

ZMYŚŁ RÓWNOWAGI

Utrzymanie równowagi jest konieczne do kontrolowania postawy ciała. Ćwiczenie tej umiejętności odbywa się stopniowo w czasie rozwoju i dojrzewania dróg nerwowych związanych z układem przedsionkowym.

Równowaga

- Te ćwiczenia są kontynuacją ćwiczeń stymulujących układ przedsionkowy. Oba rodzaje ćwiczeń poprzedzają lateralizację i integrację.
- Jazda trzylatka na trójkołowej hulajnodze i dziecka czteroipółletniego na dwukołowej hulajnodze przygotowuje do jazdy na dwukołowym rowerze bez dodatkowych kółek w wieku lat pięciu.

"Utrzymanie równowagi jest konieczne do kontrolowania postawy ciała. Ćwiczenie tej umiejętności odbywa się stopniowo w czasie rozwoju i dojrzewania dróg nerwowych związanych z układem przedsionkowym. Rozpoczyna się wraz z uświadomieniem sobie pozycji własnego ciała w przestrzeni. Dzieci, które zapisują litery, cyfry i słowa w «lustrzanym odbiciu» po ukończeniu ósmego roku życia często wykazują niedojrzałość zmysłu równowagi" (Sally Goddard, Dziecko dobrze zrównoważone).



Hulajnoga trójkołowa

Pierwsza przejażdżka powinna mieć miejsce na delikatnie pochylonym terenie, pomiędzy dwiema osobami. Dziecko może też jeździć wokół pokoju, a w końcu zataczać kręgi wokół skweru w parku. Jedną nogą na hulajnodze, drugą dziecko się odpycha.

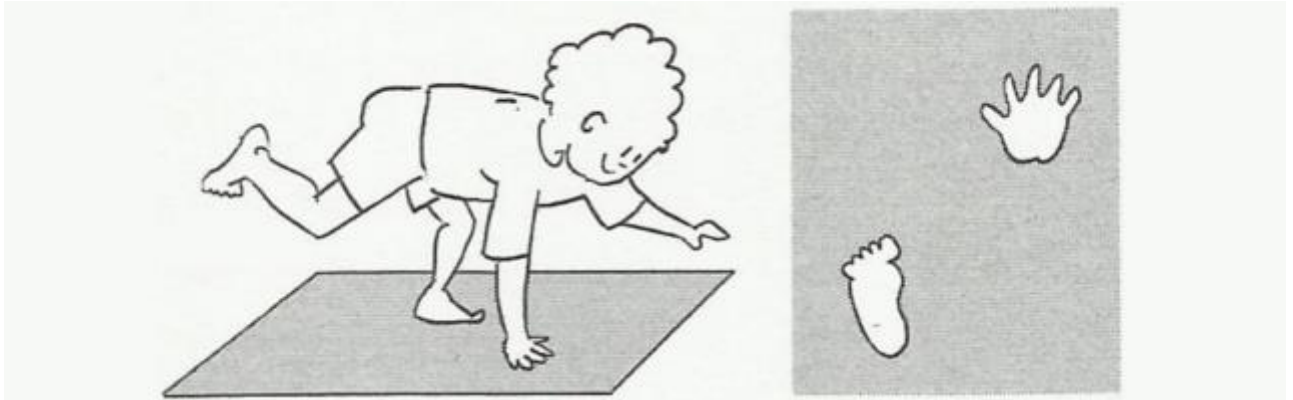


Skakanie na jednej nodze

Zachęcaj dziecko do skakania na jednej nodze, pamiętaj o zmianie nóg. Skakanie na jednej nodze wymaga utrzymania równowagi, dobrego napięcia mięśniowego i koordynacji ruchowej; stymuluje integrację nerwową. Następnym etapem jest skakanie na skakance.

Ćwiczenie równowagi

- a. Dziecko opiera się rękach i nogach.
 - b. Dziecko opiera się na prawej ręce i lewej nodze.
 - c. Dziecko opiera się tylko na prawej nodze.
- Powtórz ćwiczenie. Zmiana kończyn.



Deskorolka

Ćwiczenia na specjalnej deskorolce stymulują układ przedsionkowy i zmysł równowagi, rozwijają napięcie mięśniowe, świadomość ciała i przestrzeni oraz orientację w czasie.

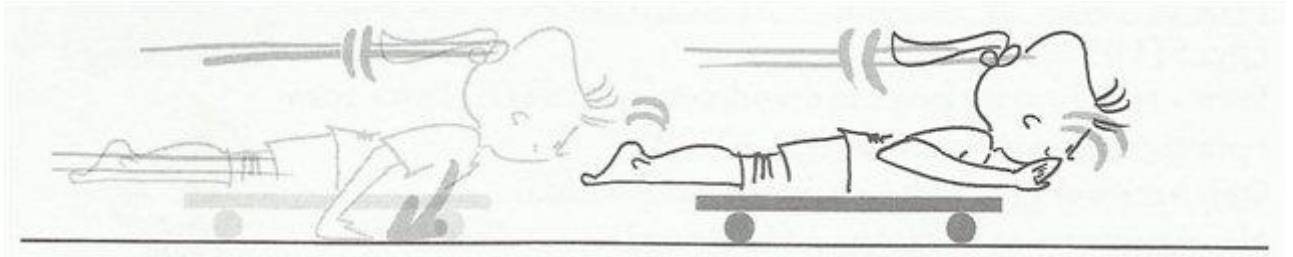


Przekraczanie osi ciała

Dziecko siedzi (z wyprostowanymi nogami) na deskorolce i porusza się za pomocą "wiosłowania" krótkim kijem, najpierw z lewej strony, potem z prawej. To ćwiczenie powoduje, że dziecko przekracza oś ciała. Aby jechać prosto, musi zmieniać stronę, po której się odpycha. Czy potrafi swobodnie "wiosłować" po domu? Czy jest w stanie kręcić się wraz z deską w jedną stronę, a potem w drugą?

Ćwiczenia z deską

Dziecko kładzie się na desce, nogi wystają z tyłu, a ręce spoczywają płasko na podłodze. Kciuki odwiedzone w bok. Dziecko omija przeszkody, odpychając się rękami od podłogi. Potem próbuje się kręcić wraz z deską z otwartymi oczami, a następnie z zamkniętymi. Należy to robić powoli.



- Głowa ma być skierowana ku górze, a nogi wyprostowane tak bardzo, jak tylko dziecko potrafi.
- Kręcenie się na desce to dobre ćwiczenie dla dzieci w każdym wieku.
- Możesz położyć na desce gąbkę, aby dziecku było wygodnie
- Deskorolka może być używana wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej.
- Dziecko nigdy nie powinno stawać na deskorolce.