

## Держим равновесие.

Кинетозом (болезнью движения) страдают до 70% людей в возрасте от 2 до 60 лет Вы или ваш малыш в этой группе? Тренируйте вестибулярный аппарат!

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 малыша 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.

### 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 или прыжков.


**«Через болото».** На площадке из «кирпичиков» (плоских фанерок или картонных квадратов размером 20х20 см) выложите 2-3 дорожки длиной 3 м. Расстояние между «кирпичиками» 10-15 см. Предложите малышу пройти по дорожкам, вставая только на квадраты.

**«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 малыша – 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.

**«Шире шагай!»** На площадке, на улице, в 2-3 ряда нарисуйте мелом круги диаметром 60 см (в 20-ти см друг от друга), в каждом ряду 5-6 кругов. Предложите ребёнку прошагать из круга в круг, не наступая на меловые линии.

### **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.


**«Бабочка, лягушка, цапля».** Малыш ходит по комнате. По сигналу «бабочка» он останавливается и поднимает руки в стороны. Затем продолжает ходьбу. По сигналу «лягушка» - останавливается и приседает. После ходьбы по сигналу «цапля» - останавливается и встаёт


на одну ногу, вторая нога согнута и поднята коленом вперёд (или в стороны), руки на поясе.


**«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 малышом на улице, предложите ему пройти импровизированную полосу препятствий:

 Покскакать 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 малышу 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 малышом 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;


■ Пройти по скамейке, выполнив после 2-3 шагов и перед концом 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.


**«Бегом по горке!»** На детской площадке предложите вашему малышу подниматься и сбегать по наклонной доске, бревну, земляной или снежной горке.

### Упражнения и игры для детей 6-7 лет.

**«На одной ноге».** Варианты заданий для дошколёнка:

 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.


**«Выше ноги».** Предложите ребёнку походить, перешагивая через палки, положенные стулья.


**«Накорми кролика».** На большом листе нарисуйте большого кролика, повесьте на стену. Рот у кролика открыт (круг диаметром 10 см). Дайте малышу морковь, отведите на 4-5 шагов от кролика, предложите покружиться 2-3 раза, затем подойти и накормить кролика, попадая морковкой в рот.


**«Без помощи рук».** В ходе этого задания малыш 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.

**«Смелые гимнасты».** Эти задания выполняются на гимнастической скамейке:


 Идти по скамейке, переступив палку или верёвку; перепрыгнуть через верёвку высотой 20 см;


 Идти по скамейке, на середине присесть, повернуться кругом, встать, идти дальше;

 Идти по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперёд и делать под ней хлопок;

 Стоя на скамейке, прыгнуть вверх и мягко приземлиться на скамейку;

 Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд;

 Сидя на скамейке поперёк с опорой рук сзади, приподнимать и опускать вытянутые вперёд ноги;

 Сидя, не спеша поворачиваться на 360° направо и налево.

**«На бревне».** На детской площадке всегда есть горизонтальные и наклонные брёвна (ширина стёсанной поверхности около 15 см, высота 40 см). Пусть малыш ходит прямо и боком, с разными положениями рук (в стороны, на поясе, вверх, за головой).

**«Петрушка».** Ребёнок из положения сидя на корточках высоко подпрыгивает, расставив широко руки и ноги в стороны, затем приземляется, снова присаживаясь на корточки.

**«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.