

# ĆWICZENIA WYRABIAJĄCE ODRUCH PODPORU NA KOŃCZYNACH GÓRNYCH

## Zasady prowadzenia ćwiczeń wyrabiających odruch podporu

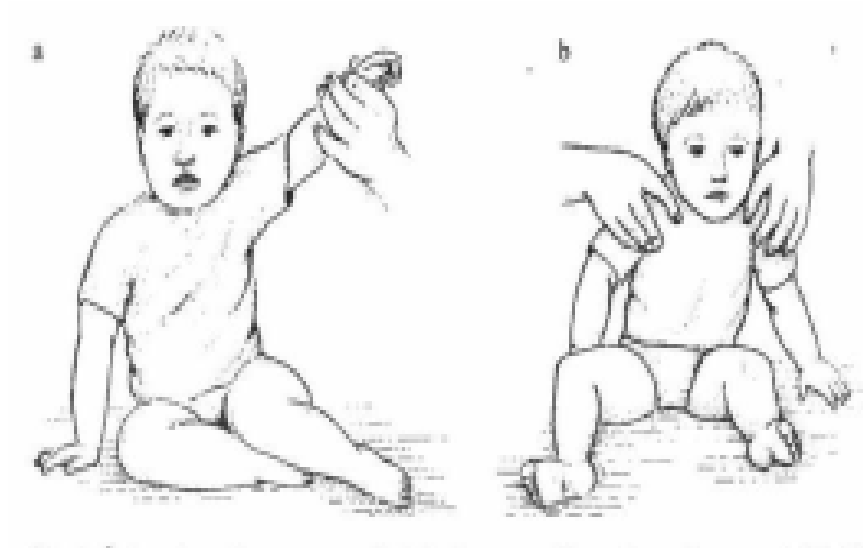
1. Zapewniamy dziecku maksymalne poczucie bezpieczeństwa.
2. Przed każdym ćwiczeniem wyjaśniamy i pokazujemy dziecku na nim, o co chodzi w ćwiczeniu, jak powinno ono być wykonane.
3. Ćwicząc po raz pierwszy, robimy to wolno, mówiąc dziecku co powinno robić w kolejnej fazie ruchu, ewentualnie pokazujemy, jak należy wyprostować łokieć i ustawić dłoń do podporu.
4. Każde powtórzenie ćwiczenia wykonujemy szybciej i bez słownego komentarza.
5. Ćwiczenie kończymy, gdy dziecko oprze o podłogę dłonie i wyprostowane w łokciach ręce. Czasami musimy pomóc dziecku i biernie ułożyć jego dłoń oraz kontrolować wyprost łokcia.
6. Do ćwiczeń wykorzystujemy tylko te pozycje, które dziecko jest w stanie utrzymać samodzielnie. Ćwiczenia w pozycjach wyższych rozpoczynamy dopiero wtedy, gdy dziecko osiągnie pozycję potrzebną do wykonania zadania.

## Ćwiczenia podporów w pozycji leżącej na brzuchu

1. Dziecko leży na brzuchu na macie, dywanie . Osoba ćwicząca unosi barki dziecka tak, aby ręce oderwały się od podłoża, a następnie zwalnia chwyt. Dziecko powinno podeprzeć się na rękach.
2. Dziecko leży na brzuchu w poprzek wałka (jeśli nie mamy spróbujemy zrobić z poduszki i koca). Osoba ćwicząca trzyma dziecko za nogi i dość szybko przetacza wałek w przód. Dziecko powinno oprzeć obie ręce na podłożu. Ćwiczenie to można też wykonać przy użyciu piłki. Jeśli będziemy wykonywać ruchy piłką po skosie, sprowokujemy dziecko do podparcia się na jednej ręce.
3. Dziecko leży na brzuchu . Osoba ćwicząca chwytą dziecko za boczne części tułowia, i unosi je do góry, chwilę trzyma, a następnie dość szybko opuszcza w kierunku podłoża. Dziecko powinno wyciągnąć ręce do podporu. ( od 7miesiąca życia).

## Ćwiczenia podporów w pozycji siedzącej

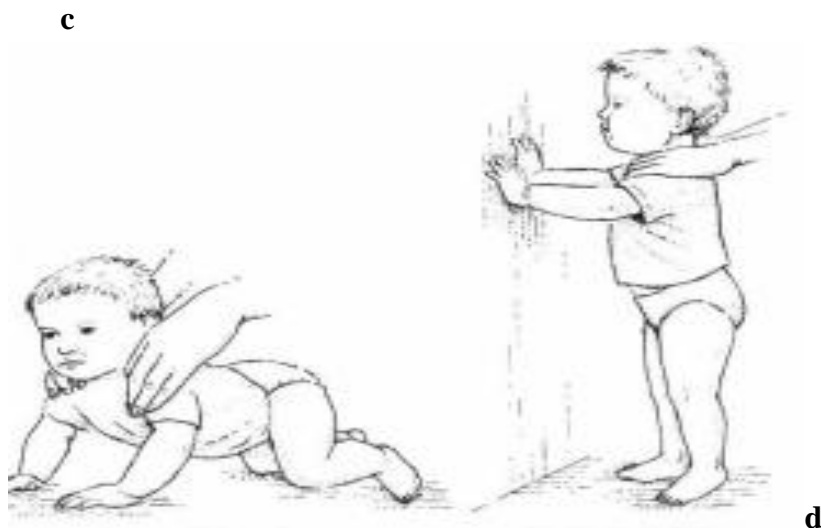
1. Dziecko siedzi bokiem. Osoba ćwicząca trzyma je za rękę i pociąga za nią aż do oderwania się od podłoża ręki przeciwnej, następnie zwalnia chwyt. Dziecko powinno oprzeć się na rękę którą wcześniej oderwało od podłoża ( ilustr.a).
2. Dziecko w siadzie prostym na podłodze. Osoba ćwicząca popycha barki dziecka raz w prawo, raz w lewo na tyle mocno, aby zmusić dziecko do podparcia się na rękę raz z prawej , raz lewej strony (ilustr. b).



### Ćwiczenia podporów w kłku

1. Dziecko w kłku podpartym na macie. Osoba ćwicząca chwyta je za barki i unosi tak, aby obie ręce oderwały się od podłoża, a następnie zwalnia chwyt, powodując konieczność podparcia się dziecka na wyprostowanych rękach (ilustr. c).

2. Dziecko w kłku prostym na macie. Osoba ćwicząca popycha je od tyłu za barki dość mocno i zdecydowanie zmuszając do podparcia na wyprostowanych rękach (przejście do kłku podpartego).



## Ćwiczenia podporów w pozycji stojącej

1. Dziecko stoi przodem do ściany na odległość wyciągniętych rąk, ręce wzdłuż tułowia. Osoba ćwicząca popycha jego barki w przód, prowokując dziecko do wyciągnięcia rąk i oparcia ich na ścianę (ilustr.d).
2. Dziecko stoi. Osoba ćwicząca uczy je padania z oparciem rąk na coraz niższych sprzętach. Ćwiczenie to można również wykonać w pozycji siedzącej na krzeselku.

Na podstawie podanych wyżej przykładów powstawać mogą inne ćwiczenia, które jednak muszą uwzględniać podstawowe, podane wyżej, zasady ich prowadzenia. Dobrze jest, jeśli ćwiczenia uczące podporów wplecione są w inny rodzaj zajęć, nie stanowią odrębnej grupy ćwiczeń, wówczas odruch podporu wykształca się niejako "po drodze", "przy okazji".

opracowała  
mgr Edyta Wilczak

Propozycje ćwiczeń z książki " Dziecko z niepełnosprawnością ruchową " - Halina Schmidt  
- praca zbiorowa pod redakcją Marii Borkowskiej, wydanie II, Wydawnictwo Lekarskie  
PZWL Warszawa 2012,  
"Rehabilitacja lecznicza dzieci z chorobami układu nerwowego" J.Nowotny,M. Krauze.