

«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ РАВНОВЕСИЯ»

Уважаемые родители!!!

Равновесие - это способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Оно необходимо в любой деятельности ребенка, в игре, бытовых процессах, разнообразных перемещениях в пространстве. Упражнения в равновесии способствуют развитию координации движений, ловкости, воспитанию смелости, решительности, уверенности в своих силах.

Чтобы удержать равновесие, нужны две вещи: нормально развитый вестибулярный аппарат и постоянная тренировка способности координировать движения. Детям приходится осваивать множество промежуточных действий на пути от самого трудного.

1,5 года. В этом возрасте маленькие искатели приключений очень любят влезать на стулья и выпрямляться во весь рост, становясь сразу «большими». С одной стороны это, конечно, достижение, вызывающее восхищение родителей, с другой - серьезный риск. В этот же период дети начинают активно бегать. Они бросаются вдогонку за игрушечными машинками и мячами и уже редко спотыкаются.

2 года. В этом возрасте дети умеют бить по мячу, не падая. А ведь для удара требуется какие-то доли секунды простоя на одной ноге!

3 года. В доме появляется второе после игрушечного автомобиля средство передвижения: дети садятся на трехколесный велосипед. Хотя такое транспортное средство вряд ли может опрокинуться, «водителю» требуется чувство равновесия, особенно на поворотах и при вращении педалей.

3-4 года. В этот период дети вырабатывают способность на короткое время (примерно 2 секунды) стоять на одной ноге. Вы считаете, что в этом нет ничего особенного? Сделайте это и проследите, какие движения выполняете, как взаимодействуют мышцы ваших ног и ступней, чтобы удержать равновесие и не упасть! А если при этом закрыть глаза, становится еще труднее! Малыши «отрываются от земли» - обучаются подпрыгивать на обеих ногах одновременно. Равновесие они удерживают совершенно свободно - на краткий миг всякая связь с землей прервана и сила тяжести преодолена.

3-5 лет. Время предложить ребенку самокат. Не на трех колесах (особо устойчивый) и не какую-нибудь из моделей, модных среди взрослых (с очень маленькими колесиками), а нормальный детский самокат. Ребенок от постоянного отталкивания ногой в процессе движения постепенно приходит к свободному скольжению, стоя обеими ногами на площадке, - здесь без хорошего чувства равновесия не обойтись. Самокат дает замечательную возможность для его тренировки, особенно если иметь в виду, что вскоре ребенку предстоит научиться ездить на велосипеде. Кроме того, передвигаясь на самокате, дети постепенно расширяют радиус «осваиваемой территории», что ведет к развитию самостоятельности.

4 года. Лестницы давно уже не являются для детей препятствием, но теперь они умеют пользоваться ими, «как большие»: переносят ногу на следующую ступеньку, не пытаясь сперва

утвердиться обеими ногами на предыдущей. Большое достижение, особенно если учесть высоту ступенек в сравнении с ростом ребенка!

5 лет. Теперь можно говорить почти об артистическом владении желанным навыком. Даже для иного взрослого не просто простоять 15 секунд на одной ноге - для удержания равновесия требуется особая тонкость ощущений и чувств. Дети делают это в совершенстве и без усталости скачут на одной ножке, например, играя в классики или еще в какие-нибудь замысловатые игры.

Уважаемые родители!!!

Наблюдайте за успехами своего ребенка в овладении искусством удержания равновесия. Ободряйте и хвалите его. Хорошо развитое чувство равновесия - основа владения собственным телом, что, как известно, служит лучшей страховкой от несчастных случаев. Не расстраивайтесь, если ваш малыш приобретает тот или иной навык не так быстро, как написано выше, - у каждого свой личный темп развития.

Руководитель физического воспитания Максак О.Г.