

Консультация для родителей и педагогов

«БАЛАНС»

Подготовила инструктор по физ.культуре Гришина Г.М.



Дети нуждаются в гармонии в различных аспектах обучения, а также в эмоциональном и поведенческом развитии. Поэтому важно помочь им сформировать этапы критического баланса по мере их взросления. На каждом этапе жизни дети закладывают основу для новых элементов баланса в вестибулярной системе. Например, даже новорожденные уже используют свои системы равновесия для обучения и развития. С возрастом детям необходимо развивать как статический, так и динамический баланс. Без прочной основы в этих областях может возникнуть недостаточный или задержанный баланс, что часто проявляется в учебной обстановке.

В нашем обсуждении мы рассмотрим ключевые этапы формирования баланса на протяжении жизни. На каждом из этих этапов можно организовывать мероприятия и упражнения, которые способствуют развитию системы баланса у ребенка, поддерживая его обучение и развитие.

Внутриутробно (беременность)

- ✓ Вестибулярная система ребенка, в которой расположены механизмы равновесия, начинают развиваться на пятом месяце беременности.

От рождения до 2 месяцев

- ✓ Развитие примитивных рефлексов, особенно тех, которые влияют на равновесие: тонический лабиринтный рефлекс (TLR), симметричный тонический шейный рефлекс (STNR) и асимметричный тонический шейный рефлекс (ATNR).
- ✓ Слегка приподнимает голову над полом или кроватью, когда лежит на животе.
- ✓ Мгновенно держит голову при поддержке.

От 3 до 5 месяцев

- ✓ Поднимает голову и грудь, когда лежит на животе, развивая лучший контроль головы для более динамичного баланса.
- ✓ Развитие осанки и постуральных рефлексов, когда ребенок лежит на животе, для более сильных навыков равновесия по мере роста ребенка.
- ✓ Переворачивается с боку на бок, затем с живота на спину (лежа на спине).
- ✓ Недолго сидеть с поддержкой рук, помогает ребенку развить чувство равновесия.
- ✓ Начинает раскачиваться вперед и балансировать, готовясь к ползанию.

От 6 до 8 месяцев

- ✓ Балансирует на животе, чтобы дотянуться до предметов перед собой.
- ✓ Повороты на животе.
- ✓ Подтягивается вперед на животе.

- ✓ Переворачивается со спины на живот (с лежащего на лежащее).
- ✓ Некоторое время сидит в одиночестве, балансируя головой.
- ✓ Переходит из положения сидя в положение лежа на животе.
- ✓ Стоит с опорой.

От 9 до 11 месяцев

- ✓ Сидит один с вращением туловища.
- ✓ Ползает.
- ✓ Скручивания и повороты сидя.
- ✓ Подтягивает тело, чтобы встать.
- ✓ На мгновение стоит в одиночестве.

От 12 до 15 месяцев

- ✓ Ходит на коленях.
- ✓ Ходит самостоятельно без поддержки.
- ✓ Стоит без поддержки.
- ✓ Ползет вверх.
- ✓ Стартует, останавливается и поворачивается, не падая.
- ✓ Ползает на стульях или другой мебели.

Бегаёт от 16 до 18 месяцев

- ✓ Поднимается по ступенькам, держась за перила или держась за руки.
- ✓ Ходит с пятки на носок, редко падает.
- ✓ Ходит боком и назад.
- ✓ Бегаёт.
- ✓ Стоит на одной ноге с помощью.
- ✓ Бросает большой мяч вперед после демонстрации, используя как статический, так и динамический баланс.
- ✓ Управляет игрушками для верховой езды.
- ✓ Может наклоняться и взять игрушки, не теряя равновесия.

От 19 до 24 месяцев

- ✓ Спускается шаг за шагом, держась за перила или за руки.
- ✓ Приседает в игре и встает, не падая.
- ✓ Прыжки на двух ногах на месте без падений.
- ✓ Бьет по неподвижному мячу, не падая.
- ✓ Спрыгивает с маленького ящика одной ногой вперед.
- ✓ Ходит по балке баланса одной ногой.
- ✓ Ходит вверх и вниз по лестнице в одиночестве.

От 24 до 29 месяцев

- ✓ Ходит на бревне, держась за одну руку.
- ✓ Стоит на бревне один.
- ✓ Поднимается по лестнице шаг за шагом без перил.
- ✓ Хорошо бегаёт.
- ✓ Прыжки с одного места ногами вместе.
- ✓ Подбрасывает мяч над головой.
- ✓ Лазает по игровому оборудованию (горки, лестницы, веревки и т.д.)

От 2 до 3 лет

- ✓ Шаг за шагом спускается по лестнице без перил.
- ✓ Балансирует на одной ноге две-три секунды.
- ✓ Прыгает вперед как минимум на одну ногу.
- ✓ Ходит по бревну в одиночку.

- ✓ Ходит на цыпочках, когда его просят.
- ✓ Обучение езде на велосипеде (беговел или с педалями)
- ✓ Может кратковременно балансировать на одной ноге, но качается или падает.

от 3 до 4 лет

- ✓ Ловит отскочивший мяч.
- ✓ Катается на трехколесном велосипеде или велосипеде с тренировочными колесами.
- ✓ Прыгает на одной ноге от двух до пяти секунд (контролируется).
- ✓ Стабильные прыжки (одной ногой и обеими ногами)
- ✓ Ходит по лестнице шаг за шагом в одиночку.

от 5 до 6 лет

- ✓ Балансирует на одной ноге 10 секунд.
- ✓ Скачет вприпрыжку и галопом.
- ✓ Ездит на велосипеде с тренировочными колесами или без них.
Начинает прыгать через скакалку.
- ✓ Прыжки на одной ноге 10 раз.
- ✓ Ловит отскочивший или брошенный мяч руками.
- ✓ Качается на качелях, подкачивается самостоятельно.