

Консультация для педагогов «Нестабильные поверхности»: нестандартное оборудование для оздоровления детей в детском саду.

Фетисова Е.С.
инструктор по физической культуре
МАДОУ «Детский сад
комбинированного вида
№37 «Ягодка»



Пробовали ли вы когда-нибудь встать на нестабильную поверхность и выполнять при этом физические упражнения, не забывая удерживать равновесие? Попробуйте! Дело это непростое, но крайне полезное и для развития физической формы, и для работы мозга. Более того, такие занятия являются современным методом коррекции различных нарушений в речевом и интеллектуальном развитии детей. Занятия на балансирующей доске или любой другой неровной, нестабильной поверхности, по сути, являются мозжечковой стимуляцией. Регулирование равновесия, а также мышечного тонуса, координация всех движений, выполняемых организмом, возможны благодаря работе именно мозжечка. Он связывает все структуры нервной системы, в том числе регулирует внимание и наши эмоции. Через органы чувств организм принимает сигналы о состоянии окружающей среды и нашего положения в нем. Если мозг обрабатывает эти сигналы быстро, значит, человек может мыслить и действовать более эффективно.

Занимаясь с детьми в норме развития, а также с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, также необходимо стимулировать физическую активность параллельно с развитием пространственных представлений. Главная цель подобной коррекции заключается в том, чтобы мозг научился правильно обрабатывать информацию, полученную от разных органов чувств. Когда синхронизируются в работе оба полушария и

задействуются одинаково, улучшается координация движений и результативность многократно увеличивается.

На занятиях с детьми мы используем игровую форму работы. Она мотивирует ребенка на достижение результата.

1. Все элементы движений мы сначала отрабатываем на устойчивой поверхности. Затем ставим ребенка на балансир.
2. Для начала учим ребенка контролировать ситуацию, держать баланс и мерно раскачиваться. Потом даем возможность в этом состоянии выполнить обычные задания, которые делали до этого, стоя на ровной поверхности (ловить и кидать мяч, выполнять смену положения рук, как усложнение переносить вес тела с одной ноги на другую и т.д).
3. Отрабатываем пространственные отношения и представления (вперед, вверх, вниз и т. д.)
4. Постепенно усложняем задания. Например, стоя на балансировочной доске по заданию инструктора ребенок может метать разноцветные мешочки, мячи по геометрическим фигурам или мишени или в кольцо.

Для взрослых такие занятия – 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.

Формирование двигательных навыков тесно связано с развитием умственных способностей. У ребенка проявляется параллельность, способность планировать свои действия, одновременность течения нервных процессов в разных анализаторных системах.

Так мы готовим благодатную почву, чтобы знания усваивались легче, быстрее и работа мозга происходила интенсивнее.

Занятия на нестабильной поверхности помогут детям с нарушениями координации движения и внимания, гиперактивным малышам и др.