

# ĆWICZENIA NA POPRAWĘ REAKCJI RÓWNOWAŻNYCH U DZIECKA

*Wszelkie zaburzenia posturalne to przede wszystkim efekt nieprawidłowych reakcji równoważnych, które są zlokalizowane w systemie przedsionkowym.*

## **Zaburzenia posturalne – czym są i jak je rozpoznać?**

Dziecko z zaburzeniami posturalnymi ma słabszą kontrolę nad swoim ciałem i obniżoną równowagę. Jego ruchy są niezgrabne i pozbawione płynności. Przedszkolak szybko się męczy, dłużej uczy się czynności ruchowych, ma zaburzoną koordynację ruchową i koordynację obu stron ciała.

Zaburzenia posturalne u dziecka możemy zauważyć przede wszystkim podczas:

- biegania,
- przeskakiwania z nogi na nogę,
- jazdy na rowerku,
- siedzenia (np. na podłodze lub w piaskownicy)
  - nogi układają się wtedy w literę „W” - kolana z przodu, dziecko nie siedzi na stopach, lecz są one wysunięte na boki – taka pozycja przy zaburzeniach posturalnych zwiększa stabilność podczas siedzenia

Również poziom grafomotoryczny u dziecka z zaburzeniami posturalnymi może być obniżony. W takich sytuacjach, dziecko niechętnie podejmuje się zabaw i gier ruchowych, rysowania, kolorowania (ze względu na złe napięcie mięśni dłoni potrzebnych do trzymania kredki), ponadto często przyjmuje nieprawidłową pozycję podczas siedzenia, co przejawia się m.in. podpieraniem głowy podczas siedzenia przy stoliku, leżeniem na ławce, osuwaniem się na krześle itp.

## Propozycje ćwiczeń na poprawę reakcji równoważnych

### 1. Chodzenie po różnych fakturach (np. dywaniku, wycieracze, kocu np.) z woreczkiem na głowie

#### a) kładka z butelek:

- *Układamy obok siebie dwie butelki z wodą i naklejamy taśmę (np. malarską) dookoła – najpierw u góry butelek potem na dole – tak aby były sklezione podwójnie. Otrzymujemy w ten sposób tzw. „dwójki”.*
- *Ustawiamy nasze „dwójki” – jedna za drugą, tworząc kładkę.*

Zadaniem dziecka jest pokonuje kładki z ramionami odchylonymi na boki. Ważne, aby nie straciło równowagi i nie wpadło do „wody” (poza „kładkę”).

### 2. Ćwiczenia z użyciem piłki

#### a) dziecko stoi na jednej nodze, rodzic rzuca piłkę w kierunku dziecka

- zadaniem dziecka, jest odbicie piłki nogą, która jest w powietrzu, tak, aby nie stracić przy tym równowagi

#### b) dziecko stoi na jednej nodze, rodzic rzuca piłkę w kierunku dziecka

- zadaniem dziecka jest złapanie piłki oburącz przy jednoczesnym zachowaniu równowagi

#### c) dziecko siedzi na piłce (rehabilitacyjnej) – ręce trzyma na kolanach, nogi oparte o podłogę (wersja łatwiejsza), następnie wykonuje maksymalny skręt głowy: raz w prawo, raz w lewo, starając się utrzymać równowagę na piłce.

- wersja trudniejsza: dziecko siedzi na piłce, nogi nie dotykają podłogi, ręce na boki, dziecko stara się utrzymać równowagę.

### 3. Ćwiczenia z użyciem poduszki sensorycznej

- a) stanie na berecie/poduszce sensorycznej (można użyć termoforu) i wykonywanie zadań. Przykładowo:
- łowienie rybek magnetycznych,
  - łapanie piłki,
- b) odtwarzanie pokazywanych przez dorosłego figur/ czynności, np.
- dziecko wykonuje przysiady na poduszce
  - dziecko próbuje stanąć na poduszce na jednej nodze
  - dziecko siada na poduszce z wyprostowanymi nogami (poduszka znajduje się pod pośladkami dziecka)
  - dziecko stara się założyć jedną nogę na drugą (obie wyprostowane), a ręce splata na klatce piersiowej. W takiej pozycji musi utrzymać jak najdłużej równowagę, zachowując przy tym prostą postawę ciała

*Poduszka sensoryczna umożliwia nam wielofunkcyjne użycie:*

- *jest bardzo przydatna podczas ćwiczeń równoważnych, ponieważ sama w sobie jest niestabilnym podłożem,*
- *poprawia równowagę statyczną i dynamiczną,*
- *stymuluje układ przedsionkowy,*
- *ćwiczenia na poduszce poprawiają balans ciała i koordynację ruchową,*
- *kolce poduszki sensorycznej pozwalają na stymulację dotykową, zarówno dłoni, stóp, jak i całego ciała, oraz poprawiają krążenie.*
- *siedzenie na poduszce sensorycznej wymusza prawidłową postawę ciała oraz pomaga odciążać lędźwiowy odcinek kręgosłupa.*
- *poduszka sensoryczna jest wskazana dla dzieci nadpobudliwych.*

#### 4. Ćwiczenia z użyciem rozłożonej na podłodze liny, taśmy

- a) chód stopa za stopą do przodu i do tyłu, na zmianę z otwartymi i z zamkniętymi oczami (np. po wyznaczonej trasie z naklejonej na podłodze taśmy malarskiej, sznurka/liny itp.)
- b) zabawa w stonogę – dziecko idzie po linii w pozycji na czworakach pilnując aby ręce oraz stopy stawały tylko na linii
- c) na podłodze naklejamy długą linię; co parę kroków, po obu jej stronach (równolegle), naklejamy krótsze paseczki (w odstępach takim, aby dziecko mogło zrobić rozkrok skacząc na nie)
  - zadaniem dziecka jest przejście po wyznaczonej przez długą linię trasie (stopa za stopą), a w przypadku pojawienia się na trasie krótszych linii, zboczenie z niej poprzez skok obunóż na boki (na naklejone krótkie paseczki) i z powrotem (na długą linię)
- d) na podłodze naklejamy linię; dziecko ustawia się bokiem do linii (stopy na linii, dłonie na podłodze za plecami, pupa w górze)
  - zadaniem dziecka jest przejście po linii bokiem (stopa obok stopy), tak, aby nie stracić równowagi
  - ważne, aby ciało przemieszczało się równo ze stopami!
- e) Na podłodze naklejamy linię; dziecko przyjmuje pozycję na czworakach (tym razem ręce oparte na linii)
  - Zadaniem dziecka jest „chodzenie rękami” bokiem po linii
  - Zasada przemieszczania się: prawa ręka – prawa noga, lewa ręka – lewa noga. Równocześnie powinny pracować – ręka do ręki noga do nogi.
- f) chodzenie przodem po linie/linii
  - po jednej stronie liny/linii kładziemy w odstępach woreczki lub np. zwinięte skarpetki,
  - zadaniem dziecka jest przejście po linie, kiedy w zasięgu ręki będzie woreczek, dziecko powinno przykucnąć (starając się utrzymać równowagę na linii), a następnie wziąć w rękę woreczek i przełożyć go na drugą stronę liny/linii

## 5. Ćwiczenia bez używania pomocy i sprzętów

- a) dziecko ma za zadanie przyjąć pozycję bociana (jedna noga zgięta w kolanie, przyciągnięta do brzucha, ręce na boki) lub jaskółki (jedna noga wyprostowana, wysunięta do tyłu, ręce na boki), a następnie starać się utrzymać równowagę w takiej pozycji jak najdłużej
  - przy ćwiczeniu w pozycji bociana, można dodać utrudnienie – dziecko pod kolanem klaszcze rączkami
- b) dziecko przyjmuje pozycję klęku podpartego, następnie unosi prawą rękę w przód, prostuje przeciwną nogę do tyłu (lewą) i stara się utrzymać w tej pozycji kilka sekund
  - powtarzamy ćwiczenie na drugą stronę
  - *Ważne by ręka, noga i głowa były na jednej linii z kręgosłupem.*
- c) dziecko stoi w lekkim rozkroku, otwarte dłonie unosi przed siebie i maszeruje w miejscu, unosząc kolana do góry (dotykając kolanem dłoni, plecy proste)
- d) dziecko wykonuje skręty tułowia, podczas których przenosi np. zabawki z jednej strony ciała na drugą (w klęku, na czworakach, na leżąco)
- e) dziecko stoi na jednej nodze, drugą próbuje rysować w powietrzu różne znaki (np. cyfry, litery, figury)
- f) dziecko wykonuje przysiad podparty, stawiając stopy na swoich dłoniach, które całe opierają się o podłogę. W tej pozycji stara się jak najdłużej utrzymać równowagę.
- g) Dziecko wykonuje skoki naprzemiennie – na jednej i na drugiej nodze.

*Eliza Gancarz-Gaińska  
(Terapeuta SI)*