

AKTIVNOSTI ZA IZBOLJŠANJE RAVNOTEŽJA IN KOORDINACIJE

Kristina Štajber Pinter

fizioterapevtka razvojno nevrološke obravnave

Koordinacija in ravnotežje sta tesno povezana mehanizma, ki povezujeta tako centralni (možgani in hrbtenjača) kot periferni živčni sistem ter skeletne mišice. Skupna značilnost obeh mehanizmov je dober nadzor gibanja. Pomembno vlogo pri ravnotežju imajo poleg omenjenega še vid, ravnotežni organ v notranjem ušesu ter informacije, ki prihajajo iz različnih receptorjev v kosteh in mišicah, o položaju telesa v prostoru.

Dobra telesna drža je ključnega pomena za dobro ravnotežje.

Nanizala vam bom 10 vaj, ki pripomorejo k izboljšanju gibalnega nadzora in jih lahko z otrokom izvajate v domačem okolju. Za popestritev lahko uporabite tudi glasbeno spremljavo.

1. vaja:

Hoja po črti naprej.

Začetni položaj: otrok stoji, stopala ima postavljena eno pred drugo tako, da se dotikajo prsti ene in peta druge noge.

Pogled je usmerjen naprej.

Gibanje: Otrok hodi tako, da ves čas postavlja stopalo pred stopalo in gleda naprej.
Postopoma povečuje hitrost hoje.

Lahko poizkusi na enak način hoditi tudi nazaj.



2. vaja:

Hoja po črti z visoko dvignjenimi koleno, kot vojaki ob kontralateralnemu gibanju rok.



3. vaja:

Enonožno stopanje v kroge oz. doma lahko izkoristimo postavitev talnih oblog.

Začetni položaj: Otrok stoji na barvnih krogih, z obema stopaloma na istem krogu.

Gibanje: Otrok stopi na katerikoli prosti krog enonožno. Sam si izbira smer gibanja. Na vsakem krogu mora zadržati položaj 3 sekunde, preden stopi na nov krog.

Varnost: Krogi morajo biti pritrjeni na tla.



4. vaja:

Sprednji in zadnji križni korak, izmenično.

Pri tem pazimo, da sta stopali postavljeni pravokotno na črto. Dvakrat v obe smeri.



5. vaja:

Stoja na eni nogi, drugo nogo položimo na žogo, izmenično, štirikrat z vsako nogo.



6. vaja:

Enaka 5. vaji.

Gibanje: z nogo kotalimo žogo naprej in nazaj v izhodiščni položaj, izmenično, štirikrat z vsako nogo.



7. vaja:

Otrok skače na eni nogi najmanj 5 zaporednih poskokov na eni nogi, dvakrat z vsako nogo.

8. vaja :

Diagonalni poskoki ob recipročnem gibanju rok, desetkrat.



9. vaja

Nogi sta v širini bokov, roki ob telesu.

Gib: poskok z nogama v raznožko, roki v odročenje ter nazaj v izhodiščni položaj



10. vaja

Hopsanje ali korak - poskok na isti nogi; 10 zaporednih poskokov.

Vaje delamo najmanj dvakrat tedensko.