**Игры, развивающие чувство равновесия**

**Баю-баюшки-баю**

Эти колыбельные помогут ребенку расслабиться, успокоиться, снять излишнее эмоциональное напряжение.

Взрослый берет ребенка на руки и покачивает его, баюкает, напевает одну из песенок:

Ай, баю-баю-баю,

Не ложися на краю,

А то с краю упадешь

И головку расшибешь.

Ай, баю-баю-баю,

Не ложися на краю,

Придет к тебе бирючок

И ухватит за бочок.

За бочок за правенький,

Мой сынок кудрявенький.

\* \* \*

Сон дорогу нашел,

К тебе в гости пришел,

Ты его не гони,

Спи, малышка, усни:

Баю-бай...

Завтра выйдешь опять

В сад весенний гулять,

А пока отдохни,

Спи, малышка, усни.

Баю-бай...

*(Русские народные песни)*

**Тучи и ветер**

**Цель:**Тренировка вестибулярного аппарата.

**Ход игры:**Ребенок, сидя или стоя, изображает кругообразными движениями рук над головой и движениями всего тела маленькие и большие тучи. Потом он быстро бежит — как тучи, которые гонит по небе ветер.

**Погладь мишку**

**Цель**: Развитие ловкости, быстроты реакции и движений, чувства равновесия, координации зрения и слуха. Воспитание дисциплины, развитие устойчивого внимания, формирование правильной осанки, укрепление стоп, упражнение в беге по наклонной плоскости.

**Материал:** Игрушечный мишка, доска, высокий кубик или табуреточка.

**Ход игры**: Ребенок стоит перед взрослым, который делает горку из длинной доски, положенной одним концом на высокий кубик или любое другое возвышение. Наверху горки взрослый сажает мишку и говорит ребенку: «Много нашей детворы ходит к Мишеньке с горы».

Ребенок по доске поднимается на горку, гладит мишку, затем сбегает вниз и садится отдохнуть. Упражнение повторяется еще несколько раз.

Можно поиграть с мишкой по-другому. Взрослый произносит: «Мы к медведю подбежим, зарычит — мы убежим». Ребенок бежит к медведю, а по сигналу «Р-р-р» быстро убегает.

Повторяют игру 3—4 раза. Взрослый предлагает ребенку идти тихо, чтобы медведь не услышал.

**Качели — карусели**

**Цель**: Развитие чувства равновесия, чувства ритма

**Ход игры:** Взрослые поднимают ребенка, который лежит на спине, до уровня своего пояса (один держит ребенка под мышки, другой за обе ноги) и раскачивают его в выпрямленном положении — получаются своеобразные качели. Затем один, продолжая держать ребенка под мышки (другой опускает ноги малыша), кружится с ним вправо и влево, как карусель. Эту игру желательно проводить под ритмичную музыку или ритмично приговаривать:

А недавно две газели

Позвонили и запели:

— Неужели

В самом деле

Все сгорели

Карусели?...

Вы б, газели, не галдели,

А на будущей неделе

Прискакали бы и сели

На качели-карусели.

Но не слушали газели

И по-прежнему галдели:

— Неужели

В самом деле

Все качели Погорели?

*(К. Чуковский)*

**Пройди по ребристой доске**

**Цель:** Профилактика нарушений осанки, плоскостопие.

**Материал:** Ребристая доска, массажный коврик, или другой предмет с неровной поверхностью.

**Ход игры:** Ребенок сидит на скамейке. По просьбе взрослого он должен пройти по ребристой доске, взять с находящегося в двух метрах от конца ребристой доски стула игрушку и передать ее взрослому. Взрослый следит за тем, чтобы ребенок дышал носом, у него была прямая спина, рот закрыт.

**Через речку**

**Цель:** Развитие равновесия, навыка хождения по ограниченной площади. Формирование правильного прикуса.

**Материал:** Длинная доска, резиновое или пластмассовое колечко (можно использовать колечко от пирамидки).

**Ход игры:** Взрослый кладет на пол доску — это «мостик». Ребенок встает на «мостик», открывает рот и высовывает язык, на кончик которого взрослый кладет колечко (оно не должно быть слишком маленьким). Пройдя «мостик», ребенок снимает с языка колечко и отдает его взрослому.

Сначала ребенка держат за руку, затем он идет самостоятельно.

Взрослый следит за правильностью осанки.

**Ноги маленькие, ноги большие**

**Цель**: Тренировка мышц брюшного пресса.

**Материал:** Палочка или любая яркая игрушка.

**Ход игры:** Ребенок из положения лежа на спине (на коврике) поднимает ноги, согнутые в коленях, и прижимает их к груди с помощью взрослого и под его счет. Потом игра изменяется: ребенок в этом же положении — лежа на спине — пытается достать то одной, то другой ножкой, то обеими вместе яркую палочку, которую держит над ним взрослый на высоте 30—50 см от пола.

**Качели**

**Цель:** Развитие гибкости, чувства равновесия.

**Ход игры**: Сидя на корточках, ребенок покачивается, пружиня в коленях и щиколотках под счет взрослого. Взрослый, присев, держит ребенка за обе руки и демонстрирует эти движения, а ребенок ему подражает. За успешное выполнение ребенок поощряется.

**Покачаемся**

**Цель:**Тренировка вестибулярного аппарата.

**Ход игры:**Взрослый сидит на стуле и покачивает ребенка, сидящего верхом у него на коленях или стоящего на подъеме стопы, поддерживая малыша.

**Маленький самолетик**

**Цель:**Развитие мышц плечевого пояса, координация движений.

**Ход игры:** Взрослый берет ребенка под предплечья и грудную клетку и поднимает в горизонтальном положении вверх. Если ребенок боится, то вначале держится ручками за плечи взрослого, и тот поднимает его на своих напряженных руках, поддерживая туловище снизу. После того как ребенок преодолеет страх, взрослый может немного покружиться, а ребенок разводит руки в стороны и, прогнувшись в спине, изображает летящий самолет.