Klocki JollyHeap w terapii SI

THERAPY
MIGHT BE FUN

JOLLY HEAP®

SPIS TREŚCI

Dlaczego klocki JollyHeap?	3
Klocki JollyHeap w terapii SI	4
Swobodna manpiulacja	8
Swobodna manipulacja	9
Układanie stopami	10
Drabinka równowagi	11
Czołganie alpinisty	12
Stawianie magnetycznych baniek	13
Wciskanie magnetycznych baniek	14
Kołyska tył przód	15
Kołyska lewo prawo	16
Rzut stopami do celu	17
Trening samuraja	18
Wyciąganie ze studni	19

Dlaczego klocki JollyHeap?

Uniwersalne narzędzie

Klocki JollyHeap dzięki swojej modyfikowalności pozwalają dostosować rodzaj oraz trudność ćwiczeń do indywidualnych potrzeb dziecka. W łatwy i szybki sposób zbudujesz obiekty dostoswane wieku, wzrostu, czy dysfunkcji twojego podopiecznego.

Terapia bez terapeuty

Zabawa klockami JollyHeap sama w sobie jest świetną terapią usprawniającą oba rodzaje motoryki, ułatwiającą koncentrację i wyciszenie.

Przyjemna i łatwa

Ilość obiektów, układów i zabaw, które można wykonać z klocków JollyHeap jest praktycznie nieskończona, a dzięki temu terapia jest ciekawsza i prostsza, zarówna dla dziecka, jak i prowadzącego.

Terapia w grupie

Klocki JollyHeap umożliwiają wykonywanie ćwiczeń całym grupom - dzieci mogą wspólnie ćwiczyć, współrywalizować, kooperować, a nawet odpoczywać.

Na klocki JollyHeap dzieci reagują bardzo entuzjastycznie, a ciężki trening traktują jak świetną zabawę. Najchętniej stosuje je podczas terapii dzieci z niepełnosprawnością intelektualną, ponieważ są przyjemne w dotyku i miękkie, dzieci nie maja przed nimi żadnych obaw. Używam ich jako materac, stół do fizjoterapii, tory przeszkód, ścieżki do treningu równowagi, drabinki koordynacyjne, zjeżdżalnie i pochylnie, ciężarki, stepery o różnej wysokości, a nawet jako wałek. Już samo budowanie tych obiektów rozwija integrację sensoryczną, koordynację, koncentrację i uwagę dziecka.

Rafał Królak, Fizjoteraputa

Klocki JollyHeap w terapii SI

Stymulacja sensoryczna

Tkanina z wyraźną strukturą dostarcza różnorodnych bodźców dotykowych, pomaga rozwijać zmysł dotyku oraz poprawiać tolerancję na różne tekstury.

Bezpieczeństwo i komfort

Miękkość pianki sprawia, że klocki są bezpieczne i komfortowe w użytku, co jest ważne w pracy z dziećmi o różnym poziomie wrażliwości sensorycznej.

Motywacja i zabawa

Budowanie kreatywnych konstrukcji i dynamiczna zabawa motywują dzieci do udziału w terapii, co wspiera ich postępy.

Zróżnicowane aktywności

Klocki zachęcają do turlania, czołgania czy wspinanczki wspierając rozwój propriocepcji i równowagi, angażując przy tym całe ciało.

Wyciszenie i samoregulacja

Miękkość i właściwości izolacyjne klocków dają dzieciom możliwość wyciszenia i odpoczynku, wspierając samoregulację i umiejętność radzenia sobie w trudnych warunkach.

1 narzędzie, wiele możliwości

Buduj to co w danej chwili jest Ci potrzebne. Drabinki, stepery, wałki, materace czy tory przeskód - każde z nich oferuje różne wyzwania dla koordynacji, propriocepcji i zmysłu równowagi.

Swobodna manipulacja

ĆWICZENIE NR 1

Zacznijmy od podstaw, czyli od swobodnej zabawy klockami - może ona wydawać się banalna, ale nic bardziej mylnego.

Podczas budowania konstrukcji dzieci muszą dokładnie dopasować klocki, co wymaga precyzyjnego kontrolowania ruchów rąk w oparciu o informacje wizualne.

To niepozorne ćwiczenie pomaga w synchronizacji ruchów z percepcją wzrokową, co jest kluczowe w rozwoju motoryki małej.

Koordynacja wzrokowo-ruchowa

Klocki łączą się naprzemiennie, dziecko na bieżąco musi analizować i koordynować informacje oko-ręka.

Łatwe, prawda? Nie dla najmłodszych, szczególnie z dysfunkcją ruchu czy umysłu - opanowanie tej umiejętności czasami wymaga dużo czasu i wysiłku.

Dzieci przenoszą klocki w różny sposób: pojedynczo, parami, a nawet całymi „płatami", często wykorzystując przy tym różnorodne techniki chwytu.

Swobodna manipulacja

ĆWICZENIE NR 1

Samo przenoszenie klocków, składanie i rozkładanie wspiera wiele umiejętności manualnych, w tym różne rodzaje chwytów, jak cylindryczny, szczypcowy, czy chwyt małpi.

Rozwój motoryki dłoni i doskonalenie technik uchwytu

Chwyt szczypcowy, czy też pęsetowy często wykorzystywany jest przy wyjmowaniu pojedynczego klocka z całego stosu. Ten ruch wymaga niemałej siły, jak i sprytu, ponieważ klocki wokół oddziałują na siebie.

Rozmiar klocka został specjalnie dopasowany do dziecięcej dłoni, tak aby układanie angażowało jak najszersze spectrum chwytów.

Ćwiczenie rozwija precyzję ruchów stóp i palców, co jest kluczowe dla motoryki małej. Wzmacnia mięśnie stóp, które są odpowiedzialne za precyzyjne ruchy.

Stabilizacja tułowia podczas pracy stopami wymaga aktywizacji mięśni brzucha i pleców, co może pomóc w kształtowaniu prawidłowej postawy i wzmacnianiu mięśni core.

Układanie stopami

ĆWICZENIE NR 2

Dzięki swojej wielkości i miękkości klocki JollyHeap idealnie nadają się do układania ich stopami. Ćwiczenie wymaga utrzymania równowagi, co angażuje mięśnie odpowiedzialne za stabilność i kontrolę posturalną, w tym mięśnie pośladków, bioder i dolnej części pleców.

Na problemy z napięciem mięśniowym

Dzieci z hipotonią mogą zyskać na wzmocnieniu mięśni stóp i nóg, podczas gdy dzieci z hypertonią mogą skorzystać z delikatnego rozciągania i kontroli ruchów.

Pomoc w dysfunkcjach ruchowych

Ćwiczenie może być pomocne dla dzieci z trudnościami w koordynacji ruchowej, np. w przypadkach dyspraxji, rozwijając precyzję ruchów oraz koordynację obu kończyn dolnych.

Wzmacnianie mięśni brzucha i pleców

Stabilizacja tułowia podczas pracy stopami wymaga aktywizacji mięśni brzucha i pleców, co może pomóc w kształtowaniu prawidłowej postawy i wzmacnianiu mięśni core.

Drabinka równowagi

ĆWICZENIE NR 3

Podstawowe ćwiczenie wzmacniające zmysły równowagi i reakcji oraz koordynację ruchową dolnych kończyn. W problemach z integracją sensoryczną, ćwiczenie to może być pomocne w rozwijaniu zdolności do przetwarzania bodźców proprioceptywnych.

1. Układamy drabinkę szeroką na 3 klocki, zostawiając w środku 2 puste miejsca na każde 3 klocki. Zadaniem dziecka jest przejść pustymi polami utrzymując nogi i ciało w lini prostej.

Koordynacja wzrokowo-ruchowa

Łącząc chodzenie po drabince z łapaniem i rzucaniem, dzieci uczą się lepszej koordynacji ruchowej i planowania motorycznego.

2. Możemy utrudnić ćwiczenie rzucając klocek do podopiecznego po każdym „zaliczonym" polu.

3. Zadaniem dziecka jest złapanie i odrzucenie klocka z powrotem. Następnie przechodzimy do kolejnego pola i powtarzamy rzut.

Ćwiczenie jest bardzo proste - tworzymy szeroki na 4 klocki materac, na którym dziecko wczepiając dłonie w szczeliny podciąga się, wspierając się resztą ciała.

Aby podnieść poziom trudności możemy ułożyć przeszkody dostosowane do dziecka lub zabrać mu możliwość wspierania się nogami.

Czołganie alpinisty

ĆWICZENIE NR 4

To ćwiczenie łączy ze sobą elementy wspinaczki i czołgania. Dzięki szczelinom pomiędzy klockami dziecko może „wczepić" palce w materac i podciągać się korzystając z siły rąk wspomaganych przez czołganie tułowia.

Wady postawy i problemy z kręgosłupem

Ćwiczenie wzmacnia mięśnie grzbietu i brzucha, które są kluczowe dla utrzymania prawidłowej postawy ciała. Regularnie wykonywane może wspierać korekcję wad postawy i poprawiać stabilność kręgosłupa.

Ogólny rozwój górnych partii mięśniowych

Efektywnie rozwija mięśnie ramion i przedramion, mięśnie pleców, zwłaszcza mięśnia najszerszego grzbietu, który stabilizuje ciało podczas ruchu, a także mięśnie brzucha szczególnie mięśnie prostego brzucha i skośne, które są odpowiedzialne za stabilizację tułowia i wsparcie w ruchu.

Stawianie magnetycznych baniek

ĆWICZENIE NR 5

To ćwiczenie rozwija zarówno aspekty fizyczne, takie jak motoryka mała i koordynacja, jak i poznawcze, w tym myślenie przestrzenne, koncentracja i umiejętności rozwiązywania problemów.

Siła chwytu

Wyciąganie klocka wymaga użycia odpowiedniej siły uchwytu, co wzmacnia mięśnie dłoni i palców, szczególnie u osób z osłabionym chwytem.

Precyzja ruchów dłoni i palców

Wyciąganie kostek bez naruszania konstrukcji wymaga precyzyjnych, ruchów dłoni i palców oraz rozwija zdolności manualne i koordynację całego ciała.

Kontrola nad siłą i ruchem

Magnetyczny opór zmusza do wyczucia odpowiedniej siły, którą trzeba zastosować przy wyciąganiu, co stymuluje kontrolę motoryczną.

Dziecko ma za zadanie wyciągnąć co drugi klocek ze środkowego rzędu materaca, tak aby pozostał połączony z resztą tylko dolną jego częścią (nie naruszając konstrukcji materaca).

Aby podnieść poziom trudności możemy odebrać dziecku możliwość przytrzymywania materaca nogami.

Wciskanie magnetycznych baniek

ĆWICZENIE NR 6

Efektywne wsparcie równowagi i precyzji ruchów dolnych kończyn. Doskonalenie reakcji na bodźce dotykowe i proprioceptywne.

Kontrola ciała w przestrzeni

Ćwiczenie angażuje stopy jako kluczowy narząd proprioceptywny, co poprawia świadomość ciała, równowagę i precyzję ruchów.

Rozwój równowagi dynamicznej

Utrzymywanie równowagi podczas wciskania klocka rozwija dynamiczną równowagę, co jest kluczowe w codziennych czynnościach, takich jak chodzenie czy bieganie.

Stymulacja czuciowa

Wyciskanie klocka stopą przy oporze magnetycznym stymuluje układ nerwowy, poprawiając zdolność do kontroli nacisku i odpowiedzi na bodźce u osób z zaburzeniami sensorycznymi.

Odwrócenie ćwiczenia nr 5 polegające na wciskaniu klocków z powrotem do materaca za pomocą stóp.

Wprowadzenie progresji w postaci zwiększania wysokości materaca wzmacnia efekty ćwiczenia i pozwala dostosować je do dysfunkcji i wzrostu dziecka.

Kołyska tył przód

ĆWICZENIE NR 7

Ćwiczenie stymuluje układ przedsionkowy, wspiera propriocepcję i koordynację ruchową oraz ułatwia naukę reakcji obronnych. Stanowi cenny element terapii dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej i problemami z planowaniem motorycznym.

Budujemy materac i wałek na bezpieczną szerokość. Ustawiamy je frontem do siebie. Zadaniem dziecka jest ułożenie się korpusem na wałku, tak aby stopy dotykały podłoża.

Dziecko wypycha się nogami do przodu i, asekurując się rękami, swobodnie ląduje na materacu przodem ciała. Kolejnie odwracając pierwszy etap, odpycha się rękami z powrotem do pozycji wyjściowej.

Poprawa planowania motorycznego

Planowanie sekwencji ruchów – od odepchnięcia, przez kontrolę ciała na wałku, po zaparcie się rękami na materacu, doskonali wykonywanie złożonych zadań ruchowych.

Rozwój samoregulacji

Dziecko musi kontrolować siłę, z jaką odpycha się nogami, oraz precyzyjnie regulować swoje ruchy na wałku, rozwijając samoregulację i kontrolę ciała w sytuacjach dynamicznych.

Reakcje obronne

Klocki redukują lęk przed upadkiem i ułatwiają bezpieczną naukę reakcji obronnych.

Kołyska lewo prawo

ĆWICZENIE NR 8

Bliźniacze ćwiczenie do ćwiczenia nr 7. Stymuluje i rozwija podobny zakres umiejętności poszerzając je o nowe sytuacje i kierunki.
W tej wersji jest również świetnym ćwiczeniem wzmacniającym mięśnie mięśnie brzucha, pleców i nóg, potrzebne do stabilizacji i kontrolowanego ruchu.

W pozycji siedzącej dziecko kładzie stopy po obu stronach wałka. Odpycha się w jedną ze stron, asekurując się przy tym rękami, do momentu, aż nie dotknie kolanem podłogi.

Po wykonaniu pierwszego etapu, dziecko wykonuje rewers i odpycha się na drugą stronę. W przypadku kiedy dziecko ma bardzo słabą równowagę możemy ułożyć materace po obu stronach.

Budowanie pewności siebie i ciała

Dziecko uczy się kontrolować ruchy w trudnych pozycjach, co zmniejsza lęk przed utratą równowagi.

Rozwój równowagi dynamicznej

Poprawia dynamiczną równowagę, zwłaszcza przy przenoszeniu ciężaru ciała na różne strony.

Reakcje obronne

Klocki redukują lęk przed upadkiem i ułatwiają bezpieczną naukę reakcji obronnych.

Rzut stopami do celu

ĆWICZENIE NR 9

To ćwiczenie wyróżnia się integracją górnych i dolnych partii ciała oraz stymulacją wielu zmysłów naraz. Jest wszechstronnym narzędziem wspomagającym rozwój motoryczny, koordynację, propriocepcję i zdolności poznawcze, jednocześnie oferując dziecku przestrzeń do zabawy i kreatywności.

Budujemy z klocków kosz lub obiekt, w który dziecko będzie mogło celować. Zadaniem dziecka jest chwycenie klocka stopami w pozycji stojącej.

Następnie dziecko musi podskoczyć jednocześnie rzucając klocek do wyznaczonego miejsca. W celu progresji ćwiczenia możesz zwiększać wysokość celu, bądź zmniejszać jego powierzchnię.

Stymulacja układu przedsionkowego

Podskakiwanie i celowanie do kosza wspiera rozwój równowagi i koordynacji przestrzennej.

Praca nad sekwencjami ruchowymi

Ćwiczenie wspiera planowanie i wykonywanie sekwencji ruchowych. To idealny trening dla dzieci z dyspraksją, u których zadania wymagające koordynacji kroków stanowią nie lada wyzwanie.

Wzmocnienie kontroli nad kończynami dolnymi

Doskonali precyzję i wyczucie, rozwijając umiejętność kontrolowania siły oraz kierunku ruchu kończyn dolnych.

Układamy kolumnę o bokach 3x3 klocki i wysokości dostosowanej do dziecka. Wyciągamy ze środkowego rzędu jeden lub 2 klocki, tak aby trzymały się dolnymi magnesami z resztą kolumny.

Zadaaniem dziecka jest wbicie klocków do środka za pomocą kijka gimnastycznego lub podobnego narzędzia. W celu progresji możemy wyciągnąć z kolumny większą ilość klocków do wbicia.

Trening samuraja

ĆWICZENIE NR 10

Ćwiczenie wspiera nie tylko motorykę i integrację sensoryczną, ale także rozwija wytrzymałość i koordynację mięśniową, wspiera planowanie ruchowe oraz pomaga dziecku w nauce samoregulacji. To połączenie fizycznych, sensorycznych i emocjonalnych aspektów sprawia, że ćwiczenie jest wszechstronne i korzystne w wielu wymiarach terapii.

Rytmiczność i płynność ruchów

Powtarzalność ruchu wbijania pomaga dziecku wypracować rytm i płynność, co jest szczególnie ważne w przypadku trudności z dynamiką ruchu.

Rozładowanie energii i napięcia

Uderzania kijem pomagają dziecku w rozładowaniu energii i napięcia, co jest korzystne dla dzieci z nadmiernym pobudzeniem. Regularne ćwiczenia uczą regulacji emocji i odprężenia, co jest istotne w terapii emocjonalnej.

Z kolumny 3x3 o wysokości sięgającej pasa dziecka wyciągamy ze środka kilka klocków (na taką głębokość, by dziecko mogło sięgnąć klocka na dole) tworząc „studnię" jak na zdjęciu.

Zadaniem dziecka jest wyciągnięcie klocka z dołu studni, co ze względu na opór magnetyczny, nie jest wcale łatwym zadaniem. W celu progresji możemy manipulować wysokością i głębokością studni.

Wyciąganie ze studni

ĆWICZENIE NR 11

Ćwiczenie kompleksowo wspiera rozwój motoryczny dziecka, poprawia kontrolę siły, wytrwałość i koncentrację oraz angażuje zmysły proprioceptywne i dotykowe. Tworzy idealne warunki do rozwijania precyzyjnych umiejętności manualnych i ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowej.

Motoryka mała

Ćwiczenie angażuje precyzyjne ruchy dłoni i palców, które wzmacniają motorykę małą. Wyciąganie klocka stawiającego opór rozwija mięśnie i poprawia kontrolę siły.

Bodźce dotykowe i świadomość przestrzenna

Manipulacja ręką wewnątrz kolumny dostarcza bodźców dotykowych i wspiera świadomość przestrzenną, co jest istotne przy zadaniach, które wymagają dokładnego wyczucia i manipulacji przedmiotami w ograniczonych przestrzeniach.

Twórz, eksperymentuj, odkrywaj z JollyHeap!

Ćwiczenia, które tu pokazujemy, to tylko mała próbka tego, co można stworzyć z klockami JollyHeap. Ich wszechstronność inspiruje do wymyślania aktywności dopasowanych do potrzeb i umiejętności każdego dziecka.

Klocki mogą wspierać rozwój motoryki, integrację sensoryczną, koncentrację i wiele innych obszarów – jedynym ograniczeniem jest wyobraźnia.

Zachęcamy terapeutów, nauczycieli i rodziców, aby eksperymentowali i tworzyli własne ćwiczenia, które pozwolą dzieciom odkrywać świat poprzez zabawę.