Развитие функции равновесия и коррекции вестибулярных нарушений

1. Стойка на носках, руки внизу 3 -15 с
2. Стойка на правой (левой) ноге, руки внизу 4 - 15 с
3. Ходьба с мешочком на голове, по дорожке шириной 15-25 см 2-5 м
4. Ходьба с перешагиванием реек гимнастической лестницы, лежащей на полу 2 -3м
5. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 3-5 м
6. Прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх 2-3 м
7. Бег вверх-вниз по наклонной доске или гимнастической скамейке 3-5 м
8. Ходьба по лестнице из разновысоких кубиков 8-12 раз
9. Балансировка на набивных мячах (3 кг) от 3 - 30 с
10. Ходьба по канату (на полу) вдоль и приставными шагами поперек, руки в стороны 1-5 м

Хорошо освоенные и безопасные упражнения (ходьба, стойки) сначала выполняются с открытыми глазами, затем с закрытыми (от 2 до 10 шагов). Все упражнения, связанные с коррекцией и развитием равновесия, выполняются со страховкой, поддержкой, помощью.

Комплекс упражнений для коррекции вестибулярной функции

1. Ходьба и бег с остановками по сигналу 1,5-2 мин
2. «Челночный» бег 3-10 м
3. Подскоки с остановкой по сигналу 1,5-2 мин
4. Подскоки вперед с остановкой и движением в противоположную сторону 1,5-2 мин
5. Кувырки вперед с открытыми глазами 3-5
6. Кувырки вперед с закрытыми глазами 3-5
7. Кувырки с последующей ходьбой по линии 3-5
8. Кувырки с последующей ходьбой боком, спиной вперед по гимнастическому бревну, линии 2-5
9. Перекат со спины на живот «бревнышко», глаза открыты 2-6 м
10. То же, с закрытыми глазами 2-6 м
11. «Бревнышко» с последующей ходьбой по линии (бревну, гимнастической скамейке) 2-6 м
12. Прыжки со скакалкой с изменением темпа 15-30 с