

Развитие вестибулярного аппарата у детей

От 2 до 3 лет: прыжки и кувырки

Небольшая регулярная зарядка

На развитие вестибулярного аппарата у детей положительное влияние оказывает утренняя зарядка. Привычка начинать день физической активностью закладывается в детстве. Ребенок делает простые упражнения вместе с родителями. Пусть это станет семейной традицией. Часть упражнений полезно выполнять попеременно с закрытыми и открытыми глазами. Поскольку вестибулярная система связана со зрительной, происходит дополнительная тренировка.

Движение под музыку

Танцы – отличный способ развития вестибулярного аппарата в домашних условиях. Мама показывает, малыш повторяет простые движения

Жмурки

Ребенок ориентируется в пространстве, закрыв глаза. Взрослый подает сигналы, показывая направление движения. Упражнение-игра увлекает детей.

Обход препятствий

На расстоянии раскладываются небольшие предметы. Малышу предстоит обойти их сначала прямо, затем боком, приставными шагами. Вокруг предметов можно бегать.

Ходьба по линии

Дети обожают ходить по бордюру. Балансировать, соблюдая равновесие, непросто. Понадобится помощь родителей. Есть более простой вариант этого упражнения – пройти по ровной поверхности, соблюдая прямую линию. Можно начертить рисунок на асфальте мелом или положить веревочку.

Кувырки

Любые наклоны туловища развивают вестибулярный аппарат. Кувырок – полный переворот тела. Ребенка нужно научить правильно выполнять упражнение. Наверняка, оно станет любимым. Кувырки можно выполнять вперед и назад.

Ходьба на руках

3-4 года: путь к спорту

Подрастая, дети нуждаются в увеличении физической нагрузки. Тренировки вестибулярного аппарата продолжаются. Упражнения должны быть разными, обязательно – интересными.

Домашние занятия спортом

Хорошим выходом станет оборудование дома спортивного уголка. В него могут входить: кольца, турник, лесенки, канат. Обязательным является мягкое покрытие пола!

Бассейн

Специалисты считают, что занятия плаванием — ответ на вопрос, как улучшить вестибулярный аппарат. Тренер помогает детям держаться на поверхности, выполняя новые движения. Самостоятельное плавание, ныряние приносит удовольствие и пользу. Иное действие силы тяжести дает возможность учиться управлять телом и координацией движений.

4-5 лет: время состязаний

Средний и старший дошкольный возраст — период, когда ребята всецело отдаются игре. Вестибулярный аппарат хорошо развивается в классических подвижных играх.

Классики

Прыжки чередуются – на одной ноге и на обеих. Усложненный вариант – прыжки, закрыв глаза.

Повторяй за мной

Дети повторяют движения ведущего. Внезапно он замирает в неожиданной позе. Другие игроки – тоже. Двигаться можно после команды (обычно считают до 10). Проигрывает изменивший положение раньше.

«Заморозка»

Игра проводится, как вариант салочек. Ведущий ловит остальных игроков. Дотронувшись до убегающего, он его «замораживает» – заставляет замереть. Нужно сохранять неподвижность, пока не «заморозят» следующего.

Упражнения со спортивным инвентарем

- обруч
- скакалка
- мяч
- бадминтон

Развивая вестибулярный аппарат своего ребенка, вы закладываете прочный фундамент для его дальнейшей успешной учебы в школе!

Подготовила психолог в социальной сфере Полянская В.Н.