

**Консультация для родителей**  
**«Балансир для детей:**  
**польза для ребенка, виды балансиров, правила выбора,**  
**примеры упражнений»**

Обыкновенная ходьба, бег, возможность стоять и сидеть ровно – для всего этого необходимо умение балансировать. Это особенно важно для детей, так как согласованная работа мышц тела является условием его нормального роста и развития. В нашем материале поговорим о том, какую роль в жизни ребенка играет баланс и как развить чувство равновесия.

Равновесие тела – это то, без чего человек не смог бы жить и развиваться. Однако мы об этом не задумываемся, так как все задачи по сохранению равновесия и положению тела в пространстве выполняет наш мозг в автоматическом режиме. Но на самом деле это сложнейший и невероятно интересный механизм.

Для детей балансирование — процесс абсолютно естественный — на улице они ходят по бордюрикам, по тоненьким дощечкам, по бревнышкам и другим возвышенностям.

Хорошее чувство равновесия – это, прежде всего:

**1.Возможность выполнять сложные движения**

Умение держать равновесие пригодится для выполнения сложных гимнастических движений. Без хорошего чувства баланса сложно научиться кататься на велосипеде и осваивать другие интересные виды спорта.

**2.Предотвращение травм**

Развитое чувство баланса поможет детям быстро реагировать и удержаться от падений, которые могут привести к травмам. Например, поскользнувшись на мокром полу или оступившись с лестницы.

**3.Возможность справляться с нестандартными ситуациями**

Все разнообразие движений, которое совершает ребенок, должно быть упорядочено и строго согласовано. Только тогда он сможет решать ежедневные двигательные задачи и справляться с различными нестандартными ситуациями. Координацию можно тренировать. И чем шире и разнообразнее у ребенка диапазон двигательных навыков, тем легче ему даются новые формы и виды двигательной активности.

Если вы обратили внимание, что у вашего ребенка есть определенные проблемы с равновесием и координацией, такие как представлены ниже:

- Легко падает, часто спотыкается или не может быстро «восстановиться» после потери равновесия.
- Двигается скованно, движениям тела не хватает плавности, гибкости (например, бегает, как «робот»).
- Избегает физической активности (например, активных игр на площадке, занятий спортом).

- Опаздывает на этапах развития (например, поздно начинает ползать или ходить).
- Медленнее, чем сверстники, осваивает физические навыки (например, езду на велосипеде, плавание или лазанье по деревьям).
- Боится новых физических игр (например, качелей) или высоты, которая не смущает сверстников.

Это нам дает понять на имеющиеся проблемы в работе мозжечка и стволового отдела мозга. Мозжечок содержит самую высокую концентрацию (более 50%) нервных клеток по отношению к другим отделам мозга. Он поддерживает постоянную связь с лобными долями, а значит, контролирует движение и сенсорное восприятие. Нарушенная связь между мозжечком и лобными долями мозга приводит к замедлению формирования речи, интеллектуальных и психических процессов.

Обычно родители думают, что когда их ребенок неуклюж, у него плохая координация, то это «*особенность*» ребенка. Но такие «особенности» являются нарушениями работы головного мозга и часто бывают у детей с *задержкой речи и нарушениями в психике, рассеянность, плохое поведение* и т.д.

Занятия же на балансире воздействуют на мозжечок, который отвечает за эмоциональную и умственную составляющие, координацию движений, память, речь и равновесие.

Существует множество способов для развития баланса. Одними из самых эффективных считаются занятия со специальным оборудованием. Доски-балансиры, качалки, балансировочные диски и дорожки помогают детям развивать чувство равновесия, тренировать глазомер, укреплять мышцы всего тела.

Доска – балансир – это **тренажер**, позволяющий прочувствовать расположение своего тела и удерживать равновесие, для чего требуется контроль веса и грамотное его распределение.

Доски для балансировки представляют собой лишенную устойчивости поверхность, на которой необходимо удержаться.

Приступать к занятиям на тренажере можно уже по достижении ребенком 1 года.

В настоящее время существует огромное количество балансиров, отличающихся по форме, высоте, устойчивости, набору функций и т.д. Маленьким детям будет не сложно освоить технику удерживания равновесия.

Для взрослых занятия с балансировочной доской – прекрасная альтернатива обычным физическим упражнениям. Формируется правильная осанка, укрепляется вестибулярный аппарат. К тому же это весело и необычно.

Занятия рекомендовано проводить от 5 до 15 минут, для взрослых – полчаса. Противопоказаний нет. Вариантов проведения подобных занятий множество.

### Виды балансиров.



**Доска совы** – это изогнутая панель из дерева, на которой можно лежать, сидеть и даже стоять. Тренажер подходит детям от 1 года. Если продеть веревку в дырочки доски, то он легко превратится в качели.



**Островки** – платформы, поверхность которых имеет ребристую структуру, предотвращающую скольжение и обеспечивающую устойчивость. Они продаются в наборах, состоящих из нескольких штук. В процессе передвижения по таким камушкам, дети развивают точность движений и координацию. Помимо этого, занятия являются хорошей профилактикой плоскостопия.



**Балансировочные дорожки** – специально разработанные для ДОУ конструкции, используются для групповых занятий ЛФК и проведения различных эстафет.

Для работы над стимуляцией мозжечка применяется специально разработанное устройство — **балансирующая доска Бильгоу (Белгау)**.



Ребенок стоит на поверхности доски, которая, в свою очередь, укреплена на округлой основе, что и заставляет его балансировать в попытках удержать равновесие. Ребенку приходится балансировать и в положении стоя выполнять различные упражнения.



**Балансировочная подушка** — это надувной диск со слегка выступающей передней частью и многочисленными мягкими шипами на поверхности.

Балансировочная подушка одновременно выполняет функции тренажера и массажного изделия. Ее используют для укрепления мышц-стабилизаторов, отвечающих за равновесие, походку, осанку и общее самочувствие. Мягкие шипы оказывают массажное воздействие и способствуют улучшению местного и общего кровообращения.

Использовать изделие очень просто. На него необходимо встать или сесть, а затем в течение определенного времени удерживать равновесие и сохранять одну и ту же принятую позу. Приспособление применяют для профилактики и лечения недугов опорно-двигательного аппарата, для укрепления ослабленных мышц и для сохранения общего физического тонуса. При регулярном использовании балансировочная подушка помогает вернуть легкость и упругость походки.



**Малая балансировочная полусфера** - это платформа, которая может иметь разную высоту и габариты, но общим фактором является ее форма. Благодаря одной ровной части, а второй полукруглой можно выполнять ряд упражнений на баланс, которые очень важны для хорошей координации и ориентации в пространстве.

## УПРАЖНЕНИЯ НА БАЛАНСИРАХ.

<b>Балансировочная подушка</b>	<b>Удержание равновесия</b> 1. Станьте обеими ногами на подушку, привыкая к равновесию. 2. Затем оторвите одну стопу и поднимите бедро вверх, согнув ногу в колене. Держите руки перед собой или на поясе. 3. Удерживайте баланс сколько возможно, примерно одну минуту. 4. После чего опустите стопу на подушку и поменяйте ногу. <b>Приседания</b> 1. Станьте обеими ногами на подушку, поставив стопы ближе к краям. 2. Медленно приседайте, отводя таз назад, не расшатываясь по сторонам. Руки держите перед собой. Колени не должны выходить вперед за подушку. Так же медленно разгибайте туловище, возвращаясь в исходное положение.
<b>Малая балансировочная полусфера</b>	<b>Для детей можно сделать игры с использованием балансиров:</b> 1. Встать на балансир одна нога на одном, другая на другом и удержать равновесие, а кто спрыгнул – проиграл. 2. Разложить платформы в хаотичном порядке и засечь время, за которое дети будут проходить дистанцию, прыгая с одного балансира, на другой. <b>Можно использовать как шипами кверху, так и плоской поверхностью.</b>
<b>Доска совы</b>	<b>Дети сами придумывают, что с этой «соводоской» можно делать. — И именно в этом, кстати, первая польза таких игрушек: они, не предполагая единственного способа использования, будят фантазию детей. Разумеется, на Доске Совы можно качаться (самому или раскачивая игрушки). Можно поставить одним краем на возвышение — получится мини-горка. Переверни — и перед тобой арка, под которой можно проползать.</b> <b>Раскачивание на Доске Совы</b> 1. Предложите ребёнку расположиться на Доске Совы на коленках, положив голову на руки. Покачайте ребёнка в таком положении, а после привыкания предложите ребёнку раскачиваться самостоятельно (следите, чтобы

ладони ребёнка при раскачивании находились на поверхности доски).

2.Предложите ребёнку сесть на доску и обхватить руками колени. Покачайте ребёнка в таком положении, а затем предложите ребёнку изменить положение рук (например, развести руки в стороны, будто крылья). После привыкания предложите ребёнку раскачиваться самостоятельно (следите, чтобы ладони ребёнка при раскачивании находились на поверхности доски).

3.Предложите ребёнку встать на доску, поставив ноги на комфортном расстоянии друг от друга, и покачаться из стороны в сторону.

4.Усложните раскачивание: предложите ребёнку встать на доску, расположив ноги как можно ближе к её концам.

5.Попросите ребёнка перенести вес на одну ногу и сделать остановку так, чтобы конец доски оказался на полу. А затем предложите ребёнку сделать такую остановку на другом конце доски. По необходимости придерживайте ребёнка.

#### **Передвижение по Доске Сова**

1.Предложите ребёнку встать на доску ногами. Для того чтобы ребёнку было комфортно, рекомендуем заходить с длинной стороны доски и становиться на середину (самое устойчивое положение тренажёра). Затем предложите ребёнку медленно совершить приставные шаги вправо до её конца, затем влево. Сходить с Доски рекомендуем также с середины.

2.Стоя на середине Доски, предложите ребёнку повернуться лицом к одному из её концов, а затем медленно совершить короткие шаги до её конца и обратно.

#### **Наклоны и прогибы на Доске Сова**

1.Предложите ребёнку сделать следующее упражнение: встать на середину доски, сделать вдох и одновременно поднять руки вверх, на выдохе наклониться вперёд, опуская руки к полу, а затем на вдохе выпрямиться. Когда в наклоне вперёд руки будут дотягиваться до стоп, попробуйте немного покачать ребёнка.

2.Предложите ребёнку сделать наклон вправо (правая рука на поясе, левая над головой и выпрямлена), выпрямиться, затем сделать такой же наклон влево.

Усложните предыдущие упражнения, увеличивая расстояние между стопами.

	<p><b>Мостик</b></p> <p>1.Переверните Доску Совы выгнутой стороной вверх, предложите ребёнку лечь спиной на неё и расслабиться. Данное упражнение помогает детям научиться расслаблять мышцы сгибатели передней поверхности тела.</p> <p>2.Предложите ребёнку пройти или проползти по мостику, подлезть под мостиком, спрыгнуть с мостика (помните, что приземляться нужно на две ноги, присогнутые в коленях).</p>
<p><b>Доска Бильбоу</b></p>	<p><b>Простые упражнения:</b></p> <p>1.Залезть и слезть с доски: а) спереди; в) сзади; с) с обеих сторон.</p> <p>2. Ребенок в положении сидя «по-турецки» . Раскачивая доску попросить ребенка удержать равновесие.</p> <p>3. Ребенок в положении сидя на доске. Упражнения для рук — имитация плавания. Можно двумя руками поочередно — левой, правой.</p> <p>4. Ребенок в положении сидя на корточках. Покачивающее движение из стороны в сторону головой, затем зафиксировать взгляд на предмете. Круговое вращение головой.</p> <p>5. Ребенок в положении стоя или сидя медленно покачивается.Лучше выполнять под музыку</p> <p>6. Положение то же. Круговые вращения руками:</p> <p>А) Обе руки в одну сторону  В) Обе руки в разные стороны  С) По очереди в одну сторону.  Д) По очереди в разные стороны.</p> <p>7. Любое положение: стоя, сидя, на корточках, на коленях, «по-турецки»:</p> <p>А) Обе руки положить на грудь  В) Поднять руки над головой  С) Прямые руки в сторону  Д) Нагнуться, достать пальцы ног  Е) Любые движения, какие понравятся.</p>

## Общие упражнения, второго уровня, используя предметы.

(можно использовать мешочки и разные мячи)

1. Ты мне- я тебе.
2. Большой мяч выше головы. Мяч поднимается над головой, ребёнок должен посмотреть на мяч.
3. Мяч в пол, попрыгунчик.
4. Мяч через пол. Кидаете ребёнку мяч так, чтобы он отскакивал от пола.
5. Мяч в корзину двумя руками. Попадаем мячом в корзину.
6. Сам подбросил, сам поймал мяч.

Только подумайте — не делая, каких то специальных упражнений, просто пытаясь удержать равновесие на балансире, вашему ребенку естественным образом придется выпрямить спину и напрячь мышцы пресса, плечевого корпуса, ног. Хотите, чтобы у вашего ребенка была красивая осанка, — поставьте его на балансир! К тому же, умея балансировать, ребенок быстрее научится кататься на двухколесном велосипеде, роликах, коньках. А это, в свою очередь, придаст ему уверенность в собственных силах. Так что спортивный снаряд балансир - это настоящая находка для родителей.

### **Польза от занятий на балансире:**

- развивается координация;
- укрепляются все мышцы тела;
- улучшается мозговая деятельность;
- вырабатывается чувство равновесия.

