

## ***Jak łatwo poprawić równowagę i rozwijać zmysł przedsionkowy ???***

Dziś ćwiczenia pomocne w usprawnianiu systemu przedsionkowego. Znajduje się on **w uchu wewnętrznym** odpowiada za ruch i płynność ruchu gałek ocznych, głowy i całego ciała a więc odczuwanie ruchu (liniowego i obrotowego) oraz położenia ciała. Pozwala nam np.: utrzymywać równowagę, rozpoznawać pozycję własnego ciała (nawet z zamkniętymi oczami), ustalić kierunek pochylenia ciała oraz głowy. Dzięki niemu możemy być pewnym stawianych kroków i przylegania do podłoża, balansować odpowiednio ciałem, kontrolować, koordynować i planować nasze ruchy. Przyczynia się do poczucia własnego bezpieczeństwa. Jest więc bardzo ważnym układem, który należy usprawniać.

Gdy dziecko źle odbiera ruch i unika zmian pozycji ciała, np. obawia się chodzenia, wspinania się, poruszania się po schodach, czy też unika ruchu (pochylania, obracania) głowy mówi się, że jest nadwrażliwe.

Gdy znów układ przedsionkowy niedostatecznie rozpoznaje ruch (np. bujania, czy obracania) Mówimy, że dziecko jest podwrażliwe. Zaburzenie to może przejawiać się np. dążeniem dziecka do ciągłych doznań w tym kierunku, czyli do skakania, bujania się, kręcenia czy wirowania. W takiej sytuacji łatwo można doprowadzić do nadmiernej stymulacji przedsionka. Tak więc zawsze należy obserwować dziecko w trakcie ćwiczeń.

*Oto kilka przykładów prostych ćwiczeń domowych (do wybierania)*

### ***I. STYMULACJA PRZEDSIONKOWA ( RUCHOWA)***

#### **Ruch góra-dół**

1. Odbijanie dziecka na piłce z uszami w różnych pozycjach ciała z asekuracją głowy i stabilizowaniem kręgosłupa.
2. Szybkie kucanie i wstawanie
3. Skakanie **razem** z dzieckiem ( również na trampolinie, jeśli jest )
4. Skakanie z małego podwyższenia z pomocą dorosłego np. z tapczanu

#### **Ruch rotacyjny**

1. Zawijanie w koc, odwijanie poprzez pociągnięcie brzegu koca.
2. Obroty na krześle obrotowym z dzieckiem na kolanach w różnych pozycjach ciała, raz w jedną raz w drugą stronę
3. Turlanie dziecka leżącego na materacu, kocu, karimacie lub na tapczanie z jednej strony na drugą - samo lub z pomocą dorosłego
4. Turlanie po dywanie z zadaniem (np. przenoszenie elementu do celu, zbieranie elementów po każdym obrocie itp.)
5. Kręcenie się w siadzie na kocyku na śliskiej podłodze
6. Bieganie wokół jednego przedmiotu np. krzeselka lub stołu czy dużej zabawki

#### **Ruch przód- tył**

1. Bujanie się na niedużej piłce w leżeniu na brzuchu do przodu i tyłu ( też z pomocą dorosłego)
2. Bujanie w kocu
3. Kołysanie dziecka w ruchu liniowym siedząc za dzieckiem i trzymając go w objęciach . Może być np. przed lustrem wtedy też dziecko widzi wszystko.
4. W siadzie skrzyżnym naprzeciw siebie lub przed lustrem naśladowanie ruchów głowy w różne strony, krążenia głowy - rysowanie głową różnych kształtów.
5. Bieganie od ściany do dorosłego i przybijanie piątki, żółwika itp.

**Udanej zabawy !!!**

**Z pozdrowieniami Pani Brydzia**