

Тренировка вестибулярного аппарата

Считается, что полное формирование вестибулярного аппарата происходит примерно в 12-16 лет. Однако развивать и укреплять его следует с самого раннего возраста.

0+. Старайтесь развивать вестибулярный аппарат ребенка уже с первых месяцев. Вот несколько простых советов о том, как тренировать орган равновесия с самого рождения:

- нежно прижмите младенца к себе и потанцуйте или попрыгайте вместе, чтобы он ощущал движения вашего тела;
- держа у себя на руках, плавно качайте малыша вперед-назад, вверх-вниз и в разные стороны;
- осторожно кружите ребеночка на вытянутых руках;
- положите младенца на подушку и покатайте из стороны в сторону, поочередно приподнимая ее края;
- лежа на спине, можете легонько качать или подбрасывать малыша над собой;
- поднимите карапуза за ножки и покачайте вниз головой, как маятник.

Интенсивность движений лучше постепенно увеличивать изо дня в день. Выполняя их, обязательно наблюдайте за реакцией ребенка – все занятия и игры должны радовать малыша и ни в коем случае не вызывать у него испуг и негативные эмоции.

1+. С детишками от 1 года и старше можно начинать более активные упражнения. Они могут быть самыми разнообразными:

- перекачивания влево-вправо, кувырки вперед-назад для развития двигательной активности;
- хождение по бревну или бордюрам (вокруг газона) для тренировки чувства равновесия;
- лазание по дереву или веревочной лестнице, что позволяет победить страх ребенка перед высотой;
- прыжки на батуте, через скакалку, во время которых организм привыкает рефлекторно сохранять равновесие для удачного приземления;
- бег (догонялки) для развития ловкости и физической выносливости;
- плавание для укрепления нервной системы и опорно-двигательного аппарата;
- игры в мяч, позволяющие активно развивать координацию;
- катание на коньках, роликах, велосипеде для развития умений контролировать свое тело и сохранять равновесие и т.д.

Для взрослых. Укреплению и тренировке вестибулярного аппарата способствуют занятия различными видами спорта (бег, плавание, волейбол, баскетбол и др.), а также выполнение специальных упражнений на координацию и устойчивость.

- Примите исходное положение – сначала встаньте прямо, поставьте ноги вместе, руки разведите в стороны. Затем закройте глаза и постоит так 30 секунд. Теперь опустите руки и стойте еще в течение 20 секунд.

- Из исходного положения приподнимитесь на носочках, удерживая такое положение 15 секунд. Затем закройте глаза и постоит так еще 15 секунд. После опустите руки и еще 15 секунд удерживайтесь в этом положении.
- Приподнимитесь на носочках, держа руки вдоль тела. Голову при этом откиньте назад. Пойте так 10 секунд. Затем закройте глаза и удерживайте данное положение в течение еще 7 секунд.
- Приподнимитесь на носочках и быстро выполните 10 наклонов головой вперед.
- Встаньте на одну ногу, держа руки в стороны. Пойте так в течение 15 секунд. Затем закройте глаза и сохраняйте принятое положение еще 10 секунд. Теперь повторите это упражнение, держась на другой ноге.