** **

**Упражнения на развитие равновесия и укрепление вестибулярного аппарата**

 Здесь будут очень полезны такие упражнения как:

- стойка на одной ноге

- прыжки и подскоки с поворотами туловища

- катание на качелях, каруселях

-упражнения на возвышенной и уменьшенной площади опоры (ходьба по узенькой дорожке, змейкой, по невысокой скамейке),

 в дальнейшем, как усложнение - с мешочком на голове.

- использовать балансировочные платформы, полусферы и фитболы для тренировки баланса

- ходьба по кругу, в одну и другую сторону

- ходьба по дорожке с закрытыми глазами

- танцы с ребенком под мелодичную музыку

- использовать фигурную ходьбу и повороты (в дальнейшем, как усложнение - с мешочком на голове)

- очень полезны игры с мячом (прокатывание, броски и ловля, подбрасывание мяча вверх, забрасывание в кольцо и т. д.) Нужны мячи разного размера. Также полезно бегать и отбивать мяч ногами.

- использовать ходьбу по неровной поверхности со сменой направления и препятствиями для тренировки вестибулярного аппарата

- обходить расставленные предметы

- езда на велосипеде, самокате

Эти упражнения очень важны, так как они способствуют развитию чувства позы тела, делают его сильным, ловким, развивают статическую выносливость мышц спины и воспитывают сознательное отношение к своей осанке. При выполнении таких упражнений необходим контроль и помощь со стороны взрослых.