

Drogie Dzieci i Drodzy Rodzice!

Dzisiaj chciałabym omówić i przedstawić rolę układu przedsionkowego i jaki wpływ odgrywa u naszych dzieci. Układ przedsionkowy jest **zmysłem równowagi**. Często, gdy myślimy o naszych zmysłach zwykle bierzemy pod uwagę jedynie wzrok, słuch, węch, smak i dotyk zapominając o zmysle równowagi!

Jest on jednak niedocenianym „szóstym zmysłem”!

Wszystkie podstawowe czynności, których uczy się dziecko i z których korzysta później przez całe życie zależą od właściwego funkcjonowania układu przedsionkowego.

Deficyty w funkcjonowaniu układu przedsionkowego ujawniają się czasami w postaci:

- trudnych do wyjaśnienia zachowań dziecka, uczeniem się, emocjami i sprawnością ruchową dziecka.

Pomimo, że dziecko wydaje się zdrowe doświadcza wielu trudności. Trudności te ujawniają się w postaci lęku wysokości, choroby lokomocyjnej, kłopotów z koordynacją ruchową, sprawnym poruszaniem się, radzeniem sobie z podstawowymi czynnościami dnia codziennego takimi jak:

-ubieranie się,

-wiązanie butów,

-kopanie piłki,

-jazda na rowerze,

-rysowanie,

-pisanie,

-czytanie.

Często też występuje nieadekwatna reakcja na stres i problemy w radzeniu sobie z emocjami. W wyniku ciągłych trudności i porażek następuje spadek poczucia własnej wartości i obniżenie motywacji do działania i uczenia się.

Ciekawe jest również to, choć trudno jest sobie to wyobrazić, że zmysł równowagi jest ściśle związany z innymi zmysłami (wzroku, słuchu, węchu, dotyku). Dlatego ćwicząc zmysł równowagi, usprawniamy również słuch, wzrok, węch i zmysł dotyku. A wszystkie te zmysły współpracując razem tworzą właśnie Integrację sensoryczną (czyli współgranie wszystkich zmysłów).

Zapraszam do ćwiczeń w domu stymulujących układ przedsionkowy:)

Ćwiczenie 1.

Na początek taneczna rozgrzewka całego ciała!

<https://www.youtube.com/watch?v=l78D-0TKWBM> :)

Ćwiczenie 2.

„Stopy do stóp”. W tym ćwiczeniu potrzebny będzie Rodzic:) Dziecko z Rodzicem leżą na plecach głowami do siebie, trzymając się za ręce. Równocześnie podnoszą nogi i próbują dotknąć się stopami nad głową. (Obrazek nr 1)

Ćwiczenie 3.

„Przeskoki nad nogami Rodzica”. Rodzic siedzi z nogami wyprostowanymi i złączonymi. Ręce wyciąga do góry nad głową i trzyma stojące obok dziecko za ręce. Stojące dziecko przeskakuje nad nogami rodzica, który rękoma pomaga mu przy wyskokach (Obrazek nr 2).

Ćwiczenie 4.

„Na barana”. Rodzic, najlepiej ten silniejszy :) sadza sobie dziecko na barkach i chodzi z nim po pokoju. Jeśli dziecko opanuje ćwiczenie, może postarać się nie trzymać rodzica rączkami (Obrazek nr 3).

Ćwiczenie 5.

„Wiatr suchy pranie”. Rodzic staje za dzieckiem, chwytając je pod pachami i podnosi. Następnie kołysze dziecko na boki (Obrazek nr 4).

Ruchom kołysania może towarzyszyć wierszyk:

„Wietrzyk wieje, wietrzyk wieje,
suszy pranie, suszy pranie.
Jak wysuszy pranie,
będzie suche niesłychanie!”

Ćwiczenie 6.

„Przewrót w tył”. Dziecko i Rodzic stoją twarzami do siebie, trzymając się za ręce. Dziecko „wspina się” nogami na jego tułów aż do klatki piersiowej. Następnie odbiciem nóg wykonuje przewrót w tył i przytrzymane przez rodzica dziecko ląduje na podłodze.

Uwaga!

W ćwiczeniu należy zwrócić uwagę na bezpieczeństwo. Chwyć dziecka musi być pewny- dziecko nie może wyslizgiwać się z rąk rodzica. W początkowym okresie wykonywania ćwiczenia wskazana jest asekuracja drugiej osoby (Obrazek nr 5).

Ćwiczenie 7.

„Dzwon”. Rodzic leży na plecach z nogami wyprostowanymi, uniesionymi pod kątek 60 stopni. Dziecko staje „na baczność” tyłem do rodzica, opierając plecy (łopatki) o jego stopy. Rodzic, uginając i prostując nogi, opuszcza i unosi dziecko, które cały czas stara się utrzymać pozycję „na

baczność”(Obrazek nr 6).

Ćwiczenie 8.

”Samolot na stopach”. Rodzic leży na plecach z nogami ugiętymi, uniesionymi nad podłogę. Dziecko staje przy jego nogach i chwyta go za dłonie. Rodzic opiera swoje stopy na biodrach dziecka i unosi je na swoich stopach w górę. Dziecko, utrzymując wyprostowany tułów naśladuje lecący samolot..

Uwaga!

Przy tym ćwiczeniu wskazana jest asekuracja drugiej osoby. Może ona trzymać ręce dziecka
(Obrazek nr 7).

Ćwiczenie 9.

„Stanie na rękach”. Dziecko staje na czworakach. Rodzic staje za nim. Chwyta za kostki i unosi wysoko w górę, tak aby dziecko stało na rękach. Dziecko opiera dłonie na stopach rodzica. Rodzic, trzymając mocno nogi dziecka, powoli chodzi po pokoju.

Uwaga!

W tym ćwiczeniu, dziecko nie powinno stać na rękach, lecz w dużym stopniu wisieć trzymane za nogi przez Rodzica (Obrazek nr 8).

Ćwiczenie 10.

„Latanie na desce”. Rodzic przygotowuje na podłodze deskę do prasowania, na której kładzie się dziecko. Rodzic chwyta koniec deski przy głowie dziecka lekko unosi nad podłogę i huśta do góry, w dół, na boki:) (Obrazek nr 9)

Ćwiczenie 11.

Po intensywnych ćwiczeniach zapraszam na relaksację. Rodzic z Rodzicem kładzie się wygodnie na podłodze, w pozycji dla siebie najwygodniejszej, zamyka oczy i wsłuchuje się w muzykę z linku poniżej.

<https://www.youtube.com/watch?v=oAh139hYZfA>

Dojrzewanie i integracja układu przedsionkowego (zmysłu równowagi) z innymi układami sensorycznymi (wzroku, słuchu, węchu, dotyku) odbywa się przez długi czas po urodzeniu, a ważną rolę w tym procesie odgrywa **aktywność ruchowa dziecka!**

Najlepszym miejscem, gdzie dziecko może ćwiczyć równowagę jest przestrzeń!

Dlatego spędzajmy z dziećmi dużo czasu na wspólnych spacerach w lesie, na polnych ścieżkach, w nowych miejscach. Pozwólmy dzieciom poznawać otoczenie i samego siebie w otaczającej przestrzeni. Pozwólmy biegać, przeskakiwać, przepychać się, bujać, turlać, rzucać, ciągnąć, kręcić się w kółko, chodzić po mchu, szyszkach, piasku, bosu na trawie, wchodzić na zwalone drzewa.

A na placu zabaw, jeśli będzie to już możliwe, pozwólmY zjeżdżać na zjeżdżalni, kręcić się na karuzeli, huścić się na huśtawce, wspinać na ściance wspinaczkowej.

W poniższym linku - przykład stymulacji zmysłu przedsionkowego w domu:)

https://www.youtube.com/watch?v=zTF4OOZBpwI&fbclid=IwAR2MjBUVC55WAvKq43hP_7vbdJz7C5kDrT42yR4-EL-hz-amhNZPBUnjNZ0&app=desktop

Życzę wspaniałej wspólnej zabawy!:) Pozdrawiam. Terapeuta Integracji sensorycznej Ewa Surowiak

Obrazki do wyżej wymienionych ćwiczeń:

Obrazek 1.



Źródło „Gimnastyka Przedszkolaka”

Obrazek 2.



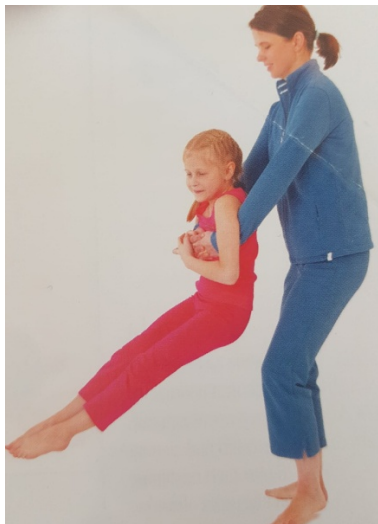
Źródło „Gimnastyka Przedszkolaka”

Obrazek 3.



Źródło „Gimnastyka Przedszkolaka”

Obrazek 4.



Źródło „Gimnastyka Przedszkolaka”

Obrazek 5.



Źródło „Gimnastyka Przedszkolaka”

Obrazek 6.



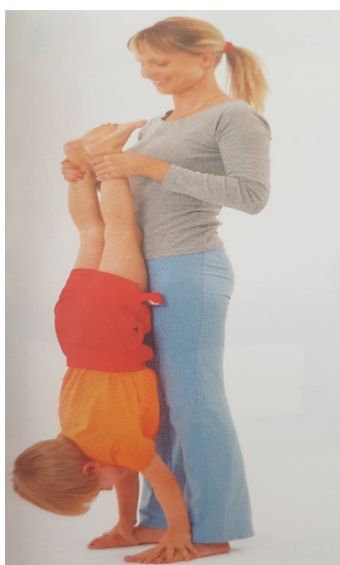
Źródło „Gimnastyka Przedszkolaka”

Obrazek 7.



Źródło „Gimnastyka Przedszkolaka”

Obrazek 8.



Źródło „Gimnastyka Przedszkolaka”

Obrazek 9.



Autor Ewa Surowiak

