

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **«Как развивать равновесие и ориентацию ребёнка»**

Развивать равновесие и ориентацию ребёнка в пространстве необходимо. Прекрасную возможность для этого представляют занятия и игры на качелях и каруселях (разнообразие ускорений, частая и внезапная смена взаиморасположений точек опоры и общего центра тяжести – сильнейший раздражитель для вестибулярного аппарата ребёнка). Чтобы в таких условиях сохранить равновесие, надо практически мгновенно перераспределить мышечные усилия. Причем ребёнку приходится делать это ежесекундно. Такая физическая нагрузка, применённая в разумных дозах, тренирует вестибулярный аппарат. Некоторые дети не способны переносить качания и кружения. Их тошнит, у них появляются головные боли. Конечно, неприятно, если у вашего ребёнка обнаружатся подобные симптомы, но с другой стороны – это и хорошо, вы будете знать, над чем работать при совершенствовании его физических качеств. Непременно при занятиях гимнастикой и играми старайтесь давать ему специальные упражнения на равновесие.

Ставши детской забавой, карусель сблизилась с качелями. Итак, перейдём к конкретным занятиям на качелях и каруселях. Если таких приспособлений на участке или во дворе нет, то их не трудно изготовить самим.

### **Качели**

Хорошим средством физического воспитания, а вместе с тем и интересными занятиями стали для детей качалки, сделанные в виде лошадок, медведей, уток и других животных. Сидя верхом, дети развивают чувство равновесия, имитируют движения наездников.

Не забывайте о безопасности ребёнка. Прежде чем допустить его к качелям, посмотрите – исправны ли они? Целы ли верёвки, нет ли гвоздей или заноз в сиденье, надёжно ли стоят столбы. Старайтесь не допускать детей к импровизированным качелям, таким, например, как доска, уложенная поперёк бревна. Кроме того, что такие качалки опасны для здоровья физически малоподготовленных детей и не способствуют развитию правильной осанки. Ребятам приходится сидеть на них согнувшись, с искривлённым позвоночником, затруднённым дыханием, у них быстро утомляются мышцы рук.

## Карусели

Во время кружения на каруселях у ребёнка совершенствуется вестибулярный аппарат. Повышается его устойчивость к вращательным движениям. К сожалению, карусели менее распространены, чем качели. Это связано со сложностью их изготовления самостоятельно. Но если есть большая площадка и хорошее ограждение, карусели могут стать неотъемлемой частью оборудования детской площадки, что разнообразит игры и развлечения детей, расширит круг средств физического воспитания.

Интернетресурсы: [stihi.ru](http://stihi.ru) > 2020/02/17/4044 Качели – Карусели (Дмитрий Муравкин) / Стихи.ру