

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 ил 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 чрез 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:

- 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 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 походит 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.