




Развиваем равновесие у ребёнка.


Инструктор по физической культуре
Пустенко З.А.





Умение сохранять равновесие необходимо в любой деятельности ребенка, в игре, бытовых процессах, разнообразных перемещениях в пространстве.

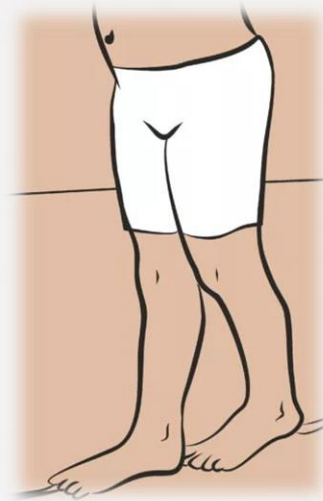
Хорошее развитие функций равновесия облегчает совершенствование знакомых навыков и освоение новых движений.



Если вашему ребенку 4 года, то определить развитие его равновесия

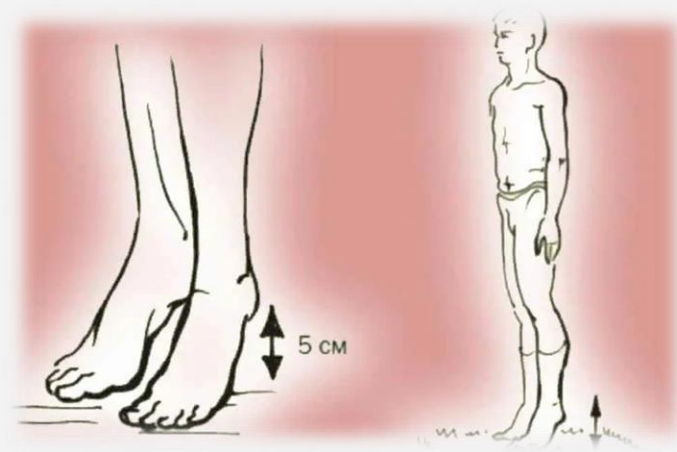
ВЫ МОЖЕТЕ...

- Исходное положение: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки – вдоль туловища. Необходимо сохранить данную позицию в течение 15 секунд с закрытыми глазами.



Если вашему ребенку 5 лет, то определить развитие его равновесия вы можете...

- Ребенку предлагается сохранять заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 10 секунд.



Если вашему ребенку 6 лет, то определить развитие его равновесия вы можете...

- В течение 10 секунд ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90° . После 30 секунд отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.



Если вашему ребенку 7 лет, то определить развитие его равновесия вы можете...

- Ребенку предлагается сохранить равновесие в течение 10 секунд, сидя на корточках на носках с закрытыми глазами и вытянутыми горизонтально вперед руками.



Упражнения и игры для развития равновесия детей 4-5 лет.


- «Донеси – не урони». На землю или на пол положите шнур длиной 2-3 м. Предложите ребёнку пройти по шнуру, положенному прямо (по кругу, «змейкой»), удерживая на голове мешочек с песком (вес 200 гр., размер 12x18 см), не придерживая его руками. Не забудьте записать мешочек, чтобы не потом не собирать по полу песок.

Упражнения и игры для развития равновесия детей 5-6 лет.

- «Жмурки с колокольчиком». Завяжите ребёнку глаза – он будет водить. Возьмите колокольчик, ходите по комнате и звоните, но не постоянно, а время от времени. Малыш пытается вас догнать.

Упражнения и игры для развития равновесия детей 6-7 лет.

- «Присядка». Ребёнок садится на носок одной ноги, другую вытягивает вперёд. Сделав маленький подскок, меняет ноги местами. Руки при этом вытянуты вперёд или скрещены на груди. Правила: вначале прыгать в произвольном темпе, затем ритмично под счёт.



О других играх на развитие
равновесия вы узнаете в
следующей консультации.

Спасибо за внимание!

