**Ćwiczenia równoważne**

Wykonywanie najbardziej podstawowych czynności ruchowych wymaga prawidłowego rozwoju centralnego układu nerwowego, którego część stanowi układ równoważny. Wszyscy w pewnym momencie uczyliśmy się po kolei podstawowych aktywności ruchowych takich jak: unoszenie głowy, zmiana pozycji ciała, siadanie, przyjmowanie pozycji czworaczej, raczkowanie, wstawanie i chodzenie. Czynności te opanowuje się dzięki rozwojowi zmysłu równowagi i jego integracji z pozostałymi zmysłami. Zmysł ten umożliwia również prawidłowe ustawienie poszczególnych części ciała względem siebie w zależności od sytuacji, a co za tym idzie kontrolowania postawy ciała.

Zatem ćwiczmy z dziećmi równowagę. Jeśli mamy możliwość wyjść na spacer - by ćwiczyć zmysł równowagi, dzieci powinny jeździć na hulajnodze, rowerze biegowym czy deskorolce, a także skakać na jednej nodze. Jeśli musimy zostać w domu to poćwiczcie razem ze mną moim synem Patykiem 😊Przygotujmy do ćwiczeń „równoważnię”- może to być skakanka, długi sznurek, zrolowany koc lub ręcznik. My wykorzystaliśmy dwa zrolowane koce.

Na rozgrzewkę lub jako podkład muzyczny możemy włączyć stronę <https://www.youtube.com/watch?v=ozI7YcVASgo>

1. Na początek proponuję zrobić konkurs: kto dłużej utrzyma się w staniu na 1 nodze? Dzieci około 4-letnie powinny wytrzymać ok 5 sekund, 5-6 – letnie ok 10 sekund. Czas, start! (to samo możemy wykonać z zamkniętymi oczami)



1. Teraz przechodzimy po naszej równoważni. Robimy to dopóki mamy z tego frajdę, możemy spróbować z zamkniętymi oczami.



1. Teraz przechodzimy bokiem



1. Przechodzimy unosząc wysoko kolana, kto potrafi wykonuje klaśnięcie pod kolanem.



1. Przechodzimy po równoważni na czworakach, spróbujmy też z zamkniętymi oczami.



1. Zaczynamy przechodzić z przeciwnych końców naszej kładki i musimy na środku zgrabnie się wyminąć.



1. Przechodzimy z „obciążeniem” na głowie (my mamy po kapciu, może być płaska maskotka, złożony w kostkę ręczniczek)



1. Ustawiamy na równoważni „przeszkody” i przechodzimy nad nimi.



1. Jak wyżej, tylko na głowie znów mamy obciążenie.



1. Przechodzimy wzdłuż kładki skrzyżnie – nazywam to chodem modelki. Stajemy prawym bokiem do kładki i stawiamy lewą stopę po drugiej stronie.



1. Wykonujemy wzdłuż kładki przeskoki obunóż, zygzakiem, raz na jedną stronę, raz na drugą.



1. To samo, tylko na jednej nodze (spróbujmy też na drugiej).



Na koniec znów możemy zrobić konkurs: Kto dłużej wytrzyma na 1 nodze?

Miłej zabawy!

Beata Gastoł