

Temat : Rozwijanie reakcji równoważnych.

Jak rozpoznać?

- Dziecko z zaburzeniami posturalnymi ma słabszą kontrolę nad swoim ciałem i obniżoną równowagę. Jego ruchy są niezgrabne i pozbawione płynności.
- Zaburzenia posturalne są widoczne podczas biegania, przeskakiwania z nogi na nogę, jazdy na rowerku, a także w czasie siedzenia – na podłodze lub w piaskownicy. Nogi układają się wtedy w literę W (kolana z przodu, dziecko nie siedzi na stopach, są one wysunięte na boki), gdyż taka pozycja przy zaburzeniach posturalnych zwiększa stabilność podczas siedzenia.
- Poziom grafomotoryczny u dziecka z zaburzeniami posturalnymi może być obniżony.
- Dziecko szybko się męczy, dłużej uczy się czynności ruchowych, ma zaburzoną koordynację ruchową i koordynację obu stron ciała.
- Dziecko nie lubi zabaw i gier ruchowych, rysowania, kolorowania (ze względu na złe napięcie mięśni dłoni potrzebnych do trzymania kredki).
- Siedząc przy stoliku, ma trudność z utrzymaniem prawidłowej postawy – podpira głowę, leży na ławce, osuwa się na krześle, przyjmuje nieprawidłową pozycję podczas siedzenia.

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

Propozycje ćwiczeń na poprawę reakcji równoważnych:

- Dziecko skacze obunóż do środka hula -hop, lub pętli zrobionej ze sznurka (paska od szlafroka)
- Skoki na jednej nodze
- Chodzenie z książką , woreczkiem na głowie
- Dziecko ma za zadanie przyjąć pozycję bociana, jaskółki
- Dziecko stoi w lekkim rozkroku, unosi ręce w bok a kolano unosi wygięte w przód. Dziecko stara się utrzymać równowagę, następnie powtarza ćwiczenie na drugiej nodze
- Chód stopa za stopą do przodu i do tyłu z otwartymi oczami i zamkniętymi (np. naklejona na podłodze taśma malarska, rozłożony sznur)
- Zabawa w stonogę – dziecko idzie po linii w pozycji na czworakach pilnując aby ręce oraz stopy stały tylko na linii
- Przyjmowanie pozycji z rysunków, książeczek- najlepiej przed lustrem w bezruchu.
- tor z butelek:
- *wykonanie:*
Układamy obok siebie dwie butelki z wodą i naklejamy taśmę (malarska/monterska) dookoła – najpierw u góry butelek potem na dole – tak aby były sklezione podwójnie.

-) dziecko stoi na jednej nodze, drugą próbuje rysować w powietrzu różne znaki(cyfry, litery, figury)

Na zakończenie ćwiczeń wykonujemy masaż ciała dziecka wykorzystując różne faktury : piłki z wypustkami, gąbki, butelki z wodą itp.

Eliza Gancarz -Gaińska