**H.R.G. : Hydroterápiás Rehabilitációs Gimnasztika**

A HRG módszer 1994 óta levédett magyar rehabilitációs eljárás. Langyos vízben alkalmazható, 370 mozgásfeladata 2-3 év alatt tanítható meg a  gyermekeknek. Jellemzői: minden HRG-fejlesztést alapos neuro- és szenzomotoros szemléletű vizsgálat előz meg. Ennek segítségével a gyermek idegrendszeri érettsége %-ban megadható, ill. a hiányosságok és a meglévő készségek-részképességek profilja is ismertté válik.

A különböző mozgáselemek a vízben könnyebben elvégezhetők, mint a száraz földön. Ez kedvezően hat a gyermek motorikus és szenzoros képességeire. Normalizálja a hiányzó képességeket, valamint a felfogóképességet is növeli.

A vízben történő mozgás sokban különbözik a szárazföldi mozgásoktól:

* más a hőszabályozás
* más a fizikai környezet
* kellemes ( langyos víz )
* a láb- és a karmunka egyforma részvétele
* legjobb környezet a légzés- és a légzéstempó szempontjából
* a pulzus a maximális terheléskor sem emelkedik olyan mértékben, mint a szárazföldi terheléskor.

A HRG feladatköre: A megkésett, eltérő mozgás, beszéd és értelmi fejlődés, figyelemzavar, eltérő aktivitás, mozgássérültség, érzelmi kötődési és beilleszkedési problémák kezelésére, kezdeti tartási hibák korrigálása. A HRG komplex fejlesztés. A játékos vízi gyakorlatok a megszerzett ismeretekre épülnek.

A vízi mozgásfejlesztés a vízhez szoktatással kezdődik. A vízhez szoktatás tulajdonképpen egy alkalmazkodási folyamat. Célja az új közeg megszerettetése, az oktató és oktatási helyzet elfogadása, együttműködés kialakítása, a többi csoporttag megismerése, beilleszkedés a csoportba. 6 éves kor alatt nem cél az úszómozgások tanítása. A vízi feladatokkal, csak előkészítik az úszást. Kezdetben sok magyarázattal, bemutatással, sok segítséggel és nagy ismétlésszámmal végzik a vízi gyakorlatokat. Később törekedni kell az önálló feladatvégzésre. Ilyenkor, már lehet a tempót is gyorsítani, valamint az egyszerű mozgáselemeket kombinálni. A fokozódó terhelés alapkövetelmény.

A HRG fejlesztési területei:

* figyelem, feladattartás
* szem-kéz koordináció, finommozgások fejlesztése
* nagy - és finommozgások koordinációja
* kóros reflexek és kóros testtartások leépítése
* alkalmazkodás (új közeghez, társakhoz)
* egyensúlyfejlesztés
* beszédfejlesztés (mozgás összekapcsolása a beszéddel) pl.: víz tetején a tenyér körkörös mozgatása " Borsót főztem... " című ének kíséretében
* fej és törzskontroll kialakítása
* izomtónus normalizálása.

Az életkori sajátosságokat a fejlesztés során figyelembe kell venni, mivel a gyermek fő tevékenységi formája , 6 éves kor alatt a játék, ezért a feladatokat játékosan oldják meg és változatosan sok eszközt is használnak. 1-1 mozdulatot énekkel, mondókával, játékos cselekvésekkel, (pl.: kaszáló mozdulat, vonatozás) illetve eszközzel kísérnek (pl.: labda, karika, lebegő műanyag tárgyak). Az eszköz konkrét segítséget is jelenthet a feladatok végzése közben. Az eszközök a könnyebb feladatokról a nehezebb feladatokra történő rávezetés előkészítését is segítik.

A terápiáról a Jósa András Kórház Gyermekrehabilitációs Osztályán dr Pethő Ágnes ad felvilágosítást. Amennyiben sikerült a szülőnek elsajátítani a gyakorlatokat, a mátészalkai és nyírbátori uszodák megfelelnek a gyakorlatok végzéséhez.

<http://fejlesztomodszerek.blog.hu/2007/10/09/h_r_g>