



Развитие равновесия у детей дошкольного возраста

Каждый родитель мечтает, чтобы его ребенок был здоров, активен и успешен. Один из ключевых аспектов физического развития ребенка — это развитие координации движений. Помните свои первые попытки поехать на велосипеде или ловить мяч? Позади этих навыков стояли часы тренировок, направленных на развитие координации. В современном мире, где дети проводят много времени у экранов, упражнения на координацию становятся еще более важными.

Равновесие – это способность тела сохранять устойчивое состояние как в покое, так и в движении. Оно зависит от величины площади опоры, положения центра тяжести тела, от состояния вестибулярного аппарата, от степени напряжения нервной системы.

Применение специальных упражнений на равновесие в занятиях по физической культуре приводит к совершенствованию функции равновесия у детей, 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). Во время выполнения упражнений в равновесии на повышенной опоре (бревно, скамейка) взрослый подстраховывает ребенка (поддерживает его за руку, идет рядом с ним).

Детям 3—4 лет рекомендуют несложные упражнения в равновесии. В основном они выполняются в движении: ходьба и бег между двумя параллельными линиями, начерченными на расстоянии 20—25 см друг от друга, между предметами; по доске, положенной на полу, или по бревну высотой 15—20 см, лежащему на земле, или по скамейке. Потом обучают более сложным упражнениям: ходьбе по бревну или доске, один край которой приподнят на высоту 15—20 см. Выполняя первые попытки в передвижении по бревну или по наклонной доске, большинство детей младшего до школьного возраста ходят неуверенно, смотрят вниз, под ноги. Некоторым из них нужна помощь взрослого, который поддержал бы ребенка за руку, помог подняться и сойти с бревна (скамейки), давал бы указания во время выполнения упражнений или подбадривал его.

Для детей старшего дошкольного возраста упражнения в равновесии усложняются различными заданиями: во время ходьбы по бревну (скамейке) присесть и повернуться



кругом; переступить через кубик (мяч), лежащий на середине бревна; ходьба по бревну с предметом (мяч, скакалка в руках). Во время выполнения упражнений в равновесии следят, чтобы ребенок шел переменным шагом, ровно, смотрел вперед, а не под ноги, на конце бревна выполнял соскок с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Эти упражнения желательно проводить с мешочком массой 300—500 г на голове, чтобы ребенок приучился держать голову ровно, сохраняя при этом правильную осанку.



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

В нашем быстро меняющемся мире, где технологии захватывают все больше и больше времени у детей, физическое развитие становится еще более важным аспектом их жизни. Развитие координационных способностей не только помогает детям лучше чувствовать свое тело, улучшать баланс и ловкость, но и способствует развитию их когнитивных, социальных и эмоциональных навыков. Координация влияет на многие стороны жизни ребенка: от изучения нового спортивного упражнения до выполнения повседневных задач, таких как завязывание шнурков. У детей, которые развивают свои координационные способности, часто лучше самооценка, они увереннее в себе и легче адаптируются к новым ситуациям. Вкладывайте время и энергию в физическое развитие ребенка, и результаты этого будут служить ему на протяжении всей жизни.

Автор: Сеченова Татьяна Анатольевна