

## *Консультация инструктора по физкультуре для родителей*



### **«Равновесие и здоровье»**

Основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития закладываются у ребенка в период дошкольного детства.

Движение составляет основу любой детской деятельности, а больше всего игровой.

Важность развития равновесия в дошкольном возрасте обусловлена, тем, что она является основой для овладения ребенком двигательными действиями и включения их в разнообразную деятельность.

**Равновесие** - это способность сохранять устойчивое положение своего тела.

Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга.

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела. У дошкольников общий центр тяжести тела расположен высоко, поэтому им трудно сохранять равновесие. Равновесие развивается в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры, также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела.

Основным средством воспитания устойчивого равновесия являются физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны.

Физические упражнения представляют собой специально подобранные и методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры.

Выполнение физических упражнений связано с активным восприятием окружающей обстановки и ориентировкой в ней, с развитием ощущений, восприятий, представлений, формированием знаний, с проявлением волевых усилий. Все это оказывает влияние на всестороннее развитие и совершенствование способностей ребенка.

Для развития равновесия у детей можно использовать упражнения **динамического характера**. Упражнения представляют собой целенаправленные двигательные задания с установкой на конкретный результат; пройти (пробежать, проскакать, протанцевать) по скамейке и спрыгнуть (сойти) в конце; пройти по скамейке, перешагивая через предметы; пройти по скамейке с предметом в руке; с мешочком на голове; пройти по снегу след в след; попасть в цель снежком, стоя на снежном валу (скамейке).

Кроме упражнений динамического характера можно использовать упражнения **статического характера** - это стойки на носках, на одной ноге, на носке одной ноги. Дети осваивают их в игровых заданиях, типа "Кто дольше простоит" (цапля, аист, ласточка, стойкий оловянный солдатик и др.), а также: приседание на носках, поочередные махи ногами, потягивание с подниманием на носки и др., (приседание на носках, стойка на одной ноге и др.)

Для совершенствования статического и динамического равновесия используются различные приемы.

***а) для статического равновесия:***

- уменьшение площади опоры;
- удлинение времени сохранения позы;
- увеличение высоты опорной поверхности;
- введение неустойчивой опоры;
- исключение зрительного анализатора, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;
- введение сопутствующих движений.

***б) для динамического равновесия:***

- упражнения для тренировки вестибулярного аппарата (инвентарь: качели, лонжи, центрифуги и другие тренажеры);
- упражнения с изменяющимися внешними условиями (рельеф, грунт, трасса, покрытие, расположение, погода).

Лучшим способом для развития координации у дошкольников будут игровые упражнения. Вот некоторые из них:

**ПОЙМАЙ КОМАРА.**

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции. Необходимые материалы и наглядные пособия: палка длиной приблизительно 1 м, к которой на шнуре подвязан макет комара, изготовленный из картона.

Ход игры: Игроки становятся в круг. Водящий располагается в центре, держа в руках палку с прикрепленным с помощью шнура комаром. Он водит комаром над головами игроков, которые в это время стараются его поймать. Тот, кто схватил комара; становится водящим.

#### КАНАТОХОДЕЦ

Цель игры: развить координацию движений, ловкость. Необходимые материалы и наглядные пособия: мел.

Ход игры Мелом на игровой площадке рисуют тропу канатоходца шириной, не превосходящей ширину стопы. Задача каждого, игрока: пройти дистанцию как можно быстрее и не оступиться.

#### ГУСЕНИЦА

Цель игры: развить координацию движений.

Ход игры Игроки делятся на 2 команды. Они выстраиваются в колонну следующим образом: правая рука каждого последующего игрока лежит на правом плече предыдущего, а левой рукой он поддерживает левую ногу стоящего впереди. По сигналу ведущего колонна начинает движение по дистанции. Побеждает та команда, которая пройдет дистанцию первой.

#### ЕЩЕ РАЗ, НО ОДНОВРЕМЕННО

Предложите детям правой ногой крутить «от себя», а правой рукой крутить к «себе».левой рукой хлопать себя по голове, одновременно правой рукой гладить свой живот справа налево и слева направо. Точно так же можно левой рукой как бы забивать гвоздь молотком, а правой гладить что-то утюгом.

#### ПОСЛУШАЙ, ПОВЕРЬ И СЕБЯ ПРОВЕРЬ

Ведущий предлагает игрокам сделать следующее упражнение: положить руки на колени, по команде хлопнуть в ладоши, потом правой рукой взяться за нос, а левой за правое ухо. Потом опять хлопнуть и поменять руки. А вот еще одно упражнение: по команде отдать честь правой рукой, а левой показать «во!», потом по команде поменять руки.

