

VAIKO PUSIAUSVYROS IR KOORDINACIJOS LAVINIMAS



Pusiausvyra padeda išlaikyti stabilią kūno padėtį esant mažam atramos plotui arba atliekant įvairius judesius, pavyzdžiui, stovint ant vienos kojos, o koordinacija leidžia greitai išmokti naujų judesių, sujungti juos į derinius, tiksliai juos atlikti standartinėmis ir besikeičiančiomis sąlygomis, pavyzdžiui, rankomis pagauti kamuoliuką. Abi šios fizinės ypatybės – darni įvairių struktūrų, tokių kaip akys, ausys, smegenys, nervų sistema, raumenų bei širdies ir kraujagyslių sistema, veikla.

PUSIAUSVYROS IR KOORDINACIJOS LAVINIMO SVARBA:

1

Kasdienės judėjimo užduotys tampa lengvesnės

Atliekant naujus judesius žmogaus nervų ir raumenų sistemos dirba dideliu pajėgumu, todėl tinkamai neišlavinti judesiai reikalauja daug fizinės ir emocinės energijos siekiant juos sukontroliuoti.

2

Mažėja rizika patirti fizinės traumas

Esant stabiliam ir koordinuotam kūnui bei gebant valdyti kūno judesius netikėtose situacijose gerokai sumažėja tikimybė nukristi, paslysti, susitrenkti ar kitaip susižaloti.

3

Lavinami socialiniai ir emociniai įgūdžiai

Fiziškai pasirengęs vaikas noriai lanko įvairius komandinius sporto būrelius, stovyklas ir gali paprasčiau įsilieti į bendraamžių bendruomenę. Gebant tinkamai atlikti fizinės užduotis ir bendraujant su kitais vaikais įgaunama savarankiškumo bei pasitikėjimo savimi.

4

Didėja pažangumas akademinėje veikloje

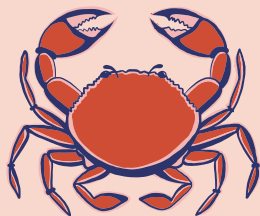
Fizinis aktyvumas ir koordinacijos bei pusiausvyros lavinimas padeda sukonzentruoti dėmesį, o išlavinta rankų ir pirštų koordinacija prisideda dailiraštyje, laikant rašiklį ar greičiau bei užtikrinčiau verčiant knygos lapus.

PUSIAUSVYROS IR KOORDINACIJOS LAVINIMO PRATIMAI:

Vaikščiojimas ir šokinėjimas viena koja nestabilių paviršių taku: pagalvėmis, paklodėmis, kruopų maišeliais ir kt. Įgudus galima didinti sudėtingumą.



Gyvūnų judesių atkartojimas: meškos ropojimas, šokinėjimas varlyte, vaikščiojimas krabuku.



Važinėjimas dviračiu, plaukimas, šokinėjimas per virvutę.



Įvairūs kamuolio metimo ir gaudymo žaidimai.

