

Консультация для родителей
на тему:
**«Игры и упражнения на сохранение
равновесия для детей раннего
возраста»**

Осит Г.А.
инструктор АФК
«Центр диагностики и
консультирования г.о. Сызрань»

Игры и упражнения на сохранение равновесия для детей раннего возраста

Упражнения в равновесии играют важную роль в восприятии, координации движений (сохранении позы, равновесии тела), развитии вестибулярного аппарата.

"Плывет кораблик"

Поставьте малыша на мягкий диван, возьмите его за руки, раскачивайте из стороны в стороны, приговаривая:

Плывет, плывет кораблик

Кораблик золотой.

Везет, везет подарки,

Подарки нам с тобой!

(С.Маршак)

"Покачай нас звонкий мяч"

Посадите малыша на большой надувной гимнастический мяч – фитбол.

Осторожно раскачивайте его из стороны в стороны, приговаривая:

Качи-кач-и качи-кач

Покачай нас, звонкий мяч!

Влево, вправо, влево, вправо,

А потом назад – вперед.

Покатаемся по кругу,

А потом наоборот!

"На лошадке"

Встаньте на четвереньки и посадите ребенка к себе на спину (пусть его кто-то из взрослых поддерживает). «Покатайте» малыша на «лошадке»:

На лошадке цок-цок-цок

Через запад на восток

Мимо гор, лесов, морей

К милой мамочке моей.

"Кружимся – кружимся"

Возьмитесь с малышом за две руки и покружитесь с ним по комнате, приговаривая:

Кружимся! Кружимся!

Стой, голова закружится!

"На одной ноге постой-ка"

Когда ребенок стоит, подойдите к нему и скажите: «Давай посмотрим, как ты умеешь стоять на одной ноге». Согните и поднимите малышу одну ногу, затем опустите и поднимите вторую ногу. Придерживайте малыша во время упражнения и рассказывайте стихотворение:

На одной ноге постой-ка,

Будто ты солдатик стойкий.

Ну, смелее подними.

Да гляди не упади.

*А сейчас постой на левой,
Если ты солдатик смелый.
А сейчас постой на правой,
Если ты солдатик бравый.*

" Внутри – снаружи "

Положите на полу обруч. Возьмите ребенка за руку и встаньте в центр обруча. Скажите: «День» и переступите за обруч наружу, затем повернитесь к обручу и скажите: «Ночь» - встаньте внутри круга. Вместо «день» - ночь», можно говорить «снаружи» - «внутрь», «кошки» - «мышки» и т.д.

"Маленькие змейки"

В нескольких местах комнаты разложите веревочки или ленты, длиной 50 см. Скажите малышу, что это змейки и что на них нельзя наступать. Играйте вместе с ребенком, держась за руки, аккуратно перешагивайте через веревочки.

"Канатоходец"

Протяните по полу длинную веревочку и предложите малышу пройтись по ней:
*Вот слон, индийский гастролер,
Канатоходец и жонглер.
(С.Маршак)*

На улице можно начертить мелом узкую дорожку, по которой ребенку надо будет пройтись.

" Ковер "

Скажите малышу, что ковер – это ваш плот, который плывет по реке. Предложите малышу обойти ковер по его краю, "не замочив" ноги об воду.

" Перешагиваем "

Положите на полу гимнастическую палку и несколько кубиков. Возьмите малыша за руку и побуждайте его перешагивать через невысокие препятствия.

"Идет бычок, качается"

Для упражнения будет нужна гимнастическая скамейка, если её нет, то можно положить на пол широкую доску или скатать ковер в рулон. Покажите ребенку игрушечного бычка и покажите, как он умеет ходить по доске:

*Идет бычок, качается,
Вздыхает на ходу:
- Ох, доска кончается,
Сейчас я упаду!
(А.Барто)*

Предложите малышу показать бычку, как он тоже умеет ходить по доске. Поддерживайте малыша за руки.

"Там мышка живет"

Малыш идет по гимнастической скамейке (бордюру\доске), в конце которой его поджидает игрушечная мышка. Вы говорите слова потешки:

*Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот конечик.
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.*

Когда малыш доходит до мышки, ему нужно быстро повернуться и «убежать» по мостику от мышки.

"Идет котик по лавочке"

Посадите в конце гимнастической скамейки игрушечного котенка. Малышу надо дойти до игрушки, наклониться и взять котенка. Во время упражнения необходимо держать малыша за руки:

Идёт котик по лавочке

Ведёт кошечку за лапочки

Топы-топы по лавочке

Цапы-цапы за лапочки.

"По мостику"

Скажите ребенку, что гимнастическая скамейка – это мостик через речку:

Над речкой – узкий мостик, другого нет пути,

Решили наши звери по мостику пройти.

(Е.Железнова)

Предложите ребенку провести через мост зверей (приготовьте игрушку кошки, собаки, коровы и т.п.). Малыш прижимает одной рукой игрушку и идет через мост, держась за вас второй свободной рукой. Оставляет игрушку на другом берегу и возвращается за следующей.

" На улице"

Гуляя на улице, побуждайте малыша ходить по бордюрам тротуара, бортикам песочницы, специальным бревнам-ходилкам, пенечкам и проч.

"На горку"

Положите один конец длинной доски на небольшое возвышение и, придерживая малыша за руки, помогите ему подняться по наклонной плоскости, а затем повернуться и спуститься обратно или спрыгнуть на пол:

Ах, дыбок, дыбок, дыбок,

Вот Ариночке годок.

На горку поднимается,

С горочки спускается.

"По горам"

Положите один конец длинной доски на диван или кресло. Возьмите малыша за руки и помогите ему подняться и спуститься с горы:

По долам, по горам,

Ходит шуба, да кафтан.

" По камешкам"

Разложите на полу друг за другом вырезанные из линолеума или ковровина круги, диаметром 30-40 см. Это камешки через ручеек. Возьмите малыша за руку и помогите ему перебираться с «камушка» на «камешек»:

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

Раз-два, раз-два, раз-два!

По камешкам, по камешкам

Шагают наши ножки.

Раз-два, раз-два, раз-два!

"С бугра на бугор"

Расположите на полу крепкие, устойчивые предметы: толстую книгу, низкую табуретку, перевернутую банку из-под краски, ящик. Возьмите ребенка за руки и помогайте ему перебираться с бугорка на бугорок:

Куда бежите, ножки?

- По летней дорожке,

С бугра на бугор

За ягодой в бор.

В зеленом бору

Тебе наберу

Черной черники,

Алой земляники.

"С игрушкой на голове"

Положите себе и малышу на голову мягкую игрушку. Походите с ним по комнате, держась за руки и стараясь не уронить плюшевого друга.