

Балансировочная доска «Бельгоу»

Балансировочная доска создана ученым Френком Бельгоу, работавшим над способами стимуляции внимания, направленная на тренировку равновесия ребенка.

Мною было принято решение, сделать для наших детей две балансировочные доски для занятий.

Цель: развитие чувства равновесия, воспитание навыков уверенности, выносливости и смелости у воспитанников.

Доска выглядит как деревянная платформа, которая имеет округлую основу. За счет полукруглого основания платформа качается из стороны в сторону. Угол наклона регулируется в зависимости от возраста и сложности упражнений (от 5 до 50°).

Доска решает несколько важных задач:

1. Улучшает и восстанавливает координацию;
2. Развивает вестибулярный аппарат;
3. Улучшает мышление и память;
4. Значительно расширяет зрительное поле;
5. Стимулирует память;
6. Улучшает зрительную, моторную реакции.



Что важно учесть, занимаясь на балансировочных досках:

1. Обязательное соблюдение техники безопасности;
2. Упражнения должны носить игровой характер, при этом, важна сосредоточенность и правильное выполнение;
3. Не заниматься слишком долго, даже если ребенку очень нравится (30 минут в день более, чем достаточно в первые несколько месяцев);
4. Не перегружайте детский организм, ничего не нужно делать через «не могу»;
5. Всегда подстраховывайте ребенка во время занятий;
6. Стремитесь к тому, чтобы стоя на доске, ребенок почувствовал себя настолько уверенным, что перестанет постоянно смотреть под ноги или хвататься за опору;
7. Как и взрослым, перед началом упражнений детям нужен разогрев, разминка и растяжка;
8. И главное: **поддерживайте позитивный настрой!**

Для знакомства ребенка с балансиром можно предложить ему сначала просто бессистемно накладывать на балансир разные предметы, игрушки и смотреть, как они балансируют и падают при перевесе. Усложнить игру можно подбором предметов для уравнивания “весов”.

Упражнения на балансировочных досках для детей:

1. Залезть и слезть с доски: а) спереди; в) сзади; с) с обеих сторон;
2. Ребенок в положении сидя «по-турецки». Раскачивая доску попросить ребенка удержать равновесие;
3. Ребенок в положении сидя на доске. Упражнения для рук — имитация плавания. Можно двумя руками поочередно - левой, правой;
4. Любое положение: стоя, сидя, на корточках, на коленях, «по-турецки»;
5. Обе руки положить на грудь;
6. Поднять руки над головой;
7. Прямые руки в сторону;
8. Нагнуться, достать пальцы ног;
9. Любые движения, какие понравятся.

