

Program Ćwiczeń Integrujących INPP

Program Ćwiczeń Integrujących INPP został opracowany tak, aby można go było prowadzić z całą klasą/grupą przez 10-15 minut dziennie, każdego dnia podczas zajęć w czasie roku szkolnego. Nauczyciele nie dobierają ćwiczeń do każdego dziecka, korzystają z całej sekwencji ruchowej. Tempo jest dostosowane do najwolniejszego dziecka.

Program Integracji Odruchów został opracowany w Instytucie Psychologii Neurofizjologicznej INPP (Institute for Neuro-Physiological Psychology) w Wielkiej Brytanii, pod kierownictwem dr Peter Blythe i Sally Goddard – Blythe. Jest to metoda terapeutyczna, opierająca się na naturalnych wzorcach ruchowych, które wykonuje prawidłowo rozwijające się dziecko podczas 1 roku życia.

Niezintegrowane odruchy wpływają na motorykę małą i dużą, czyli: koordynację, postawę, równowagę, świadomość ciała, wrażliwość na dotyk, ruchy gałek ocznych, świadomość przestrzenną.

Ćwiczenia są celową i ukierunkowaną aktywnością ruchową, która ma doprowadzić do integracji odruchów, a tym samym normalizacji w obrębie motoryki małej i dużej, koordynacji, postawy, równowagi, świadomości ciała, wrażliwości na dotyk, ruchów gałek ocznych, świadomości przestrzennej i napięcia mięśniowego.

Usprawnienie w tych obszarach poprawia funkcjonowanie poznawcze, a tym samym tworzy fundament dla naturalnego rozwoju.

Kluczowe elementy programu to:

- Regularność (ćwiczenia są wykonywane w grupie codziennie)
- Powtarzalność (powtarzanie tych samych ruchów przez kilka tygodni)
- Czas trwania (min. 9 miesięcy)

Czas trwania:

- 10-15 minut dziennie

Wymagania:

- Dzieci do ćwiczeń powinny zdjąć buty i skarpetki