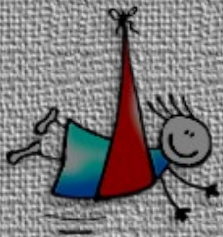


Układ przedsionkowy

zwany zmysłem równowagi jest ściśle związany z wszelkimi układami sensorycznymi w naszym organizmie.

Wpływa na utrzymywanie prawidłowego napięcia mięśniowego i właściwej postury ciała, pozwala odczuwać i pomaga koordynować ruchy całego ciała.

Wraz z propriocepcją jest niedocenianym „szóstym zmysłem” odgrywającym ważną rolę w rozwoju funkcji umysłowych, czuciowych i ruchowych.



Układ przedsionkowy

✱ Zmysł równowagi dostarcza mózgowi informacji dotyczących pozycji ciała w przestrzeni, co pozwala czuć się bezpiecznie, mieć świadomość i orientację kierunku. Dzięki zmysłowi równowagi rozróżniamy prawą i lewą stronę, górę i dół, rozróżniamy kierunki świata i mamy informację o stosunkach przestrzennych pomiędzy nami i otoczeniem.

Dzisiejsze środowisko, pomimo dużego rozwoju cywilizacyjnego, bogactwa zabawek i pomocy dydaktycznych często nie sprzyja właściwemu rozwojowi dziecka. Czasem te dobrodziejstwa ograniczają rozwój ruchowy dzieci, ich aktywność, niezbędną do prawidłowego rozwoju. Telewizja, gry komputerowe, mechaniczne zabawki powodują, że dzieci spędzają czas biernie, a ich zmysły nie mają możliwości ćwiczyć i rozwijać się.

Aby rozwój dziecka przebiegał harmonijnie i nastąpiła integracja pracy wszystkich zmysłów dziecko musi przejść wiele etapów w swoim rozwoju.

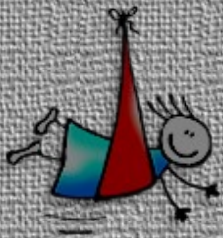


Układ przedsionkowy

✱ Zmysł równowagi dostarcza mózgowi informacji dotyczących pozycji ciała w przestrzeni, co pozwala czuć się bezpiecznie, mieć świadomość i orientację kierunku. Dzięki zmysłowi równowagi rozróżniamy prawą i lewą stronę, górę i dół, rozróżniamy kierunki świata i mamy informację o stosunkach przestrzennych pomiędzy nami i otoczeniem.

✱ Dzisiejsze środowisko, pomimo dużego rozwoju cywilizacyjnego, bogactwa zabawek i pomocy dydaktycznych często nie sprzyja właściwemu rozwojowi dziecka. Czasem te dobrodziejstwa ograniczają rozwój ruchowy dzieci, ich aktywność, niezbędną do prawidłowego rozwoju. Telewizja, gry komputerowe, mechaniczne zabawki powodują, że dzieci spędzają czas biernie, a ich zmysły nie mają możliwości ćwiczyć i rozwijać się.

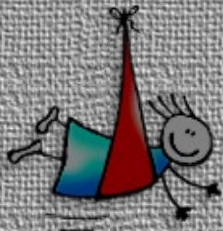
Aby rozwój dziecka przebiegał harmonijnie i nastąpiła integracja pracy wszystkich zmysłów dziecko musi przejść wiele etapów w swoim rozwoju.



Układ przedsionkowy

★ Podstawą jest rozwój poprzez ruch i doświadczanie wszystkimi zmysłami, nie tylko poprzez wzrok i słuch, które są nadmiernie stymulowane przez wysokie technologie.

★ Rozwój ruchowy dziecka cierpi, gdyż przegrywa z tym, co jest bardziej atrakcyjne i nie wymagające wysiłku. Ważne jest zapewnienie dziecku takich aktywności i formy spędzania czasu, które będą sprzyjały rozwojowi, pobudzały je do aktywności ruchowej.



Układ przedsionkowy

Deficyty w funkcjonowaniu układu przedsionkowego ujawniają się czasami w postaci trudnych do wyjaśnienia zaburzeń związanych z

uczeniem się:

- rysowanie, pisanie, czytanie

emocjami:

- nieadekwatna reakcja na stres i problemy

- trudności w radzeniu sobie z emocjami

sprawnością ruchową:

- koordynacją ruchową,

- sprawnym poruszaniem się,

- radzeniem sobie z czynnościami dnia codziennego takimi jak ubieranie się, wiązanie butów, kopanie piłki, jazda na rowerze,

W wyniku ciągłych trudności i porażek może występować spadek poczucia własnej wartości i obniżenie motywacji do działania i uczenia się.



Układ przedsionkowy

★ W rozwoju ruchowym dziecka ważne jest osiągnięcie kolejnych umiejętności, tzw. „kroków milowych”, każdy etap rozwoju ruchowego ma swoje odzwierciedlenie w rozwoju mózgu, pomijanie niektórych faz rozwojowych skutkuje później deficytami w funkcjonowaniu i brakiem synchronizacji pomiędzy zmysłami.

★ Dzieci spędzające wiele czasu na oglądaniu telewizji i grach komputerowych, mają niewystarczającą ilość ruchu potrzebną dla dobrego rozwoju nie tylko układu przedsionkowego. Problemy z układem przedsionkowym przenoszą się na inne układy sensoryczne.

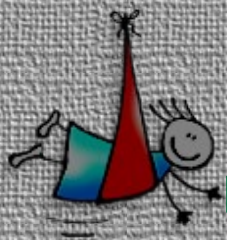


Układ przedsionkowy

★ Stres i uszkodzenie kanałów półkolistych może spowodować słabe funkcjonowanie siatkowatego układu aktywującego, co ma wpływ na aktywizację nowej kory i funkcjonowanie układu limbicznego. Prowadzi to do nieprawidłowego stanu pobudzenia mózgu, trudności w utrzymaniu uwagi i koncentracji, słabej pamięci, a także do nieprawidłowych reakcji emocjonalnych, poczucia niepewności i braku bezpieczeństwa.

★ Dysfunkcje układu przedsionkowego utrudniają utrzymywanie właściwej postawy ciała, poruszanie się, orientację w przestrzeni, powodują niezdarność i niezgrabność w ruchach.

Nieprawidłowości w działaniu zmysłu równowagi stwierdza się u dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi, niedoborem zdolności postrzegania i uwagi, niezdolnością do uczenia się, zaburzeniami mowy i autyzmem, dysleksją, adhd i add.

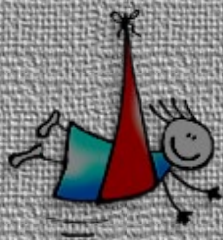


Układ przedsionkowy

Propozycja ćwiczeń wykonywanych w warunkach domowych

Ćwiczenia stymulujące układ przedsionkowy:

- korzystanie z huśtawek i karuzel,
- zabawa w „bociana” „jaskółkę”,
- chodzenie po krawężnikach, kładkach,
- ćwiczenia na piłce typu "kangur", balansowanie na piłce na brzuchu, plecach (jeżeli dziecko na to pozwala), można te ćwiczenia wykonywać wraz z dzieckiem,
- "kołyska" przód, tył, na boki, można te ruchy wykonywać wraz z dzieckiem trzymając je na własnym ciele np. zabawa w zegar: duży zegar bije "bim-bam" ręce wyciągnięte do boku i przenosimy ciężar ciała z jednej strony na drugą, mały zegarek cyka "cyk- cyk" ruchy głową do przodu do tyłu, budzik robi "drrrrryn" potrząsamy całym ciałem,
- bujanie dziecka w kocu do przodu, tyłu na boki,



Układ przedsionkowy

Propozycja ćwiczeń wykonywanych w warunkach domowych

- dziecko siedzi na kocu a my chwytamy go za rogi i ciągniemy po pokoju, dziecko może także leżeć na brzuchu, plecach, boku, możemy w ten sposób przewozić różne zabawki z jednego miejsca do drugiego,
- w klęku podpartym dziecko wyciąga na sygnał ręce i nogi (np. prawa ręka do przodu, lewa ręka do tyłu i tak naprzemiennie),
- siedzimy na podłodze z podkurczonymi nogami, dziecko chodzi dokoła, a my wystawiamy przeszkody(ręce, nogi), które ono przekracza, przechodzi pod-nad ręką, nogą ,
- stawiamy dwa krzesła jedno za drugim, siadamy na nich wraz z dzieckiem i udajemy, że jedziemy samochodem, kręcimy kierownicą (przechylamy się na boki), hamujemy i dodajemy gazu (ruchy ciała do przodu i do tyłu), jedziemy po nierównej drodze (podskakujemy),

Układ przedsionkowy



Propozycja ćwiczeń wykonywanych w warunkach domowych

- na podłodze rozmieszczamy gazety, są to kamienie w wodzie, idziemy gęsiego, przechodząc, skacząc z jednego kamienia na drugi, tak aby nie wpaść do wody,
- na podłodze kładziemy sznur, próbujemy (najlepiej boso) chodzić po leżącym sznurze, możemy także chodzić do tyłu, bokiem itp.
- rozstawiamy meble i wszystko, co może służyć do zbudowania toru przeszkód (coś do przechodzenia pod nad, przez, do wchodzenia i schodzenia) dziecko pokonuje tor przeszkód, w razie potrzeby możemy mu pomóc,
- zbijanie baniek mydlanych ręką, nogą, rakietskami, łapanie baniek oburącz, w kubeczki,
- skakanie, przewracanie się na materac dmuchany, duże poduchy,

Układ przedsionkowy



Propozycja ćwiczeń wykonywanych w warunkach domowych

Ćwiczenia doskonalące koordynację wzrokowo – ruchową:

- wodzenie wzrokiem za poruszającym się przedmiotem bez poruszania głową,
- szybka lokalizacja miejsca poruszającego się przedmiotu,
- łapanie światła na ścianie na podłodze,
- kreślenie symetrycznych kół stopą i naprzemienną ręką,
- rzuty do celu podczas podskoków na sprężającym podłożu,
- odbijanie raketką do ping-ponga lub do badmintona balona przywiązanego sznurkiem do sufitu,
- rzucanie do celu (piłeczek, kulek papierowych itp.)
- kreślenie linii, łuków, kół, szlaczków – w powietrzu, na papierze, tablicy, w piasku, na dywanie, po gęstej warstwie kleju (kredką, ołówkiem, kredą, palcem, pędzlem, pisakami, piórkiem, kłębkim waty, patyczkiem, dłonią),

Układ przedsionkowy



Propozycja ćwiczeń wykonywanych w warunkach domowych

- obrysowywanie szablonów, wycinanie ich, kopiowanie, zamalowywanie,
- kopiowanie przez kalkę, stemplowanie i tworzenie różnych kompozycji szlaczków,
- rysowanie po śladzie, łączenie kropek,
- przeskakiwanie przez przeszkody o różnej wysokości.

Opracowała:

mgr Katarzyna Kwiatkowska – pedagog, terapeuta SI

Biografia:

Eliot L.; Co tam się dzieje? Media Rodzina, Poznań 2003

Goddard S.; Harmonijny rozwój dziecka. Świat Książki, Warszawa 2006