**РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

Вопросам равновесия уделяется большое внимание в системе подготовки дошкольников по физической культуре.

Что же такое равновесие?

Равновесие – это способность тела сохранять устойчивое состояние как в покое, так и в движении. Оно зависит от величины площади опоры, положения центра тяжести тела, от состояния вестибулярного аппарата, от степени напряжения нервной системы.

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

Хорошее развитие функций равновесия облегчает совершенствование знакомых навыков и освоение новых движений.

Особенно ярко равновесие проявляется в движениях и положениях тела, связанных с быстрыми перемещениями, сменой положения, уменьшением и повышением площади опоры. Упражнения в равновесии помогают регулировать перемещение центра тяжести тела и мышечные усилия, направленные на сохранение равновесия. Многократное выполнения таких движений способствует развитию координации, ориентировке в пространстве, воспитывает самообладание, смелость.

Итак, формирование равновесия – важная задача физического воспитания дошкольников. От своевременного развития равновесия зависит и здоровье, и полноценное общее развитие ребенка, способствует формированию правильной осанки, а также развитию его двигательной сферы.



