

Ретро-игры родом из СССР...

Полезные упражнения для развития вестибулярных функций

Вестибулярный аппарат – это орган, воспринимающий изменения положения головы и тела в пространстве и направление движения тела человека. Благодаря вестибулярному аппарату человек имеет возможность ориентироваться в пространстве и придавать своему телу правильное положение. Формируется этот орган до 12-15 лет.

При нарушении вестибулярных функций ребёнок может отличаться неуклюжестью, неловкостью движений, он избегает горок, спортивных площадок, не осваивает езду на велосипеде, плохо прыгает, затрудняется передвигаться по перекладинам лесенки, хватается за всё для удержания равновесия. Малыш часто испытывает тошноту и головокружение.

Но специалисты уверены – вестибулярный аппарат можно натренировать!

Есть ряд простых упражнений, которые строятся на 2 принципах:

- 1) смена положения головы относительно линии горизонта;
- 2) смена направления (горизонтальные и вертикальные перемещения); изменение скорости движения.

И тут можно вспомнить игры наших бабушек и дедушек... Не знающие гаджетов советские дети много времени проводили во дворе, осваивая разнообразные двигательные игры. Советуем обратить внимание на подобные ретро-упражнения! Без специальных тренажёров дошкольники развивали вестибулярный аппарат во время прогулки. Вот вам примеры таких полезных упражнений. Предлагаю организовать эти игры с компанией детей и взрослых во дворе, на даче, на спортивной площадке...

❖ «Море волнуется»

Водящий отворачивается и произносит слова:

«Море волнуется – раз!

Море волнуется – два!

Море волнуется – три!

Морская фигура, на месте замри!»

Игроки замирают в разных позах.

Тот, кто создал наиболее выразительную фигуру, становится водящим.

❖ «Кувырки»

Ребёнка нужно научить правильно выполнять упражнение. Наверняка оно станет любимым. Кувырки можно выполнять вперёд и назад. На начальном этапе страхуйте движения малыша



❖ «Раскачивание на качели»

Если есть возможность, лучше раскачивать малыша на качелях в разных направлениях, выше и ниже, вращать... Ребёнок постарше пробует раскачиваться на качели самостоятельно.



❖ «Раз, два, три! Замри!»

Взрослый поворачивается к ребёнку спиной и кладёт рядом предмет. Пока взрослый говорит «Раз, два, три», малыш должен подбегать поближе, стараясь схватить предмет. Но как только взрослый скажет «Замри!» и повернётся к малышу, тот должен остановиться и замереть. Так повторяется несколько раз, пока ребёнок не доберётся до предмета и не возьмёт его себе. Если взрослый повернулся, а ребёнок не успел замереть, он возвращается на исходную позицию.

❖ «Классики»

Нарисуйте мелом на асфальте «классики» с цифрами. Возьмите битку (баночку из-под крема, камешек или шайбу). Прыгать можно по очереди. Передвигаться следует на 1-й ноге, 2-мя ногами одновременно – на спаренных клетках.



❖ «Прыжки со скакалкой»

Прыгать через скакалку можно по-разному: на 2-х ногах, вращая скакалку вперёд или назад; только на 1-й ноге; чередуя прыжки на правой и левой ноге; прыгать «бегом», продвигаясь вперёд... А можно, взяв скакалку в руки, вращать её так, чтобы она почти скользила по земле. При этом игроки должны подпрыгивать, чтобы скакалка не задела ноги. Ещё один вариант – положить скакалку на землю, шевелить ею так, чтобы скакалка «заволновалась» по поверхности земли, как змейка. Попробовать перепрыгивать или перешагивать через такую подвижную «змейку» (амплитуду колебаний скакалки следует изменять!).



❖ «Салки» (ножки на весу)

Главное правило: ребёнка нельзя салить, если ноги не касаются земли. Для этого убегающий может встать ногами на камень или бордюр, присесть на скамейку или качели, подняв ноги. В этом случае «салить» нельзя, и водящий бежит за другим участником игры. Но: долго оставаться в положении с ногами на весу нельзя; как только водящий отошёл, ребёнок встаёт на землю.



❖ «Жмурки»

Для игры следует выбрать небольшую площадку без опасных препятствий, с ровной поверхностью. Выбирают водящего («жмурку»). Плотным шарфом ему завязывают глаза, раскручивают вокруг своей оси и как можно тише разбегаются в разные стороны, но в пределах площадки. «Жмурка» проговаривает фразу *«Раз, два, три, четыре, пять, я иду искать!»* и приступает к поиску игроков. Очень важно научиться прислушиваться к негромким звукам, голосам, дыханию игроков и их движениям. Кроме того, передвигаться по площадке вслепую тоже непросто! Нужно постоянно контролировать свои перемещения, быстро принимать решения, в какую сторону бежать за игроком, чтобы поймать его и идентифицировать.



Можно просто вместе с малышом устроить ходьбу с закрытыми глазами на удобной площадке.

❖ «Вышибалы»

На площадке начертить 2 линии на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Выбираются 2 вышибалы, они встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга. Остальные игроки собираются в центре площадки, между начерченных линий. Их задача – увернуться от мяча. Вышибалы стараются попасть в игроков. Тот, в кого попал мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в центре не останется ни одного игрока!



❖ «Вращения»

Просим ребёнка поставить ноги вместе, руки – в стороны, как будто он летит. Ребёнок вращается вокруг себя, после первого оборота резко останавливается, выпрямляет руки вдоль тела, закрывает глаза и стоит 15 секунд. Потом движения повторяем. По мере того, как вестибулярная система будет получать нагрузку и созревать, можно увеличивать скорость и количество вращений. Даже если ребёнок сделает по одному вращению в каждую сторону – это уже будет хорошей нагрузкой на вестибулярную систему.

Другой вариант вращений – ребёнок перемещается от стены к стене, оборачиваясь вокруг себя.

Способствует тренировке вестибулярного аппарата и игра «Вращающийся стул».

Во время прогулки можно использовать для вращения карусели.

❖ «Переход через пропасть»

Взрослый предлагает ребёнку перешагнуть с одной возвышающейся поверхности на другую (например, с бордюра на камешек).

❖ «Висы»

Наши бабушки и дедушки с удовольствием висели вниз головой на перекладине, зацепившись руками и ногами, раскачивались вперёд-назад... Вы можете организовать самый простой вис – когда ребёнок ухватывается руками за перекладину, а плечи расположены ниже точки хвата (как яблоко на ветке!); можно так покачиваться из стороны в сторону.

Более сложное упражнение – висы вниз головой (используйте валики мягкой мебели, скамейку, перекладину...).



❖ «Ходьба по линии»

Варианты подобных упражнений разные: ходьба по бордюру, по лежащей на земле веточке или верёвочке, по начерченной мелом на асфальте линии... Учтите – балансировать, соблюдая равновесие, непросто; малышу наверняка понадобится ваша помощь.



❖ «Игры с обручем»

Устройте соревнования на ловкость – крутить обруч можно на руке, на коленках, на бёдрах, на талии...

В обруч можно «проходить» боком, вперёд ногами, головой вперёд, задом наперёд... (взрослый держит обруч вертикально).



❖ «Полоса препятствий»

Составьте дома полосу препятствий из разных предметов – через них можно перешагивать, под ними можно проползать, их можно обогнуть, через них можно перелезть... (стул, подушка, мягкие модули и т.д.). При необходимости помогайте ребёнку, поддерживайте его.

Можно положить на пол несколько кусочков ковролина или любые другие «коврики». Предложите ребёнку перешагивать или перепрыгивать с одного коврика на другой.

❖ «Бадминтон»

Весёлое соперничество игроков с целью «приземлить» волан на стороне противника! Польза от данной игры огромна – задействованы все позиции вестибулярного аппарата (смена положения головы, перемещения в разных направлениях, повороты туловища, изменения скорости движения...).



- ❖ «Езда на велосипеде»
- ❖ «Езда на самокате»
- ❖ «Ходьба на лыжах»
- ❖ «Прыжки на батуте»

Любые спортивные игры формируют ориентировку в пространстве, развивают равновесие, тренируют ловкость. Смелее используйте как зимние, так и летние спортивные развлечения!



Основное правило: делайте вестибулярные упражнения вместе с ребёнком. Пускай процесс будет протекать весело, чтобы ребёнок не почувствовал неприятие к такому роду занятий. Если малыш устал, не настаивайте – прекратите занятие.

Успехов вам!



Кузнецова Алена Анатольевна,
учитель-дефектолог детского сада № 51 «Лесовичок».