

## Тренировка вестибулярного аппарата

Вестибулярный аппарат отвечает за равновесие и координацию. Для ребенка, который только познает мир, это основа любой двигательной, сенсорной и интеллектуальной активности. Если развитие вестибулярного аппарата не успевает за ростом, проблема выходит далеко за пределы игровой площадки.

Образно говоря, ребенок с вестибулярным «дефицитом» не ощущает твердой земли под ногами. В его жизни меньше уверенности и больше страхов — оступиться на ровном месте, испугаться препятствия, растеряться в командной игре, почувствовать себя плохо в дороге.

Хорошая новость для мамы в том, что равновесие, баланс и координацию можно тренировать с самого раннего возраста. Это несложно: просто будьте терпеливы и помогите ребенку освоить простые упражнения для вестибулярного аппарата.

### Почему развитие вестибулярного аппарата может «запаздывать»

Развитие вестибулярного аппарата у детей начинается очень рано, еще во внутриутробном периоде. Ведь вестибулярный аппарат помогает координировать движение плода по родовым путям.

При тяжелом внутриутробном поражении вестибулярного аппарата у ребенка нарушается последовательность развития реакций выпрямления и поддержания равновесия. Сниженная активность аппарата наблюдается у глухонемых. Внутрочерепное повреждение вестибулярного нерва может наблюдаться при травме, опухоли, проявляя себя в виде головокружения, нарушения координации движений и зрения.

Известный факт, что одни дети подолгу катаются на каруселях, не испытывая дискомфорта, а другие страдают от «морской болезни»? Причины отставания от возрастной нормы развития вестибулярного аппарата могут быть разными. В каждом отдельном случае должен разбираться врач.

Задача родителей — вовремя заметить несоответствие темпов развития малыша и принять меры, чтобы исправить ситуацию.

### Симптомы нарушений вестибулярного аппарата у детей

Работа вестибулярного аппарата тесно связана с функционированием коры головного мозга, органов зрения и слуха, опорно-двигательного аппарата. Вестибулярная система принимает и обрабатывает сигналы от мышечных тканей о начавшемся движении, координирует звуковую и зрительную информацию. Вот почему нельзя оставлять без внимания признаки ее некорректной работы.

- При высокой чувствительности вестибулярного аппарата дети позднее сверстников начинают ползать и ходить.
- Ребенок быстро устает, часто спотыкается и падает, не может пройти по ровной линии, с опаской переступает через препятствия, не любит горки и качели, избегает игровых площадок, детских тренажеров и аттракционов.
- Резкие движения, поездки в лифте и транспорте вызывают тошноту и головокружение.

В дошкольном и школьном возрасте нарушение равновесия у ребенка может проявляться в неудачных попытках освоить велосипед, самокат, встать на ролики или коньки.

Дети с низкой чувствительностью вестибулярной системы, напротив, не могут усидеть на месте, чаще бегают, чем ходят, стремятся все время двигаться. Однако такому ребенку трудно поймать мяч или прочертить ровную линию на асфальте. Мелкие, но частые «неудачи» отражаются на физическом развитии, психологическом состоянии ребенка и общении с другими детьми.

### **Упражнения для вестибулярного аппарата детей и подростков**

Главное — начать. Прежде всего, улыбнитесь и настройтесь на результат. Занятия должны нравиться самой маме — в этом залог успеха. Ведь упражнения вы будете выполнять вместе. Даже самые простые игры и движения укрепляют эмоциональную связь мамы и ребенка, отлично развивают сенсорные навыки и стимулируют вестибулярную систему. Заниматься дома просто, вполне доступно и весело. Посмотрите идеи для разных возрастов, и убедитесь, что все по силам.

#### **Дети от года до 3 лет**

Упражнения для вестибулярного аппарата детей ясельного возраста — это всевозможные прыжки, кувырки, занятия с мячом, подвижные игры.

- Ходьба по прямой. Дети обожают ходить по узким кромкам и бордюрам. Сохранять баланс непросто, поэтому будьте рядом. Если ребенок боится, падает, предложите пройти по дощечке или веревочке, лежащей на земле.
- Кувырки вперед и назад с полным переворотом тела. Упражнение можно заменить наклонами туловища.
- «Острова». Положите на пол несколько предметов и предложите ребенку обойти каждый из них: сначала прямо, потом боком.
- Жмурки. Взрослый хлопает в ладоши, ребенок движется на звук с завязанными глазами.
- Танцы и хороводы. Занятие подходит для активных детей. Старайтесь дополнить упражнение наклонами, поворотами и прыжками.
- «Черепашка». Нужно дойти до противоположной стены или какого-то предмета как можно медленнее, двигаясь «черепашьими» шагами.
- «Поймай меня!». Взрослый бросает мяч, ребенок ловит. Мяч лучше взять тряпичный, с мягкой набивкой (можно сшить самим). Для начала мячик можно не бросать, а катать по полу. Ребенок будет ловить мяч из положения сидя.

#### **Дети от 3 до 12 лет**

Развитие равновесия и координации детей 3-12 лет отлично дополняют физкультура и спорт. Если нет противопоказаний, запишите ребенка в спортивную секцию или бассейн. Купите скакалку, обруч, мяч, коврик-твистер, самокат или велосипед с дополнительными страховочными колесами.

- Игра в классики. Расчертите мелом асфальт на клетки и пронумеруйте каждую из них. Бросайте камешек. Куда попадет — в ту клеточку нужно прыгнуть. Либо ребенок в своем темпе просто переходит или прыгает по цифрам в порядке возрастания.

- «Морская фигура». Участники игры могут танцевать, бегать, играть. В какой-то момент ведущий произносит фразу: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три. Морская фигура, на месте замри!». В «застывшей» позе нужно продержаться как можно дольше. Если трудно — сколько получится.
- Чтобы преодолеть страх высоты, используйте веревочную лестницу, шведскую стенку, любые «лазалки» на детских площадках. Обязательно со страховкой! Придерживайте и вовремя подхватите ребенка, если оступится.
- Для развития координации полезны вестибулярные упражнения для детей со скакалкой и обручем, мягкими модулями, детскими гимнастическими кольцами.
- Прыжки на батуте — одна из самых эффективных тренировок. Во время занятий тело рефлекторно ищет наиболее удачное положение для приземления.
- Детям постарше подойдет катание на роликах, двухколесном велосипеде, обычном самокате (без электропривода), гироскутере, скейтборде.

Вы лучший и самый заботливый тренер для ребенка!