

Egyensúlyérzékelés fejlesztése:

Miért fontos az egyensúlyérzék fejlesztése?

Az egyensúlyérzék, ha minden rendben van vele, olyan természetes, mint a levegővétel, nem is gondolunk rá. Ha azonban nem megfelelően működik, akkor az életünk minden területén nehézségeket okoz. Az egyensúlyérzék, vagyis a térben, mozgás közbeni testhelyzetről való tájékozódásról és a test stabilitásáról gondoskodó, műszerfinomságú kis érzékszerv minden tevékenységnél fontos, bizonyos sportok, munkafolyamatok biztonságos végzése pedig el sem képzelhető megbízható működése nélkül. Ennek speciális gyakorlatokkal való fejlesztése magabiztosabbá tesz, javítja a reakciókat, fejleszti a koordinációt, erősíti az izmokat, növeli a hatékonyságot, az eredményességet.

Az egyensúlyozás, az egyensúly megtalálása, visszaszerzése, az egyik legfontosabb kompetencia, amellyel egy gyermeknek rendelkeznie kell. Erre nem csak az óvodai és iskolai tanulási tevékenysége során van szüksége, hanem a hétköznapi életben is nehezen boldogul nélküle. Mozgása ügyetlennek tűnhet, elesik, elszédül, leesik mindenről, mindent leejt, kiborít egyensúly hiányában.

Az egyensúlyérzék és a mozgás fejlődése szoros összeköttetésben áll az értelmi képességekkel. Egyensúlyozáskor idegrendszerünk (pontosabban a vesztibuláris idegrendszer) érzékeli a térbeli helyzetünket, korrigálja a mozdulatainkat, megfelelően működteti a szemmozgásunkat, felügyeli az izomtónusunkat és mozdulataink sebességét. Ha nem megfelelően fejlődik, problémák adódhatnak például a szem-kéz koordináció területén, vagy a téri tájékozódás során (mindkettő nélkülözhetetlen az írás-olvasás tanulásához).

A biztonságos egyensúly megtalálásában sok gyakorlat segíthet. A gyakorlás során a gyermekek mozgása, járása magabiztosabbá válik, eredményesebb lesz a játékokban is.

A nagymozgások fejlődésével a finommozgások is stabilabbá válnak, és az írás-olvasás tanulásának alapgyakorlataiban is ügyesebb lesz. Az egyensúlyérzékelés folyamatosan tanulható és egyre fejlettebb szinten használható is.

Az egyensúlyérzék fejlesztő gyakorlatok: A gyermekek egészséges életét, mozgásfejlődését, benne a jó egyensúlyérzékelést számos játék, eszköz segíthet megalapozni, illetve ezen képesség fejlesztése gyerekkorban a leghatékonyabb. Kifejezetten jó hatású a sokféle hinta, a trambulín, a nagyméretű labdák, a kerékpározás, a gördeszka. Az egyensúlyt fejleszthetik az óvodai csoportban vagy családban együtt végzett ügyességi feladatok, az akár otthoni eszközökből (sámlí, karika, doboz stb.) összeállított akadálypályán végzett sorjátékok.

Feladat lehet például egy pohár víz kiöntés nélküli szállítása a célig akadályokon keresztül, az akadályokat kerülgetve, átlépve vagy továbbadása egy lábon állva. Gólya- vagy mérlegállás, lábujjhegyen járás, szökdelés, babzsák vagy egy könyv fejen való egyensúlyozása, lábujjakkal apró tárgyak megfogása, továbbítása, gerendán, padon való egyensúlyozás is hasznos, fejlesztő játék lehet. Az ugróiskola, a sokféle labdagyakorlat és a többi, klasszikus gyerekjáték legtöbbször kiváló mozgás- és egyensúlyérzék-fejlesztő is egyben.

Hinta: Azon túl, hogy megnyugtatja, ellazítja a hintáztatás őket, ez a mozgásforma javítja a gyermekek mozgáskoordinációját, mozgáskészségét, fejleszti a ritmusérzéküket, beszédüket.

A hintázó, ringató mozgások stimulálják az egyensúlyi-kisagyi rendszerüket, így jó hatással vannak az egyensúlyérzékük alakulására. Bizonyos tanulási zavarok megelőzésében (diszlexia, diszgráfia, diszkalkulia) és egyéb gyermekkori fejlődési problémák megoldásában is segíthet (pl.: hiperaktivitás, motoros fejlődés zavarai, figyelemzavar, érzelmi zavarok, kötődési zavar).

A hintázó mozgás stimulálja az agykérget is. Itt található az agy koncentrációért felelős része, ezért a figyelemzavarban szenvedő gyerekek esetében különösen fejlesztően hat a rendszeres hintáztatás. Hintáztatni nemcsak a klasszikus hintában, hanem plédben, függőágyban, zsák-, és tányér stb. hintában is lehet. Fogjunk egy plédet, fektessük bele a gyermeket (0- 6 évig/ameddig elbírnak ők), két felnőtt emelje a magasba, és már mehet is a hinta-palinta. A pléd, és tányér hinták előnye a minden irányú átmozgatás lehetősége, (előre-hátra; jobbra-balra; körkörös; fel és le), amivel még hatékonyabb a fejlesztés. Közben ütemesen mondókázzunk, énekeljünk a gyermeknek, ritmusérzéküket, beszédjüket fejlesztve.

Ugrások, szökdelések: Páros lábon, egy lábon ugrándozás, átugrás tárgyakon, leugrás tárgyról. Ugrálás trambulínon. Lovacsázás, béka, nyuszi ugrás, akadályok kerülgetésével is. Hordozós játékok: Plüssállat, babzsák hordása fejen, háton négykézláb, egyenes vonalon.

A gyermekek sokkal jobban fogják élvezni a gyakorlást, ha az utasításokat egy kitalált mesébe foglaljuk, melyben a próbák a feladatok. Színesíthetjük a gyakorlást, ha a feladatokból több gyermek közötti versenyt szervezünk. Persze ilyenkor figyelni kell arra, hogy a gyerekek életkora, mozgásfejlettsége hasonló legyen.

Létrás játék: Jó gyakorlási lehetőséget biztosít egy földre fektetett létra is.

- Lépegensenek előre és hátra a létra fokaira lépve, betartva a fokok közti távolságot!
- Lépegensenek a fokok között kettesével előre és hátra!
- Lépegensenek a fokokon kettesével előre és hátra!

Ugyanezeket a gyakorlatokat úgy is lehet tovább fejleszteni, hogy a gyermekek például egy nagyobb labdát, babát vagy zsákot is visz a kezében, s közben tartja az egyensúlyt!

Itt is színesíthetjük mesével a játékot.

Milyen játékokat találhatunk ki otthon, amelyben az egyensúlyozás fontos szerepet kap?

A legegyszerűbb játékok egyike, amikor egy bizonyos útvonalat építünk, mondjuk deszkákból. Deszkák helyett végig lépegethetnek a gyerekek kötél is (ez egy kicsit nehezebb feladat), vagy akár egy megrajzolt, leragasztott kanyargós vonalon.

Vödröket, téglákat, fatuskókat is használhatunk, a lényeg, hogy az építmény stabil legyen. Végig mehetnek rajta oldalazva, guggolva, vagy hátrafelé is. Ha pedig átlépegetnek egyik tárgyról a másikra, megint más módon fejlesztik az egyensúlyérzéküket.

A mozgásfejlesztésnek fontos részét kell képeznie a komplex egyensúlygyakorlatoknak.

A következő játékok is az egyensúlyérzék fejlesztésére szolgálnak amellet, hogy jó szórakozást is nyújtanak.

Állásgyakorlatok

- egy lábon állás, lebegőállás – golyaállás (egyik láb felemelése térdhajlítással)
- egy lábon állás közben feladatok (zokni levétele-felvétele, lábujjakkal papírcetli, üveggolyó felszedése)
- mérlegállás (egy lábon állás közben előredőlés, karok oldalsó tartásban)
- felülés, felállás, leülés fülfogással (először azonos oldali, később keresztezett fülfogás – jobb ujjakkal a bal fül, bal ujjakkal a jobb fül fogása)
- billenés lábujjról sarokra, dőlés előre, hátra, oldalra
- térdelőtámasz közben karok, lábak emelése (először csak 1 végtag, majd azonos oldali kar és láb, később ellentétes oldali végtagok emelése)

Járásgyakorlatok

- vonalon járás: különböző alakzatokat rajzolhatunk a földre, ragaszthatunk a padlóra. (Egyenest, nyolcast, csigavonal, illetve bármit, ami a gyerekeknek tetszik).
- lábujjhegyen járás előre és hátrafelé, lábujjhegyen futás előre és hátrafelé
- kötéljárás tyúklépésben nyitott majd csukott szemmel (előre és hátra)

Szökdelések

- szökdelésből balra, jobbra fordulás, leguggolás, felugrás (térdék felhúzása)
- egy lábon szökdelés, padra fel- és leugrás

Fejegyensúly

- babzsákkal a fejen felállás, leguggolás, leülés, séta babzsákkal a fejtetőn (előre, majd hátrafelé), akadályok kerülése babzsákkal a fejen: guggolások, átbújások, szlalomozás, labdapattogatás

Végtagegyensúly

- helyben forgás, hintázás
- ping-pong ütőre babzsákot teszünk, melyet a gyermek megfog az egyik kézzel és sétál vele, akadályokat kerülget, lép át stb.
- babzsák egyensúlyozása a lábfejen (felállás, leguggolás)
- üveggolyó megfogása lábujjakkal; egyik dobozból egy másikba tenni

Padgyakorlatok

- séta tyúklépésben előre és hátrafelé, kutyamászás
- csúszás a padon (hason és háton is – kezével húzza magát a gyermek)
- szökdelések (páros lábbal, egy lábbal)

Labdagyakorlatok

- labdapattogatás közben páros lábon, vagy lábon egy szökdelés

Játékos gyakorlatok:

- hullahopp karika átadása karral, lábbal (egy lábon állás)
- szoborfogó
- mocsárjáték (bal lábbal csak a piros színű karikákba, jobb lábbal pedig a kék színű karikákba léphet a gyermek)
- léggömb (egyensúlyozás ujjakkal, lábbal stb.)
- vízszállítás - egy műanyag pohárban vizet visznek a gyermekek egy akadálypályán keresztül – széken, padon átmászás, karikákba lépés, asztal alatt átbújás.

Az **egyensúly fejlesztésére használt eszközök** (hinta, trambulín, gördeszka, babzsák, labda, füles labda, fitball labda, bicikli, egyensúlyozó korong, billenő hinta), felkeltik a gyermekek érdeklődését, kihívást jelentenek a számukra. Azonban ne erőltessük semmilyen egyensúlyeszköz használatát, mert az egyensúlyvesztés szorongást, félelmet kelt, inkább kínáljuk fel a lehetőséget, és a gyermek előbb, utóbb használni fogja őket.

Megosztotta: Grósz Tünde
óvodapedagógus