



# Plansza do bujania NS 0942



## Wiek

- 3+

Kształt planszy zachęca do bujania się w różnych pozycjach ciała podczas radosnej i spontanicznej zabawy. Ta zabawa szczególnie zalecany dla dzieci, u których stwierdzono dysfunkcje integracji sensorycznej: nadpobudliwość ruchową, deficyty uwagi, zaburzenia koordynacji ruchowej, zaburzenia organizacji zachowania. Wielkość platformy umożliwia korzystanie z niej dwóm osobom jednocześnie, co jest szczególnie przydatne przy rehabilitacji dzieci z porażeniem.

## Specyfikacja produktu

- wym. planszy 70 x 18 x 100 cm;
- materiał: drewno, PCW antypoślizgowe.

## Układ proprioceptywny

Ćwiczenia na platformie równoważnej mają na celu poprawę, rozwój zmysłu równowagi i propriocepcji, odpowiadający za orientację ułożenia części własnego ciała w przestrzeni. Receptory tego zmysłu znajdują się w mięśniach i ścięgnach i okalających je tkankach, a także w mózdzku oraz uchu wewnętrznym i przekazują informacje do mózgu o położeniu i ruchach kończyn. Bodźce sensoryczne pochodzą z ruchu, zginania, prostowania, wyciągania czy ściągania stawów pomiędzy kośćmi. Układ proprioceptywny jest niezbędny do zaplanowania i przeprowadzenia czynności ruchowej zgodnie z naszymi

SI IN NS 0942 6/23



**nowa szkoła**  
ul. POW 25, 90-248 Łódź,  
[www.nowaszkoła.com](http://www.nowaszkoła.com)  
tel. (42) 630 17 28,  
(42) 630 04 88, fax: (42) 632 73 28

## OSTRZEŻENIA!

1. Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 3 lat. Zawiera małe elementy – ryzyko zadławienia.
2. Do użytku pod bezpośrednim nadzorem osoby dorosłej.
3. Należy zachować opakowanie lub/i instrukcję. Zawierają one ważne informacje mogące być przydatne w przyszłości.
4. Użytkowanie niezgodne z zaleceniami zwalnia producenta od odpowiedzialności za ewentualne szkody.



założeniami, na przykład, gdy chcemy unieść długopis, nasz mózg za pomocą czucia głębokiego dokonuje oceny sytuacji początkowej, żeby następnie wprawić w ruch poszczególne partie mięśni, jednocześnie kontrolując je, regulując i dostrajając.

## **Cele ćwiczeń na platformie równoważnej**

### **Rozwijanie pamięci i koncentracji**

Dziecko zapamiętuje nazwy i cechy różnych części ciała oraz skupia się na zadaniach związanych ze sprzedażą i kupowaniem.

### **Rozwijanie logiki i zdolności matematycznych**

Dziecko liczy części ciała i porównuje je pod względem wielkości, kształtu czy koloru.

### **Rozwijanie języka i komunikacji**

Dziecko nazywa części ciała i opisuje ich funkcje oraz prowadzi dialogi z innymi osobami o swoim ciele.

### **Rozwijanie wyobraźni i kreatywności**

Dziecko wymyśla scenariusze zabawy i odgrywa różne role związane ze swoim ciałem.

### **Rozwijanie społeczności i współpracy**

Dziecko nawiązuje kontakty z innymi osobami i uczy się zasad wspólnego działania.

## **Korzyści z użytkowania**

### **Wzmocnienie i stabilizacja mięśni głębokich, zwłaszcza tułowia, nóg i stóp**

Ćwiczenia na platformie wymagają utrzymania równowagi całego ciała, co angażuje mięśnie odpowiedzialne za stabilizację stawów i kręgosłupa.

### **Poprawa koordynacji ruchowej i zwrotności**

Ćwiczenia na platformie uczą szybkiego reagowania na zmiany położenia ciała i dostosowywania ruchów do niestabilnego podłoża. To przekłada się na lepszą technikę biegu, wyskoku, skrętu czy hamowania.

### **Zapobieganie i rehabilitacja kontuzji**

Ćwiczenia na platformie pomagają w leczeniu i zapobieganiu urazom stawu skokowego, kolanowego, biodrowego czy barkowego, ponieważ poprawiają stabilność i elastyczność tych stawów oraz wzmacniają mięśnie je otaczające.

### **Poprawa krążenia i masaż stóp**

Ćwiczenia na platformie z wypustkami pobudzają krążenie krwi w stopach i nóżkach oraz dają efekt masażu punktowego stóp, co wpływa korzystnie na zdrowie i samopoczucie.