**«Балансотерапия и координационная гимнастика»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП37**

Детский возраст – самое удобное время для закладывания нужных физических характеристик. Эффективное функционирование детского организма возможно лишь при условии полного контроля за телом, а такие навыки порой получить непросто.

Чтобы успешно идти вперед, ребенок должен научиться контролировать свое тело и в статическом положении, и в движении. Для этого необходимо развивать такие навыки как равновесие и координация.

Равновесие – это способность поддерживать контролируемое положение тела. Координация - это процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи, т.е. это способность совершать точные целенаправленные движения. Эти навыки важны не только для общего развития ребенка.

Координация движений и чувство равновесия (удержание баланса) имеют важное значение для всех видов трудовой деятельности, способствует выработке гибкости, точности и плавности движений, развитию глазомера, формирует правильную осанку.

Благодаря хорошо развитой координации и умению держать баланс снижается риск травматизации. Так как тело обретает способность немедленно среагировать на возникновение опасности.

В поддержании баланса участвуют: опорно-двигательная система, сенсорная система (вестибулярная, зрительная, проприоцептивная), ЦНС и система нейромышечного контроля.

Балансотерапия – метод двигательного обучения произвольному контролю вертикальной позы с использованием биологической обратной связи.

**Показания к проведению балансотерапии и координационной гимнастики.**

С профилактической целю и с целью гармоничного развития ребенка упражнения на координацию и баланс показаны всем детям и подбираются в соответствии с возрастом.

Но хочется отметить, при каких заболеваниях у детей балансотерапия и координационная гимнастика особенно важны:

1. Перинатальные поражения головного мозга различного генеза
2. Задержка психомоторного и речевого развития
3. Последствия нейроинфекций
4. Травмы головы с повреждением мозжечка, базальных ганглиев, вещества головного мозга
5. Тикозные гиперкинезы
6. Синдром нарушения внимания с гиперактивностью
7. Заболевания и травмы нижних конечностей и позвоночника

Подводя краткий итог всему вышесказанному, хочется подчеркнуть, что развитие координации движений имеют большое значение в жизни ребенка: оказывают влияние на физическое развитие, на развитие умственных способностей, на формирование многих психических процессов.

**С развитием координационных способностей и чувства равновесия у ребенка возрастает обучаемость, ускоряется формирование двигательных навыков, уменьшается риск травматизма.**