

Balansinės pagalvėlės ir sūpynės

Balansinės pagalvėlės ir sūpynės – tai sensorinės integracijos terapijoje dažnai naudojamos priemonės, padedančios vaikams lavinti pusiausvyrą, koordinaciją, kūno suvokimą bei emocinę savireguliaciją. Judėjimas yra labai svarbi vaiko raidos dalis, todėl įvairios aktyvios sensorinės veiklos padeda vaikams geriau pažinti savo kūną ir aplinką.

Šios priemonės vaikams suteikia ne tik daug džiaugsmo, bet ir padeda stiprinti dėmesio koncentraciją, pasitikėjimą savimi bei emocinį stabilumą.



Balansinės pagalvėlės

Balansinė pagalvėlė – tai speciali minkšta, dažniausiai oru pripildyta pagalvėlė su nestabiliu paviršiumi. Ant jos galima stovėti, sėdėti, atlikti įvairius pratimus ar žaidimus.

Kai kurios pagalvėlės turi masažinį paviršių, kuris papildomai stimuliuoja lytėjimo pojūčius.

Kuo naudingos balansinės pagalvėlės?

Lavina pusiausvyrą (vaikas mokosi išlaikyti stabilumą ir kontroliuoti kūno padėtį).

Gerina koordinaciją (atliekant pratimus aktyvinami įvairūs kūno raumenys, lavinamas judesių tikslumas).

Stiprina laikyseną (sėdėjimas ar stovėjimas ant nestabilaus paviršiaus padeda stiprinti nugaros ir pilvo raumenis).

Gerina dėmesio koncentraciją (judėjimas ir nedidelis aktyvumas padeda kai kuriems vaikams lengviau susikaupti).

Stimuliuoja sensorinius pojūčius (nestabilus ir reljefinis paviršius aktyvina kūno bei lytėjimo pojūčių sistemas).

Padeda reguliuoti aktyvumą (vaikams, kurie sunkiai išsėdi vietoje, balansinės pagalvėlės suteikia galimybę judėti saugiu ir kontroliuojamu būdu).

Kada naudojamos balansinės pagalvėlės?

Jos gali būti naudojamos:

- ugdomųjų veiklų metu;
- sėdint prie stalo;



- judriųjų pertraukėlių metu;
- mankštose;
- kliūčių ruožuose;
- sensorinės integracijos terapijos metu;
- individualiose veiklose.

Kam jos ypač naudingos?

Balansinės pagalvėlės gali būti ypač naudingos vaikams, kurie:

- sunkiai išlaiko dėmesį;
- dažnai juda ar muistosi;
- turi koordinacijos sunkumų;
- sunkiai išlaiko pusiausvyrą;
- turi laikysenos problemų;
- ieško papildomo judesio.

Sūpynės

Sensorinės sūpynės – tai įvairių tipų sūpynės, naudojamos judėjimo ir sensorinėms veikloms

Supimasis stimuliuoja vestibulinę sistemą, kuri atsakinga už pusiausvyrą, kūno padėties suvokimą ir judesių koordinaciją.

Kuo naudingos sūpynės?

Lavina pusiausvyrą ir koordinaciją (supimasis padeda vaikui geriau valdyti savo kūno judesius).

Gerina kūno suvokimą (vaikas mokosi jausti savo kūno padėtį erdvėje).

Padeda nusiraminti (ritmiškas supimasis daugeliui vaikų suteikia saugumo ir ramybės pojūtį).

Reguliuoja aktyvumo lygį (kai kuriems vaikams supimasis padeda sumažinti per didelį aktyvumą, kitiems – suteikia reikalingos stimuliacijos).

Stiprina raumenis (laikymasis, balansavimas ir judesiai aktyvina įvairias raumenų grupes).

Gerina emocinę savijautą (supimasis dažnai suteikia vaikams džiaugsmo, mažina įtampą ir nerimą).

Kada naudojamos sūpynės?

Sensorinės sūpynės gali būti naudojamos:

- sensorinės integracijos terapijos metu;
- nusiramino veiklose;

- aktyvių pertraukėlių metu;
- individualiuose užsiėmimuose;
- judesio lavinimo veiklose;
- emocinės įtampos mažinimui.

Kam jos ypač naudingos?

Sūpynės gali būti ypač naudingos vaikams, kurie:

- turi sensorinių sunkumų;
- sunkiai reguliuoja emocijas;
- yra labai aktyvūs;
- turi koordinacijos ar pusiausvyros sunkumų;
- sunkiai nusiramina;
- vengia aktyvaus judėjimo arba jo nuolat ieško.

Saugus naudojimas

Naudojant balansines pagalvėles ir sūpynes svarbu:

- priemones pritaikyti pagal vaiko amžių ir gebėjimus;
- užtikrinti saugią aplinką;
- prižiūrėti vaikų veiklą;
- pradėti nuo trumpų ir nesudėtingų veiklų;
- stebėti vaiko reakcijas į judesį.

Kai kuriems vaikams per intensyvus supimasis gali sukelti nuovargį ar per didelį sujaudinimą, todėl veiklos visuomet parenkamos individualiai.

Balansinės pagalvėlės ir sūpynės padeda vaikams mokytis per judesį, pojūčius ir aktyvią patirtį. Tokios veiklos stiprina ne tik fizinius gebėjimus, bet ir emocinį saugumą, pasitikėjimą savimi bei gerą savijautą.