

Вестибулярная дисфункция у дошкольников

Это нарушение в работе вестибулярного аппарата, который отвечает за равновесие и контроль положения тела в пространстве.

Некоторые признаки вестибулярной дисфункции у детей дошкольного возраста:

✚ **Повышенная чувствительность к движению.** Ребёнок не любит гулять на оборудованных детских площадках, избегает их, передвигается медленно и осторожно.

✚ **Пониженная чувствительность к движению.** Ребёнок не может долго находиться в неподвижном состоянии, ему постоянно необходимо движение.

✚ **Слабый тонус мышц.** Тело кажется вялым и слабым, ребёнок сутулится, ему трудно сидеть или стоять, он ищет возможность прилечь.

Дети дошкольного возраста, страдающие нарушениями вестибулярной функции, значительно отстают от сверстников в физическом развитии. Они могут быть заторможенными или, наоборот, гиперактивными. Часто такой ребёнок выглядит неуклюжим, спотыкается и падает. Он с трудом осваивает любые навыки, путает левую и правую стороны, испытывает трудности с самостоятельным одеванием.

Игры на развитие вестибулярной системы

«Юла»

Тренажёр: гимнастические маты

Задачи: Это незамысловатое, но полезное упражнение, тренирующее вестибулярный аппарат.

Правила игры: Вы раскручиваете ребенка на месте или он сам это делает. Сначала в среднем темпе, чтобы понять, насколько хорошо он перенесет «качку» после того, как откроет глаза: ему будет казаться, что стены, пол – в общем, вся комната потеряла устойчивость. Постепенно, по мере привыкания к нагрузке, стоит усиливать темп вращения вокруг себя. Так тренируется способность держать равновесие и контроль координации движений.

«Падение»

Тренажёр: гимнастические маты

Задачи: развитие выдержки, смелости, уверенности в своём партнёре, вестибулярный аппарат

Правила игры: ребёнок падает на руки взрослого, стоя к нему лицом, затем спиной;

Когда ребёнок уже будет готов к этому (падать на руки взрослого) можно попробовать тоже самое с закрытыми глазами

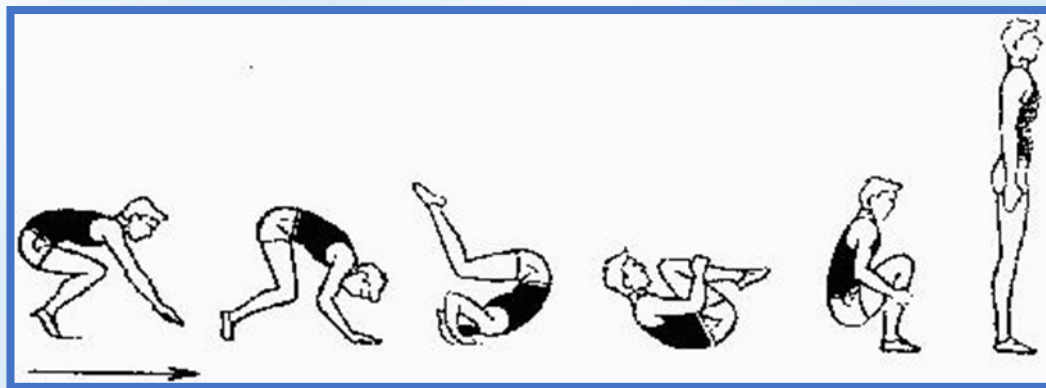
«Кувырки через голову»

Тренажёр: гимнастические маты

Задачи: тренировка вестибулярного аппарата, развития ловкости, ориентировки в пространстве, с целью само страховки при падениях.

Правила игры: Упражнение выполняется из упора присев. Опираясь руками впереди ступней на полшага, слегка разогнув ноги, начать толчок. Перенести тяжесть тела на руки, одновременно согнуть их, наклонить голову вперед и, до

конца разгибая ноги, закончить толчок стопами. Перевернувшись, перекатиться вперед через голову в положении плотной группировки, коснувшись пола сначала затылком, затем шеей, лопатками, спиной и тазом. Перекатываясь на спине, сразу после касания стопами пола отпустить ноги и, посылая руки вперед, встать



«Катание на мяче»

Тренажёр: фитбол

Задачи: тренировка вестибулярного аппарата, развитие координации движений, снятие дополнительной нагрузки на позвоночник.

Правила игры: Упражнение проводится на фитболе. Положите ребенка на спину или живот, и, аккуратно придерживая, начните плавно раскачивать (держа за ноги) ребёнка вперед-назад или вправо-влево, чередуя движения. Постепенно как ребёнок привыкнет к вашим действиям, добавляйте к раскачиванию любимое стихотворение ребёнка. В дальнейшем ребёнок может сам производить раскачивания на фитболе.



«Собери пазл, собери пирамидку»

Тренажёр: фитбол, большой напольный пазл, большая пирамидка

Задачи: Развитие и совершенствование координации движений и равновесия; тренировка вестибулярного аппарата, развитие мелкой моторики и речи.

Правила игры: ребёнок ложиться на живот на фитбол, перед нами на полу большой напольный пазл или пирамидка. Взрослый держит ребёнка за ноги, позволяя ему перекатываться вперёд, чтобы достать нужную ему деталь. Ребёнок выполняет задание.

В дальнейшем усложняют задание: дальше друг от друга раскладывают детали, и ребёнок уже самостоятельно передвигается на фитболе.



«Перевозчики»

Тренажёр: скамейка

Задачи: тренировка вестибулярного аппарата, осанка

Правила игры: ребёнок становится на скамейку, кладёт на голову утяжелённый мешочек, руки в стороны и прямо держа спину старается пройти по скамейке и ни разу не упасть (для начала предлагаем переносить более устойчивые предметы: книги, игрушки, потом можно усложнить задачу и, например, пройти с мячом)

Вариант 2 Встать на скамейку, пройти по нему, переступая через кубик, который поставлен на середину, и сойти вниз. (можно усложнить с предметом на голове).



«Мяч на стене»

Тренажёр: шведская стенка, мячики разных цветов

Задачи: укрепление вестибулярного аппарата, уменьшение ощущения головокружения, неустойчивости

Правила игры: Перед началом упражнения взрослый кладёт мячи разных цветов на середину шведской стенки. Ребёнку предлагается взобраться на стенку и достать мяч определённого цвета (цвет ребёнку называет взрослый)

Вариант 2 На шведскую стенку можно разложить мячи и попросить ребёнка принести в корзину, которая рядом со стенкой определённое число мячей (повторение счёта)

Вариант 3 На шведской стенке закрепить геометрические фигуры, и ребёнок снимает ту, которую ему назвал взрослый.

«Кто быстрее?»

Тренажёр: батут

Задачи: развитие вестибулярного аппарата, улучшение физической формы и общего состояния здоровья, развитие координации движений, работа всех групп мышц

Правила игры: Дети рассчитываются на первый-пятый. Запоминают свой номер. В центре физкультурного зала стоят два батута. Дети, взявшись за руки шагают по кругу и произносят слова: «Раз, два, три, четыре, пять, будем весело играть!»

Инструктор (воспитатель) называет один из номеров (например, третий). Участники с данным номером добегают до батута. Первый прибежавший выполняет 5 прыжков на батуте.



«Поймай комара»

Тренажёр: батут

Задачи: развивать координацию движений, формировать умение удерживать равновесие во время прыжков на батуте

Правила игры: Ребёнок под весёлую музыку подпрыгивает на батуте, выполняет хлопки над головой

