

## A hintázás szerepe és fontossága.

A csíkszentmártoni **Korai Fejlesztési Központ** gyógytornászai is használják a hintát foglalkozásaik során és tapasztalatból tudják, hogy:

"Az anyaméhben úszkáló magzat születése után elveszti ezt a gyöngéd védelmet, egyedül kell megküzdenie rengeteg ingerrel, melyek néha túlságosan megterhelőek számára. A természet egy sor primitív reflexszel (akaratlan működések) ruhazza fel a kis jövevényt, amelyek szükségesek a túlélés szempontjából. Azonban a fejlődés előrehaladtával más reflexekre van szükség, így ezek folyamatosan felváltják a primitív reflexeket.

Ha azonban ebben az egyensúlyban zavar támad, akkor ezek a primitív reflexek nem épülnek le, ezek megléte viszont akadályozza a következő reflexek kialakulását, ezáltal akadályozva a fejlődést.

Az első lépés, az egyensúlyozó rendszer kialakulása. A magzat legelső érzékszerve az egyensúlyozórendszer, ez létfontosságú a tartás, a mozgás, térérzékelés, időérzékelés szempontjából. Az összes inger ami ér bennünket az egyensúlyi rendszeren keresztül jut el a magasabb agyi területek felé.

Az egyensúlyozórendszer fejlődése már az anyaméhben kezdődik, hiszen a magzatvízben úszkálva, lebegve a baba az anya minden mozdulatát érzékeli. Az egyensúlyozórendszer teljes kifejlődése csak 7-8 éves korban fejeződik be, éppen ezért elengedhetetlen az egyensúlyérzék fejlesztése minden gyermekjátékban is például : körjáték, bukfenc, féllábon való ugrálás, hinta, körhinta.

A hinta fejleszt, szórakoztat és el is ringat, ezért nagyon hatékony fejlesztő eszköz. A hinta a megállás-újrarendülés mozzanatát kiválóan stimulálja. A gravitáció törvénye következtében fellendülés után mindig lefékező, majd újra indul, ezt a mozgássort a hintán ülve megérzi a gyerek és lassan alkalmazni is képes.

Minél több mozgásmegállító funkció alakul ki annál koordináltabb maga a mozgás is, az agy pedig annál fejlettebb tevékenységre képes.

A test teljes koordinációs összehangolódása a biztos egyensúlyozás képességét eredményezi. Ennek következtében alakulnak ki a precízebb izommozgások, azaz a finommotorika.

Ez pedig az írástanulás egyik elengedhetetlen feltétele. Tehát a finommotoros képességet az egyensúlyozó folyamatok előzik meg.

A hinta jótékony hatásai :- fejleszti az egyensúlyérzéklet- erősíti az izmokat-segít a testrészek irányításának megtanulásában

-fejleszti a térben való tájékozódást

-fejleszti a mozgáskoordinációt

-segít a mozgások indításának és megállításának megtanulásához

-levezeti a kicsik felesleges energiáját"

Salamon Kinga és Balló Mónika Gyógytornászok

## Zakariás Éva gyógytornász így vélekedik a Beto hinta

## **használatának fontosságáról:**

Az optimális fejlődés érdekében a gyerekeknek sokféle tapasztalatot kell szereznie az érzékelés minden területén. Elengedhetetlen a megfelelő, ingergazdag, de nem túlterhelő környezet, amelyben pozitív környezeti és testi ingereket kaphat.

A tapintás, egyensúly és mozgásérezékelés szorosan együttműködik, alapot képeznek a magasabb érzékelési teljesítményekhez és cselekvésekhez ( látás, hallás, beszéd, járás, írás)

### **A Beto hinta pozitív hatásai:**

- A vesztibuláris (egyensúlyi) rendszer dinamikus fejlesztése
- A központi idegrendszer érési folyamatainak pozitív befolyásolása
- A térérezékelés fejlesztése
- A nyugtalan, nehezen elalvó csecsemőket megnyugtatja, lazítja
- Szórakoztató, vidám játék

### **Kifejezetten ajánlom a Beto hintát:**

- Koraszülött babáknak
- Császármettséssel világra jött babák részére
- terhességi komplikációk miatti fekvés után született babák számára
- MINDEN CSECSEMŐ ÉS KISBABA SZÁMÁRA

**Zakariás Éva**  
**Gyógytornász**  
**Csíkszereda**

Helyszín: Bio-óvoda földszintje (Bio üzlet mellett), Csíkszereda

Tevékenységek :

- Korai fejlesztés,
- Egyéni terápia csecsemők, gyerekek, felnőttek számára
- Baba mama csoportos torna
- Kismama torna
- Intim torna, egyéni és csoportos foglalkozások

Egy másik szakember, aki szintén sokat foglalkozik gyermekekkel, Árvay Fruzsina pszichológus, a FER alapítvány munkatársa, a Sepsi Rádió Zsebibaba-mama Klub adásának adott interjújában mondta le véleményét a hintákról és a hintázás fontosságáról.

Hallgasd meg te is a majdnem 9 perces interjút:

{mp3}arvay\_fruzsina\_FER\_alapitvany{/mp3}

Az szülők mindig a legjobbat szeretnék nyújtani gyermekeik számára. A legjobb ha mindig szemelőt tartjuk, hogy a gyermekünk egészséges fejlődését egyszerű de hatékony módszerekkel pozitív irányba tudjuk befolyásolni és egyes esetekben a otthon is fejleszteni

tudjuk gyermekük képességeit.

Fontos szereped van a gyermeked egészséges fejlődésében.

### **Fejlesztés mozgással.**

A mozgásfejlődés fontossága Kephart (1968) gondolatával szemléltethető: „Ha a funkciót megkövetelik, az agy kidolgozza a megfelelő válaszreakciót.”

A hintázó mozgás ugyanis a két agyfélteke közötti kapcsolatokat erősíti és a gyermek koordinációján túl fejleszti a gondolkodási képességeit is.

Pszichológusok és pedagógusok különböző megfigyelései arra következtetnek, hogy azok, akik csecsemő- és iskoláskorban sokat hintáztak, könnyebben sajátítják el az írást és olvasást. Mindezek mellett, írás során jobban tudják tartani a sor irányát, és ritkábban cserélik fel a b, d, és p betűket.

Dr. Pusztai Éva tanulásmódszertani tréner szerint mindenfajta forgás, hintázás és nagyobb korban az olyan sportok, mint az úszás, korcsolyázás, sízés, torna, hatékonyan segíthetnek a figyelmi képességek erősödésében.

Amerikai gyermekgyógyászok megfigyelése szerint jobban gyarapodnak a koraszülött babák, ha naponta háromszor fél órán át egy függőágyban hintáztatják őket.

Egy, szintén amerikai pszichológusnő terhes anyáknak javasolja a hintázást egy hintaszékben, naponta legalább kétszer 5-10 percen át. A magzat egyensúlyérzéke ugyanis a terhesség 10. hetétől már kezd kifejlődni, amit a hintázás elősegíthet.