

Консультация для родителей «Нестабильные поверхности, балансиры. В чём их польза для развития ребёнка?»

Фетисова Е.С.

инструктор по физической культуре

МАДОУ «Детский сад

комбинированного вида

№37 «Ягодка»

Развитию ловкости и равновесия способствуют такие приспособления, как нестабильные поверхности, балансиры. Такие занятия воздействуют на мозжечок, который отвечает за эмоциональную и умственную составляющие, координацию движений, память, речь и равновесие.

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

Следует отметить, что сделать это непросто, поскольку такая процедура требует умения балансировать и наличие координации.

Такой тренажер многие используют для отработки основных движений в серфинге и сноуборде. Детям будет интересно и весело балансировать на платформе. К тому же, это очень полезно для здоровья ребенка. При выполнении даже несложных движений приходится напрягать самые мелкие мышцы тела для удерживания равновесия.

Нестабильные поверхности могут быть деревянным или пластиковым. При выборе правильной поверхности необходимо руководствоваться степенью физической подготовки ребенка и его возрастом.

Польза от занятий на нестабильной поверхности:

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

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.

Рассмотрим основные виды нестабильных поверхностей - 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.



Титер поппер – балансир с присосками на дне, которые во время движения издадут разнообразные звуки. Рассчитан на детей старше 2-х лет. В нём можно сидеть, стоять,

вращаться, раскачиваться и прыгать. В процессе игры у ребенка развиваются моторные движения, чувство равновесия и воображение.



Баланскейт – пластиковый тренажер, оснащенный ручками по бокам и колесиками. Благодаря своей multifunctionality, баланскейт может легко превратиться в настоящий самокат.



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.



Лабиринт – такой вид тренажеров рассчитан на детей от 4-х лет. Необычность такого балансира заключается в наличии встроенного лабиринта с шариком. Помимо сохранения равновесия, ребенок должен сосредоточиться на движении шарика.



Спунер – для тех детей, которые уже готовы приступать к занятиям на сноуборде, доске для фристайла или скейте. Занятия на тренажере помогут ребенку научиться владеть своим телом, поворачивать и даже совершать простейшие трюки.

Индоборд – доска, аналогичная доскам, используемым эквилибристами в цирке. По сути, это платформа, установленная на круглый деревянный цилиндр. Формы и размеры таких досок могут быть самые разные, что позволяет выбрать наиболее подходящую модель с учетом возраста и уровня профессиональной переподготовки. Популярность индобордов с каждым годом возрастает, создаются даже целые движения любителей выполнять трюки. Но ребенку балансировать на таком тренажере будет непросто, поэтому на начальном этапе может потребоваться помощь взрослых.

Воблборд – круглая прочная платформа, на дне которой закреплено прорезиненное полушарие. Тренироваться на таком тренажере могут как дети, так и взрослые. Воблборд – отличная модель для проведения самых разных фитнес-тренировок.

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



Занятия на балансирах, нестабильной поверхности положительно воздействуют на мозжечок, отвечающий за эмоции, умение держать равновесие, координацию, а также за развитие умственных способностей, речи и памяти.

Доказано, что развитие детей, постоянно занимающихся на балансирах, происходит более активно по сравнению с другими детьми. Упражнения на удержание равновесия способствуют улучшению осанки, гибкости и укреплению опорно-двигательного аппарата. И это при условии минимального воздействия на суставы.

Во время тренировок, в сухожилиях, связках и мышцах активизируются проприоцептивные рецепторы, отвечающие за чувство равновесия в теле и реагирующие на изменение его положения.

Особенно важно включить занятия на балансирах, нестабильной поверхности в период формирования тела ребенка, поскольку они положительно влияют на укрепление мышечного корсета и способствуют появлению красивой осанки. Однако, следует помнить, что это поможет сделать только правильно подобранный тренажер. Использование балансира для взрослых не всегда может принести пользу ребенку. Именно поэтому, при выборе оборудования, необходимо руководствоваться возрастом ребенка, а также его физическими особенностями.

Список литературы:

1. Сиротюк А.Л. Нейропсихологические и психофизиологические сопровождения обучения. – М.: ТЦ «Сфера», 2003.
2. Давыдова О.И. Работа с родителями в детском саду / О.И. Давыдова, Л.Г. Богославец, А.А. Майер. - М.: ТЦ Сфера, 2005.
3. Интернет-ресурсы: <https://razvivashka.online/>