

## Консультация для родителей

# «Детская спортивная площадка как тренажер для вестибулярного аппарата и равновесия»

Здоровье и бодрость ребенка – постоянный предмет заботы родителей. К сожалению, многие сталкиваются с неожиданными проблемами. Внезапно выясняется, что малыша укачивает в транспорте. Недолгая поездка в автомобиле оборачивается приступом тошноты и головокружения, вплоть до рвоты. Качели и карусели, любимое детское развлечение, становятся недоступными, вызывая ухудшение самочувствия. Причина кроется в слабом развитии вестибулярного аппарата. Именно вестибулярный аппарат в ответе за реакции организма на изменение положения тела. Чтобы найти выход, нужно подробнее разобраться со строением и функциями этого органа.

Вестибулярный аппарат – какой он?

Вестибулярный аппарат относится к анализирующим органам. Являясь частью внутреннего уха, он находится внутри височной кости. Вестибулярная система регулирует:

- чувство равновесия;
- способность ориентироваться, определяя положение организма;
- распределение веса при ходьбе, других движениях;
- ощущения при вращении, переворотах;
- зрительные реакции.

Координация и удержание равновесия включают постоянный контроль положения головы и тела. Анализирующие рецепторы взаимодействуют со зрительной и двигательной системами организма. Учитываются сведения о движении, ускорении, остановке. При нахождении тела в состоянии покоя рецепторы не раздражаются, сигналы не передаются. Все полученные данные преобразуются в нервные импульсы. Дальнейшая работа происходит в вестибулярном центре мозга. Импульсы идут в различные отделы нервной системы. Сигналы, описывающие изменения состояния тела, вызывают рефлекторное сокращение (расслабление) мышц. В результате тело сохраняет мышечный тонус, поддерживая равновесие.

Различные живые организмы имеют органы аналогичного действия, отличающиеся строением и степенью совершенства.

#### Проявления слабости аппарата

Перегрузка системы координации движений вызывается длительным вращением тела, многочисленными качками и переворотами. Результатом становятся реакции: снижение давления крови, замедление пульса. Присутствуют бледность, тошнота, холодный пот, нарушения зрения. Перечисленные явления – следствие повышенной нагрузки. Слабый вестибулярный аппарат провоцирует неприятные ощущения даже при незначительных изменениях положения тела.

#### Проявления плохой работы органа координации:

- Пользование наземным (водным) транспортом вызывает тошноту, рвоту, головокружение.
- Наблюдение за быстро движущимися объектами приводит к ощущению слабости, потере ориентации.
- Резкие движения тела вызывают неприятные физические ощущения.
- Слабость системы равновесия можно принять за проявление серьезного заболевания. Причина состояния – отсутствие регулярной адекватной нагрузки. Организм можно сделать более устойчивым.

### **Тренировки "будущих космонавтов"**

#### Цель тренировок

Уменьшить негативное влияние факторов движения возможно. Достаточно регулярно применять комплекс несложных упражнений. Оптимальное начало тренировок – ранний возраст. Развитый вестибулярный аппарат помогает малышам раньше начать ходить. Маленькие спортсмены проявляют ловкость, высокую координацию движений. Эти качества продолжают развиваться в дошкольном возрасте. Взрослого человека тренированный вестибулярный аппарат делает подвижным, активным. Развитие системы равновесия является залогом хорошего самочувствия. Специалисты дают советы, как улучшить вестибулярный аппарат у детей поэтапно:

#### Небольшая регулярная зарядка

На развитие вестибулярного аппарата у детей положительное влияние оказывает утренняя зарядка. Привычка начинать день физической

активностью закладывается в детстве. Ребенок делает простые упражнения вместе с родителями. Пусть это станет семейной традицией.

Часть упражнений полезно выполнять попеременно с закрытыми и открытыми глазами. Поскольку вестибулярная система связана со зрительной, происходит дополнительная тренировка.

Обязательным является мягкое покрытие пола.

Занятия следует начинать с разминки, разогревающей мышцы. Рекомендованы такие упражнения:

- наклоны головы, повороты в сторону;
- махи руками;
- повороты корпуса;
- приседания;
- наклоны вперед и в сторону;
- бег на месте.

После подготовки начинаются занятия на спортивных снарядах. Первые упражнения для тренировки будут совсем простыми, напоминая игру. По мере взросления малыша комплекс усложняется, давая необходимую нагрузку. Кольца и турник позволяют выполнять висы, подъемы ног. Лесенки и канат дают возможность лазать, карабкаться. Ребенок меняет положение тела, выбирая наиболее удобные варианты.

Движение по кругу

Один из родителей ходит по часовой стрелке и в обратном направлении, держа ребенка на руках.

Занятия с фитболом

Ребенка, уложив на мяч, мягко качают в разных направлениях. Положение тела можно менять. Покачивания на фитболе сидя, прыжки с поддержкой.

Аттракционы

Качели, карусели – любимое развлечение, которое влияет на развитие вестибулярного аппарата у детей. Родителям стоит поощрять игру, контролируя интенсивность раскачивания и безопасность ребенка. Не следует оставлять малыша одного, помня о возможности травмы.

## Игры с мячом

Пригодится маленький тряпичный мячик. Простые движения хорошо развивают координацию и скорость реакций. Можно не только подбрасывать мяч, но и катать ножкой; наклонившись низко, поднимать с земли.

## Висы

В качестве упражнения для тренировки можно использовать турники, гимнастические кольца, руки родителей. Детям нравится висеть. Безопасность требует страховки взрослыми. На гимнастических снарядах выполняются простые упражнения: раскачивание, подъем ног, подтягивание с поддержкой взрослого. Занятия не должны быть излишне длительными.

## Велосипед

Натренировать вестибулярный аппарат поможет катание на велосипеде. Первые велопогулки полностью зависят от родителей.

## Жмурки

Ребенок ориентируется в пространстве, закрыв глаза. Взрослый подает сигналы, показывая направление движения. Упражнение-игра увлекает детей.

## Ходьба по линии

Дети обожают ходить по бордюру. Балансировать, соблюдая равновесие, непросто. Понадобится помощь родителей. Есть более простой вариант этого упражнения – пройти по ровной поверхности, соблюдая прямую линию. Можно начертить рисунок на асфальте мелом или положить веревочку.

## Кувырки

Любые наклоны туловища развивают вестибулярный аппарат. Кувырок – полный переворот тела. Ребенка нужно научить правильно выполнять упражнение. Наверняка, оно станет любимым. Кувырки можно выполнять вперед и назад.

## Ходьба на руках

Необычное вдвойне интересно. Родители могут предложить ребенку пройтись ... вниз головой. Удерживая малыша за ноги, ему помогают сделать несколько шагов на руках. Постепенно задания усложняются. Увеличивается заданное расстояние. Можно предложить ребенку приподнимать одной

рукой разложенные предметы, проходить между ними. Упражнение не должно быть затянутым.

### Домашние занятия спортом

Хорошим выходом станет оборудование дома спортивного уголка. В него могут входить:

- кольца;
- турник;
- лесенки;
- канат.

Средний и старший дошкольный возраст - период, когда ребята всецело отдаются игре. Вестибулярный аппарат хорошо развивается в классических подвижных играх.

### Классики

Асфальт размечается нумерованными клетками, указывающими, куда наступать, прыгая. Меловые линии – запрет. Можно толкать носком камешек-битку. Прыжки чередуются – на одной ноге и на обеих. Усложненный вариант – прыжки, закрыв глаза.

### Работа со скакалкой

Начало обучения – предложение перепрыгнуть лежащую на земле ленту. Ребенку объясняется принцип вращения скакалки, важно правильное движение рук. Прыжки выполняются вперед и назад. Более сложный вариант - перепрыгнуть через раскачивающуюся скакалку.

### Снова мяч

Хорошо развивают координацию движений командные игры. Пример – игра «выбивала»: ребятам приходится ловить мяч, уклоняться от чужих бросков.

Хорошая тренировка – броски мяча в кольцо.

### Бадминтон, теннис

Поскольку работа зрительных рецепторов влияет на чувство равновесия, полезны игры, требующие слежения за предметом.

Бадминтон, теннис, пинг-понг, мяч, скакалка требуют зрительного контроля, совмещенного с четкими движениями. Игры развивают ловкость, внимание.

Развивать вестибулярный аппарат – делать ребенка сильным, ловким, здоровым. Упражнения не отличаются сложностью, больше напоминая игры.

Правила занятий:

1. Следует руководствоваться состоянием ребенка при тренировке вестибулярного аппарата. При наличии неприятных ощущений выполнение упражнения нужно отложить.
2. Задания на равновесие и координацию не выполняют после еды. Кувырки, перевороты, прыжки способны нарушить процесс пищеварения. После приема пищи должен пройти час.
3. Первые задачи будут несложными, постепенно меняясь. Длительность упражнений сначала мала, затем увеличивается.
4. Неправильно выполняемые упражнения могут стать причиной детской травмы. Необходим контроль со стороны родителей.
5. Развитый вестибулярный аппарат полезен в повседневной жизни. В экстренной ситуации владение собственным телом и координация оказываются незаменимыми.

**Спасибо за внимание!**