

Gimnastyka korekcyjna



Rozwijanie zmysłu równowagi u dzieci jest bardzo ważne. Taka umiejętność pozwala im zachować prawidłową postawę ciała oraz ułatwia naukę motoryki. Zmysł ten, szczególnie do 8 roku życia, potrzebuje systematycznej stymulacji. Wykonywanie ćwiczeń jest konieczną praktyką, która powinna być zapoczątkowana przez rodziców, a w dalszej kolejności kontynuowana na lekcjach wychowania fizycznego.

Zmysł równowagi znajduje się w uchu wewnętrznym i jest częścią układu przedsionkowego, który współpracuje na poziomie przetwarzania z pozostałymi układami sensorycznymi. Pozwala to na **prawidłowe reakcje posturalne organizmu względem grawitacji**. Dodatkowo pomaga budować schemat ciała. Układ przedsionkowy wpływa na koordynację ruchową, ruch i równowagę, a także przetwarzanie wzrokowo-przestrzenne oraz słuchowo-językowe. Prawidłowe funkcjonowanie zmysłu równowagi jest niezbędne, aby kontrolować postawę ciała. Ważne jest, aby zarówno rodzice, jak i nauczyciele wspierali umiejętności równoważne młodych osób.

Na zajęciach gimnastyki również można kształtować zmysł równowagi. Ćwiczenia powinny zachęcać do wspólnej zabawy. Jednym z podstawowych zadań, które często jest wykonywane, jest ruch dziecka do przodu poprzez stawianie stopy za stopą. Pięta nogi z przodu musi stykać się z palcami nogi z tyłu. Młoda osoba wykonuje w ten sposób 20 kroków do przodu oraz 15 kroków do tyłu. Stymulowanie równowagi wcale nie musi być nudne – wręcz przeciwnie – powinno być ciekawe i angażujące. Warto w tym celu wykorzystać specjalne akcesoria, np. dysk lub belkę do balansowania czy równoważnie, z których dzieci chętnie korzystają.

