

**Пивоварова Наталья Леонидовна**

учитель

МАОУ «СОШ №112 с углубленным  
изучением информатики»

г. Новокузнецк, Кемеровская область

## **РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация:* в статье рассматривается проблема развития равновесия детей младшего школьного возраста. Автор раскрывает важность двигательного навыка, требующего специальной тренировки, приводит комплекс упражнений.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, двигательные и координационные способности, чувство равновесия.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Младший школьный возраст – период, когда закладываются основы здоровья, гармонического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для физического совершенствования ребенка. Одной из главных задач физического воспитания учащихся начальных классов является целенаправленное развитие двигательных и координационных способностей. В этом возрасте имеются хорошие предпосылки для формирования и совершенствования данной функции.

Чувство равновесия, наравне с интуицией, часто называют шестым чувством человека. Мы используем его постоянно: при ходьбе, при езде на велосипеде, при занятиях спортом. За чувство равновесия отвечает вестибулярный аппарат человека, находящийся во внутреннем ухе и контролирующий положение нашего тела в пространстве [2].

Чувство равновесия человека – это результат взаимодействия трех систем: органов внутреннего уха, мышечных рецепторов и зрения. Если хотя бы одна из систем дает сбой, то возникает рассогласование, мозгу сложно обработать

поступающую противоречивую информацию [1], однако тренировка чувства равновесия помогает избежать травм в повседневной жизни и во время занятий спортом. Способность человека сохранять равновесие в различных статических позах и движениях является жизненно важным двигательным навыком, требующим специальной тренировки.

Разнообразие педагогической направленности и содержания форм занятий является необходимым условием освоения учащимися предмета физического совершенства, выпадение той или иной формы занятий из организационной структуры физического воспитания заметно снижает его эффективность и как следствие, исключает возможность достижения требуемого педагогического результата.

Методические приемы для совершенствования координационных способностей, которые делятся на две группы:

1. Изменение способа выполнения движения: силовые движения; темп; объем; ритм; направление движения; исходное и конечное положение; зеркальное выполнение движения.

2. Изменение условия выполнения при сохранении способа: постоянно меняющееся условие; постоянные силовые упражнения; предварительная нагрузка; предварительные раздражители вестибулярного аппарата; дополнительное задание во время применения; комбинирование с другими упражнениями [2].

Одними уроками физической культуры не стоит ограничиваться. Нами обобщен опыт и разработан комплекс упражнений для развития чувства равновесия (который можно использовать в домашних условиях):

1. Пятки и носки поставить вместе, руки на пояс, глаза закрыть. Стоять 20–25 секунд.

2. Стопы поставить другой за другом на одной линии (одна нога сзади другой), руки на пояс, стоять 20–25 секунд.

3. То же, но с закрытыми глазами, стоять 15–20 секунд.

4. Ноги поставить вместе, руки на пояс, подняться на носках, стоять 15–20 секунд. То же, но с закрытыми глазами, стоять 10–15 секунд.

5. Руки на пояс, левую ногу согнуть и поднять. На правой ноге подняться на носок, стоять 15–20 секунд. Затем поменять ноги и повторить.

6. То же, но с закрытыми глазами.

7. Подняться на носки 5–8 раз наклонить туловище вперёд до горизонтального положения (маятникообразные движения), один наклон в секунду.

8. Стопы поставить другой за другом на одной линии (одна нога сзади другой), руки на пояс, 8–10 раз наклонить туловище влево и вправо (маятникообразные движения), один наклон в секунду.

9. Подняться на носки (ноги вместе), выполнить наклон головы до предела назад, удерживать это положение 15–20 секунд.

10. Подняться на носке на правой ноге, руки поставить на пояс, выполнить 8–10 маховых движений прямой левой ногой вперед-назад.

11. Подняться на носке на правой ноге, левую ногу поднять и согнуть, голову до предела отклонить назад, закрыть глаза, стоять 10–15 секунд. Затем поменять ноги и повторить.

Способность человека сохранять равновесие в различных статических позах и движениях является жизненно важным двигательным навыком, требующим специальной тренировки. Причем тренировать чувство равновесия нужно не только спортсменам для достижения бóльших результатов и избегания травм, но и всем остальным людям.

### ***Список литературы***

1. Равновесие нашего тела: упражнения на развитие равновесия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://shooting-ua.com/books/book\\_170.htm](http://shooting-ua.com/books/book_170.htm)

2. Трофимов О.Н. Развитие координационных способностей и равновесия у детей младшего школьного возраста // Ярославский педагогический вестник. – 2011. – №3. – С.114–118. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://vestnik.yspu.org/releases/2011\\_3pp/29.pdf](http://vestnik.yspu.org/releases/2011_3pp/29.pdf)