

## Ćwiczenia kształtujące równowagę

Rozwój zdolności do utrzymania równowagi zależny jest u dziecka od doskonalenia się kontroli postawy. Dojrzała kontrola ruchów zakłada umiejętność pozostawania w jednej pozycji przez dłuższy czas, w spokoju i skupieniu. Mechanizmy równoważne bazują na współdziałaniu kilku narządów zmysłów: układu przedsionkowego (odbiera on siłę grawitacji i ruch, jego receptory znajdują się w uchu wewnętrznym i błędniku), układu proprioceptywnego (odbiera wrażenia płynące z mięśni i ścięgien, informuje mózg o położeniu części ciała w przestrzeni i wykonywanym ruchu), narządu wzroku. Rozwój tych systemów następuje stopniowo i trwa co najmniej do siódmego roku życia. Poprzez systematyczne ćwiczenia, także w domu, możemy pomóc dziecku lepiej radzić sobie z utrzymaniem równowagi i kontrolowaniem pozycji ciała.

Ćwicząc z dzieckiem pamiętajmy, aby:

- miejsce do ćwiczeń było bezpieczne,
  - zapewnić dziecku właściwą ilość czasu na podejmowanie prób, przechodzenie do trudniejszych zadań (każdy ma własne tempo uczenia się)
  - stopniowo wprowadzać coraz bardziej złożone aktywności
  - wspierać, zachęcać, zauważać postępy
  - dać czas na odpoczynek.
1. Dziecko leży na plecach, na macie/kocyku, ręce i nogi uniesione do góry, wyprostowane. Rodzic kładzie na ręce i stopy dziecka woreczki gimnastyczne. Zadaniem dziecka jest jak najdłuższe ich utrzymanie, z wyprostowanymi rękami i nogami.
  2. Dziecko przyjmuje pozycję jak w zad. 1. Tym razem jego zadaniem jest utrzymanie na stopach i dłoniach dużej piłki. Może także próbować ją toczyć do przodu i do tyłu.
  3. Dziecko przyjmuje pozycję czworaczą, ręce wyprostowane, dłonie skierowane do przodu. Na polecenie rodzica wyciąga np. prawą rękę do przodu, lewą nogę do tyłu, następnie jednocześnie – np. lewą rękę i prawą nogę starając się jak najdłużej utrzymać pozycję.
  4. Dziecko staje na palcach, ręce uniesione do góry, próbuje wyciągnąć się jak najwyżej. Zadanie wykonuje najpierw z otwartymi, następnie zamkniętymi oczami.
  5. Dziecko staje na piętach. Ręce uniesione do góry, próbuje wyciągnąć się jak najwyżej. Zadanie wykonuje najpierw z otwartymi, następnie zamkniętymi oczami.
  6. Dziecko idzie do przodu i do tyłu w stałym rytmie poruszając głową do przodu, do tyłu, w prawo, w lewo. Zadanie próbuje wykonać także z oczami zamkniętymi.
  7. Dziecko porusza się ruchem wirowym, ramiona rozpostarte. Na polecenie rodzica może zmieniać pozycję ciała: od ruchu z ugiętymi kolanami, blisko podłogi, poprzez ruch na całych stopach, do uniesienia na palcach.
  8. Dziecko stoi na jednej nodze. Na stopie drugiej nogi znajduje się woreczek, dziecko wykonuje wymachy nogą starając się utrzymać równowagę i nie zgubić woreczka.
  9. Stojąc na jednej nodze, dziecko drugą wykonuje „rysunki” w powietrzu, np. proste figury geometryczne, litery alfabetu.

10. Stojąc na jednej nodze, dziecko zmienia powoli pozycję rąk: przenosi je z prawej strony na lewą, do góry i w dół, do tyłu i do przodu.
11. Dziecko próbuje utrzymać równowagę w przysiadzie, stawiając stopy na swoich dłoniach. Zadanie można próbować wykonać także przy oczach zamkniętych.
12. Dziecko trzyma oburącz laskę gimnastyczną lub sznurek/chustę. Porusza się, przekładając kolejno nogi nad laską.
13. Dziecko stoi trzymając w ręku koniec liny/chusty. Z drugiej strony linę (chustę) trzyma rodzic. Dziecko ostrożnie wykonując obroty „nawija się” na chustę w kierunku rodzica, następnie odwija się. Zadanie można wykonywać w pozycji leżącej i stojącej.
14. Dziecko idzie wzdłuż liny leżącej na podłodze (może być także naklejona taśma) powoli stawiając każdą stopę zaczynając od pięty.
15. Dziecko przekracza linę/taśmę na podłodze chodem skrzyżnym, powoli.
16. Dziecko przeskakuje linę/taśmę na podłodze z lewej strony na prawą i odwrotnie, w ten sposób przesuwał się wzdłuż liny do przodu.
17. Dziecko stoi obunóż lub na jednej nodze na krążku/ małym kocyku (ważne, żeby nie ślizgał się on po podłodze), w rękach trzyma drugi krążek, który kładzie przed sobą. Następnie staje na nim, a krążek, który został z tyłu, przekłada do przodu, starając się nie stracić równowagi.

#### Literatura:

*Dziecko w równowadze. Ćwiczenia równoważne i koordynacyjne, stymulujące prawidłowy rozwój ruchowy, poznawczy i emocjonalny*, R. Borowiecka, Centrum Edukacji, Diagnostyki i Terapii Psychologiczno – Pedagogicznej, Warszawa 2010 r.

*Terapeuta integracji sensorycznej – Anna Mrozowska*