

«Равновесие и здоровье»



Если ребёнка часто укачивает в машине или общественном транспорте, он плохо переносит катание на каруселях, это говорит о его слабом вестибулярном аппарате. Вестибулярный аппарат является органом равновесия, от его состояния зависит способность сохранять устойчивое положение тела в покое и в движении. Окончательное его развитие завершается к 10-12 годам, поэтому его очень полезно тренировать в детском возрасте. И тогда ваш ребёнок в дальнейшем сможет стать превосходным акробатом, гимнастом, канатоходцем в цирке, фигуристом, летчиком или космонавтом.

Для развития у ребенка способности сохранять равновесие необходимо использовать разнообразные физические упражнения. Особенно ярко возможности вестибулярного аппарата проявляются в движениях и положениях тела, связанных с быстрыми перемещениями, сменой положений, уменьшением и увеличением площади опоры. Многократное выполнение таких движений способствует развитию у малыша не только физических навыков – координации, ориентировки в пространстве, сосредоточенности, внимания. Такие упражнения стимулируют волевые усилия, воспитывают самообладание, смелость.

Тренируйте вестибулярный аппарат!

Упражнения и игры для детей 3-4 лет.

«Остановись!» Предложите ребёнку быстро походить по комнате. Затем по вашему сигналу (например, хлопок в ладоши, удар в бубен, свисток) малыш должен сразу остановиться. Повторите игру ещё раз. Только теперь карапуз должен замереть по сигналу во время быстрого бега ил прыжков.

«Цыплёнок». Подвесьте шнур на высоте 25 см. пригласите кроху-цыплёнка выйти поиграть: несколько раз перешагнуть через шнур; затем

положите шнур на землю или на пол – пускай он походит по шнуру, удерживая равновесие.

«Не упади!» Задача ребенка – выполнить следующие упражнения (руки свободно балансируют)

- Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие;
- Стоя на месте, постоять на одной ноге;
- Медленно покружиться на месте в одну сторону, остановиться и покружиться в другую сторону;
- Походить по доске шириной 20 см.

Упражнения и игры для детей 4-5 лет

«По кругу». Ребёнок идёт или бежит по кругу в одну сторону. По вашему сигналу он должен повернуться и побежать в противоположную сторону.

«Донеси – не урони». На землю или на пол положите шнур длиной 2-3 м. Предложите ребёнку пройти по шнуру, положенному прямо (по кругу, «змейкой»), удерживая на голове мешочек с песком (вес 200 гр., размер 12x18 см), не придерживая его руками. Не забудьте записать мешочек, чтобы не потом не собирать по полу песок.

«Весёлые снежинки». Предложите ребёнку покружиться в одну и в другую сторону. Сначала руки можно поставить на пояс. А потом раскинуть в стороны.

«Трудный переход». Гуляя с ребенком на улице, предложите ему пройти импровизированную полосу препятствий:

- Поскакать по пенёчкам (снежным бугоркам), расположенным на разной высоте – от 20 до 30 см, расстояние между ними – 10 см;
- Пройти по гимнастической скамейке на детской площадке, ставя ногу с носка, руки в стороны;
- Пройти по скамейке боком (правым и левым) приставными шагами;
- Пройти по скамейке, перешагивая через положенные по ней кубики;
- Пройти верх и вниз по доске (шириной 15-20 см), положенной наклонно.

Упражнения и игры для детей 5-6 лет.

«Не урони!» Ребёнок стоит на одной ноге, вторая нога согнута в колене. Положите на неё мешочек с песком. Задача для малыша: стараться устоять, не теряя равновесие.

«Совушка». Предложите ребенку побегать. По вашему сигналу «ночь» он должен остановиться в предложенной вами позе, например:

- На одной ноге, вторая прямая поднята вперёд, в сторону или назад («ласточка»);
- На одном колене;
- На носках;
- Поставив стопы на одну линию (пятку одной ноги к носку другой).

«Жмурки с колокольчиком». Завяжите ребёнку глаза – он будет водить. Возьмите колокольчик, ходите по комнате и звоните, но не постоянно, а время от времени. Малыш пытается вас догнать.

«Дружная пара». Встаньте с ребенком в пару, взявшись за руки. Покружитесь 5 сек. в одну сторону, остановитесь и покружитесь 5 сек. в другую сторону.

«Юный циркач». Предложите ребёнку выполнить следующие задания на гимнастической скамейке на детской площадке или в спортивном зале:

- Пройти на носках. Хорошо вытянувшись, руки за головой, смотреть прямо на конец скамейки;
- скамейки повороты на 360°;
- Стоя на скамейке подниматься на носки и опускаться на всю стопу;
- Стоять на скамейке поочередно на правой и левой ноге;
- Ходить по скамейке боком приставными шагами;
- Ходить по скамейке, перешагивая куб высотой 20 см;
- Ходить по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной;
- Ходить по скамейке с наклонами, раскладывая или собирая кубики.

Упражнения и игры для детей 6-7 лет.

«На одной ноге». Варианты заданий для дошкольника:

- Стоять на одной ноге, закрыв глаза;
- Прыгать на одной ноге вперёд, удерживая на колене другой (согнутой) ноги мешочек с песком;
- После бега, прыжков, кружения сделать «ласточку».

«Бег в мешке». Ребёнок влезает в мешок и придерживая его руками, проходит или пробегает 5-6 м.

«Пройди по линии». На асфальте или земле проведите прямую линию длиной 10м. Предложите ребёнку выполнить задания, стараясь как можно меньше отклоняться от начерченной прямой:

- Походить по линии спиной вперёд;
- После двух поворотов на 360° пройти по линии с закрытыми глазами.

«Не урони шарик». Задача: пронести шарик в ложке 6-8 м. Правила: можно идти или бежать; если уронил, поднять, вернуться к месту падения и оттуда снова двигаться; шарик нельзя придерживать рукой.

«Без помощи рук». В ходе этого задания ребенок тренирует следующие навыки: встаёт и садится без помощи рук, удерживая на голове мешочек с песком.

«Присядка». Ребёнок садится на носок одной ноги, другую вытягивает вперёд. Сделав маленький подскок, меняет ноги местами. Руки при этом вытянуты вперёд или скрещены на груди. Правила: вначале прыгать в произвольном темпе, затем ритмично под счёт.

«На бревне». На детской площадке всегда есть горизонтальные и наклонные брёвна (ширина стёсанной поверхности около 15 см, высота 40 см).

Пусть ребенок походит прямо и боком, с разными положениями рук (в стороны, на поясе, вверх, за головой).

«Ура физкультуре!» Вестибулярный аппарат также хорошо тренируют:

- Гимнастические элементы (кувырки, перевороты);
- Вращения: круговые движения головой, повороты на месте кругом (корпусом и переступая с ноги на ногу);
- Подъёмы: по лестнице, по верёвочной лестнице, по канату;
- Прыжки: в длину, в высоту, через скакалку, на батуте, на одной ноге, спрыгивание вниз с высоты);
- Бег с препятствиями;
- Катание на качелях.

Для развития вестибулярного аппарата также полезны занятия футболом, волейболом и баскетболом.