



Проект Реабилитационного центра «Адели»  
«Организация деятельности социальной службы  
«Микрореабилитационный центр»  
при поддержке Фонда поддержки детей,  
находящихся в трудной жизненной ситуации



## Баланс и координация

### *Балансировочные упражнения:*

отлично укрепляют вестибулярный аппарат;  
развивают координацию и гибкость;  
улучшают осанку и помогают укрепить опорно-двигательный аппарат;  
Развитая координация поможет снизить риск бытовых ушибов и травм.  
Совершенствуется межполушарное взаимодействие.  
Улучшается формирование схемы тела и пространства у ребенка.  
Улучшаются показатели внимания.  
Улучшается саморегуляция и самоконтроль.  
Повышается самооценка.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей.

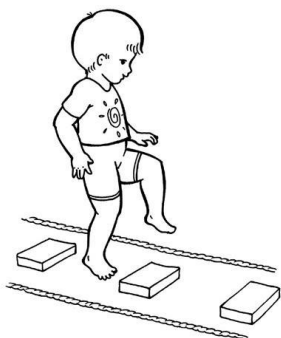
Выполнение упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

### Упражнения:

- обычная ходьба (пусть ходит самостоятельно, согласовывая движения рук и ног) и ходьба по неровной поверхности (неровная поверхность пересеченной местности включает в работу большое количество мышц для удержания равновесия);



- ходьба с препятствием (перешагивайте бордюры, песочницы и т. п.)

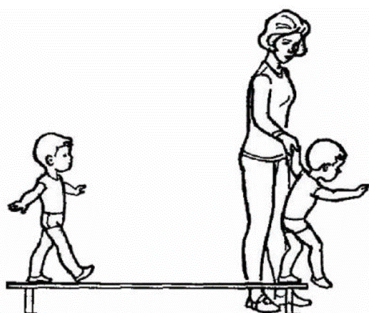


- наклоны и приседания (например, за игрушками);

Повышайте сложность выполнения, выполняя ходьбу по брёвнам, скамейкам, бордюрам, покоряйте вертикальные лестницы.

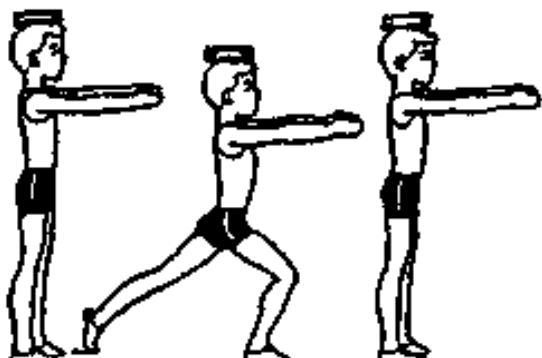
- научите малыша спрыгивать с бревна (скамьи), а затем сходить сначала одной ногой, затем другой

- ходьба по ровной линии с поднятыми руками (спина ровная, руки подняты в сторону и удерживаются в таком положении, делается несколько шагов, затем руки поднимаются вверх, ходьба продолжается и т. д.)

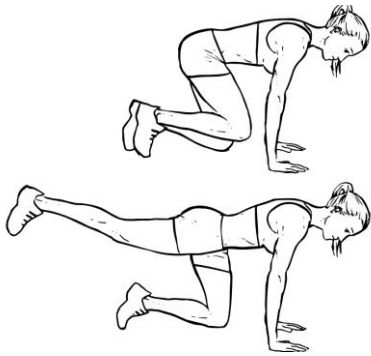


- удерживание груза на голове, например, книги, в положении стоя, когда будет хорошо получаться, можно добавить ходьбу по прямой

- ходьба со скандинавскими палками



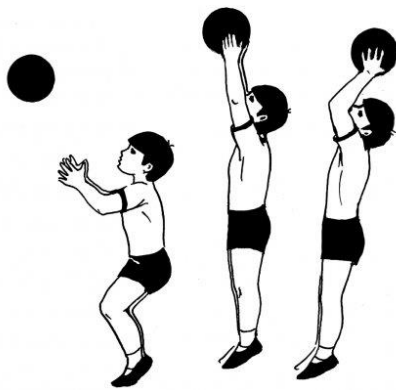
- положение на четвереньках с отведением ноги кзади и удержанием



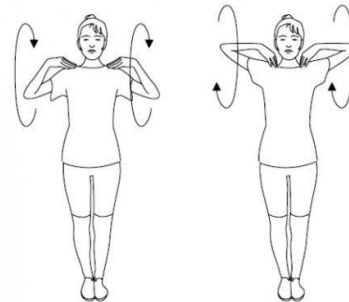
- удержание на нестабильную поверхность (в нашем случае балансирующая подушка) с целью укрепления мышц-стабилизаторов



- упражнения с мячом (ребёнок берёт в руки мяч, держит правильную осанку, подбрасывает мяч вверх, затем ловит)

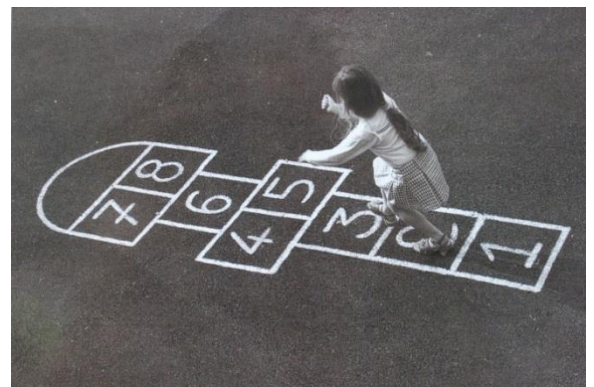


- вращение руками, согнутыми в локтевых суставах (положение стоя, руки согнуты в локтевых суставах, а пальцы дотрагиваются плеча, вращайте руками в разных направлениях)

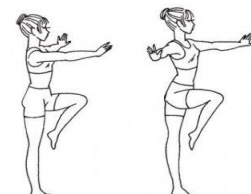


- рисование воображаемых фигур (руки вытянуты вперёд и одновременно описывают разные фигуры, например, левая – круг, а правая – квадрат)

- прыжки по классикам (делаем прыжок одной ногой, затем двумя и так чередуем дальше)



- стойка на одной ноге (положение стоя, одна нога согнута, руки в сторону и удерживаем равновесие секунд 10-15, меняем ноги);



- стойка на одной ноге с поднятием на носок (положения стоя, руки на талии, одна нога сгибается в колене и отводится в сторону, теперь поднимитесь на носок и удерживайте равновесие, повторите в другую сторону).
- дети начинают танцевать под музыку и по команде (например, хлопку) замирают в позе, которой находились, начинать можно с нескольких секунд «замирания», а затем удлинять это время.

Материал подготовила Протопопова Н.И. врач по ЛФК