

Консультация для родителей

«Значение подвижных игр в развитии вестибулярного аппарата у детей»

Инструктор по физической культуре:
Нестеренко Любовь Игоревна

Развитие вестибулярного аппарата процесс, который обычно происходит без постороннего вмешательства. Тем более, что любые подвижные игры для детей вносят в это развитие свой вклад. Ходьба, бег, прыжки, лазание по канату и шведской стенке- всё это является ненавязчивой тренировкой для вестибулярного аппарата ребёнка.

Да вы и сами, наверное замечали, что любители подвижных игр более ловкие, чем "книжные" тихие дети.

Но некоторые игры - это практически концентрированные упражнения для вестибулярного аппарата. Хотите сделать ребёнка более выносливым - поощряйте такие забавы: "Баланс". Предложите малышу пройти по гимнастической скамейке, или просто нарисуйте мелом линию, или положите скакалку по всей длине. Устройте гонки: кто дальше пройдёт не потеряв равновесие. Разнообразить можно игру таким способом (пройти приставным шагом, на носочках, задом наперёд. "Космические качели". Ничего лучшего и интенсивнее для развития вестибулярного аппарата не придумаешь - как качание на качелях. Что бы было интереснее, можно придумать, что ребёнок космонавт, который отправляется в космос. После качания поговорите с ребёнком, пусть расскажет каким он увидел "космос". "Велосипед". Сначала трёхколёсный, потом двухколёсный. Выходите на прогулки вместе с ними, катайтесь всей семьёй. Можно играть кто кого опередит, можно объезжать препятствия. Среди других вспомогательных средств на улице для развития вестибулярного аппарата - это ролики и скейтборд. Но прежде чем играть в такие игры, позаботьтесь о средствах защиты (шлем, наколенники, налокотники и т.д.). "Перевозчики". Замечательным упражнением для тренировки вестибулярного аппарата является перенос предметов на голове. Кроме того это очень полезное упражнение для осанки. Для начала предложить более устойчивые предметы: книги, игрушки. Потом можно усложнять задачу. Тренируйте вестибулярный аппарат всей семьёй, так гораздо интереснее и веселее.

"Гамак или батут". Качание на гамаке и прыжки на батуте это чрезвычайно полезное удовольствие для развития вестибулярного аппарата. А во время прыжков на батуте укрепляется позвоночник и суставы, развивается гибкость, выносливость, выводятся шлаки из организма за счёт активного движения лимфы. Развитие вестибулярного аппарата заканчивается где-то в 12-15 лет, так что спешите играть!

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/02/13/statya-znachenie-podviznyh-igr-v-razvitii-vestibulyarnogo>