



سازمان آموزش پرورش استثنایی
سازمان آموزش پرورش استثنایی

مهارت‌های حرکتی پایه و بنیادی

شماره
۲

اطلاعات شناختی کودکان با کم‌توانی جسمی

مقدمه

رشد کم‌توانی جسمی، مشکلاتی است که بر عملکرد جسمانی و حرکتی افراد تأثیر گذاشته و می‌تواند به علت عوامل مختلفی از جمله آسیب سیستم عصبی مرکزی، عضلانی، مشکلات ژنتیکی یا آسیب‌های جسمی ایجاد شوند. در ادامه به انواع رایج کم‌توانی‌های جسمی اشاره شده است:

انواع رایج کم‌توانی‌های جسمی

فلج مغزی
(Cerebral Palsy – CP)

دیستروفی عضلانی
(Muscular Dystrophy – MD)

اسپینا بیفیدا
(Spina Bifida)

ضایعات نخاعی

سکته مغزی

قطع عضو

اصول تطبیق برنامه‌های حرکتی با توانایی‌های کودکان با کم‌توانی جسمی

برای بهبود مهارت‌های حرکتی در کودکان با کم‌توانی جسمی، برنامه‌های حرکتی باید با توجه به نیازهای فردی و توانایی‌های خاص هر کودک تطبیق یابند. برخی اصول کلیدی برای طراحی و اجرای این برنامه‌ها عبارتند از:

تأثیر کم‌توانی جسمی بر رشد و توسعه مهارت‌های حرکتی

- تأخیر در دستیابی به مراحل حرکتی پایه و اساسی
- محدودیت در حرکات ظریف و درشت
- کاهش هماهنگی و تعادل
- نیاز به بهره‌مندی از ابزارها و تجهیزات کمکی



تمرکز بر تقویت عضلات و افزایش انعطاف‌پذیری

تمرینات تقویتی و انعطاف‌پذیری می‌توانند در بهبود کنترل حرکتی و سفتی عضلات مؤثر باشند. این تمرینات شامل تمرینات کششی و حرکات تقویتی برای عضلات بزرگ و کوچک هستند که به کودک کمک می‌کنند تا کنترل بهتری روی حرکات خود داشته باشد.



استفاده از ابزارهای کمکی و تجهیزات مناسب

ابزارهای کمکی مانند بریس، ویلچر یا واکر می‌توانند در بهبود حرکت و افزایش استقلال کودک مؤثر باشند. این ابزارها باید با توجه به نوع و شدت ناتوانی انتخاب شوند تا کودک بتواند به بهترین شکل ممکن از آن‌ها بهره‌برداری کند.



ارزیابی جامع و شناخت توانایی‌های کودک

ابتدا باید توانایی‌ها و محدودیت‌های خاص هر کودک ارزیابی شوند. این ارزیابی می‌تواند شامل بررسی توان عضلانی، دامنه حرکتی، تعادل، هماهنگی و کنترل حرکتی باشد. با این ارزیابی می‌توان برنامه‌ای مناسب و متناسب با نیازهای فردی طراحی کرد.



ایجاد فرصت‌های بازی و فعالیت‌های گروهی

کودکان با کم‌توانی جسمی نیز به فرصت‌هایی برای بازی و تعامل با همسالان نیاز دارند. برنامه‌های حرکتی می‌توانند شامل بازی‌ها و فعالیت‌هایی باشند که به کودک کمک می‌کنند تا در محیطی مثبت و دوستانه با دیگر کودکان ارتباط برقرار کرده و حرکات خود را بهبود بخشد.



تقسیم مراحل حرکتی به گام‌های کوچک‌تر

برای کودکان با کم‌توانی جسمی، یادگیری و اجرای حرکات پیچیده ممکن است چالش برانگیز باشد. به همین دلیل، می‌توان مراحل یادگیری هر حرکت را به گام‌های کوچک‌تر تقسیم کرد و کودک را به تدریج به سمت انجام کل حرکت راهنمایی کرد.



فعالیت‌های تعادلی و هماهنگی

برنامه‌های حرکتی باید شامل فعالیت‌هایی باشند که تعادل و هماهنگی را تقویت کنند. این فعالیت‌ها می‌توانند شامل ایستادن روی یک پا، استفاده از توپ‌های تعادلی یا حرکات ساده در جهت‌های مختلف برای بهبود تعادل باشد.



ایجاد انگیزه و حمایت عاطفی

کودکان با کم‌توانی جسمی نیاز به حمایت روانی و عاطفی دارند تا انگیزه خود را برای یادگیری و پیشرفت حفظ کنند. ایجاد فضایی حمایت‌گرو و تشویق به تلاش و پیشرفت می‌تواند در رشد مهارت‌های حرکتی این کودکان مؤثر باشد.



تغییرات محیطی و تطبیق فضای آموزشی

محیط‌های آموزشی و تفریحی باید برای کودکان با کم‌توانی جسمی مناسب‌سازی شوند. از جمله این تغییرات می‌توان به استفاده از میز و صندلی‌های قابل تنظیم، مسیرهای رفت‌وآمد مناسب برای ویلچر، و دسترسی به تجهیزات ورزشی سازگار با نیازهای خاص اشاره کرد.



استفاده از کاردرمانی و فیزیوتراپی

کاردرمانی و فیزیوتراپی می‌توانند به بهبود مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت در کودکان با کم‌توانی جسمی کمک کنند. این خدمات به کودک کمک می‌کنند تا بر مهارت‌های حرکتی پایه و تعادل مسلط شود و برای انجام فعالیت‌های روزمره اعتماد به نفس بیشتری پیدا کند.