

Опыт работы

Развиваем вестибулярный аппарат и ориентацию в пространстве у детей

Подготовила инструктор по ФК
МБДОУ №545 «Рябинка»
Пчелинцева Е.А.

Вестибулярный аппарат — это орган, воспринимающий изменения положения головы и тела в пространстве. Располагается он во внутреннем ухе. А его формирование заканчивается только к 10-12 годам. Без правильного формирования вестибулярного аппарата гармоничное развитие двигательной активности ребенка невозможно. Многие мамы жалуются, что детей укачивает в транспорте. Даже самая обычная поездка может превратиться в настоящую проблему. Этому есть объяснение — скорее всего, у ребенка слабый вестибулярный аппарат. Вот несколько упражнений, которые мы используем в детском саду для развития вестибулярного аппарата, их также можно использовать и дома.

Батут

Отличный тренажер для развития вестибулярного аппарата, поднимающий детям настроение. Дети обожают прыгать. Мы используем батут в круговых тренировках, в досугах и развлечениях.

Родителям можно порекомендовать батуты и надувные города, которые устанавливают в парках на весенне-летний период. Сейчас батуты устанавливают и во дворах. Важно! Следить за тем, чтобы количество детей на аттракционе не превышало допустимое, а их возраст был примерно одинаковым. Лучший вариант спортивная секция по прыжкам на батуте.

Противопоказания для прыжков на батуте:

- ✓ остеопороз, слишком хрупкие кости,
- ✓ сахарный диабет,
- ✓ бронхиальная астма,
- ✓ гипертония,
- ✓ стенокардия.



Фит-бол

Отличный способ развивать вестибулярный аппарат. Фитбол используется в фитбол-аэробике, фитбол-гимнастике, в стрейчинге, в эстафетах, в подвижных играх.



Балансиры

Основная функция балансировочного оборудования - стимуляция деятельности вестибулярного аппарата и развитие навыков проприоцепции. Удержать равновесие, стоя на балансировочном диске, совсем непросто. Занятия с использованием балансировочного диска укрепляют мышцы всего тела, полезны для позвоночника. Балансировочная доска подойдет для парных упражнений и игр, которые будут одинаково интересны и полезны как для взрослых, так и для детей.



«Веселая гимнастика»

Ребенок способен быстро научиться удерживать равновесие на одной ноге, ходить на руках, когда кто-то поддерживает его за ноги, кататься по полу «колбаской», ходить и бегать с изменением направления, ходить по бревну, лазание по гимнастической стенке.

Для развития вестибулярного аппарата можно записать ребенка в секцию гимнастики.

«Учимся нырять»

В нашем детском саду нет бассейна, поэтому мы рекомендуем нашим родителям научить своего ребенка плавать и нырять, это пойдет ему на пользу. В воде мы становимся как будто бы легче, и воздействия на вестибулярный аппарат происходит иным образом, чем на суше. Все это позволяет ребенку улавливать нюансы восприятия собственного тела в пространстве.

Велосипед, самокат

Велосипед и самокат отличное времяпровождение в летний период. Дети катаются по специально отведенной дорожке с соблюдением скоростного режима и правил безопасности. На спортивных праздниках и досугах используем конкурсы для детей хорошо владеющих навыками езды. Также рекомендуем родителям обязательно иметь в арсенале ребенка велосипед или самокат.

Качели и карусели

У нас в детском саду есть качели, дети любят качаться, это самостоятельная попытка тренировки вестибулярного аппарата. Практически в каждом дворе есть качели и карусели, мы рекомендуем родителям не игнорировать такое времяпровождение ребенка, а поощрять его.

Игры для развития вестибулярный аппарат и ориентации в пространстве

«Классики»

Попрыгать в классики от 1 до 10 на одной ножке — задача не самая простая, зато очень увлекательная!

Вестибулярный аппарат, отвечающий за поддержание равновесия, координацию движений и ориентацию в пространстве развивается и укрепляется от подобных подвижных игр со сверстниками.

«Юла»

Вы слегка раскручиваете ребенка на месте с закрытыми глазами. Когда ребенок откроет глаза, ему будет казаться, что стены, пол и потолок потеряли устойчивость. Для возвращения всей комнаты обратно требуются усилия со стороны вестибулярного аппарата. Так ребенок тренируется уверенно держать равновесие и контролировать координацию движений.

«Жмурки»

Занятие не только веселое, но и отлично развивающее координацию и вестибулярный аппарат. Когда зрительный контроль отсутствует, сохранить равновесие трудно. Начинать рекомендуется в просторной комнате, расчищенной от предметов мебели и игрушек;