

Рекомендации к тренировкам на балансировочном диске:

- начинать тренировку необходимо с легких упражнений;
- не следует делать резкие движения или выполнять их в быстром темпе;
- необходимо использовать дополнительную опору (это может быть стол или стул).

Компактные размеры балансировочных дисков позволяют использовать их не только в спортзалах, но и дома. Если ребенку требуется проведение коррекционных занятий с дефектологом, психологом или логопедом, то тренировки на балансировочной доске повысят их эффективность.



Об учреждении

**МАДОУ «Детский сад
комбинированного вида №37
«Ягодка» города Губкина
Белгородской области**

Адрес: 309190, Белгородская область,
город Губкин, ул. Раевского д. № 18а

***Наш девиз: «Единство всех и
уникальность каждого»***

Наши контакты:
Телефон: (47241)5-10-08
E-mail: yogubkin@mail.ru

Мини-сайт педагога:
<https://nsportal.ru/fetisova-ekaterina-sergeevna>

**Фетисова Е.С.
2023**



***«Стабильность в
нестабильном»***

**Всё о пользе, преимуществах и
показаниях к занятиям на
нестабильных поверхностях,
балансирах.**

Польза от занятий на нестабильной поверхности:

Занятия на нестабильных поверхностях тренируют все мышечные группы. Причем задействуют не только поверхностную крупную мускулатуру, но и глубокие мышцы-стабилизаторы. Данные тренажеры активно используют в функциональном тренинге для имитации нагрузки в повседневной жизни.

- 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.



Кому необходимы упражнения на балансерах?

- дети с речевой патологией;
- дети с низким уровнем развития высших психических функций: дети с нарушениями эмоционально-волевой сферы;
- дети с задержкой психического развития;
- дети с повышенной невротизацией и т.д.



Доказано, что развитие детей, постоянно занимающихся на балансире, происходит более активно по сравнению с другими детьми.

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 балансире, 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. При выборе оборудования, необходимо руководствоваться возрастом ребенка, а также его физическими особенностями.

