrotu. Ćwiczenie wykonujemy naprzemiennie przez prawą i lewą stronę..

5/ W leżeniu na brzuchu, pełzanie naprzemienne.

6/ Ćwiczenie przechodzenie z pozycji leżenia przodem do pozycji klęku podpartego.

7/ Ćwiczenia raczkowania naprzemiennego.

8/ Ćwiczenia przechodzenia z klęku podpartego do klęku prostego a następnie jednonóż.

9/ Ćwiczenie pionizacji biernej i czynnej.

10/ Nauka chodu z i bez oprzyrządowania.

Ad.2). Rozwijanie umiejętności z zakresu samoobsługi.

Samodzielne wykonywanie czynności dnia codziennego ( ubieranie, rozbieranie, toaleta, spożywanie posiłków) sprawia dzieciom z zaburzeniami sprawności ruchowej duże trudności.

Przyczyną tych trudności mogą być nieprawidłowe napięcia mięśniowe, ruchy mimowolne, zaburzenia czucia powierzchownego i głębokiego, zaburzenia w schemacie ciała, ograniczenia zakresu ruchomości w stawach.

W kompleksowym programie rehabilitacyjno-rewalidacyjnym nie może zabraknąć ćwiczeń z zakresu samoobsługi. Nawet minimalne osiągnięcia dzieci w tej dziedzinie zmieniają pozytywnie sytuację życiową, pozwalając, chociaż częściowo, decydować o swoim życiu, dając wiarę w swoje możliwości.

ĆWICZENIA W ZAKRESIE SAMOOBSŁUGI OBEJMUJĄ :

1/ Naukę przyjmowania właściwej pozycji ciała podczas ubierania i rozbierania.

2/ Rozwijanie umiejętności podczas karmienia.

3/ Ćwiczenia mięśni mimicznych twarzy. Ćwiczenia żucia, gryzienia i połykania.

4/ Ćwiczenia manualne doskonalące chwyt jako niezbędny element do samodzielnego posługiwania się łyżką, kubkiem oraz przyborami szkolnymi.

**EWALUACJA**

W trakcie realizacji programu należy podjąć działania, które pozwolą na ocenę skuteczności stosowanych metod. W tym celu należy dokonać oceny postępu lub jego braku, prowadzić wnikliwą obserwacje dzieci w trakcie wykonywania zadań, dokonywać usystematyzowania zauważonych zachowań. Na tej podstawie dokonujemy korekty treści i metod programu, w takiej mierze, aby dostosować go do aktualnych możliwości dziecka.