



*A gyermekkori
egyensúly- és
mozgásfejlesztés
előnyei és fontossága*

Miért fontos a gyermekkori egyensúlyfejlesztés?

Az egyensúlyérzék a születés után folyamatosan fejlődik, gyakorlással pedig tovább javítható, alakítható. A gyermekkori egyensúlyérzék fejlesztése a fejlődés több területére is kihatással lehet: erősödnek az izmok, fokozódik a stabilitás, javul a mozgáskoordináció, fejlődik a térérzékelés, nő a koncentrációs képesség is, illetve a mozgásos és finommotorikus területeken is javulás jelentkezik.

Gondolta volna?

Kutatások szerint a gyermekkori szorongás és egyensúlyproblémák összefüggésben állhatnak

A programban olyan gyerekek vettek részt, akiknél az egyensúly és szorongásos problémák egyszerre voltak jelen. A vizsgálat eredménye szerint már 12 egyensúlykezelési alkalom után az egyensúlyi teljesítmény javulása a szorongás jelentős csökkenését eredményezte.

A modern kor okozta felgyorsulás is hatással lehet a gyermekek képességeinek fejlődésére

Például a cipőfűző bekötése is komoly koncentrációt és finommotorikai készségeket igényel. Azonban a reggeli sietős készülődésben minél gyorsabban, egyszerűbben szeretnénk elvégezni ezeket a korábban természetes feladatokat: gyermekünkre ezért már nem adunk cipőfűzős cipőt, marad a tépőzár.

A különböző "kütyük" is egyre gyakrabban kerülnek a gyerekek kezébe, így kevesebb idő marad a rajzolásra, a megfelelő ceruzafogási technika elsajátítására. Az elmaradt készségek a későbbi koncentráció, finommotorika alakulására negatív hatással lehetnek.

Az egyensúlyérzék fejlesztésével a gyerekek pótolhatják a be nem gyakorolt mozgások hiányából fakadó elmaradást.

Milyen konkrét területeken érhetünk el változást az egyensúlyérzék fejlesztésével?



Finom- és nagymotoros készségek

Az egyensúlyfejlesztés javítja a finommotoros (kézmozgás, írás, rajzolás) és nagymotoros (futás, ugrás) készségeket.

Figyelem és koncentráció

A különböző egyensúlygyakorlatok elvégzése közben a gyerekeknek testükre és mozgásukra kell koncentrálniuk, ami javítja figyelmüket. Ez később az iskolában a tanulás során is előnyt jelenthet.



Önbizalom

Egyensúlygyakorlatok rendszeres elvégzése növelheti a gyerekek önbizalmát, hiszen a bonyolult feladatok elvégzése büszkeséggel töltheti el őket, megnőhet a kompetencia érzetük.

Idegrendszer

Az egyensúlygyakorlatok végzése pozitív hatással lehet az agy és az idegrendszer fejlődésére. Különösen a kisagyra, amely az egyensúlyért, a mozgáskoordinációért és a finom motorikus készségekért felelős.



Megfelelő testtartás

Az egyensúlyérzék fejlesztése segíthet a gyerekeknek a megfelelő testtartás kialakításában, amely fontos az egészséges növekedés és a mozgásszervi problémák elkerülésének szempontjából.

Mire lehet még hatással az egyensúlyfejlesztés? Olvassa el a témában írt blogcikkünket: A gyermekkori egyensúlyfejlesztés előnyei és fontossága

Egyszerű játékok mozgás – és egyensúlyfejlesztéshez!



A gyerekek egyensúlyfejlesztését már egészen korai életkorban elkezdhjük vidám, játékos mozgásformákkal. Ezek a gyakorlatok a szülő-gyerek kapcsolatra is pozitív hatással lehetnek, hiszen a közös, élménydús játék elmélyíti a gyermeki kötődést is.

Használhatunk fejlesztőeszközöket, ha szeretnénk feldobni az otthoni játékokat, de néhány egyszerű, bármely háztartásban megtalálható tárgy is új életet kaphat fejlesztőjátékként.

Persze a legfontosabb, hogy gyermekünk minél több időt tölthessen a szabad levegőn, ahol pedig egyensúlygyakorlatok végelethetetlen sorát végezheti. Lehet ez egy erdei túra, ahol az egyenetlen talaj kihívásaival kell szembenéznie, vagy egy egyszerű játszótéri alkalom is számos lehetőséget rejt: a hintázás, mászókázás, pörgés mind-mind pozitív hatással van gyermekünk mozgásának és egyensúlyérzékének fejlődésére.

Most adunk néhány tippet, ha egy borongós napon inkább mégis otthon maradnának, de a fejlesztő mozgást sem szeretnék kihagyni.

5 fejlesztőjáték, amit érdemes kipróbálni otthon!

1 Ki tud tovább egy lábon állni?

Gyermekével álljanak mindketten egy lábon, versenyezhetnek, ki marad talpon tovább. Vagy egy lábon állás közben gyermeke gólyának is képzelheti magát, így egy vidám szerepjátékkal is feldobhatják az egyszerű egyensúlygyakorlatot.

2 A kis tornász

Egy biztonságos helyen hagyja, hogy gyermeke bukfacezzen, guruljon ide-oda. Az ilyen gyakorlatok mellett, hogy segítenek a gyerekeknek megérteni a testük mozgását a térben, elősegítik a testkontroll és egyensúly fejlődését. A kis tornász gyakorlatait pontozással is értékelhetik a bírák.

3 A parkett ördöge

Kapcsoljuk be gyermekünk kedvenc zenéjét, és hagyjuk, hogy szabadon táncoljon, mozogjon, pörögjön-forogjon. Az egyensúlyfejlesztés mellett a tánc a hangulatot is javítja, így érdemes csatlakozni a vidám táncosokhoz.

4 Induljon a cirkusz!

A zsonglörködés vagy különféle tárgyak egyensúlyozása a fejük tetején, kezükben vagy a lábukon, javítja az egyensúlyi kontrollt és a koncentrációt. A játékokhoz megleveníthetnek egy valódi cirkuszt: jöhetnek a plüss állatok, akik átugorják a tüzes karikát, valaki a bohóc szerepét is felveheti, hogy még szórakoztatóbb legyen a játék, majd jöhet a cirkusz sztárja, a zsonglőr!

5 Kalandra fel!

Induljanak el együtt rég elveszett kincsek nyomába, keressék a titkos jeleket, miközben hősiiesen leküzdik a gonosz sárkányokat, megmásszák a legmagasabb hegycsúcsokat, átvágnak a krokodilokkal teli folyón. Egy ilyen kalandhoz nincs szükség sok mindenre, csupán a végtelen fantáziára és néhány otthoni párnára, pokrócra. A párnák használatával változatos talajt készíthetünk, így miközben közösen átéljük a játék izgalmát, a gyerekek megtanulnak megküzdeni az egyenetlen talaj okozta kihívásokkal is.

Az otthoni trambulinasználat lehetséges veszélyei

Számos háztartásban megtalálható a trambulin kerti játékként. A jó idő beköszöntével pedig a gyerekek is egyre gyakrabban veszik használatba, olykor akár egyszerre többen is.

Fontos azonban tudni, hogy a vidám kültéri programokhoz vásárolt ugráló bizony számos veszélyt rejt magában.

Dr. König Róbert gyermeksebész közösségi oldalain gyakran felhívja a figyelmet az ugráló veszélyeire. Leírja, hogy a 6 év alatti gyermekek vázizomrendszere nincsen még felkészülve a folyamatos becsapódásra, így a trambulin használata nagyban hozzájárulhat a kisgyermekkorú csonttörésekhez, sérülésekhez, ismeretlen eredetű derékfájdalmakhoz.

Használata tehát 6 év alatt komolyan megfontolandó, és később is csak megfelelő körültekintéssel érdemes használni: **a mozgásfejlődésre gyakorolt pozitív hatása ugyanis nem annyira jelentős, mint amennyire súlyos sérülést okozhat gyerekeknek.**

A mozgás- és egyensúlyfejlesztésre a hintázás, mászókázás, libikókázás is éppen olyan pozitív hatással bír, mint a trambulinos ugrálás, így ha kerti játékot vásárol gyermekének, ezt a kockázati tényezőt mindenképp mérlegelje!

Dobja fel az otthoni játékokat mozgásfejlesztőkkel!

Egyensúlyozó palló

Egyetlen eszköz, végtelen játék

Az egyensúlyozó palló talán a legegyszerűbb fejlesztőeszköz, mégis rengeteg játéklehetőséget rejt! Legyen szó szerepjátékokról vagy a felesleges energia levezetéséről, a pallóval minden gyerek megtalálja a számára megfelelő mozgásformát, az önfeledt játéknak pedig már csak a fantázia szabhat határt!

Stabilan az ágykerethez rögzítve használhatják **csúszdaként**, de egy mozdulattal már át is alakulhat **hintává**, hogy a kedvenc plüss vagy baba bölcsője legyen. **Hídként** használva gyermeke átsétálhat rajta, kúszhat alatta, de az erős híd hamar beépíthető a szerepjátékba is. **Paravánként** használva pedig jöhet egy klasszikus boltos játék.



GYVEP



GYVGL...

Gimnasztikai labda

Vidám játék bármely életkorban

A több méretben és vidám színekben kapható labda gyógytornához vagy akár TSMT tornához is használható, így szakembereknél is találkozhatunk a sokoldalú fejlesztőeszközzel. A labdával végzett gyakorlatok közben fejlődik az egyensúlyérzék, az izomzat, miközben növeli a test állóképességét, rugalmasságát, ugyanakkor kíméli a csontokat és az ízületeket. Érdemes tehát otthonra is beszerezni a labdát, amivel gyermeke akár **gurulóversenyt**, **pattogó párbajt rendezhet**, de **kihívhatja ellenfelét egy ülve egyensúlyozásra is**, a vidám játék közben pedig észrevétlenül fejlődhet.

Szenzoros masszázsszőnyeg

Az egyenetlen talajon járás fejlesztő hatása otthon

A talpizmok erősödéséhez fontos lehet az egyenetlen talajon járás, de ezt sajnos városi körülmények között nehéz megvalósítani, főleg a hideg időszakban. **Szenzoros masszázsszőnyeggel biztosíthatja gyermekének az egyenetlen talajon járás fejlesztő hatását már az első lépésektől!**

A fejlesztőeszközzel otthonába csempészheti a kavics, a fű, a göröngyös talaj érzetét, így gyermeke bármikor úgy érezheti, mintha a szabadban járkálna. A lapok mintázata ingerli, és összehúzódnásra készíti a talpizmokat, erősíti a boka körüli izmokat, ezáltal fejleszti az alsó végtag stabilitását, valamint korrigálhatja a rossz testtartást.



GYVSZMSZ



GYVET

Egyensúlyozó tréner

Erősítés és fejlesztés

A Bosu labdaként is ismert egyensúlyozó eszköz gyógytornához és mozgásfejlesztő gyakorlatokhoz is használható, így a gimnasztikai labda mellett a fejlesztőfoglalkozásokon ezekkel is találkozhatunk. Ha tehát otthon is szeretné elvégezni a fejlesztésen begyakorolt mozdulatokat gyermekével, érdemes lehet beszerezni a hasznos eszközt. **Az egyensúlyozó tréner intenzív izommunkára készítet, és ezzel hatékonyan fejleszti a testtudatot, testérzékelést, valamint a mozgáskoordinációt.**

A vidám, közös játék egyensúlyban tart!

Ha a borongós napokon inkább otthon maradnának, válasszon a Vivamax kínálatában is megtalálható fejlesztő eszközökből, vagy használja az otthonában is fellelhető játékokat a hatékony fejlesztésre, vidám közös programra. Ha pedig tehetik, menjenek a szabadba, és engedjék, hogy a természetes testmozgás hatására gyermekük egyre magabiztosabbá váljon. Sokszor nem is vesszük észre, milyen sok területre begyűrűzik a modern, felgyorsult világ negatív hatása: ami az egyik oldalon fejlődést, az egy másik területen elmaradást eredményez. Milyen szerencse, hogy a gyerekek esetében ezt vidám, közös játékkal tudjuk a legkönnyebben újra egyensúlyba hozni!

Olvassa el az egyensúly- és mozgásfejlesztés témában írt Vivamax Egészség blogcikket:

[A gyermekkori egyensúlyfejlesztés előnyei és fontossága](#)

Töltse le korábbi kiadványainkat, melyekben az aromaterápia izgalmas világába kalauzoljuk el az olvasót:

[Aromaterápia a testi-lelki egyensúlyért](#)

[Aromaterápia a gyerekszobában](#)

Vivamax



BLOG



Ismerje meg további VivaFit egyensúly- és mozgásfejlesztő termékeinket:



**Akupresszúrás
masszázsszőnyeg**
GYVAMSZ



„BalanceBoard”
GYVBB



SMR henger szett „2in1”
GYVF10



**Tűskés
egyensúlyozó párna**
GYVTE

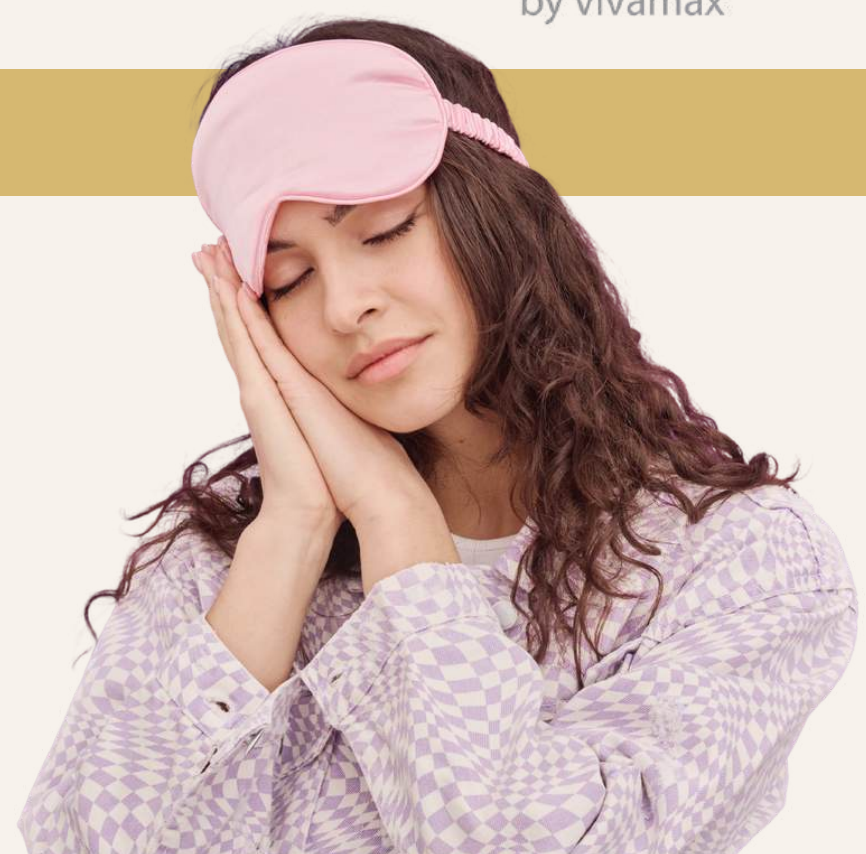


Dinamikus ülőpárna
GYVBDF

VIVAFit
by vivamax

Következő kiadványunkat is érdemes lesz elolvasni!

A soron következő tematikus füzet a felnőtt korosztályt célozza meg: különböző alvástimpekkal érkező majd, amelyek természetes, gyógyszermentes módon segítenek az ellazulásban és a mindennapi stressz kizárásában.



Reméljük, hasznosnak találta írásunkat, és tudtunk néhány játékötletet adni, amelyekkel feldobhatja a borús napokat!



Egészségmegőrzéssel kapcsolatos további hasznos tartalmakért és szakértői cikkekért olvassa [Vivamax Egészség blog rovatunkat!](#)

www.vivamax.hu

Egészsége és vitalitása megőrzéséhez szükséges termékeinket keresse webshopunkban, vagy országszerte a Vivamax szaküzletekben!

