**ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ КАЧЕЛИ?**

Дети обожают качели. Вспомните эти ощущения, знакомые каждому, кто был ребенком: ветер, который овевает кожу, когда взлетаешь к небу, и веселый, беззаботный смех... Катание на качелях дарит эйфорическое чувство полета, свободы. Спокойствие и счастье окутывают вас, когда вы опускаетесь с высоты.

Качели создают ощущение свободного падения, которого нам часто не хватает. Это ощущение является чрезвычайно важным, поэтому многие терапевты включают качание в свое занятие.

Некоторые плюсы качания:

• Приносит спокойствие.

Движение вперед и назад несет успокаивающее воздействие. Также оно стимулирует внутреннее ухо, что развивает систему равновесия.

• Помогает поднять настроение.

Вы когда-нибудь видели, чтобы кто-нибудь сидел на качелях и при этом чувствовал себя несчастным? Все – как дети, так и взрослые, – испытывают чувство глубокой радости, когда качаются.

• Учит балансу и координации.

Для раскачивания ребенку необходимо координировать все части тела между собой, а также сильно держаться за поручни.

• Улучшает взаимоотношения.

Раскачивая партнера по игре, мы заботимся о том, чтобы ему было интересно и немножко страшно, но не опасно. Так мы учимся чувствовать окружающих нас людей и больше доверять им.

Среди воспоминаний, связанных с качелями, помимо светлых и радостных, есть и другие – воспоминания о несчастных случаях, которые вызвали болезненные травмы в детстве. Родители, помня об этом, ведут ребенка к качелям с осторожностью и хотят убедиться, что их дети умеют безопасно качаться. Вопрос в том, как можно обеспечить безопасность?

Неотлучно стоять у качелей и контролировать всё, что делает ребенок – это не выход. Как только вы отвлечетесь или снимите контроль, он станет делать то, что родители не разрешают – а это резко увеличит риск получения травмы. Гораздо более разумное решение – создать безопасную среду и предоставить ребенку полную свободу действий. Малыш сможет делать всё, что захочет, а вы не будете переживать, что он набьет себе шишку! Такую среду мы стремимся создавать в Доме Совы. Качели подвешиваются на высоту, доступную для ребенка. И сами качели, и пространство вокруг них достаточно мягкое, – так что ребенок может сколько угодно экспериментировать и пробовать новые для себя движения.

Типы качелей.

Существует множество разных типов качелей для разных целей. Изучение преимуществ каждого из них поможет определить, какой тип нужен именно вашему ребенку. Вы можете использовать множество вариантов. Вот некоторые из них:

• Детские – качели со спинкой, на которых ребенок учится координировать движения рук и ног.

• Доска. Обычные подвесные качели без спинки, на которых ребенок может качаться стоя, а также лежать на животе и летать, как настоящий супермен! Это помогает развить глубокие мышцы живота, необходимые для удержания равновесия.

• Кокон. Это гамак, в который можно поместиться целиком. Раскачивание в нем дарит чувство защищенности и безопасности.

• Садовые качели. Они имеют большую площадь поверхности, по которой ваш ребенок может передвигаться, развивая в себе осознанность собственного тела.

Кто не хочет подарить себе ощущение свободы и счастья? Если вам не хватает этого, в следующий раз вспомните о качелях. У них нет ограничений по возрасту – качели доступны абсолютно всем! Каждый может выбрать вариант, подходящий по сложности и интересу именно ему. И не следует забывать, что при катании на качелях, кроме удовольствия, вы получаете также неоценимую пользу для своего здоровья и развития.