

Консультация

«Держим равновесие»



Равновесие является важнейшей функцией организма, обеспечивающей его нормальную жизнедеятельность. Умение сохранять равновесие необходимо в любой деятельности ребенка – в игре, бытовых процессах, разнообразных перемещениях в пространстве. Оно формируется

постепенно с накоплением двигательного опыта.

На третьем году жизни применяются лишь самые простые упражнения в равновесии: ходьба по линии, шнуру, извилистой дорожке, наклонной доске, кирпичикам; перешагивание через палочки, линии, кубики. Чтобы упражнения не были скучны и утомительны, нужно проводить их в игровой форме.

Игровое задание «В гости к мишке». Дети идут по «тропинке» - извилистой дорожке, в гости к игрушечному медвежонку.

На четвертом году жизни, дети выполняют ходьбу и бег по уменьшенной площади опоры - между шнурами, по доске; по возвышенности - гимнастической скамейке. Можно включать ходьбу на носках и задания с быстрой сменой положения тела в пространстве - во время ходьбы низко присесть, встать и продолжать движение; во время бега остановиться, лечь на пол и встать.

Игровое задание «Пройди и помаши», дети проходят между двумя линиями к флажку, поднимают его вверх и машут.

На пятом году жизни вводятся задания, обуславливающие положение рук (на пояс, в стороны, за спину), а также дополнительные действия с усложнением – пройти по шнуру приставным шагом, неся на ладони вытянутой руки маленький мяч; пройти по доске с одновременным перешагиванием через кубики, с мешочком на голове.

Игровое задание «Делай так». Дети идут по веревке и выполняют задания: руки вверх, в стороны, вниз, на пояс.

На шестом году жизни вводятся такие упражнения, как ходьба боком по бревну, ходьба по гимнастической скамейке с поворотом вокруг себя на середине, выполнение «ласточки», балансировка на большом набивном мяче.

Упражнение «Ласточка». Встать прямо, правую (левую) ногу поднять назад вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперед, голову приподнять. Удерживать позу 1-5 секунду.

Игровое задание «Переправа». Дети проходят по пенечкам, располагающихся на разной высоте и в нескольких см друг от друга.

«День-ночь». По команде «День» дети бегают в разные стороны, по команде «Ночь» принимают положение – стойка на одной ноге. Кто пошевелился, тот выходит из игры.

На седьмом году жизни вводят упражнения с закрытыми глазами.

Игровое задание «Пройди прямо». На асфальте рисуют прямую линию. Детям предлагают пройти по ней с закрытыми глазами разными способами: приставным шагом, спиной вперед.

Игровое задание «Кто дольше простоит?». Дети встают на одну ногу, другую сгибают в колене. Кладут на колено мешочек с песком и стараются устоять, не теряя равновесие.

Игровое задание «Я кружусь, кружусь, кружусь». Дети кружатся, затем останавливаются и поднимают руки вверх.

Игровое задание «Встретились-разошлись». Двое детей идут с разных сторон по доске (ширина 20 см). Встретившись на середине, поворачиваются на 180 и возвращаются каждый в свою сторону.

*Играйте
вместе с детьми!*

