

good
wood



insGraf

Senzorická
platforma



PRE DETI OD

3 rokov

„Úlohou dieťaťa je hrať sa. Deti sa učia zo všetkého, čo robia.“

Carolyn Hooper

Vážení pedagógovia, vážení terapeuti,

senzorická platforma Good Wood s plošinou môže na prvý pohľad vyzerat' ako jednoduchá drevená doska, ale v praxi sa stáva všestranným nástrojom, ktorý podporuje raný vývoj detí. Kombinácia pohybu, hry a terapie dokonale zapadá do každodennej práce s deťmi v materskej škole a predškolskom veku.

Prostredníctvom pohybu sa deti učia o svete – prežívajú ho celým telom a tým si rozvíjajú zmysly, rovnováhu, motorické zručnosti, koordináciu a predstavivosť. Hra na hojdačke je prirodzenou formou aktivity pre deti a cennou aktivitou pre pedagógov,

a terapeutov efektívnou a bezpečnou pracovnou metódou, ktorá podporuje mnohé oblasti vývoja dieťaťa.

Nasledujúce návrhy cvičení, ktoré vypracovali fyzioterapeuti Vám pomôžu naplno využiť potenciál senzorickej platformy – a to ako pri každodennom používaní, tak aj pri terapii senzorických alebo motorických porúch.

Prečo sa senzorická platforma Good Wood oplatí pre Vaše vzdelávacie a opatrovateľské zariadenie:

- podporuje psychomotorický vývoj a senzorickú integráciu detí
- umožňuje individuálnu alebo skupinovú prácu s optimálnym využitím priestoru (na podlahe, namontované na strope)
- povzbudzuje deti, aby boli aktívne, samostatné a skúmali možnosti aktivít.

Hojdačka zapadá do trendu všímavého vzdelávania a výchovy, ktorý sa zameriava na slobodu, nezávislosť a radosť z objavovania sveta.

Good Wood – pretože vývoj začína radosťou z pohybu.

„Čo nie je najprv v zmysloch,
nie je neskôr v mysli.“

M. Montessori

OD AUTORA

Ked' sa dieťa narodí, rodičia sa často zameriavajú len na rozvoj motorických zručností, teda toho, čo je viditeľné voľným okom. Celistvý vývoj dieťaťa je však významne ovplyvnený stimuláciou zmyslov, ktoré tvoria základ všetkých komplexných zručností (pohyb, reč atď.).

V našom tele máme sedem zmyslov. Tri najdôležitejšie z nich sú:

- hmat
- propriocepcia (vnímanie tela)
- zmysel pre rovnováhu

Ďalšie štyri zmysly sú:

- zrak
- sluch
- čuch
- chuť

Prečo o tom píšeme? Pretože senzorická platforma Good Wood stimuluje takmer všetky tieto zmysly. Najdôležitejšie sú zmysel pre rovnováhu a vnímanie tela, ktoré pomáhajú deťom pochopiť ich vlastnú polohu v priestore a podľa toho sa zamerať na optimálnu rovnováhu. To podporuje motorické zručnosti, koordináciu a tiež pomáha predchádzať zlému držaniu tela.

Tak poďme na to!

Magdalena Zujewicz, detská fyzioterapeutka s poslaním

DÔLEŽITÉ: Všetky cvičenia by sa mali vykonávať v prítomnosti pedagóga alebo terapeuta.

Hojdanie sa v sede

POPIS CVIČENIA:

Nechajte dieťa sedieť so skríženými nohami na hojdačke. Rozhojdajte hojdačku. Úlohou dieťaťa je udržiavať rovnováhu.

PRE DETI A TERAPEUTOV

Jemne hojdajte hojdačkou tam a späť, dopredu, dozadu a do strán. Pozorujte reakcie svojho dieťaťa a to, ako si upravuje polohu, aby si udržalo rovnováhu. Toto cvičenie sa môže zdať jednoduché, ale pre dieťa, ktoré sa práve učí o svojom tele a precvičuje si držanie tela, je to intenzívny zmyslový zážitok.

POKROČILÝ VARIANT

Ak sa dieťaťu pohodlne sedí, môžete ho požiadať, aby počas hojdania prešlo do kľačiacej alebo stojacej polohy.

VÝHODY

Deti sa učia udržiavať rovnováhu a zlepšujú si telesné vnímanie počas pohybu. Neustálym prispôbovaním držania tela počas hojdania si tiež posilňujú posturálne svaly.



Trafenie cieľa

POPIS CVIČENIA

Nechajte dieťa sedieť so skríženými nohami na hojdačke. Rozhojdajte hojdačku. Úlohou dieťaťa je udržiavať rovnováhu. Teraz postavte pred hojdačku košík a dajte dieťaťu miskú s loptičkami. Požiadajte dieťa, aby hádzalo loptičky do košíka.

PRE PEDAGÓGOV A TERAPEUTOV

Jemne hojdajte hojdačkou tam a späť, dopredu, dozadu a do strán. Pozorujte reakcie svojho dieťaťa a to, ako si prispôsobuje polohu, aby si udržalo rovnováhu. Môžete tiež povzbudiť svoje dieťa, aby striedalo hádzanie loptičiek pravou a ľavou rukou.

POKROČILÝ VARIANT

Ak sa dieťaťu pohodlne sedí, môžete ho požiadať, aby počas hojdania prešlo do kľačiacej alebo stojacej polohy.

VÝHODY

Okrem zmyslu pre rovnováhu cvičenie precvičuje aj motorické zručnosti a koordináciu oko-ruka.



Hádzanie a chytanie

POPIS CVIČENIA

Nechajte dieťa sedieť so skríženými nohami na hojdačke. Rozhojdajte hojdačku. Úlohou dieťaťa je udržiavať rovnováhu. Teraz dajte dieťaťu loptu a požiadajte ho, aby vám ju hodilo. Potom mu hodte loptu späť, zatiaľ čo sa ju dieťa snaží chytiť.

PRE PEDAGÓGOV A TERAPEUTOV

Jemne hojdajte hojdačkou tam a späť, dopredu, dozadu a do strán. Pozorujte reakcie vášho dieťaťa a to, ako si prispôsobuje polohu, aby udržalo rovnováhu. Pri hádzaní lopty občas zmeňte polohu: sprava doľava, zospodu atď. To povzbudzuje vaše dieťa, aby intenzívnejšie pohybovalo telom na hojdačke, čím sa udržiavanie rovnováhy sťažuje.

VÝHODY

Deti sa učia udržiavať rovnováhu a zlepšujú si telesné vnímanie počas pohybu. Vďaka výrazným zmenám v držaní tela na hojdačke je cvičenie ideálne aj na posilnenie svalov trupu.



Superman

POPIS CVIČENIA:

Nechajte dieťa ľahnúť si na brucho na hojdačku s natiahnutými rukami a nohami. Rozhojdajte hojdačku. Úlohou dieťaťa je udržiavať rovnováhu. Teraz položte lopty alebo látkové vrecká na podlahu pred hojdačku a požiadajte dieťa, aby ich zdvihlo a vložilo do pripravenej nádoby.

PRE DETI A TERAPEUTOV

Jemne hojdajte hojdačkou dopredu a dozadu, dopredu, dozadu a do strán. Pozorujte reakcie svojho dieťaťa a to, ako si prispôsobuje polohu, aby si udržalo rovnováhu. Môžete tiež povzbudiť svoje dieťa, aby striedavo dvíhalo predmety pravou a ľavou rukou.

VÝHODY

Deti si rozvíjajú jemnú motoriku a koordináciu oko-ruka. Pohyb tiež stimuluje ich zmysel pre rovnováhu.



HRY NA SENZORICKEJ PLATFORME

Hojdám sa

POPIS CVIČENIA

Dieťa by malo stáť na platforme s mierne rozkročenými nohami a snažiť sa ju rozhojdať – najprv dopredu a dozadu, potom do strán.

PRE DETI A TERAPEUTOV

Pozorujte reakcie dieťaťa a uistite sa, že platforma sa príliš nehojdá.

VÝHODY

Týmto cvičením si deti zlepšujú zmysel pre rovnováhu a posilňujú podporné svaly celého tela, najmä svaly nôh.



Polysenzorické učenie s hojdačkou na platforme

Polysenzorické vnímanie znamená objavovať a prežívať svet všetkými zmyslami – zrakom, sluchom, čuchom, chuťou a hmatom.

Maria Montessori bola nepochybne vizionárkou v oblasti vzdelávania. Bola prvou, ktorá objavila obrovské výhody, ktoré prináša kombinovanie motorického vývoja so senzorickou stimuláciou pre vývoj detí. Okrem iného vytvorila inovatívny prístup k príprave a učeniu sa písania:

Batoľatá nezačali hneď kresliť ceruzkou, ale skôr ju pomaly „ohmatávali“ a učili sa ju správne používať. Na tento typ činnosti si zvykli prostredníctvom iných, porovnateľných aktivít, ako napríklad kreslenie tvarov do piesku paličkou. Až neskôr začali používať farebné ceruzky a nakoniec aj presnejšie písacie potreby. Písanie správnych písmen bolo poslednou fázou cesty.

Cvičenia navrhnuté v tomto článku sú navrhnuté práve s ohľadom na tento aspekt: polysenzorické učenie sa všeobecných zručností otvára cestu pre zložitejšie činnosti. Na stimuláciu ďalších zmyslov môžete počas hier púšťať hudbu alebo deťom dávať prírodné, voňavé materiály, ako sú klinčeky alebo škoricca.



POLYSENZORICKÉ HRY

Vzorce pocitov

POPIS CVIČENIA

- dve verzie na výber

Verzia 1 – Na podlahe:

Nechajte dieťa sedieť alebo ležať na podlahe. Zaviazte mu oči a požiadajte ho, aby prstom obkreslilo vzory na plošine a opísalo, čo cíti.

Verzia 2 – Závesná hojdačka:

Nechajte dieťa sedieť so skríženými nohami na závesnej hojdačke. Posuňte hojdačku dopredu. Keď si dieťa zvykne na pohyb, požiadajte ho, aby prstom obkreslilo vzory na plošine a opísalo, čo cíti.

VÝHODY

Deti si rozvíjajú hmat, koordináciu rúk a presnosť pohybov.

VÝHODY

Okrem rozvíjania hmatu a motorických zručností sa deti učia udržiavať rovnováhu a tiež zlepšujú vnímanie svojho tela.



*Hojdačka sa dá používať aj jednoducho na podlahe



POLYSENZORICKÉ HRY

Bosý chodník

POPIS CVIČENIA

Dieťa by malo stáť bosé na vodorovnej platforme a pohybovať sa pozdĺž rôznych vzorov. Ešte náročnejšie je obkresľovať čiary prstami na nohách.

VÝHODY

Cvičenie zlepšuje zmysel hmatu, vnímanie hĺbky u detí a tiež podporuje vnímanie tela v priestore.



POLYSENZORICKÉ HRY

Kreslenie vzorov

POPIS CVIČENIA

Položte hojdačku na podlahu vzormi nahor. Dajte dieťaťu paličku alebo ceruzku a požiadajte ho, aby obkreslilo rôzne vzory.

VÝHODY

Toto cvičenie je ideálne na začiatočnú prípravu na písanie. Nielenže deti oboznamuje s používaním pier, ale učí ich aj správne držaniu tela a smeru písania – zľava doprava.



POLYSENZORICKÉ HRY

Vzory „vykopávania“

POPIS CVIČENIA

Platformu položte na zem vzormi nahor. Drážky naplňte pieskom, ryžou, šošovicou atď. Dajte dieťaťu štetec a nechajte ho hrať sa na archeológa.

VÝHODY

Toto cvičenie pomáha deťom zlepšiť ich jemnú motoriku, najmä obratnosť prstov. To tvorí základ pre rôzne komplexné zručnosti vrátane:

- otáčania objektov,
- stohovania predmetov,
- farbenia,
- kreslenia,
- a nakoniec písania.



Vyplňte formulár

POPIS CVIČENIA:

Položte platformu na podlahu vzormi nahor. Do misky, ktorú bude môcť dieťa použiť, vložte semienka, drevené korálky, brmbolce atď. Teraz ho nechajte, aby drážky naplnilo rôznymi materiálmi, buď voľne, alebo systematicky. Skúsenejšie deti môžu toto cvičenie vykonávať aj kliešťami alebo pinzetou pre väčší efekt.

VÝHODY

Toto cvičenie pomáha deťom zlepšiť ich jemnú motoriku, najmä obratnosť prstov. To tvorí základ pre rôzne komplexné zručnosti vrátane:

- otáčania objektov,
- stohovania predmetov,
- farbenia,
- kreslenia,
- a nakoniec písania.



*Dávajte si pozor na nebezpečenstvo prehltnutia malých častí detí. Nenechávajte dieťa bez dozoru.



insGraf