

Gry i zabawy rozwijające układ przedsionkowy

Układ przedsionkowy informuje nas o tym, gdzie jest góra, a gdzie dół, oraz czy znajdujemy się w pozycji pionowej. Mówi gdzie znajduje się nasza głowa i ciało w stosunku do powierzchni ziemi. Przesyła informacje na temat równowagi oraz ruchów karku, oczu i ciała do centralnego układu nerwowego po to, byśmy mogli się płynnie poruszać.

Dziecko z problemem przedsionkowym ma trudności w przetwarzaniu informacji na temat siły ciężkości, równowagi i ruchu w przestrzeni.

Poniżej przedstawiam propozycje zajęć, które rodzice i opiekunowie mogą zaproponować dzieciom w domu.

Patataj na koniku

Posadź sobie dziecko na kolanach twarzą do siebie. Powtarzaj te słowa:

Patataj, patataj, koniku gnaj, gnaj.

Patataj, patataj, koniku gnaj, gnaj (2x)

Obserwuj twarz dziecka, żeby ocenić, na ile energicznie bądź spokojnie je podrzucać. Zaczynij powoli i przyspieszaj, jeżeli zobaczysz, że dziecko nauczyło się utrzymywać równowagę.

Dzieci często śmieją się w głos, kiedy podrzucasz je coraz szybciej albo do przodu i do tyłu, albo bujasz na boki.

Czy utrzymasz równowagę?

Postaw sobie dziecko na kolanach: rodzic siedzi na krześle, a dziecko stoi na jego udach – razem trzymacie się za ręce. Kiedy zaobserwujesz, że twoja pociecha czuje się bezpiecznie i komfortowo, zacznij delikatnie poruszać nogami na boki i śpiewaj piosenkę:

Spadniesz czy nie spadniesz?

Spadniesz czy nie spadniesz?

Spadniesz czy nie spadniesz?

Spa-dasz.

Może to być zwykła rymowanka. Jeżeli dziecko jest małe lub jeszcze nie potrafi stać, niech podczas tej zabawy siedzi.

Kiedy z czasem dziecko będzie się czuło coraz bezpieczniej, możesz mocniej poruszać nogami na boki, a nawet w górę i w dół. Jeżeli dziecko pewniej utrzymuje równowagę, możesz pozwolić mu trzymać się tylko jedną ręką!

Jazda na dywaniku

Najlepiej do tego nadaje się podłoga drewniana lub pokryta panelami, ponieważ jest śliska i pozwala na szybszą jazdę.

Umieść dziecko na dywaniku (kocyku, dużym ręczniku). Najpierw może zająć pozycję leżącą, ale potem zachęcaj je do siedzenia. Stań twarzą do dziecka, chwyć koniec dywanika lub ręcznika/kocyka i ciągnij go do siebie, chodząc po pokoju tyłem. Na początek najlepsza jest spokojna przejażdżka. Miło jest również połączyć ruch z piosenką.

Ta zabawa może mieć wiele odmian:

1. Możesz gwałtownie pociągać dywanik, wiele razy się zatrzymywać i ruszać.
2. Możesz kręcić się wkoło i wirować.
3. Możesz falować dywanikiem i ciągnąć go powoli tu i tam po pokoju.
4. Możesz zwiększać lub zmniejszać tempo i intensywność w zależności od tego, jak dobrze twoje dziecko toleruje wahania równowagi.

Ropuchy na drodze

Napełnij skarpety – najlepiej 4 lub 5 sztuk – ryżem lub piaskiem. Jeżeli chcesz dodać efektu tej zabawie, przed napełnieniem skarpetek narysuj na nich twarze. Nazwij je „ropuchami”.

Połóż ropuchy w rzędki i poproś dziecko, żeby:

1. Przeszło po nich od jednego końca do drugiego.
2. Przeszło po nich z zamkniętymi oczami.
3. Przeskoczyło je po kolei.
4. Przeskoczyło je, skacząc w tył.
5. Przeskoczyło je, skacząc na boki.

Belka do balansowania

Kup długi kawałek drewna. Połóż go na podłodze i poproś dziecko, aby przeszło po niej bez spadnięcia. Sztuka polega na tym, żeby stawiać jedną stopę przed drugą – palec do pięty.

Jeżeli dziecko musi często schodzić z belki, podaj mu rękę i pomóż pozostać na kawałku drewna.

Potem pomagaj, podając za ledwie palec, a później – niech dziecko idzie samo.

Dla utrudnienia i urozmaicenia zadania podłóż pod belkę dwa duże kawałki drewna, żeby umieścić ją ponad poziom podłogi. Dzięki temu dziecko będzie mogło również doświadczyć zeskakiwania z belki.

Można wprowadzić więcej zadań, np. niech dziecko podskakuje na jednej nodze albo przejdzie z zamkniętymi oczami.

Kołyszenie się

Rodzic stoi razem z dzieckiem i zaczyna kołysać się z boku na bok, bez poruszania stopami. Kiedy się rusza, wypowiadam te słowa:

Kołyszenie się, kołyszenie, kołyszenie.

Kołyszenie się, a teraz stop.

Kiedy rodzic mówi słowo „stop”, zatrzymuje się w określonej pozycji – zazwyczaj pochyla się w jedną lub drugą stronę. Wytrzymuje tak przez chwilę i zaczyna od nowa. Może to powtarzać wiele razy, żeby dziecko złapało równowagę, nawet jeśli jest pochylone w jedną stronę.

Potem rodzic zmienia kierunek i zamiast na boki kołysze się do przodu i do tyłu. Wypowiada te same słowa, ale kiedy się zatrzyma, będzie pochylony do przodu lub do tyłu.

W trakcie kołysania się na boki, może dziecko stać na jednej nodze. To zadanie jest trudniejsze, bo na słowa „a teraz stop” dziecko będzie musiało utrzymać równowagę, stojąc tylko na jednej nodze.

Inne proponowane aktywności:

- turlanie się po podłodze albo po trawiastym zboczu
- zjeżdżanie po zjeżdżalni - siedząc, leżąc, na brzuchu, na plecach, trzymając się krawędzi, bez trzymanki, z nogami na krawędziach, itd.
- jazda na różnych pojazdach – rowerku trzykołowym, dwukołowym, hulajnodze
- chodzenie po niestabilnym podłożu – piaszczystej plaży, wiszącym moście na placu zabaw, łące porośniętej miękką trawą, łóżku wodnym
- kołysanie się w fotelu na biegunach
- huśtanie się na huśtawce – koniku
- balansowanie na dużej piłce rehabilitacyjnej – dziecko może leżeć na brzuchu, na plecach, albo siedzieć i podskakiwać razem z piłką
- skakanie na trampolinie i recytowanie wierszyków razem z rodzicem
- „łódka wiosłowa”- dziecko i rodzic siadają naprzeciwko siebie, dotykają się stopami i trzymają się za ręce, na przemian ciągną i pchają „wiosła”, do przodu i do tyłu, tak daleko jak się da
- „przechadzka z taczka” - dziecko oparte dłońmi o podłogę, rodzic unosi jego nogi, tworząc uchwyt taczki. Trzyma dziecko uważnie, kiedy „chodzi” na rękach
- „podwójny tancerz” - rodzic staje przodem do dziecka, bierze je za ręce, dziecko stawia stopy na stopach rodzica, rodzic chodzi po pokoju, licząc, mówiąc wierszyki. Różnicuje tempo (powoli, umiarkowanie i szybko), kierunek (do przodu, do tyłu, na boki, na ukos) oraz rytm
- „rozhuśtane kopanie”- dziecko siedzi na huśtawce, rodzic ustawia przed huśtawką puszkę,

plastikowe butelki, w taki sposób, żeby dziecko mogło je kopnąć

Zdzisława Stopińska – terapeuta SI

W razie pytań proszę kontakt: laura_3@interia.eu