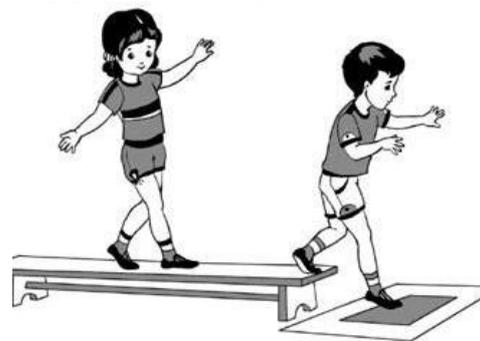


## Рекомендации из опыта работы

### «Развитие чувства равновесия у детей дошкольного возраста»



#### Актуальность:

1. Одна из составляющих частей ловкости, которая позволяет ребенку свободно передвигаться, ходить, бегать, прыгать - равновесие.
2. Равновесие является основой для овладения двигательными умениями, если у ребенка оно хорошо развито, то ему легче освоить основные виды движений.
3. Равновесие важно для любой деятельности ребенка, в игре, при выполнении физических упражнений и в разных положениях и перемещениях в пространстве.

**Что такое равновесие?** Это способность поддерживать контролируемое положение тела во время выполнения задания. во время статических (неподвижных) и динамических (подвижных) занятий.

- **Статическое равновесие** – это способность сохранять и контролировать стационарное положение тела (например, во время игры «Море волнуется» или «Статуя»).
- **Динамическое равновесие** – это способность оставаться сбалансированным в движении (например, при беге или езде на велосипеде).

**Координация** – это способность совершать точные целенаправленные движения.

#### Почему так важны равновесие и координация?

Правильные и контролируемые движения тела во время выполнения упражнений уменьшают расход энергии и минимизируют усталость.

При хорошо развитом равновесии и координации снижается вероятность получения травм, например, выставляет руки при падении. Также они обеспечивают принятие соответствующих поз для выполнения заданий, сидя за столом, и соответствующий успех при выполнении заданий с использованием мелкой моторики.

#### Равновесие зависит от:

- Состояния вестибулярного аппарата;
- Состояния всех систем организма;
- Расположения общего центра тяжести.

**Равновесие обеспечивается** сложным сочетанием действия различных анализаторов – мышечного, вестибулярного, зрительного, кожного.

#### Примеры статических упражнений:

- стойка на носках; стойка на одной ноге (на полу, на скамейке, на кубе и т.д.); стойка двумя ногами на одной линии.

#### Для развития статического равновесия используют следующие методические приемы:

1. Удлинение времени сохранения позы;
2. Исключение зрительного анализатора;
3. Уменьшение площади опоры;
4. Увеличение высоты опорной поверхности;
5. Введение неустойчивой опоры;
6. Введение сопутствующих движений;
7. Создание противодействия (парные движения).

#### Для развития динамического равновесия используют следующие методические приемы:

1. Упражнения с изменяющимися внешними условиями (рельеф, грунт, покрытие);
2. Упражнения для вестибулярного аппарата (инвентарь, качели).

**Для развития динамического равновесия активно используют различные виды ходьбы и бега.** Ходьба – по кругу, по прямой, змейкой, на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, выпадами, приставным шагом, скрестным шагом, веревочкой вперед и назад, в полуприседе и в полном приседе.

Используют ходьбу с различными движениями рук.

**Бег** – по кругу, челночный бег, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с подъемом прямых ног вперед, в разных направлениях, врассыпную.

**Для формирования динамического равновесия:**

Применяют ходьбу на носках, подскоки, перешагивания и целенаправленные двигательные задания с установкой на конкретный результат:

- пройти (пробежать, проскакать) по скамейке и сойти (спрыгнуть) с нее;
- пройти по скамейке, перешагивая через предметы;
- пройти по скамейке с предметом в руках; с мешочком на голове;
- пройти по снегу след в след;
- попасть снежком в цель, стоя на снежном валу

**Виды деятельности, которые могут помочь улучшить равновесие и координацию:**

- Неустойчивые поверхности – хождение по неустойчивым поверхностям (например, по подушкам, креслам-мешкам или одеялам на полу) заставляет туловище работать над тем, чтобы сохранять вертикальное положение .
- Неустойчивые качели и подвижные игры, в том числе подвешенные лестницы и канаты. Когда качели двигаются неожиданным образом, это заставляет мышцы тела интенсивнее работать.
- Ходьба по типу « тачки» (ребенок ходит на руках, а взрослый поддерживает его ноги).
- Плавание – заставляет туловище бороться с сопротивлением воды, обеспечивая тем самым более глубокое ощущение себя в пространстве.
- Приседание на колени, не касаясь рукой пола, подъем и передача воздушного шарика рукой другому игроку.
- Игра в классики – требует от ребенка менять направление движения и прыжков быстро и часто.
- Игра в сапера с большими прыжками (например, нельзя наступать на мины) – это хорошее задание для ребенка на сохранение равновесия.
- Велосипеды и скутеры – оба вида требуют от ребенка постоянно вносить коррективы в свою осанку, положение тела для сохранения равновесия.

**Упражнения на равновесие усложняются постепенно, придерживаясь принципа от простого к сложному.**

Например, дети сначала учатся выполнять ходьбу между линиями на полу, потом по массажной дорожке, по доске, положенной на пол, по низкому мостику, перешагивать через предметы на дорожках, приседать, ходить не только вперед, но и боком.

**У дошкольников общий центр тяжести расположен высоко, поэтому им трудно сохранять равновесие.**

При выполнении упражнений, смене положения центр тяжести смещается и равновесие нарушается. Требуется приложить усилия, чтобы восстановить нужное положение тела.

**Овладение навыками сохранения равновесия происходит в результате многократных повторений, используя разнообразные методы и приемы.**

Это очень важно, так как приобретенный детьми двигательный опыт будет способствовать их дальнейшей адаптации и в будущем.