**RÓWNOWAGA – ĆWICZENIA**

"Utrzymanie równowagi jest konieczne do kontrolowania postawy ciała. Ćwiczenie tej umiejętności odbywa się stopniowo w czasie rozwoju i dojrzewania dróg nerwowych związanych z układem przedsionkowym. Rozpoczyna się wraz z uświadomieniem sobie pozycji własnego ciała w przestrzeni. Dzieci, które zapisują litery, cyfry i słowa w «lustrzanym odbiciu» po ukończeniu ósmego roku życia często wykazują niedojrzałość zmysłu równowagi" (Sally Goddard, Dziecko dobrze zrównoważone).



**Hulajnoga trójkołowa**

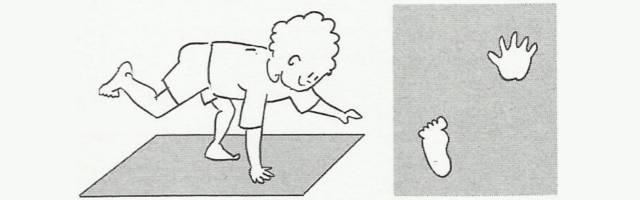
Pierwsza przejażdżka powinna mieć miejsce na delikatnie pochylonym terenie, pomiędzy dwiema osobami. Dziecko może też jeździć wokół pokoju, a w końcu zataczać kręgi wokół skweru w parku. Jedna noga na hulajnodze, drugą dziecko się odpycha.



**Skakanie na jednej nodze**   
Zachęcaj dziecko do skakania na jednej nodze, pamiętaj o zmianie nóg. Skakanie na jednej nodze wymaga utrzymania równowagi, dobrego napięcia mięśniowego i koordynacji ruchowej; stymuluje integrację nerwową. Następnym etapem jest skakanie na skakance.

**Ćwiczenie równowagi**

a. Dziecko opiera się rękach i nogach.   
b. Dziecko opiera się na prawej ręce i lewej nodze.   
c. Dziecko opiera się tylko na prawej nodze.   
Powtórz ćwiczenie. Zmiana kończyn.



**Deskorolka**

Ćwiczenia na specjalnej deskorolce stymulują układ przedsionkowy i zmysł równowagi, rozwijają napięcie mięśniowe, świadomość ciała i przestrzeni oraz orientację w czasie.

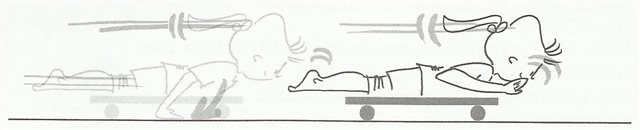


**Przekraczanie osi ciała**

Dziecko siedzi (z wyprostowanymi nogami) na deskorolce i porusza się za pomocą "wiosłowania" krótkim kijem, najpierw z lewej strony, potem z prawej. To ćwiczenie powoduje, że dziecko przekracza oś ciała. Aby jechać prosto, musi zmieniać stronę, po której się odpycha. Czy potrafi swobodnie "wiosłować" po domu? Czy jest w stanie kręcić się wraz z deską w jedną stronę, a potem w drugą?

**Ćwiczenia z deską**

Dziecko kładzie się na desce, nogi wystają z tyłu, a ręce spoczywaj ą płasko na podłodze. Kciuki odwiedzione w bok. Dziecko omija przeszkody, odpychając się rękami od podłogi. Potem próbuje się kręci ć wraz z deską z otwartymi oczami, a następnie z zamkniętymi. Należy to robić powoli.



* Głowa ma być skierowana ku górze, a nogi wyprostowane tak bardzo, jak tylko dziecko potrafi.
* Kręcenie się na desce to dobre ćwiczenie d a dzieci w każdym wieku.
* Możesz położyć na desce gąbkę, aby dziecku było wygodnie
* Deskorolka może być używana wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej.
* Dziecko nigdy nie powinno stawać na deskorolce.

A. Rydarowicz