

Metodiskais materiāls

Ieteikumi līdzsvara izjūtas attīstīšanai pirmsskolas vecuma bērniem

2016. g.

Koriģējošās vingrošanas skolotāja Ludmila Saveljeva

Merķis: Sekmēt līdzsvara izjūtas attīstīšanu pirmsskolas vecuma bērniem

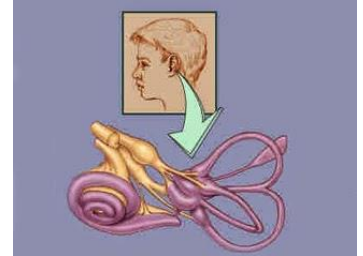
Uzdevumi:

1. Apkopot un izstrādāt informatīvi rekomendējošo metodisko materiālu
“Ieteikumi līdzsvara izjūtas attīstīšanai pirmsskolas vecuma bērniem”:
 - Kas ir līdzsvars?
 - Līdzsvara veidi
 - Līdzsvara traucējumi
 - Līdzsvara traucējumu rašanos veicinošie faktori
 - Metodes un līdzekļi līdzsvara spēju sekmēšanai
 - Spēles un rotaļas līdzsvara izjūtas attīstīšanai
 - Vingrinājumi statiska līdzsvara attīstīšanai
 - Vingrinājumi dinamiska līdzsvara attīstīšanai
 - Vingrinājumi ar smagumu uz galvas
 - Padomi vecākiem
2. Sniegt vecākiem informāciju līdzsvara izjūtas attīstīšanas jautājumos.
3. Iesaistīt bērnu vecākus līdzsvara izjūtas attīstīšanā (korigējošās vingrošanas nodarbību apmeklēšana).
4. Konsultēt grupas pirmsskolas skolotājus par līdzsvara izjūtas attīstīšanas metodēm un līdzekļiem, līdzsvara vingrinājumu iekļaušanu rotaļnodarbībās.

Kas ir līdzsvars?

Līdzsvars ir cilvēka spēja saglabāt stabilu ķermeņa stāvokli, cilvēka spēja noturēt ieņemto stāvokli uz kustīgas virsmas, miera stāvoklī noturēt līdzsvaru ar viena atbalsta punkta palīdzību, kā arī noturēt līdzsvarā priekšmetu, neļaujot tam nokrist. Ķermeņa līdzsvars ir cieši saistīts ar centrālās nervu sistēmas inervācijas un atbildes reakcijas saskaņotu darbību.

Līdzsvara orgāns ir auss, kurā atrodas receptori, kas uztver ķermeņa un tā atsevišķo daļu stāvokļa maiņu telpā, kā arī pārmaiņas ķermeņa kustības virzienā un ātrumā. Līdzsvara sajūtas rašanās: endolimfa- šķidrums, kas pilda plēvaino labirintu, - iekustina matiņšūnu izaugumus, rodas nervu impulss, kas tiek vadīts uz galvas smadzenēm. Līdzsvara regulēšanā piedalās galvas smadzenes, smadzenītes, iekšējā auss, dzirde, redze, mehanoreceptori un balsta - kustību orgānu sistēma.



Līdzsvars ir koordinācijas izpausmes forma, kas norāda uz cilvēka spēju kontrolēt un saglabāt ķermeņa stāvokļus un pozu, kā arī ķermeņa pozas stabilitāti dažādu motoro darbību laikā.

Koordinācijas pamatā ir:

- līdzsvars;
- reakcijas ātrums;
- orientēšanās telpā;
- lēkšanas spējas;
- spēja diferencēt kustības ar sajūtām, precīzi realizējot sasprindzinājumu, spēku, ātrumu;
- koncentrēšanās un laika kontrole.

Līdzsvara sajūtas ir saistītas ar vestibulārā aparāta darbību un ietekmē kustību koordināciju, kas ir saistītas ar pārvietošanās ātrumu, ķermeņa stāvokli, kustību paātrinājumiem, kustību saskaņotību. Līdzsvara sajūtas ir ciešā mijiedarbībā ar kustību un redzes sajūtām, un tās būtiski ietekmē psihomotoros un sensoros procesus un funkcijas.

Labā līdzsvara sajūta palīdz koordinēti veikt kustības, justies droši, pasargā no traumām, veido staltu stāju un pārliecību par sevi. Labs līdzsvars iet roku rokā ar spēcīgu jostasvietas muskulatūru.



Līdzsvara veidi

Līdzsvara izjūta ir viena no svarīgākajām organisma funkcionālām spējām, kas nodrošina cilvēka ķermeņa vertikālo pozīciju un spēju orientēties telpā. No muskuļiem, cīpslām, locītavām un iekšējā ausī novietotā līdzsvara orgāna – vestibulārā aparāta – iegūstam informāciju, bez kuras nav iespējama kustību regulācija. Vestibulārais aparāts ir tie sajūtu organi, ar kuru palīdzību mēs uztveram stāvokļa, izvietojuma un ātruma izmaiņas. Vestibulārā sistēma atbild par līdzsvara sajūtu. Turklāt bez paša līdzsvara orgāna liela nozīme šādu izmaiņu fiksēšanā ir redzei, kinestētiskai sajūtai un taustes sajūtai. Tā kā motorikas pamatā ir automatizētas kustības, arī šīs sajūtas galvenokārt neapzināmies.

Izšķir:

- statisko (pozu) līdzsvaru – spēja noturēt līdzsvaru mierā stāvoklī ar nekustīgu atbalsta palīdzību;
- dinamisko (kustību) līdzsvaru – spēja noturēt ieņemto stāvokli uz kustīgas virsmas, saglabājot stabilu pozīciju.

Patiesībā arī statiskā līdzsvara stāvoklī ķermenis nedaudz kustas, svārstās. Jo pilnīgākas ir līdzsvara spējas, jo mazākas ir svārstību amplitūdas .

Līdzsvara sajūta ir būtiska motorikas prasme, lai bērns būtu spējīgs saglabāt kontroli pār savu ķermeni (līdzsvaru) kā statiskajā, tā arī dinamiskajā vidē. Tas ir nepieciešams sēdēšanai, staigāšanai, skriešanai un vispārējai kustībai.



Līdzsvara traucējumi

Līdzsvara traucējumi bērniem var izpausties dažādās formās. Hroniski vai progresējoši traucējumi var izraisīt kustību kontroles attīstības novirzes. Akūtas līdzsvara problēmas var izpausties kā ataksija (kustību koordinācijas traucējumi), anoreksija, vemšana un sāpes vēderā. Biežas galvassāpes, redzes dubultošanās, patoloģiskas acu kustības, vai dzirdes traucējumi arī var liecināt par iespējamiem vestibulārajiem traucējumiem. Līdzsvara traucējumi skar 2-7% bērnu un var izpausties kā reibonis, nestabilitāte, neveiklība vai pat motorā aizture.

Nelieli līdzsvara traucējumi mazina cilvēka mobilitāti un ietekmē viņa fizisko aktivitāti (piemēram, samazinās spēja veikt ikdienas darbības) un psihosociālo darbību (piemēram, mazinās sociālā aktivitāte, kas smagākos gadījumos noved pat pie sociālas izolācijas). Līdz ar to šie traucējumi kļūst ne tikai par bērna, viņa ģimenes, mediķu, bet arī sabiedrības, tostarp izglītības iestādes problēmu, kurai nepieciešams rast risinājumus.

Mūsu organismā līdzsvaru nodrošina trīs svarīgas sistēmas – vestibulārā sistēma, redze un propriocepcija:

- vestibulārais aparāts, ko veido smadzeņu struktūras, iekšējās auss labirints, redze un ķermeņa stāvokļa un kustību pārmaiņu uztveres sistēma jeb dziļā jušana (specifiski receptori, kas atrodas locītavās, saitēs un muskuļos). Vestibulārā aparāta kairinājuma rezultātā tiek traucēta kustību koordinācija un precizitāte, roku un kāju kustības palēninās;
- redze ir viena no nozīmīgākajām sensorajām sistēmām un spēj būtiski ietekmēt gan stabilitāti, gan līdzsvaru. Redzes uztvere kontrolē orientēšanos apkārtnē, ķermeņa pozas regulāciju, līdzsvaru, kā arī uzvedību.
- propriocepcijas komponents ietver mehanoreceptorus, kuri atrodas ādā, muskuļu cīpslās un saitē ap locītavām, kaulu plēvē un uztver zemes magnētiskās svārstības. Uzbudinājuma impulsi no proprioceptoriem izraisa sajūtas par ķermeņa un tā daļu stāvokli telpā, t.i., par ķermeņa pozu un kustībām, to virzienu, kustību apjomu, muskuļu sasprindzinājuma pakāpi.

Visu trīs sistēmu receptoru raidītie impulsi tiek novadīti uz smadzenēm, kas saņemto informāciju apstrādā. Ja šīs trīs sistēmas pilnvērtīgi darbojas un nav bojātas, tad cilvēks spēj noturēt līdzsvaru un izvairīties no kritieniem. Taču, tiklīdz kāda no sistēmas funkcijām ir traucēta, cieš cilvēka līdzsvara sajūta, kas visbiežāk izpaužas kā galvas reibonis.

Dažādo saslimšanu vai traumu rezultātā bērniem rodas līdzsvara koordinēšanas problēmas, kas ieilgstot noved pie diskomforta, sāpju sindroma attīstības un funkciju ierobežojuma, jo izraisa gan muskuļu un saišu, gan locītavu un kaulu neadekvātu noslodzi .



Līdzsvara traucējumu rašanos veicinošie faktori

- Redzes traucējumi - bērniem ar primāriem redzes traucējumiem kā sekundārie rodas vidēji smagi vai smagi līdzsvara traucējumi;
- Dzirdes traucējumi – galvas smadzeņu VIII nervs ir dzirdes un līdzsvara nervs. Ja cilvēkam ir dzirdes traucējumi, laikā gaitā var parādīties izteiktāki līdzsvara traucējumi;
- Stājas traucējumi - mugurkaula, kāju un pēdu deformācija veicina funkciju traucējumus, tādējādi negatīvi ietekmē stājas stabilitāti;
- Uzvedības traucējumi - 45% gadījumu bērniem ar uzvedības traucējumiem vērojami koordinācijas un/vai līdzsvara traucējumi. Bērniem ar uzvedības deficīta sindromu vērojama lielāka šūpošanās no centra, amplitūda un ātrums, kas var ietekmēt viņu uzvedību;
- Ķermeņa masa - jo lielāka masa, jo lielāki līdzsvara traucējumi, paaugstināta svara gadījumā nepieciešams lielāks muskuļu un skeleta spēks, lai saglabātu līdzsvaru;
- Ķermeņa garums - izstīdējušiem bērniem raksturīga lielāka posturālā šūpošanās;
- Neiroloģiskas slimības - multiplā skleroze, insults, galvas traumas, encefalīts, meningīts, Parkinsona slimība, polineuropātija.



Metodes un līdzekļi līdzsvara spēju sekmēšanai

Bērnam ir nepieciešamas dažādas kustības un fiziskās aktivitātes, lai iegūtu kustības pieredzi un tādējādi pēc iespējas optimālāk augtu un attīstītos.

Līdzsvara vingrojumi trenē vairākus analizatorus – redzes, kustību, ādas, vestibulāro. Cilvēka stājas regulācijā šiem analizatoriem ir vadoša nozīme, tādēļ līdzsvara vingrojumi pieder speciālajiem stājas veidošanas vingrojumiem. Ja bērnam nav līdzsvara sajūtas, daudzas darbības kļūst viņam grūtas. Laba līdzsvara sajūta veicina labu stāju un palīdz izvairīties no ātra noguruma. Līdzsvara sajūtas attīstību veicina vingrojumi, tāpēc līdzsvara vingrojumiem jābūt iekļautiem visas mazam bērnam domātajās programmās.

Līdzsvara vingrinājumus var iekļaut jebkurā nodarbības daļā, bet lielāku efektu šo īpašību sekmēšanā dod vingrinājumu izpilde nodarbības sākumā, kad bērni nav noguruši. Noguruma stāvoklī vingrinājumu izpilde ir mazāk efektīva. Izmantojot dažādus līdzsvara vingrinājumus, jāievēro mācīšanas pakāpenība. Vispirms jāpilda vienkāršāki vingrinājumi, pamazām paaugstinot to sarežģītību. Liels atkārtojumu skaits vingrinājuma izpildē sekmē automātiskas kustību kontroles izveidi un tāpēc līdzsvara izjūtas sekmēšanai ir nepieciešams mainīt vingrinājumus.

Līdzsvara komponenti :

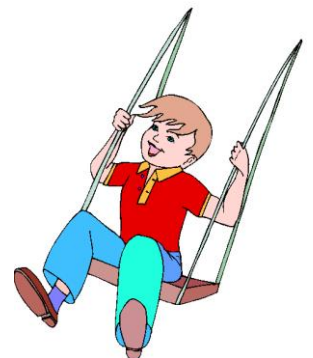
- racionāls ķermeņa stāvoklis;
- kustību sistēmas brīvības pakāpes minimalizācijas īpašības;
- dozējums un muskuļu pieplūdes sadale;
- laika un telpas orientācijas līmenis.

Līdzsvaru attīsta galvenokārt ar līdzsvara vingrinājumiem un ar speciāliem tehniskiem līdzekļiem, pilnveidojot vestibulāro aparātu un kustību analizatorus. Līdzsvaru attīstīt var, mainot dažādu veidu virsmas, inventāru, mūziku, žonglējot.

Izšķir divus līdzsvara sajūtas treniņa veidus:

- pasīvs treniņš - šūpošanās, griešanās speciālās centrifūgās vai karuseļos utt.;
- aktīvs treniņš - līdzsvara un akrobātiskie vingrinājumi, galvas apļveida kustības utt.

Saskaroties ar līdzsvara problēmām, jāatceras, ka līdzsvara spējas nosaka cilvēka kustību pieredze, tās ir trenējamas un pilnveidojamas.



Spēles un rotaļas līdzsvara spēju attīstīšanai

Līdzsvara spēju sekmēšanas līdzekļu kopumā tika iekļautas rotaļas un spēles, kas sekmē konkrētas fiziskās īpašības – līdzsvara – attīstību. Rotaļas var būt gan kā metode, gan kā līdzeklis, gan kā nodarbību organizēšanas forma. Rotaļas un spēles rada labvēlīgu emocionālu fonu, kas palīdz sekmīgi veidot prasmes un iemaņas. Rotaļas ir dinamiskas, izraisa interesi un aktivitāti, labvēlīgi ietekmē attīstības procesu. Jēdzieniem «rotaļa» un «spēle» ir dažādi skaidrojumi. Atbilstošākais rotaļas definējums – aktivitāte, kas sniedz gandarījumu neatkarīgi no rezultāta. Rotaļā notiek iemaņu un prasmju attīstība. Spēle – rotaļa ar īpašiem paņēmieniem un noteikumiem, kas noris savstarpēju sacensību veidā. Rotaļas sekmē ne tikai katra bērna spēju attīstību, bet arī māku ātri pieņemt lēmumu, ieaudzina patstāvību, iniciatīvu un taktisko domāšanu.



"Pārcelšana"

Rotaļas mērķis. Attīstīt līdzsvara izjūtu.

Sagatavošanās rotaļai. 5–8 metru attālumā vienu no otras novelk divas līnijas. Bērni nostājas aiz pirmās līnijas. Katram bērnam pretī atrodas trīs klucīši.

Rotaļas norise. Pēc skolotāja signāla katrs bērns paņem vienu klucīti, noliek sev priekšā un uzkāpj uz tā. Stāvot uz klucīša, paņem otru, noliek sev priekšā un uzkāpj uz tā ar otru kāju. Tad paņem trešo klucīti, noliek un uzkāpj uz tā, pēc tam paņem klucīti, kurš atbrīvojas (pirmo), un tā turpina pārvietoties līdz otrai līnijai. Uzvar tas bērns, kurš pirmais sasniedz otro līniju, nenokrītot no klucīšiem. Ja nokrīt, uzdevums jā sākas no sākuma.

"Smilšu maisiņu lietus"

Rotaļas mērķis. Attīstīt uzmanību, līdzsvara izjūtu un spēju orientēties telpā.

Sagatavošanās rotaļai. Izklaidus novietoti smilšu maisiņi. Skolēni izvietoja katrs pie sava izvēlētā smilšu maisiņa.

Rotaļas norise. Skolēni mūzikas pavadījumā izpilda vingrojumus ar smilšu maisiņiem, piemēram, pārliet tos no vienas rokas otrā, pamet gaisā un satver; uzliet uz galvas, izpildot pietupienus un pagriezienus; sēžot uz grīdas uzliet maisiņu uz kāju pirkstgaliem un griežas ap sevi. Skolēni darbības izpilda kopā ar skolotāju. Kad mūzikas pavadījums pēkšņi beidzas, maisiņš jāmet gaisā, jānotver, jānoliek zemē un tad jādodas pie cita maisiņa. Uzvar tas, kurš ātrāk atradis jaunu vietu pie cita smilšu maisiņa.

"Luksofors"

Rotaļas mērķis. Attīstīt līdzsvara izjūtu, uzmanību, krāsu mācības.

Sagatavošanās rotaļai. Bērni nostājas aiz laukuma līnijas. Rotaļas vadītājs nostājas laukuma otrā malā, rokas turot luksoforu. Pirms rotaļas norunā, pie kādas gaismas drīkst šķērsot ceļu vai veikt cita veida kustību.

Rotaļas norise. Bērni vēro luksoforu un atbilstīgi signāliem veic kustības: ja deg zaļa krāsas signāls, rotaļas dalībnieki iet soļiem (uz pirkstgaliem, uz papēžiem, ar saliektiem pirkstu galiem, liekot pēdu aiz pēdas, pietupienā), ja iedegas dzeltenais signāls – bērni pietupjas (nostājas uz vienas kājas). Sarkanais krāsas signāls - bērni stāv un nekustas.

“Lēnāk brauksi, tālāk tiksi!”

Rotaļas mērķis. Attīstīt līdzsvara izjūtu.

Sagatavošanās rotaļai. Bērni nostājas aiz laukuma līnijas. Rotaļas vadītājs nostājas ar muguru pret bērniem laukuma otrā malā.

Rotaļas norise. Rotaļas vadītājs rāda bērniem kādu kustību veikt un saka: “Lēnāk brauksi, tālāk tiksi!” Kāmēr vadītājs saka tekstu, bērni, precīzi pildot kustību, virzās uz priekšu (soļot, liekot pēdu aiz pēdas, soļot ar “egļīti”, soļot augsti ceļot kājas....). Kad teikums pabeigts, rotaļas vadītājs pagriežas ar skatu pret bērniem un vēro, kurš bērns kustas, tas iet vienu soli atpakaļ. Rotaļa turpinās, kāmēr kāds no bērniem ir ticis līdz rotaļas vadītāja līnijai. (Var spēlēt ar smilšu maisiņu uz galvas, ar smilšu maisiņu uz muguras, var izpildīt uzdevumu rāpojot...)

“Dari tā!”

Rotaļas mērķis. Attīstīt līdzsvara izjūtu, uzmanību.

Sagatavošanās rotaļai. Bērni nostājas puslokā.

Rotaļas norise. Rotaļas vadītājs priekšā rāda bērniem kustību. Bērni atdarina un zumanīgi seko līdz kustībām, jo tas ik pa laikam mainās. (Nostāties uz pirkstgaliem, rokas augšā, nostāties uz papēžiem, rokas sānis, pietupties, rokas priekšā, nostāties uz vienas kājas, rokas uz gurniem...)

“Stārķis un vārdes”

Rotaļas mērķis. Attīstīt līdzsvara izjūtu, uzmanību.

Sagatavošanās rotaļai. Rotaļas vadītājs ir stārķis, bērni vārdes. Rotaļas vadītājs stāv laukuma malā, bērni izvietojas brīvi laukuma robežās starp cīņiem.

Rotaļas norise. Pēc signāla “Vardes dīķī!” – bērni lec kā vārdes pa laukumu. Pēc signāla “Stārķis!” – vadītājs soļo, atdarinot stārķi, un ķer vārdes. Vardes atrod brīvu cīni un nostājas uz tā.

“Putni un autobuss”

Rotaļas mērķis. Attīstīt līdzsvara izjūtu, uzmanību.

Sagatavošanās rotaļai. Bērni nostājas uz sola laukuma malā. Rotaļas vadītājs stāv aiz laukuma līnijas.

Rotaļas norise. Pēc signāla “Putni debesīs!” – bērni lec no sola, un, atdarinot putnu lidojumu, skrien pa laukumu. Pēc signāla “Autobuss!” – bērni skrien līdz solam un nostājas uz tā. Tas, kuram vadītājs ir pieskāries, stājas aiz laukuma līnijas pie vadītāja un kļūst par ķerāju.

“Augstāk par zemi”

Rotaļas mērķis. Attīstīt līdzsvara izjūtu.

Sagatavošanās rotaļai. Laukumā novieto dažāda augstuma priekšmetus, uz kuriem bērns var uzkāpt.

Rotaļas norise. Rotaļas vadītājs ķer bērnus. Nedrīkst ķert bērnu, kurš uzkāpis uz priekšmeta.

“Ķerenes uz vienas kājas”

Rotaļas mērķis. Attīstīt līdzsvara izjūtu.

Sagatavošanās rotaļai. Bērni izvietojas brīvi laukumā, rotaļas vadītājs – ķērājs.

Rotaļas norise. Rotaļas vadītājs ķer bērnus. Nedrīkst ķert bērnu, kurš stāv uz vienas kājas.

“Diena un nakts”

Rotaļas mērķis. Attīstīt līdzsvara izjūtu.

Sagatavošanās rotaļai. Bērni izvietojas brīvi laukumā, viens bērns – rotaļas vadītājs.

Rotaļas norise. Kamēr rotaļas vadītājs atkārto vārdu „diena”, tikmēr spēlētāji drīkst pārvietoties, runāt, kustēties utt. Kad vadītājs pasaka „nakts”, spēlētājiem ir jāsasīngst un viņi nedrīkst kustēties, līdz brīdim, kad vadītājs atkal pasaka „diena”. Ja kāds spēlētājs „nakts” laikā pakustās, viņam spēle ir beigusies. Spēlētājs, kurš paliek pēdējais spēlē kļūst par jauno vadītāju.

Šķēršļu joslās var iekļaut šādus vingrinājumus:

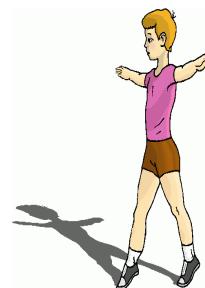
- soļot pa vingrošanas solu, izpildot dažādus uzdevumus;
- pārnest dažāda lieluma bumbas no viena apļa otrā;
- palēkties vai soļot pietupienā, veicot līkloču distanci;
- rāpties pa vingrošanas sienu;
- pārvarēt šķēršļus ar brīvi izvēlētu paņēmienu;
- velties sānis pa paklāju;
- pārnest bumbu, soļojot pa vingrošanas solu;
- skriet apkārt statīviem (līkloču);
- palīst zem divām noliktām aukliņām un pārkāpt tām pāri;
- ripināt dažāda izmēra bumbas un salikt grozā;
- lēkt uz abām kājām no viena apļa otrā.

Vingrinājumi statiska līdzsvara attīstīšanai

Vingrojumus statiska līdzsvara attīstīšanai izpilda uz vietas uz grīdas, uz koka klucīšiem, koka veltniem, vingrošanas sola, baļķa vai jebkura cita paaugstināta atbalsta.

Vingrojumu sarežģītību var palielināt:

- samazinot atbalsta laukumu (stāja uz pirstgaliem, uz vienas kājas utt.);
 - izmantojot nestabilu, paaugstinātu virs grīdas līmeņa atbalstu (sols, veltnis utt.);
 - paaugstinot ķermeņa smaguma centru (paceļot rokas augšā, izmantojot smagumus utt.);
 - izslēdzot redzes analizatoru.
- pamatstāja – pacelties pirkstgalos, rokas sānis (uz gurniem, uz pleciem, aiz galvas).
Varianti: sākuma stāvoklī izvērsti kāju pirkstgali, izvērsti papēži, pēdas cieši kopā, žāķstāja, sakrustotas kājas, pacelties nevis pirkstgalos, bet uz papēžiem ;
 - pamatstāja, rokas uz gurniem. Pacelt labo kāju priekšā saliektu, noturēt 2 sekundes, labā kāja sānis, noturēt 2 sekundes, labā kāja priekšā, noturēt 2 sekundes. Tas pats ar kreiso kāju;
 - sākuma stāvoklis – balsts tupus, piecelties un pacelties pirkstgalos, rokas augšā, izturēt 2 sekundes un atgreizties sākuma stāvoklī (var pievienot kustības ar vienu kāju);
 - apsēties un piecelties ar sakrustotām kājām bez rokupalīdzības. Tas pats ar aizvērtām acīm;
 - balsts uz ceļiem un rokām. Vienlaikus pacelt labo roku taisni uz priekšu, kreiso kāju taisni atpakaļ un censties noturēt līdzsvaru. Tas pats ar otru kāju un roku;
 - sākuma stāvoklis – pamatstāja, nostāties uz viena ceļa, rokas sānis vai aiz galvas un atgreizties sākuma stāvoklī. Tas pats ar otru kāju, bar izmantot priekšmetu rokās;
 - vingrinājums «Stārķis ēd». Stāja uz vienas kājas, otra nedaudz pacelta (neskar zemi). Jānoliecas un jāpaceļ priekšmets, kas atrodas blakus un arī pārējie priekšmeti, kas atrodas tālāk. Tas pats ar otru kāju.



Vingrinājumi dinamiska līdzsvara attīstīšanai

Vingrojumi dinamiska līdzsvara attīstīšanai tiek izpildīti pārvietojoties uz grīdas (pa grīdsegu, uzzīmētu līniju, nostieptu auklu), uz platās vai šaurās vingrošanas sola puses, uz baļķa utt.

- Soļošana uz priekšu un atpakaļ, augstu ceļot ceļus. Roku stāvokļi dažādi (sānis, preikšā, uz gurniem, aiz galvas, atpakaļ);
- Soļošana ar pielikšana soļiem uz priekšu, pa labi, pa kreisi;
- Soļošana ar pagriezieniem pa labi un pa kreisi;
- Soļošana, krustojot kājas;
- Soļošana pa slīpu baļķi;
- Soļošana ar priekšmetiem rokās (bumbas, nūjas, maisiņi, aplī);
- Soļošana, pārkāpjot dažādiem priekšmetiem (bumbas, nostiepta aukla, nūja, vingrošanas sols, pildbumba). Tas pats, bet uzkapjot uz šķēršļa un nokāpjot;
- Soļošana, sasitot plaukstu zem saliektas (taisnas) paceltas kājas;
- Soļošana ar aizvērtām acīm, soļošana, mainot tempu, virzienu;
- Soļošana, pametot un satverot bumbu;
- Soļošana, izlienot pa virves vai nūjas apakšu, cauri vingrošanas aplim;
- Soļojot ik pēc diviem soļiem apstāties, pietupties, palēkties vai izpildīt kādu vingrojumu un turpināt kustību uz priekšu;
- Soļot pa vingrošanas solu, uz katra soļa mainīt roku stāvokli (sānis, augšā utt.);
- Soļot pa vingrošanas solu, vidū apstāties, apgriezties, turpināt soļošanu;
- Soļošana ar apstāšanos, stāja uz labās (kreisās) kājas, balsts uz labā (kreisā) ceļa, turpināt soļošanu;
- Soļošana ar izklupiena soļiem;
- Palēcieni uz abām kājām, uz vienas kājas, palēcieni ar lecamauklu;

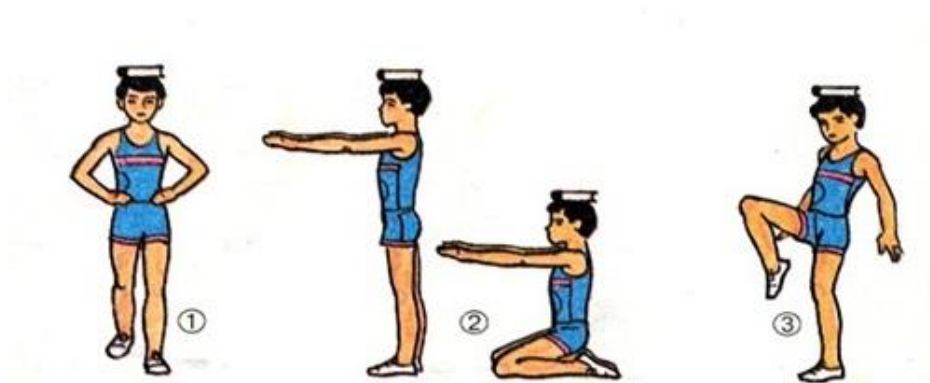


Vingrinājumi ar smagumu uz galvas

Līdzsvara vingrojumus ieteicams apvienot ar vingrojumiem ar svaru uz galvas (smilšu maisiņi, klucīši, gumijas gredzeni utt.). Vingrojumi ar smagumu uz galvas labvēlīgi ietekmē cilvēka stāju, jo tiek trenētas tās organisma sistēmas (kustību, vestibulārais aparats, kustību koordinācija u.c.), kas piedalās cilvēka vertikālā stāvokļa saglabāšanā. Bez tam, uzliekot smagumu uz galvas, izmainās ķermeņa smaguma centra novietojums. Tas pārvietojas uz augšu, līdz ar to ir apgrūtināta pozas saglabāšana un attiecīgās orgānu sistēmas tiek trenētas. Bet, jo lielāks smagums, jo lielāka slodze mugurkaulājam, kura resorās funkcijas bērniem jau tā ir vāji attīstītas. Tādēļ priekšmetu svaru nepieciešams limitēt (0,1 – 1,0 kg). Smagums uz galvas it kā fiksē nepieciešamo pozu; pareiza stāja saglabājas visu vingrojumu laiku. Tādēļ pareizā stājā jānostājas pirms smaguma uzlikšanas.



Vingrojumus ar smagumu uz galvas izpilda gan uz vietas, gan pārvietojoties. Daudzus no iepriekš minētajiem vingrojumiem var izpildīt ar priekšmetiem uz galvas.



Padomi vecākiem

Mūsdienu bērni aug citādākā vidē nekā iepriekšējās paaudzes - daudz sarežģītākā, tehnoloģiski attīstītākā, informācijas bagātākā. Daudz vairāk nekā agrāk bērni nododas datoriem un mazāk fiziskajām aktivitātēm dabā vai sporta zālēs. Bērniem samazinās fizisko aktivitāšu apjoms un parādās liekā svara problēmas. Ja bērns ilgstoši sēž pie televizora, datora, viņš vairs nejūt savu ķermeni. Viņš nerāpos, neskries, nelēkās, nabalansēs, nemaz nerunājot par rāpšanos kokos. Laiks, kas tiek pavadīts pie televizora, datora, tiek nozagts ķermenim.

Bērniem patīk līdzsvara vingrojumi un bieži vien tūri instinktīvi viņi mēģina tos izpildīt – noiet taisni pa trotuāra malu, mežmalā nokritušu grubuļainu koku, iet pa bruģīti, neuzkāpjot līnijām un tamlīdzīgi. Bērniem patīk arī pakāpties uz dažādu augstumu virsmām, mēģināt nolēkt, pārvarēt šķēršļus. Mammai nevajadzētu mazuli norāt, bet gan radīt drošus apstākļus, lai viņš varētu attīstīt līdzsvara izjūtu, kas sevišķi svarīgi laika posmā no 2 līdz 5 gadu vecumam. Tā mazulis sajūt sava ķermeņa kustības, iepazīst, ko ar to var izdarīt, trenē koordināciju un arī drosmi. Ik dienu vajadzētu atrast laiku un iespējas šādām nodarbēm. Vecāki tajās var iesaistīties un iedrošināt bērnu. Nav nepieciešams speciāls aprīkojums, pietiek ar materiāliem un vietām, ko varam atrast jebkur – parkā, mežā, pie mājas. Vecākiem jābūt blakus, lai pasargātu no traumām.

Nedrīkst ierobežot bērnu, liedzot viņam skriet, lēkt, kāpt kokos. Vecāki paši var piedalīties, atraisot sevī bērnišķīgo draiskošanās prieku. Pirmsskolas vecuma bērni nav gatavi sacensties, jo sāpīgi pārdzīvo zaudējumu, tāpēc skriet nevajadzētu uz ātrumu, bet gan mudinot sasniegt konkrēto mērķi – koku, žogu, utml. Tas pats ar bumbas mešanu – to var mest pa mērķi, ripināt, pasviest cits citam un mēģināt noķert, taču neskaitīt punktus, bet gan priecāties par procesu.

Šūpošanās ir noderīga nodarbe bērna attīstībā, turklāt ir arī dažādas rotaļas, kas saistītas ar šūpošanos un līdzsvara treniņu - var lidot ar lidmašīnu, var laisties kosmosā, var šūpoties uz kuģa, bērns iepazīst pasauli – viņš no augšas redz, ka zeme paliek mazāka. Tā ir arī kustību koordinācija un līdzsvara koordinācija ir saistīta ar līdzsvaru.

Līdzsvara izjūtas attīstīšanu sekmē arī palēcieni uz batūta, kāpelēšana koka, metāla, virvju konstrukcijās, peldēšana, slēpošana, slidošana, braukšana ar skrejriteni, divriteni, skuteri, skrituļslidām.



Esiet gudri, sportiski un mīli vecāki saviem bērniem!

Literatūras saraksts:

Aija Kondrova. Kognitīvo procesu sistēma. Palīgmateriāls skolotājam. - Rīga, 2010

Aivars Kaupužs, Viesturs Lāriņš. Statiskā līdzsvara novērtēšanas metožu salīdzinošā analīze.-
Rēzeknes Augstskola, 2015

Inga Liepiņa. Līdzsvara spēju sekmēšana sporta kēpējiem. LSPA - Rīga 2011

Kļujevs M., Kocs I. Bērnu stājas veidošana. – R.: Zvaigzne, 1997. – 190 lpp.

Ruta Ļešņičaja. Sporta nodarbības pirmsskolā. – Raka, 2012. – 342 lpp.

Svetlana Ušča, Velta Ļubkina. Līdzsvara problēmu identificēšanas pamatojums un iespējas skolā. – Rezeknes Augstskola.

http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/kust_apguves.pdf

http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/vingro_kopa_ar_manu.pdf