

Как тренировать вестибулярный аппарат в домашних условиях



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.

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.



«**Море волнуется**». Ведущий произносит: «Море волнуется, раз!». Эти слова повторяются со счетом «два» и «три». Следует продолжение: «Морская фигура, на месте замри!». Дети, раньше свободно игравшие, замирают. Неподвижность разрушается прикосновением главного игрока. Теперь нужно воспроизвести задуманное движение. Как вариант, можно предложить старшим дошколятам повторить фигуру, изображенную ведущим. Ведущий - взрослый выполняет замысловатые фигуры, позволяющие тренировать координацию движений: стоять на одной ножке, вытянув руки в стороны; наклонившись вниз, достать руками до земли; повернувшись вправо-влево, одну руку поднять вверх, другую - опустить вниз.

«**Петушиный бой**». Два игрока - "петухи"- стоят внутри нарисованного мелом круга. Они складывают руки на груди. Прыгая на одной ноге, нужно вытолкнуть противника за линию без помощи рук.



«**Повторяй за мной**». Дети повторяют движения ведущего. Внезапно он замирает в неожиданной позе. Другие игроки – тоже. Двигаться можно после команды (обычно считают до 10). Проигрывает изменивший положение раньше.

«Заморозка». Игра проводится, как вариант салочек. Ведущий ловит остальных игроков. Дотронувшись до убегающего, он его «замораживает» – заставляет замереть. Нужно сохранять неподвижность, пока не «заморозят» следующего.



«Упражнения с обручем». Обруч используется в командных состязаниях. Детям предлагается пролезть через удерживаемое взрослым кольцо. Усложненный вариант – кувырок через обруч. Хорошее упражнение – вращение обруча на запястье или талии.

«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.

Как правильно заниматься дома

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

Правила домашних 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.

