

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «детский сад комбинированного вида №228 «голубка»
Ул. Тургенева, 146, г. Краснодар, 350078, тел/факс(861)220-57-51

Мастер класс для педагогов по теме:

**Упражнения на балансирах для укрепления здоровья
детей дошкольного возраста и развития равновесия.**

подготовила: **БЕРЕЖКО ЕЛЕНА ВИКТОРОВНА**

инструктор по физической культуре

Уважаемые педагоги!

Предлагаю вам мастер – класс: Упражнения на балансира для укрепления здоровья детей дошкольного возраста и развития равновесия. В настоящее время в дошкольных учреждениях ярко выделяется проблема снижения внимания у детей, синдром гиперактивности, изменения в поведении. У некоторых детей нарушена координация движения, походка, плохое удержание равновесия и неловкость в движениях. Использование тренажёра – балансира, позволяет стимулировать внимание, мозжечковую функцию, улучшить координацию движения, ловкость, ритмичность и точность движениям мышц и всего тела, положительно влияет на психомоторное развитие и речевое. **Балансир** – это приспособление для удержания равновесия. Он представляет собой доску (платформу), на которой ребёнок стоит или сидит, выполняя задания и различные упражнения (перебрасывание мячика и т.д.) инструктора. Платформа (доска) для балансировки представляет собой лишённую устойчивости поверхность, на которой необходимо удержаться. Начинать тренировку необходимо с лёгких упражнений, не следует делать резких движений или выполнять их в быстром темпе, по необходимости использовать лёгкую опору. Для начала надо научиться вставать на тренажёр и сходить с него. Затем можно освоить раскачку, шаги в стороны и назад. Когда ребёнок лучше прочувствует тренажёр, появится уверенность – можно приступать к привычным упражнениям, например приседаниям. Упражнения проводятся в хорошо вентилируемом помещении. Для усложнения техники упражнений применяются мячики, боулинг, кольца, мешочки с песком и другие приспособления. Ребёнок встаёт на балансировочную доску, удерживает равновесие. Далее начинает выполнять задания инструктора: кинуть и поймать мячик, рассказать все буквы алфавита и так далее.

Предлагаю поиграть в несколько упражнений:

Перекидывания мешочков с песком и крупой.

Кидание мячиков в паре.

Подкидывание мяча или мешочка вверх двумя руками или одной, стоя на доске.

Отбивание мяча (одной или двумя руками)

Кидание предметов по мишеням

Отбивание мяча от наклонной плоскости.

Отбивание мячика при помощи ракетки или палки.

Сидя на платформе осуществлять плавательные движения руками.

Покачиваться на доске в положении сидя на корточках. После раскачивания рекомендуется зафиксировать взгляд, сделать круговое движение головой.

Покачиваться на доске под музыку.

В положении сидя осуществлять круговые движения руками. Начинают задания с самых простых заданий, постепенно увеличивая уровень сложности.

«Кузнечик»

Цель: Укрепление мышц ягодиц, спины и пресса.

Инвентарь: балансировочная платформа.

Ребёнок встаёт на плоскость балансира, ноги на ширине плеч. Стоя на балансире, лицом к шведской стенке, руками держится за перекладину на уровне груди. Кузнечик прыгает – медленно плавно делать приседания, удерживая равновесие на балансире.



«Лягушки –попрыгушки»

Цель: укреплять мышцы ног и стоп, улучшать равновесие.

Инвентарь: балансировочная платформа.

Ребёнок встаёт на плоскость балансира, ноги на ширине плеч. Лягушки попрыгали – поочерёдно медленно переносим вес тела то на одну, то на другую ногу, как бы переминаясь с ноги на ногу. Самое сложное –это стараться, чтобы край плоскости балансира не стучался об пол.



Спасибо за внимание!