

Kommentit ja ohjeet kuhunkin opettajan ohjaamaan harjoitukseen

Tasapainoasti

1. Helikopteri:

Vaikutus kohdistuu erityisesti kaarikäytäväjärjestelmän horisontaaliseen kaarikäytävään.

Tässä toteutetaan voimakas tasapainoastin aistiärsytys. Pyöritykset aina kumpaankin suuntaan. Tauko jokaisen pyörähdyksen jälkeen ja sitten pyöritys toiseen suuntaan. Ohjaaja seuraa, että jokainen ryhmästä saa päänsä selväksi (eli ei heilu paikallaan enää) ennen seuraavaa pyöritystä.

Harjoitelkaa ensin rauhallisesti ja sitten vinhemmin pyörimistä ja ensin silmät auki, jotta tottuvat harjoitukseen, ja sitten silmät kiinni. Muista tauko joka pyörityksen jälkeen. Tauon aikana aivot korjaavat neuraalia järjestelmää, eli tauko on terapiaa, pyöritys vain stimulanssia!

2. Asennon tunnistus

Tässä vaikutus kohdistuu tasapainojärjestelmän asennontunnistusjärjestelmään, missä herkäät reseptorit tunnistavat painovoiman avulla pään asennon.

Opettaja ohjaa tässä leikin, missä komennosta pysähdytään siihen asentoon mihin jäätiin (nimen omaan pään asento "jäätty"). Voit ohjata erilaisia leikkejä, missä pään asento jää esim. 5-10 sekunniksi eri asentoihin, eteen, sivuille ja taakse päin.

3. Rullaus

Rullataan kumpaankin suuntaan, kädet suorana eteenpäin on helpointa. Tämä on voimakas tasapainoastia stimuloiva harjoitus. Varoitus: aikuisille tulee helposti tästä huono olo.

4. Kuperkeikka

Jos lapsi Morottaa (pelkorefleksi) tämä voi olla liian pelottava harjoitus tehdä. Anne sellaiselle lapselle toinen tehtävä. Kun Moro vaimenee niin sitten voi jo sujuakin.

Varhaiskehityksen varmentaminen

1. Kukka

Tämä lieventää pelkorefleksiä joka vaikuttaa 0-3 kk:n ajan vauva-aikana voimakkaasti.

Toteutetaan 2-3 kuukauden ajan ja tehdään päivittäin n. 3-4 minuutin ajan. Silmät kiinni.

Pyritään hitaaseen tekemiseen (työlään hidas). On useille liian vaikea toteuttaa heti kylmiltään. Videolla Päivi-opettaja näyttää miten harjoittaa vaihe kerrallaan. Ensimmäinen vaihe kädet auki - kiinni. Sitten jalat auki - kiinni. Pää eteen - taakse. Ja lopulta koko keho: auki - kiinni.

2. Teräsmies

Tehdään 10 - 20 nostoa / harjoituskerta

Tämä työstää TLR-refleksiä vaimentamaan. Simuloi Landau-refleksiä, mikä on kehon oma ja luontainen liike vaimentamaan vauva-ajan TLR-refleksiä.

Voidaan tehdä lattialla tai vaikka pulpetin päällä makaamalla.

Vinkki: anna jokaisen vuorostaan antaa liikkeelle oma nimi, esim. "banaani" , "lepakko" , "Bätmän" "lentokone" jne. Lapset keksivät liikkeelle paljon kivoja nimiä, ja siinä odottaessaan vuoroaan innokkaina, eivät edes huomaa tekevänsä kehittävää harjoittelua.

3. Papukaija

Tässä vaimennetaan ATNR-refleksiä.

Pää käännetään toiselle sivulle ja käsi ojennetaan samalle sivulle, katse ojennetun käden peukaloon ja saman puolen jalka työnnetään suoraksi eteenpäin. Samalla niskan puolen käsi ja jalka menee koukkuun. Rauhallisella siirtymällä vaihdetaan aina ojennetun käsi/jalka puolta. "Työlään hidas" liike on tehokkain.

Harjoitusaika 4-5 minuuttia kerralla.

Nimi papukaija tuli siitä kun minun papukaija Santeri venytti siipensä ja jalkansa aamuisin. Tässä voi sanoa vaikka: Olet Santeri-papukaija ja tarkistat onko kaikki siiven sulat kohdallaan ja ojennuksessa.

4. Heijaus

Tämä purkaa STNR-refleksiä. Harjoitusaika 2-3 min.

Pään asento 1: Katse käsien selkämyksiin. Se aiheuttaa pään liikkeen ylös kissa-istumis-asennossa ja pää kääntyy alas etuasennossa katsoessa omien käsien selkämyksiä. Kädet pidetään suorina.

Pään asento 2: Katse kohdistetaan suoraan eteenpäin koko ajan.

5. Ryömintä ja konttaus

Tämä purkaa STNR-refleksiä ja integroi aivopuoliskoja

Harjoitusaika 5-10 min.

Ryömiessä kun toisen puolen käsi vetää ja toisen puolen jalka työntää syntyy vahva ristikkäinen hermoaikutus.

Kontatessa kiinnitä huomiota ristikkäiseen ja yhtäaikaiseen liikkeeseen. Käsi-jalka-parit nousevat ja laskevat alas samanaikaisesti.

Vaaniva tiikeri: Joka konttausaskeleen jälkeen 2 sek. tauko (tiikeri vaanii saalista). Tämä tauko pysäyttää aivojen automatisointiprosessin, mitä ei siis haluta tässä. Näin jokainen askel on mahdollisimman tehokkaasti integroiva. Kiinnitä huomiota että tiikerin tassut liikkuvat ristikkäisesti, nostetaan hitaasti ylös ja lasketaan varovasti alas, jotta saalis ei pelästy.

6. Ristikkäisnosto

Tässä konttaus liikerata ja vaikutus voidaan tehdä istualtaan. Tehokkain silmät kiinni.

Harjoitusaika 5-10 min.

Istutaan tuolilla ja nostetaan hitaasti ristikkäiset käsi-jalkaparit ilmaan ja lasketaan alas. Sitten toinen puoli jne. Hidas, työläältä tuntuva liike lisää merkittävästi harjoituksen tehoa. (Nopeassa liikkeessä aivot automatisoivat liikkeen ja sen terapeuttinen teho pienenee.)

Vinkki: Lue ääneen tai laita lapsia kiinnostava äänikirja kuulumaan niin aika lentää kuin siivillä.

Aistiharjoittelu:

1. Hernepussin heittäily

Tämä on moniaistiharjoitus. Se aktivoi ja harjoittaa visuaalista järjestelmää, integroi aivoja laajalti sekä harjaannuttaa tasapainon hallintaa.

Ohje: heittele hernepussia puolelta toiselle ja samalla katso sitä koko ajan. Älä päästä sitä silmistäsi hetkeksikään jollei muuta sanota.

Harjoitusaika 5-10 min.

Lisätään vaikeusastetta lisäämällä tasapainolle haastetta. Seisotaan ensin jalat harallaan, sitten jalat yhteen ja lopulta jalat peräkkäin. Näin heittäminen tulee joka kerta vaikeammaksi tasapainon haasteen lisääntyessä. Voidaan käyttää ns. helppoa tasapainolautaa (katso filmiltä millaisia).

2. Silmäjumppa

Ohje: Seuraa liikkuvaa objektia.

Ohjaaja: Liikuta objektia visuaalisen näkökentän lähialueella, eli nenänpäästä n. 40 cm etäisyydellä, sivusuunnissa, ylös - alas suunnissa, teleskooppisesti lähelle - kauas ja näiden kombinaationa.

3. Tuntoaisti

Aktivoidaan ihotaputuksilla, nypy-palloilla, kuviotelalla (maalaukset, missä on kuviomaalauspinna), vibraatiolla, lämpötilaeroilla (ei liian kuumalla) satujumpalla.

Käsittele koko kehon aluetta.

Koordinaatioharjoittelu

1. Sormijumppa

Filosofia: Mitä tarkemmin ja taitavammin hallitsee kehoaan, sitä alhaisempi taustastressin valmiustila tarvitsee olla. Tässä harjoitellaan sormien käyttöä.

Vinkki: Laita video pyörimään ja anna Päivin ohjata ryhmääsi.

2. Lumienkeli

Tässä luodaan tilanne, missä liikkeen jatkumo pysäytetään yllättäen niin, että osa jäsenistä jatkaa ja osa pysähtyy. Se harjaannuttaa aivoja vahvasti.

Kaikki makaavan samansuuntaisesti lattialla ja riittävällä etäisyydellä toisistaan. Muistuta lapsille kummalla puolella on esim. seinän puoli ja kummalla ikkunan puoli.

Ohjaajan ohjeet:

Aloitetaan rytmikäs reipas lumienkeli liike.

Pysäytä ikkunan puoleinen käsi, muut jäsenet jatkaa pysähtymättä.

Kaikki jäsenet mukaan.

Pysäytä seinän puoleinen jalka (muut jäsenet jatkavat siis pysähtymättä).

Kaikki jäsenet mukaan.

Pysäytä kädet ,

- jalat,

- ristikkäiset jäsenet, - jne