

Консультация для родителей «Равновесие и здоровье»

Пожалуй, каждому из нас приходилось не раз в жизни слышать фразу: движение – это жизнь.

А для ребенка движение – это основа всей его деятельности. И любое ограничение или нарушение двигательной активности противоречит биологическим потребностям растущего организма.

И именно в период младшего дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной готовности и гармоничного физического развития. А способность к координации движений является базой для дальнейшего овладения ребенком двигательными навыками.

Координационные способности, зависят от умения удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений.



Равновесие - это способность сохранять устойчивость тела и его отдельных частей в опорной и безопорной фазах движения человека.

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела. У маленьких детей общий центр тяжести тела расположен высоко, поэтому им трудно сохранять равновесие. При выполнении упражнений, смене положения центр тяжести тела смещается, и равновесие нарушается. И малышу необходимо приложить определенные усилия, чтобы восстановить нужное положение тела.

Для воспитания у детей устойчивой способности к равновесию необходимо выполнять специально подобранные упражнения и различные подвижные игры. Они используются для развития *статического* и *динамического равновесия*.

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Для формирования способности статического равновесия используют следующие методы и приемы:

- выполнение упражнений по сохранению позы (стойка на носках, стойка на одной ноге, на носке одной ноги);
- удлинение времени сохранения неподвижности позы;
- уменьшение площади опоры при выполнении упражнения;
- увеличение высоты опорной поверхности;
- введение неустойчивой опоры;
- введение в упражнение сопутствующих движений.

Для развития динамического равновесия используются следующие методы и приемы:

- выполнение различных подвижных упражнений, направленных на конечный результат (пройти по скамейке и спрыгнуть в конце, пройти по скамейке, перешагивая через предметы и т.д.);

- упражнения выполняются с изменением внешних условий (рельеф, грунт, покрытие и пр.);

- выполняются упражнения непосредственно для тренировки вестибулярного аппарата (качели, карусели, различные тренажеры).

Развитие координационных способностей требует строгого соблюдения принципа систематичности. Нельзя допускать неоправданных перерывов между занятиями, так как это приводит к потере физических ощущений и делает малоэффективным фактор «мышечной» памяти.

Примеры упражнений для развития равновесия

1. Выполняются прыжки с определенным заданием:

А) Выполняются прыжки вперед, руки на поясе;

Б) Выполняются прыжки на одной ноге с продвижением вперед, руки произвольно;

В) Выполняются прыжки в полуприседе с продвижением вперед, руки произвольно.

2. И.п. – основная стойка. Правая нога поднята и вытянута вперед. Руки на поясе. Стоя на одной ноге, другой ногой провести круг, при этом поднятую ногу в колене не сгибать. Повторить упражнение с другой ноги.

3. Повторить упражнение № 2 с закрытыми глазами.

4. Прыжки со скамейки внутрь гимнастических обручей, разложенных вдоль скамейки на различном от нее расстоянии.

5. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.

6. Ходьба по скамейке на носках, руки в стороны.