

VERSTEHEN UND FÖRDERN DER MOTORISCHEN ENTWICKLUNG BEI TRISOMIE 21

MOTORISCHE ENTWICKLUNG BEI TRISOMIE 21 VERSTEHEN UND FÖRDERN

Für Eltern, Großeltern und Angehörige von Kindern mit Trisomie 21

Begleiten Sie Ihr Kind zur Autonomie durch angepasste Aktivitäten

Dauer : 2 bis 3 Stunden	Module : 5 Module
Lektionen : 11 Lektionen	Zielgruppe : Eltern, Großeltern, Angehörige von Kindern mit Trisomie 21
Format : 100 % online, asynchron	Anbieter : N° 11757351875
Zertifizierung : Qualiopi	Preis : Auf Anfrage

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Beschreibung der Schulung

Diese Schulung ermöglicht es Ihnen, die motorischen Besonderheiten im Zusammenhang mit Trisomie 21 zu verstehen, insbesondere Hypotonie und Hyperlaxität, sowie deren Auswirkungen auf Gleichgewicht, Haltung und alltägliche Bewegungen. Sie werden spielerische und zugängliche Aktivitäten entdecken, um die grobmotorischen und feinmotorischen Fähigkeiten Ihres Kindes zu fördern, während Sie sein Tempo und seine Fähigkeiten respektieren. Durch konkrete Erklärungen und sofort anwendbare Strategien lernen Sie, alltägliche Momente in Gelegenheiten zur motorischen Entwicklung zu verwandeln, ohne Sitzungen abhalten zu müssen. Sie nehmen konkrete Werkzeuge und Ideen für Aktivitäten mit, die Sie bereits heute Abend zu Hause umsetzen können.

Modulübersicht

MODULE 1	Die motorischen Besonderheiten verstehen	3 Lektionen
MODULE 2	Alltagsaktivitäten zur Förderung der Grobmotorik	3 Lektionen
MODULE 3	Die Feinmotorik entwickeln	3 Lektionen
MODULE 4	Die motorische Arbeit in den Alltag integrieren	3 Lektionen
MODULE 5	Die Anwendung COCO PENSE und COCO BOUGE	1 Lektion

Lernziele

Lernziele

- Hypotonie und Hyperlaxität verstehen: was sie sind, warum sie vorhanden sind und wie sie sich im Laufe der Zeit entwickeln
- Die Auswirkungen auf Gleichgewicht, Haltung und Gang identifizieren
- Verstehen, warum alltägliche Bewegungen mehr Anstrengung erfordern
- Geeignete Bewegungs- und Spielangebote vorschlagen: Tanz, motorische Parcours, Kinderyoga
- Förderliche körperliche Aktivitäten umsetzen: Schwimmen, Gehen, Ballspiele
- Techniken verwenden, um den Muskeltonus sanft zu stärken
- Feinmotorik durch Basteln entwickeln: Perlen, Knetmasse, Malen, Schneiden
- Funktionale Bewegungen in Übungen umwandeln: Knöpfen, Öffnen, Gießen, Ankleiden
- Präzisions- und visuell-manuelle Koordinationsspiele anbieten
- Motorische Arbeit in den Alltag integrieren: morgens, beim Essen, bei Bewegungen, beim Baden
- Sich an Müdigkeit und Motivation anpassen: Signale erkennen und Erwartungen anpassen
- Fortschritte verfolgen und Vertrauen bewahren: Tagebuch, Fotos, Feiern von Erfolgen

Allgemeine Informationen

Dauer	2 bis 3 Stunden Schulung, aufgeteilt in 5 progressive Module
--------------	--

Zielgruppe	Eltern, Großeltern, Angehörige und Vertraute von Kindern mit Trisomie 21, die die motorischen Besonderheiten ihres Kindes verstehen und konkrete Aktivitäten entdecken möchten, um seine Entwicklung im Alltag zu fördern
Voraussetzungen	Keine, Schulung für alle Erwachsenen zugänglich
Preis	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Zertifizierung	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organismus	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Lektion 1 - Hypotonie und Hyperlaxität

- Hypotonie = Abnahme des Muskeltonus (Muskeln sind weniger gespannt)
- Hyperlaxität = übermäßige Flexibilität der Gelenke und Bänder
- Genetische Merkmale, die von Geburt an vorhanden sind
- Direkte Auswirkungen auf die motorische Entwicklung und die Müdigkeit
- Der Tonus verbessert sich mit der Zeit, dem Wachstum und angepassten Aktivitäten

Lektion 2 - Einfluss auf das Gleichgewicht, die Haltung und das Gehen

- Gleichgewicht: Muskeln arbeiten mehr, um den Körper stabil zu halten
- Haltung: Tendenz zum Hängenlassen, Suche nach Stützen (Energieeinsparung)
- Gehen in der Regel zwischen 2 und 3 Jahren erlernt, manchmal später
- Natürliche Anpassungen: Beine auseinander, Füße nach außen, Gehen auf den Zehenspitzen
- Diese Schwierigkeiten sind keine endgültigen Grenzen

Lektion 3 - Warum alltägliche Gesten mehr Aufwand erfordern

- Erhöhter Muskelaufwand für jede Aktion (wie das Tragen unsichtbarer Gewichte)
- Komplexe Koordination: motorische Planung erforderlich für jede Geste
- Schwierige Kontrolle und Präzision bei lockeren Gelenken und reduziertem Tonus
- Schnellere Ermüdung = Bedarf an häufigen Pausen
- Umgebung und Erwartungen entsprechend anpassen

Lektion 1 - Bewegungs-Spiele (Tanz, Parcours, Kinder-Yoga)

- Tanz: Gleichgewicht, Koordination, Rhythmus und Muskelstärkung
- Motorischer Parcours zu Hause: Kissen zum Übersteigen, Tunnel, verschiedene Hindernisse
- Den Parcours in eine Geschichte verwandeln, um das Kind zu motivieren
- Kinderyoga: einfache Posen (Baum, Katze, Frosch) für die Körperhaltung
- 10-15 Minuten pro Tag sind ausreichend, Regelmäßigkeit ist wichtiger als Dauer

Lektion 2 - Angepasste körperliche Aktivitäten (Schwimmen, Gehen, Ball)

- Schwimmen: Auftrieb reduziert die Auswirkungen der Hypotonie, stärkt alle Muskeln
- Gehen: mit kurzen Distanzen beginnen, das Terrain variieren
- Ball: rollen, werfen, fangen, mit den Füßen schieben
- Aktivitäten an Alter und Fähigkeiten anpassen
- Familienvergnügen über Leistung stellen

Lektion 3 - Techniken zur sanften Stärkung des Tonus

- Widerstandsspiele: gegen deine Hände drücken, ziehen, sanfter Kampf
- Stärkende Positionen: Vierfüßler, sitzend ohne Unterstützung, klettern
- Drück-/Zugaktivitäten: Wagen, Wäschekorb, Türen
- Geeignete Gegenstände tragen, Treppen steigen
- Materialien zum Manipulieren: Knetmasse, kinetischer Sand, Schwämme

Lektion 1 - Basteln, Perlen, Knetmasse, Pinsel

- Basteln: reißen, kleben, schrittweise schneiden
- Perlen: mit großen Perlen und steifem Faden beginnen, schrittweise reduzieren
- Knetmasse: drücken, rollen, kneifen, Gegenstände darin verstecken
- Malen: zuerst große Pinsel, dann feinere, Techniken variieren
- Kurze und regelmäßige Sitzungen, den Aufwand mehr wertschätzen als das Ergebnis

Lektion 2 - Funktionale Aktivitäten (knöpfen, öffnen, gießen)

- Ankleiden: Knöpfe, Reißverschlüsse, Klettverschluss, Kleidung anziehen
- Öffnen/Schließen: Boxen, Verschlüsse, Gläser, Clips, Türgriffe
- Umfüllen: trockene Bohnen, Reis, dann nach und nach Flüssigkeiten

- Essen: Löffel, Gabel, Glas, Verpackungen öffnen, sich selbst bedienen
- Jede Handlung in einfache Schritte zerlegen

Lektion 3 - Spiele zur Verbesserung der visuellen und manuellen Koordination

- Puzzles: mit einfachen Steckspielen beginnen, allmählich steigern
- Bauspielzeug: Blöcke, Duplo, Kapla, Stapelwürfel
- Steck- und Sortierspiele: Formen, Farben, Größen
- Zielspiele: in einen Korb werfen, Ringe stapeln
- Grafische Aktivitäten: im Sand zeichnen, Punkte verbinden, ausmalen

MODULE 4

Die motorische Arbeit in den Alltag integrieren

3 Lektionen

Lektion 1 - Schlüsselmomente zum Üben ohne eine Sitzung abzuhalten

- Morgen: Dehnübungen beim Aufwachen, Teilnahme am Ankleiden
- Mahlzeiten: auf den Stuhl klettern, Besteck benutzen, abräumen
- Bewegungen: Treppen, Gehen, Springen, die Tasche tragen
- Bad: sich ausziehen, mit Wasser spielen, sich einseifen, alleine rauskommen
- Aufräumen, Hausarbeiten, freies Spiel mit zugänglichem Material

Lektion 2 - Sich an Müdigkeit und Motivation anpassen

- Die Müdigkeitssignale erkennen: Reizbarkeit, ungenaue Bewegungen, Konzentrationsverlust
- Tage mit guter Form: anspruchsvolle Aktivitäten, neue Herausforderungen
- Tage der Müdigkeit: ruhige Aktivitäten, reduzierte Dauer, mehr Pausen
- Die Energiezyklen respektieren (oft am Morgen besser)
- Die Motivation aufrechterhalten: Wahlmöglichkeiten, Aktivitäten abwechseln, eigene Interessen nutzen

Lektion 3 - Fortschritte verfolgen und Vertrauen bewahren

- Ein Fortschrittstagebuch führen: Erfolge regelmäßig notieren
- Fotos und Videos: Entwicklung über mehrere Monate messen
- Jeden Sieg feiern, auch die kleinen
- Nie mit anderen Kindern vergleichen
- Dem Prozess vertrauen: Plateaus und dann Sprünge nach vorne

MODULE 5

Die Anwendung COCO PENSE und COCO BOUGE

1 Lektion

Lektion 1 - COCO entdecken

- App für Kinder von 5-10 Jahren: 30+ Bildungs-Spiele
- Automatische Sportpause alle 15 Minuten
- Anpassbare Schwierigkeitsgrade je nach Fähigkeiten
- Entwickelt mit Fachleuten aus dem Gesundheitswesen (Logopäden, Ergotherapeuten, Psychomotoriker)
- Zwei-Spieler-Spiele möglich: Eltern-Kind oder zwischen Kindern

Lehrmethoden

- 100% Online-Schulung, zugänglich von Ihrem Computer oder Tablet
- Sie lernen in Ihrem eigenen Tempo, wann immer Sie möchten, ohne zeitliche Einschränkungen
- Zugang zu konkreten Werkzeugen und Aktivitäten, die sofort zu Hause umsetzbar sind
- Entdeckung der App COCO PENSE & COCO BOUGE mit automatischen Sportpausen alle 15 Minuten
- Attestation de fin de formation und Qualiopi-Zertifizierung