

Равновесие



Сидим-дома

(упражнения равновесия
для детей и родителей)

Равновесие

Формирование равновесия – важная задача физического воспитания.

Что же такое равновесие?

Равновесие – это способность тела сохранять устойчивое состояние как в покое, так и в движении.

Умение сохранять равновесие в разных условиях или положениях тела формируется с первых движений ребенка, по мере расширения его двигательного опыта.

Умение сохранять равновесие необходимо в любой деятельности ребенка, в игре, бытовых процессах, разнообразных перемещениях в пространстве.

Равновесие обеспечивается сложным сочетанием в действиях различных анализаторов - мышечного, вестибулярного, зрительного, кожного, объединяемых регулирующим влиянием центральной нервной системы. Поэтому для развития способности сохранять равновесие необходимо использовать разнообразные физические упражнения, влияющие на органы и системы, обеспечивающие устойчивое положение тела ребенка как при удерживании статистических поз, так и при перемещениях в пространстве.

Вестибулярный аппарат является органом равновесия, от его состояния зависит способность сохранять устойчивое положение тела в покое и в движении. Окончательное его развитие завершается к 10-12 годам, поэтому его очень полезно тренировать в детском возрасте. И тогда ваш ребёнок в дальнейшем сможет стать превосходным акробатом, гимнастом, канатоходцем в цирке, фигуристом, летчиком или космонавтом.

Для развития у ребёнка способности сохранять равновесие необходимо использовать разнообразные физические упражнения

Равновесие



- Способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения упражнений на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли поверхности.

Вывод:

Аэробика позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, силы и ловкости

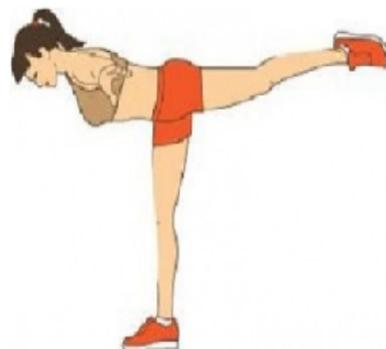
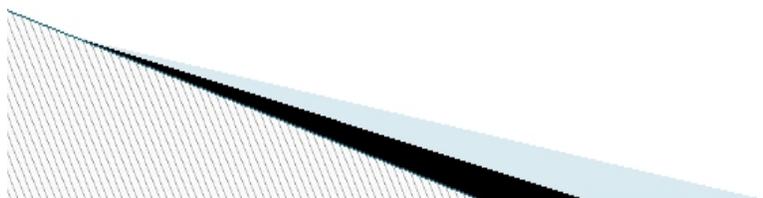


Упражнения в равновесии



Комплекс упражнений

- ▶ Сохранять равновесие, стоя на одной ноге в течение минуты, руки разведены в стороны. Голова поворачивается то влево, то вправо. Взгляд не фиксируется и не помогает сохранять равновесие. С развитием навыка закрыть глаза.
- ▶ Стоя напротив стены или двери на одной ноге, кидать мяч и ловить его после того, как он отскочит. Смотреть только на мяч.

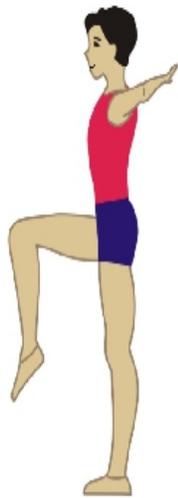


Упражнение в равновесии «Ласточка»



Равновесие

- устойчивое положение на одной ноге



Равновесие



Равновесие
с захватом



Равновесие
«Ласточка»

Позы на развитие статического равновесия

Позы на развитие статического равновесия

«Большая ель»



«Ёлка»



«Жираф»



Упражнения на равновесие:

«Султан»; «Аист»; «Приседание»

Примечание: (сутулая – руки за головой; плоская – руки вперёд)



















Положения в равновесиях.

Равновесие — это положение, в котором учащийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв другую ногу назад до отказа и руки в стороны. Для принятия равновесия из основной стойки отвести одну ногу максимально назад и прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.

Боковое равновесие - одноименная рука вверх, положение другой – оговаривается.

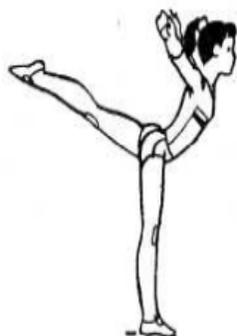
Заднее равновесие - отвести одну ногу максимально вперед и прогнуться назад. Положение рук оговаривается.

- **Типичные ошибки.**

- *При наклоне туловища вперед нога опускается.*
- *Не полностью выпрямлена опорная нога.*

- **Страховка и помощь.**

Стоя сбоку со стороны отводимой ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро.



равновесие



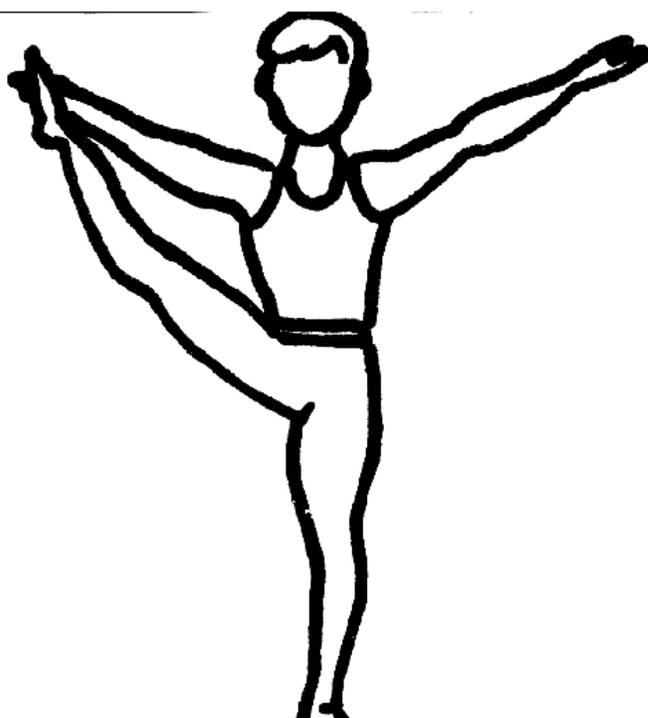
боковое равновесие одноименная
вверх, другая на пояс



заднее равновесие
руки в стороны



Равновесие с захватом



Боковое равновесие

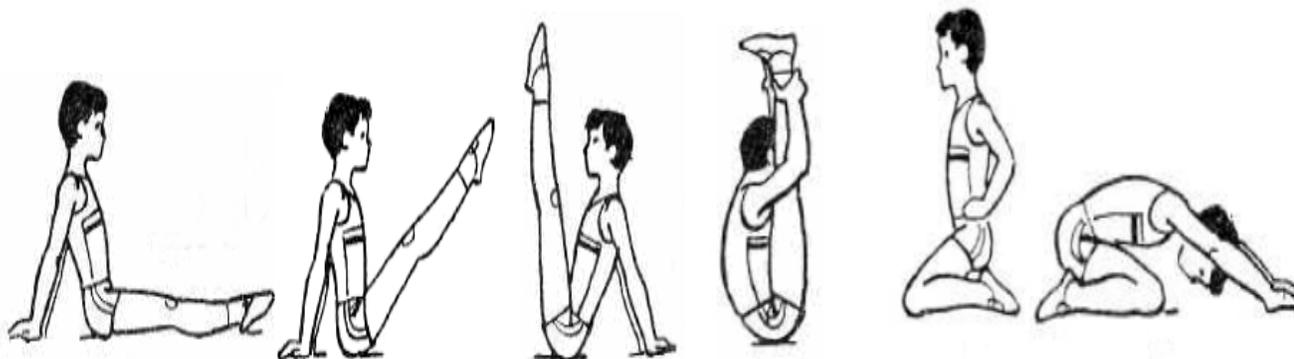


Фронтальное равновесие



Положения в седах.

- **Сед** – положение занимающегося сидя на полу или на снаряде с прямыми ногами, руки касаются опоры или находятся в каком – либо положении.
- **Сед углом** – положение с поднятыми ногами, до угла 45 градусов.
- **Сед согнувшись** – ноги подняты до вертикального положения.
- **Сед с захватом** – то же, но туловище и голова наклонены к ногам, а ноги, захватом за голеностопный сустав подтягиваются к туловищу, голова опущена.
- **Сед на пятках** – сед на обеих пятках, туловище вертикально, положение рук оговаривается.
- **Сед на пятках с наклоном** – то же, но туловище наклонено вперед до касания поднятыми вверх руками пола.



...
упор сзади

...
упор сзади

сед согнувш.
упор сзади

сед
захватом

сед
руки на пояс

сед на пятках
с наклоном вперед



Желаем творческих успехов!