**Развитие равновесия у детей дошкольного возроста.**

Для развития у малыша способности сохранять равновесие необходимо использовать разнообразные физические упражнения. Особенно ярко возможности вестибулярного аппарата проявляются в движениях и положениях тела, связанных с быстрыми перемещениями, сменой положений, уменьшением и увеличением площади опоры. Многократное выполнение таких движений способствует развитию у малыша не только физических навыков – координации, ориентировки в пространстве, сосредоточенности, внимания. Такие упражнения стимулируют волевые усилия, воспитывают самообладание, смелость.

**Остановись!»**  Предложите ребёнку быстро походить по комнате. Затем по вашему сигналу (например, хлопок в ладоши, удар в бубен, свисток) малыш должен сразу остановиться. Повторите игру ещё раз. Только теперь карапуз должен замереть по сигналу во время быстрого бега ил прыжков.

**«Через болото».** На площадке из «кирпичиков» (плоских фанерок или картонных квадратов размером 20x20 см) выложите 2-3 дорожки длиной 3 м. Расстояние между «кирпичиками» 10-15 см. Предложите малышу пройти по дорожкам, вставая только на квадраты.

**«Цыплёнок».**Подвесьте шнур на высоте 25 см. пригласите кроху-цыплёнка выйти поиграть: несколькораз перешагнуть чрез шнур; затем положите шнур на землю или на пол – пускай он походит по шнуру, удерживая равновесие.

**«Не упади!»** Задача малыша – выполнить следующие упражнения (руки свободно балансируют)

* Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие;
* Стоя на месте, постоять на одной ноге;
* Медленно покружиться на месте в одну сторону, остановиться ипокружиться в другую сторону;
* Походить по доске шириной 20 см.

**«Шире шагай!»** На площадке, на улице, в 2-3 ряда нарисуйте мелом круги диаметром 60 см (в 20-ти см друг от друга), в каждом ряду 5-6 кругов. Предложите ребёнку прошагать из круга в круг, не наступая на меловые линии.

**Остановись!»**  Предложите ребёнку быстро походить по комнате. Затем по вашему сигналу (например, хлопок в ладоши, удар в бубен, свисток) малыш должен сразу остановиться. Повторите игру ещё раз. Только теперь карапуз должен замереть по сигналу во время быстрого бега ил прыжков.

**«Через болото».** На площадке из «кирпичиков» (плоских фанерок или картонных квадратов размером 20x20 см) выложите 2-3 дорожки длиной 3 м. Расстояние между «кирпичиками» 10-15 см. Предложите малышу пройти по дорожкам, вставая только на квадраты.

**«Цыплёнок».**Подвесьте шнур на высоте 25 см. пригласите кроху-цыплёнка выйти поиграть: несколькораз перешагнуть чрез шнур; затем положите шнур на землю или на пол – пускай он походит по шнуру, удерживая равновесие.

**«Не упади!»** Задача малыша – выполнить следующие упражнения (руки свободно балансируют)

* Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие;
* Стоя на месте, постоять на одной ноге;
* Медленно покружиться на месте в одну сторону, остановиться ипокружиться в другую сторону;
* Походить по доске шириной 20 см.

**«Шире шагай!»** На площадке, на улице, в 2-3 ряда нарисуйте мелом круги диаметром 60 см (в 20-ти см друг от друга), в каждом ряду 5-6 кругов. Предложите ребёнку прошагать из круга в круг, не наступая на меловые линии.

**«Не урони!»**Ребёнок стоит на одной ноге, вторая нога согнута в колене. Положите на неё мешочек с песком. Задача для малыша: стараться устоять, не теряя равновесие.

**«Совушка».** Предложите малышу побегать. По вашему сигналу «ночь» он должен остановиться в предложенной вами позе, например:

* На одной ноге, вторая прямая поднята вперёд, в сторону или назад («ласточка»);
* На одном колене;
* На носках;
* Поставив стопы на одну линию (пятку одной ноги к носку другой).

**«Жмурки с колокольчиком».** Завяжите ребёнку глаза – он будет водить. Возьмите колокольчик, ходите по комнате и звоните, но не постоянно, а время от времени. Малыш пытается вас догнать.

**«Дружная пара».** Встаньте с малышом в пару, взявшись за руки. Покружитесь 5 сек.в одну сторону, остановитесь и покружитесь 5 сек. в другую сторону.

**«Юный циркач».** Предложите ребёнку выполнить следующие задания на гимнастической скамейке на детской площадке или в спортивном зале:

* Пройти на носках. Хорошо вытянувшись, руки за головой, смотреть прямо на конец скамейки;
* Пройти по скамейке, выполнив после 2-3 шагов и перед концом скамейки повороты на 360ᵒ;
* Стоя на скамейке подниматься на носки и опускаться на всю стопу;
* Стоять на скамейке поочередно на правой и левой ноге;
* Ходить по скамейке боком приставными шагами;
* Ходить по скамейке, перешагивая куб высотой 20 см;
* Ходить по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной;
* Ходить по скамейке с наклонами, раскладывая или собирая кубики.

**«Бегом по горке!»** На детской площадке предложите вашему малышу подниматься и сбегать по наклонной доске, бревну, земляной или снежной горке.