

**Имеются противопоказания  
(например, заболевания нервной системы, при которых запрещены вращения).  
Необходимо проконсультироваться со специалистом.**

## **РАВНОВЕСИЕ. ТРЕНИРОВКА ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА.**

Из всех систем первой созревает вестибулярная система, и она единственная из всех систем начинает функционировать еще до рождения (у доношенных младенцев). Только вестибулярная система испытывает постоянную стимуляцию-до и после рождения, во сне и в состоянии бодрствования.

После рождения двигательная активность и изменения положения тела тренирует детский развивающийся мозг.

Вестибулярный аппарат реагирует на движения и изменения положения тела. Равновесие развивается благодаря движению. Необходимо помнить о том, что вестибулярный аппарат реагирует на движение в разных плоскостях благодаря гравитации.

Ниже приведены примеры упражнений, направленных на тренировку вестибулярного аппарата в разных плоскостях:

### ***Движение в горизонтальной плоскости относительно вертикальной оси:***

- вращение;
- повороты (хоровод);
- катание на карусели;
- упражнения на вращающемся диске.

### ***Движение в вертикальной плоскости относительно поперечной оси:***

- качание на обычных качелях;
- качание на подвесных качелях;
- толкание и волочение предметов (вес соответствует возрасту ребенка);
- катание на лошадке-качалке;
- катание с горки.

### ***Покачивания из стороны в сторону и поскоки вверх-вниз:***

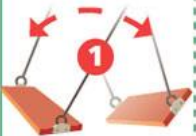
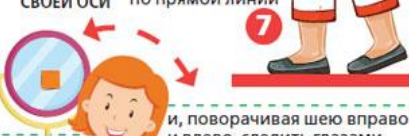
- упражнения на качающейся доске;
- прыжки на батуте (спортивном, окруженном сеткой);
- игры, включающие прыжки;
- игра «чехарда».

В зависимости от позы (сидя, лежа, стоя, на коленях или четвереньках) одно и то же движение дает нам разный двигательный опыт. Это значит, что получаемый опыт зависит не только от типа движения, но и от положения тела.

В идеале, детям должна предоставляться возможность как для активных, так и для пассивных движений.

***Золотое правило: «Если упражнение причиняет ребенку дискомфорт или перевозбуждает его, снизьте количество повторов или замените упражнение».***

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ

|                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>КАЧАНИЕ НА КАЧЕЛЯХ В ТЕЧЕНИЕ 15 МИНУТ</b></p>  <p>Сначала тихо, потом с всё большей амплитудой</p> | <p><b>ХОЖДЕНИЕ ПО БОРДЮРУ</b></p>  <p>Сначала за ручку, потом и самостоятельно</p> | <p><b>ПЕРЕНОС КНИГИ НА ГОЛОВЕ</b></p>  <p>3</p> | <p><b>СИДЯ ПОДНИМАТЬ С ПОЛА МЯЧ И ДОНОСИТЬ ДО УРОВНЯ ГЛАЗ</b></p>  <p>4</p> | <p><b>ПЕРЕКИДЫВАНИЕ МЯЧА ИЗ РУКИ В РУКУ</b></p>  <p>5</p> <p>НАКЛЕИТЬ НА ЗЕРКАЛО БУМАЖКУ</p> | <p><b>10 РАЗ ПОКРУТИТЬСЯ ВОКРУГ СВОЕЙ ОСИ и затем пройти по прямой линии</b></p>  <p>6</p> <p>и, поворачивая шею вправо и влево, следить глазами за меткой на стекле</p> <p>Инфографика Натальи КОЗЛОВОЙ</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Развивайте равновесие!

**Равновесие** – это способность сохранять устойчивое положение тела при любых движениях и позы. Развитие чувства равновесия связано с развитием вестибулярного аппарата и мышечного чувства, с совершенствованием функций коры головного мозга, уравниванием процессов возбуждения и торможения. **Диск здоровья, батут, футбол гимнастика** способствуют этому – это интересно, весело и главное полезно для здоровья! Обычная прогулка с ребенком может стать хорошей тренировкой для вестибулярного аппарата – используйте для этого **бревно, вкопанные шины, качели**. Чаще гуляйте на здоровье!

