

# Консультация для родителей

## «Держи равновесие»

Ты по линии иди,  
Руки на поясе держи.  
Головой своей крути,  
А с линии не сходи.

С ранних лет развиваем у детей двигательные качества. Двигательные качества имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений.

Многие родители, особенно когда малыш растет и становится подвижным, желают видеть своих детей ловкими, подвижными и быстрыми.

Человек рождается с потребностью двигаться. Движения – естественный стимул жизнедеятельности организма, тренировка всех его систем и органов. Благодаря движениям повышается общий жизненный тонус, возрастает работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням.

Движения также оказывают существенное влияние на развитие интеллекта ребенка. К моменту поступления в школу у детей должны быть сформированы основные двигательные навыки: в ходьбе, беге, метании, лазанье, прыжках, некоторых видах спортивных упражнений, приобретаются умения игры в баскетбол, бадминтон, футбол, волейбол. Совершенствование всех этих умений тесно связаны с развитием двигательных качеств и способностей.

Установлено, что успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем развития быстроты, ловкости, силы, выносливости и равновесия. Недостаточное развитие какого-либо качества обедняет двигательные возможности ребенка, снижает его способность к усвоению новых двигательных действий, снижает уверенность в успешном выполнении физических упражнений.

**Равновесием** называется способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли площади опоры. Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела. У дошкольников общий центр тяжести расположен высоко, поэтому им труднее сохранять равновесие. Равновесие развивается во время катания на коньках, на велосипеде, ходьбе по гимнастической скамейке, бревну, можно использовать нестандартное спортивное оборудование.

Дошкольный возраст характеризуется как период наиболее высоких темпов физического развития. Своеобразие этого периода состоит в том, что организм первоначально обладает относительно низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям внешней среды, что влечет за собой, с одной стороны, опасность заболеваний, а с другой, быстро увеличивает свои адаптационные и функциональные возможности.

У детей старшего дошкольного возраста необходимо совершенствовать крупную и мелкую моторику, зрительно-двигательную и слухо-зрительнодвигательную координацию, то есть создать «запас» двигательных возможностей как для двигательного развития в целом, так и для успешного обучения в школе, в частности.

### **Примеры упражнений для развития равновесия**

1. Выполняются прыжки с определенным заданием:

- Выполняются прыжки вперед, руки на поясе;
- Выполняются прыжки на одной ноге с продвижением вперед, руки произвольно;
- Выполняются прыжки в полуприседе с продвижением вперед, руки произвольно.

2. И.п. – основная стойка. Правая нога поднята и вытянута вперед. Руки на поясе. Стоя на одной ноге, другой ногой

провести круг, при этом поднятую ногу в колене не сгибать. Повторить упражнение с другой ноги.

3. Повторить упражнение № 2 с закрытыми глазами.

4. Прыжки со скамейки внутрь гимнастических обручей, разложенных вдоль скамейки на различном от нее расстоянии.

5. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.

6. Ходьба по скамейке на носках, руки в стороны.

