

Wspieranie rozwoju dziecka w zmyśle równowagi

Większość dzieci w 12 miesiącu życia potrafi już samodzielnie stać, spora część zaczyna przygodę z samodzielnym chodzeniem, jednak nadal ma z tym trudności.

W tym, bowiem okresie kościec u dziecka jest nadal giętki i bardzo wrażliwy.

Układ mięśniowy jest słaby. Mięśnie są mało odporne na wysiłek fizyczny.

Dlatego dzieci powinny być zachęcane do zabaw ruchowych, prostych ćwiczeń, także wykorzystując muzykę.

Najlepszym sposobem jest wspólna zabawa, ponieważ dzieci w ten sposób naśladują dorosłych a tym samym wzmacniają swój układ kostny i nerwowy kształtując przy tym zmysł równowagi.

Chodzenie po narysowanej linii ma na celu polepszenie ogólnej koordynacji ruchów.

Najmłodszym na narysowanej linii możemy rozkładać kolorowe klocki, które będzie wrzucać do koszyczka.

Układy lub Twister

Pokazuj dziecku kolejne pozycje, które musi powtórzyć, alternatywą może być znana gra ruchowa twister. Kiedy dzieci stają odpowiednimi kończynami na wylosowanych polach.

1. Dziecko opiera się rękach i nogach.
2. Dziecko opiera się na prawej ręce i lewej nodze.
3. Dziecko opiera się tylko na prawej nodze.

„Kto potrafi tak jak ja?”

Dziecko próbuje utrzymać równowagę podczas wykonywania następujących czynności prezentowanych przez rodzica:

1. Rysowanie na podłodze kółek palcami stóp.
2. Stanie na jednej nodze jak bocian.
3. Obracanie się dookoła własnej osi .
4. Stanie na jednej nodze i klaskania nad głową.
5. Chodzenie z zamkniętymi oczami do przodu, a następnie do tyłu.

Ślizgawka

Najpierw przygotowujemy przestrzeń swobodną dla dziecka(zwijamy dywan w pokoju)

Dajemy maluszkowi ręcznik lub firankę, aby mogło ślizgać się jak na lodowisku.

Dziecko porusza się pupą do przodu i do tyłu i na odwrót może też obrócić się, aby zabawa była ciekawa.

Analogicznie ćwiczenie to wykonywać należy na brzuszku. Kiedy dziecko leży na płasko, rękoma odpycha się od podłogi, głowa musi być skierowana ku górze

Najmłodszych rodzice mogą ciągnąć na przygotowanym materiale po podłodze, dziecko wtedy także angażuje ważne partie mięśniowe w celu pozostania w pozycji siedzącej.

Kajaki

Inną funkcję będzie spełniać to powyższe ćwiczenie, gdy posadzimy dziecko na złożonym ręczniku jak na Kajaku (lub deskorolce) i damy mu kij, aby zamiennie odpychało się raz z lewej raz prawej strony od podłogi. Ważne jest, aby miało ono wyprostowane przed sobą nogi, wtedy dziecko ćwiczy przekraczanie osi własnego ciała.

Jeśli mamy w domu deskorolkę będzie dziecku łatwiej wykonać to zadanie.

Naśladowanie zwierząt

Mama pokazuje dziecku, na czym będzie polegało zadanie.

Na hasło:

- wiję się jak wąż wykonuje ruch pełzania
- chodzę nisko jak krokodyl – chodzenie nisko - raczkowanie na ugiętych kończynach
- poruszam się pies - chodzenie na czworakach- 4 proste kończyny
- latam jak ptak –dziecko biega lub siedzi i macha prostymi rączkami

Przeciąganie liny

Do zabawy potrzebne są nam

- lina(krawat lub zwinięte prześcieradło)
- kolorowa chusteczka

Na środku liny zawiązujemy chusteczkę, na podłodze zaznaczamy w dowolny sposób punkt odniesienia. Zaczynamy z dzieckiem zabawę w przeciąganie liny, środek liny oznaczony chusteczką musi znajdować się nad wyznaczonym na podłodze punktem.

Zabawa dla najmłodszych może nie mieć elementu rywalizacji i może być zwykłym przeciąganiem. Jeśli jednak dziecko puszcza linkę, posadź je na poduszeczce i proś, aby mocno trzymało a ty będziesz je ciągnąć po podłodze.

Zabawa polega na umiejętności ćwiczenia siły i jak i utrzymania równowagi u dziecka.

Magdalena Pierścińska