

Mozgásnevelés



A Csillagház Általános Iskolában a mozgásnevelés célját, feladatait, mozgásanyagát és alkalmazott módszereit alapvetően a halmozott fogyatékoság ténye határozza meg. A tanulók mozgáskorlátozottsága 90 %-ban központi idegrendszeri eredetű. Állapotukat azonban nem csupán az elsődleges mozgáskorlátozottság mértéke jellemzi, hanem az értelmi képességek különböző mértékű sérülése következtében kialakuló, - többek között - a motoros tevékenységek megtervezésének, az arra való indítéknak, a mozgások kivitelezésének, az önvédelmi funkciók és reakciók megjelenésének másodlagos akadályozottsága is.

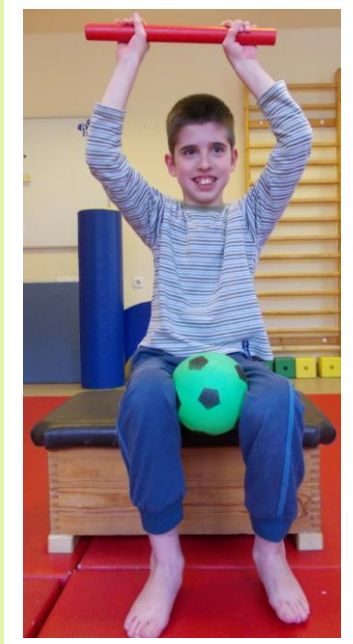
A mozgásnevelés alapvető célja a tárgyi és személyi környezet lehetőségeinek maximális kihasználásával az lehető legmagasabb szintű életminőség és önállóság elérése. A kórkép által meghatározott és a gyermek fejlődése által befolyásolt, a szinte állandóan változó tünetcsoport testtorzító hatásainak ellensúlyozása a rendszeres, mindennapi tevékenységbe ágyazott funkciófejlesztéssel a gyermek nemének, korának, testi-, érzelmi-, értelmi fejlettségi szintjének figyelembe vételével. Elengedhetetlen a kóros tónuseloszlás ellensúlyozása, az ízületi mozgáspályák terjedelmének megtartása érdekében. Alapvető törekvés, hogy a mozgásfejlesztés a tanulók napirendjében minél egyenletesebben elosztva és a lehető legnagyobb időintervallumot fedje le. A mozgásnevelés órákon elsajátított testhelyzetek, mozdulatok és mozgássorok gyakorlása a mozgásnevelés órákon kívül is, a tanítási nap során minden lehetséges helyzet kihasználásával történik.



A mozgásanyagot a sérülésspecifikusság elvének megfelelően a kórforma, mozgásállapot, az értelmi fejlettség és az életkor határozza meg. Az alkalmazott módszerek, eszközök egyénre szabottak. A mozgásfejlesztés az iskola pedagógiai programjának kiemelt része, mely átszövi a gyermekek egész napos tevékenységét. A Csillagház Általános Iskolában a mozgásfejlesztés az intézmény fennállása óta heti 5 órában kiscsoportos, vagy egyéni órák keretében történik, így nyílik lehetőség a személyre szabott mozgásfejlesztésre. A kiscsoportok (2-3 fő) szervezése mozgásállapot alapján történik. Egyéni mozgásfejlesztésben műtéti utókezelésre is lehetőség van. Az intézmény ortopéd orvosi, gyermekneurológiai vizsgálati lehetőséget biztosít, és aktív segítséget nyújt a segédeszköz-ellátásban is.

A mozgásnevelés órák keretein belül a majdani sikeres helytállás és előrehaladás elősegítése érdekében az alábbi területek célzott fejlesztése történik:

- A saját testtel kapcsolatos fogalmak (testrészek, cselekvések, mozdulatok, téri irányok) tanulása.
- A propriocepció, a kognitív feldolgozás és a helyes motoros kivitelezés összekapcsolása, ezáltal a helyes testkép megtanulása. (Ezek gyakorlása a napi rutin része.)



- Terhelhetőségük figyelembe vételével pozícionált fekvés, ülés, állás, a helyváltoztatás megtanulása, az állóképesség javítása, hogy a különböző önkiszolgálási tevékenységekben aktívan részt tudjanak venni.
 - A testi higiéne fenntartására irányuló tevékenységek tanulása, az abban való együttműködés, tevékeny részvétel, vagy önállóság - a képességektől függően.
 - Az önálló helyváltoztatás és közlekedés kereteinek kidolgozása (pl. az aktív, vagy elektromos kerekesszék, egyéb segédeszközök).
 - Integrációt is segítő játékok tanulása, felkészülés versenyekre, mint például a boccia, kerekesszékekkel való versenyzés stb.
 - Balesetveszélyes helyzetek megelőzése, balesetek kivédése, odafigyelés saját maga és mások biztonságára.
- Kézhasználat előkészítése a nap további tevékenységeire, kézkorrekciós eljárások kidolgozása, ebben a többi pedagógus segítése.
 - Az intézmény munkatársaival való együttműködés, team-munka a tanulók eredményesebb fejlesztése érdekében. A mozgásos tudás napi rutinba való beépülésének nyomon követése.

Alkalmazott terápiák

A Csillagházban a mozgásnevelés a gyógytorna és a szomatopedagógia alapelveire és módszertanára épül, kiegészítve a legmodernebb terápiás eljárásokkal és módszerekkel.

A mozgásnevelés keretein belül alkalmazott terápiák:

- a gyógytorna teljes módszertani anyaga, az ergoterápia és a fizioterápia módszereinek elemei, (hidroterápia (tangentor kezelés, vízhez szoktatás, úszás előkészítés), különböző nyújtási, lazítási technikák (masszázs)
- a Bobath- módszer elemei
- Ayres- terápia elemei
- a testnevelés adaptált mozgásanyaga
- mozgásos játékok
- manuálterápia eszköztárának bizonyos elemei
- kutyás terápia
- egyéb terápiák elemei



Módszerek

Első lépés az átmozgatás, masszázis, amely előkészíti a mozgásminták korrigált helyzetben való végrehajtását. Cél az új, helyes mozgásmechanizmusok és a fiziológiás mozgássor kiépítése, a stabil alaphelyzetek megtanítása. Ezért nagy hangsúlyt kap a fejkontroll, tenyér- és talptámasz, a váltott lábbal való négykézláb mászások, biztonságos ülések kialakítása. Emellett pedig fontos a mozgásos játékok beépítése is a foglalkozásokba. A mozgásos játékkal aktivitásra, folytonos mozgásra, tevékenységre lehet készíteni a mozgásukban gátolt gyermekeket. Mindeközben lehetőség nyílik az összes érzékszerven keresztül történő fejlesztésre, hogy a gyermekek még jobban megélik a mozgást, megértsék a körülöttük lévő világot.

A hagyományos sportversenyek (házi boccia bajnokság, ügyességi versenyek) örömet, pozitív mozgásélményt és átélhető küzdelmet nyújtanak a tanulóknak.

Az egyik legfontosabb feladat a tanulók minél nagyobb fokú önállóságra nevelése. A rehabilitáció és az ergoterápia eszköztára segíti a gyermekeket az önellátó tevékenységek (étkezés, öltözködés, tisztálkodás stb.) végrehajtásában, a közlekedés minél önállóbb elsajátításában, a kerekesszék, elektromos kerekesszék, járást segítő eszközök használatában.

A Csillagház tanulói számára a mozgás az önállóság, az egészség, az életminőség javítása szempontjából is nélkülözhetetlen. Az egész napot átölelő mozgásnevelés elve kizárólag a szülők, pedagógusok és pedagógiai munkát segítő szakemberek aktív, rendszeres és következetes együttműködésével valósulhat meg. Ha a fejlesztő órákon tanultakat a családok beépítik mindennapi életükbe is, a gyermekek napi tevékenységeinek, életének megszokott szerves részévé válik.