

## *Мешочки для развития равновесия.*

Чувство равновесия является одним из жизненных навыков, который ребенок приобретает с самого раннего детства. Овладение навыком сохранения равновесия сложное занятие для малыша. Развитие вестибулярного аппарата, отвечающего за чувство равновесия, является методом развития части головного мозга. Поскольку мозг, нервная система и тело ребенка неразрывно взаимосвязаны, развитие равновесия является одним из этапов становления разума.

Яркие мешочки способствуют развитию координации, чувства равновесия, баланса, правильному формированию осанки. Мешочки с грузом – инвентарь, который легко изготовить. Его можно использовать для развития многих физических качеств ребенка, как дома, так и в детском саду.

Упражнения с мешочками, наполненными крупой, развивают навыки удержания равновесия, а также способствуют развитию тактильной чувствительности рук. Каждый мешочек состоит из внешнего и внутреннего чехла и наполнителя. Съёмный чехол изделия – цветной, из легко стирающейся ткани. Внутренний чехол заполнен и плотно зашит. Наполнитель (перловка, гречка, горох, крупная фасоль) заранее необходимо прожарить в духовке или на сковородке.

Мешочки, сделанные из основных цветов (красный, желтый, зеленый, синий), с разным наполнителем можно использовать в играх, включающих в себя сенсорное восприятие ребенка. Упражнения с такими мешочками для равновесия помогают закреплять в речи детей представление о цвете, форме предмета, учат детей различным способам обследования предметов, способствуют формированию бережного отношения к окружающему.



*Мешочки для равновесия «Цветы».*

Внутренний чехол имеет диаметр 20см. Основной чехол состоит из четырех частей: середина цветка, лепестки, внешняя часть цветка, листья. Шьется из плотной хлопчатобумажной ткани (бязь).



Середина цветка – круг диаметром 18см. Лепестки цветка – квадрат со стороной 4см, сложенный в треугольник дважды. Внешняя часть – прямоугольник шириной 35см и высотой 15см. Листья – полоски длиной 30см, шириной 3см, расширенные по краям в виде листка.

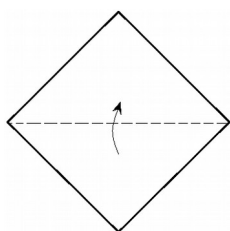
К середине цветка приметываем последовательно 10 лепестков, соединя

открытый срез лепестка с краем круга. Затем пришиваем внешнюю часть цветка (прямоугольник), заранее простроченный по боковому краю. Подворачиваем верх прямоугольника, вставляем шнурок. Внешний чехол готов.

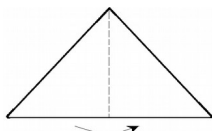
Вставляем в него внутренний мешочек, затягиваем шнурок, и его концы заправляем в середину чехла. Сверху чехол завязываем полоской, расправляем листья. Наши яркие цветы, небывалой красоты готовы

*Лепесток.*

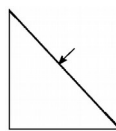
1.



2.

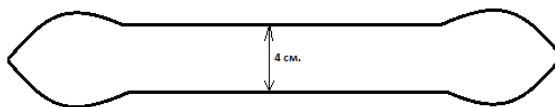


3.

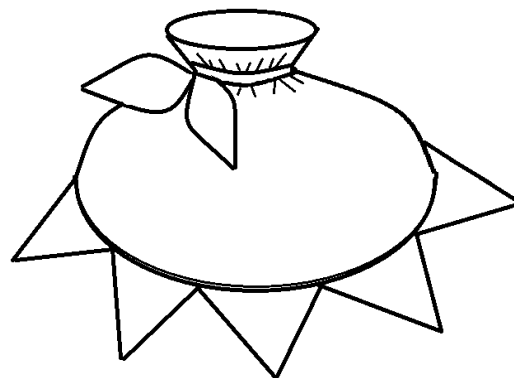
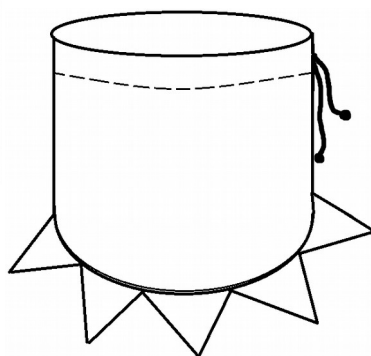


*Линия пришива.*

*Листья цвет-*



*ка*



*Мешочки для рав-*

*новесия «Жуки».*

Внутренний чехол имеет диаметр 20см. Основной чехол состоит из трех частей: брюшко, спинка и лапки. Шьется из плотной хлопчатобумажной ткани (бязь).



Брюшко и спинка – круги диаметром 18см.

Спинка шьется из трех частей: голова и два крыла. Средние края крылышек подвернуть и прострочить, на одном крыле делаем петли, на другом соответственно им пришиваем пуговицы.

Застегиваем пуговицы и к крыльям пришиваем голову, настрагиваем глазки. Спинка готова.

К брюшку приметываем лапки, затем пришиваем спинку, выворачиваем. Яркий мешочек готов. Дети с удовольствием выполняют упражнения с жуками, стараются не уронить его.

#### Упражнения с мешочками.

«Жук летит». «Донеси цветок».

Задание на сохранение устойчивого равновесия. Ходьба с мешочком на голове, руки на поясе.

«Жук летит по мосту». «Я иду по мосту и цветок тебе несущу».

Задание на сохранение устойчивого равновесия на повышенной опоре: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.

«Удержи жука». «Протяни цветок».

Упражнения для правильной осанки. Рука, удерживающая мешочек, вытянута вперед, другая рука свободно вытянута в сторону.

«Жуки прыгают». «Цветы растут»

Задание на сохранение устойчивого равновесия. Приседание с мешочком на голове. И.п. – руки на поясе, приседая, руки вытягиваем вперед.