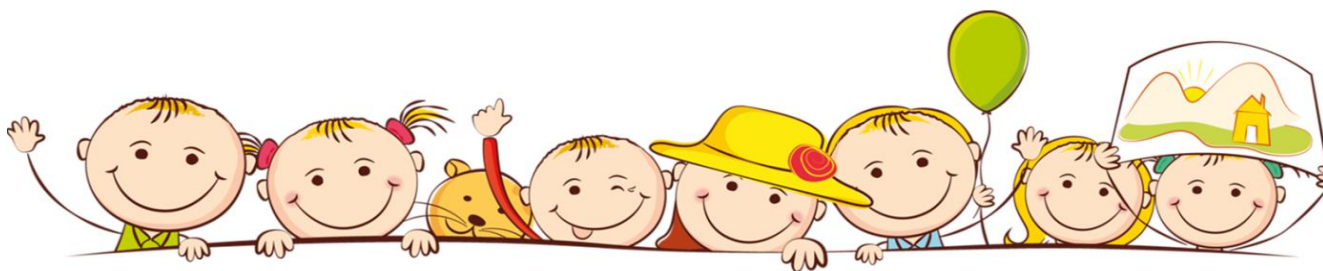


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД №521**



**Упражнения
на развитие равновесия
у детей
дошкольного возраста**



Основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития закладываются у ребенка в период дошкольного детства.

Движение составляет основу любой детской деятельности, а больше всего игровой.

Важность развития равновесия в дошкольном возрасте обусловлена, тем, что она является основой для овладения ребенком двигательными действиями и включения их в разнообразную деятельность.

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение своего тела.

Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга.

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела. У дошкольников общий центр тяжести тела расположен высоко, поэтому им трудно сохранять равновесие. Равновесие развивается в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры, также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела.

Основным средством воспитания устойчивого равновесия являются физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны.

Физические упражнения представляют собой специально подобранные и методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры.

Выполнение физических упражнений связано с активным восприятием окружающей обстановки и ориентировкой в ней, с развитием ощущений, восприятий, представлений, формированием знаний, с проявлением волевых усилий. Все это оказывает влияние на всестороннее развитие и совершенствование способностей ребенка.

В дошкольном учреждении для развития равновесия у детей используют упражнения **динамического характера**. Упражнения представляют собой целенаправленные двигательные задания с установкой на конкретный результат; пройти (пробежать, проскакать, протанцевать) по скамейке и спрыгнуть (сойти) в конце; пройти по скамейке, перешагивая через предметы; пройти по скамейке с предметом в руке; с мешочком на голове; пройти по снегу след в след; попасть в цель снежком, стоя на снежном валу (скамейке).

Кроме упражнений динамического характера используются упражнения **статического характера** - это стойки на носках, на одной ноге, на носке одной ноги. Дети осваивают их в игровых заданиях, типа "Кто дольше простоит" (цапля, аист, ласточка, стойкий оловянный солдатик и др.), а также в общеразвивающих упражнениях: приседание на носках, поочередные махи ногами, потягивание с подниманием на носки и др., (приседание на носках, стойка на одной ноге и др.)

Для совершенствования статического и динамического равновесия используются различные **методические приемы**.

а) для статического равновесия:

- уменьшение площади опоры;
- удлинение времени сохранения позы;
- увеличение высоты опорной поверхности;
- введение неустойчивой опоры;
- исключение зрительного анализатора, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;
- введение сопутствующих движений.

б) для динамического равновесия:

- упражнения для тренировки вестибулярного аппарата (инвентарь: качели, лонжи, центрифуги и другие тренажеры);
- упражнения с изменяющимися внешними условиями (рельеф, грунт, трасса, покрытие, расположение, погода).

Упражнения в равновесии способствуют развитию координации движений, ловкости, воспитанию смелости, решительности, уверенности в своих силах. Вначале они разучиваются с дошкольниками на полу (ходьба по шнуру, с движением рук или с предметом в руках). Только после того, как упражнения будут усвоены в простых условиях, можно переходить к выполнению их на снарядах (бревно, доска, скамейка).

Чем меньше площадь опоры, чем больше высота предмета (доски, скамейки, бревна) и угол его наклона, тем труднее выполнять упражнения и сохранять равновесие. Поэтому ширина пособий с возрастом уменьшается от 25 до 10 см, а высота увеличивается от 10 до 40 см.



Во время выполнения упражнений в равновесии на повышенной опоре (бревно, скамейка) взрослый подстраховывает ребенка (поддерживает его за руку, идет рядом с ним).

Вначале предлагают простые, посильные для них упражнения в равновесии, например ходьбу по уменьшенной площади опоры (между двумя параллельными шнурами или по доске), переступание через предметы и ходьбу между ними. Потом обучают более сложным упражнениям: ходьбе по бревну или доске, один край которой приподнят на высоту 15—20 см.

В средней группе упражнения усложняются: дается ходьба по шнуру с мешочком на голове, на ладони вытянутой руки, с куклой в руках; по скамейке (ставя ногу с носка, руки в стороны); предлагается перешагивать через предметы; удерживать равновесие, стоя на носках, руки вверх, а также стоя на одной ноге, вторая согнута в колене перед собой, в сторону, руки на пояс, разойтись при встрече, не сходя на пол; дается ходьба с поворотом кругом и др.

При выполнении упражнений в равновесии положение рук может быть разным: в стороны, за голову, за спину, на поясе и т. д. Однако длительные фиксированные положения рук усложняют упражнение и утомляют детей. Поэтому рекомендуется чаще изменять положение рук (вперед, в стороны, на пояс и т. д.).

Для развития равновесия рекомендуются нижеуказанные упражнения.

1. Встать на доску, которая лежит на полу (земле), пройти до ее конца (руки на поясе, в стороны или вверх).

2. Во время ходьбы или бега по сигналу взрослого принять определенное положение (присесть, стать на одну ногу и т. д.).

3. Пройти или пробежать между двумя начерченными на земле линиями, не наступая на них (расстояние между линиями 20 см).

4. Пробежать между расставленными на полу (земле) предметами (кубиками, мячами, шишками), не касаясь их руками.

5. Ходьба по шнуру (длина 8—10 м), положенному прямо, по кругу и зигзагом.

6. Ходьба по шнуру (длина 8—10 м), положенному на полу (земле), прямо и по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

7. Ходьба, переступая через палку или веревочку, поднятые от пола на высоту 15—20 см.

8. Встать на бревно (скамейку), пройти по нему, переступая через кубик, который поставлен на середину, и сойти вниз.

9. Встать на бревно (скамейку), пройти до ее середины, повернуться кругом, дойти до конца и спрыгнуть.

10. Встать на бревно (скамейку), пройти по нему до конца (руки на поясе, в стороны или вверх) и сойти вниз.

11. Встать на доску, один конец которой поднят на высоту 30 см (куб или скамейка), пройти по ней до конца, повернуться кругом и осторожно пробежать вниз.

12. Встать на бревно (скамейку), пройти по нему до конца и соскочить.

Но самым лучшим способом для развития координации у дошкольников будут игровые упражнения. Вот некоторые из них:

ПОЙМАЙ КОМАРА

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции. Необходимые материалы и наглядные пособия: палка длиной приблизительно 1 м, к которой на шнуре подвязан макет комара, изготовленный из картона.

Ход игры: Игроки становятся в круг. Водящий располагается в центре, держа в руках палку с прикрепленным с помощью шнура комаром. Он водит комаром над головами игроков, которые в это время стараются его поймать. Тот, кто схватил комара; становится водящим.

КАНАТОХОДЕЦ

Цель игры: развить координацию движений, ловкость. Необходимые материалы и наглядные пособия: мел.

Ход игры Мелом на игровой площадке рисуют тропу канатоходца шириной, не превосходящей ширину стопы. Задача каждого, игрока: пройти дистанцию как можно быстрее и не оступиться.

ГУСЕНИЦА

Цель игры: развить координацию движений.

Ход игры Игроки делятся на 2 команды. Они выстраиваются в колонну следующим образом: правая рука каждого последующего игрока лежит на правом плече предыдущего, а левой рукой он поддерживает левую ногу стоящего впереди. По сигналу ведущего колонна начинает движение по дистанции. Побеждает та команда, которая пройдет дистанцию первой.

ЕЩЕ РАЗ, НО ОДНОВРЕМЕННО

Предложите детям правой ногой крутить «от себя», а правой рукой крутить к «себе».левой рукой хлопать себя по голове, одновременно правой рукой гладить свой живот справа налево и слева направо. Точно так же можно левой рукой как бы забивать гвоздь молотком, а правой гладить что-то утюгом.

ПОСЛУШАЙ, ПОВЕРЬ И СЕБЯ ПРОВЕРЬ

Ведущий предлагает игрокам сделать следующее упражнение: положить руки на колени, по команде хлопнуть в ладоши, потом правой рукой взяться за нос, а левой за правое ухо. Потом опять хлопнуть и поменять руки. А вот еще одно упражнение: по команде отдать честь правой рукой, а левой показать «во!», потом по команде поменять руки.