Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 19» г. Кириши Ленинградская область

**Методическая разработка на тему:**

**«Использование балансиров в детском саду»**

Александрова Дарья Васильевна,

Инструктор по физической культуре

г. Кириши

Ленинградская область

2023 год

**Методическая разработка на тему:**

**«Использование балансиров в детском саду»**

Занятия с использование балансиров являются современным методом коррекции различных нарушений в речевом и интеллектуальном развитии детей. Занятия на балансировочной доске, 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 я использую игровую форму работы. Она мотивирует ребенка на достижение результата.

1. Все элементы движений сначала отрабатываются на устойчивой поверхности. Затем ставим ребенка на балансир.
2. Для начала ребёнок учится 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. Отрабатываются пространственные отношения и представления (вперед, вверх, вниз).
4. Постепенно задания усложняются. Например, стоя на балансировочной доске по заданию инструктора ребенок может метать разноцветные мешочки, мячи по геометрическим фигурам или мишени или в кольцо.

Занятия рекомендовано проводить от 5 до 15 минут. 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 готовится благодатная почва, чтобы знания усваивались легче, быстрее и работа мозга происходила интенсивнее.

Занятия на балансире помогут детям с нарушениями координации движения и внимания, гиперактивным малышам и детям с расстройством аутистического спектра.

**Цель:** Укрепление здоровья детей дошкольного возраста посредством упражнений и подвижных игр с использованием нестандартного физкультурного оборудования.

**Задачи:**

1. Развивать физические качества, координацию и ловкость в движениях, тренировать равновесие и вестибулярный аппарат.
2. Обогатить двигательный опыт детей посредством формирования новых двигательных умений в играх и упражнениях на тренажёре балансире
3. Формировать правильную осанку, походку.
4. Развивать интерес к занятиям по физкультуре, поддержку внимания на занятии.
5. Ознакомить педагогов и родителей с технологией занятия на балансире с детьми дошкольного возраста.

**Предполагаемый результат:**

* выполнение физических упражнений на тренажёре балансире;
* развитие вестибулярного аппарата, равновесия, координации движения;
* качественное перемещение в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга;
* успешные действия при разных работах;
* сохранение устойчивости позы и её балансировки во время перемещения;
* сохранение балансировки вовремя основой устойчивости позы для овладения двигательными действиями.

Использование балансиров для укрепления здоровья детей и развития равновесия закладывает основы для гармоничного физического развития.

**План работы инструктора по теме**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Мероприятия** |
| Сентябрь | Изучение литературы, Интернет-ресурсов. Обобщение материала. |
| Октябрь | Знакомство детей с балансиром.  Как правильно использовать балансир.  Основные движения на балансире. |
| Ноябрь | Упражнения на балансире с добавлением работы рук. |
| Декабрь | Упражнения на балансире с добавлением спортивного инвентаря. |
| Январь-  Февраль | Упражнения для развития речи. |
| Март | Упражнения на балансире для ощущения своего тела в пространстве. |
| Апрель | Подвижные игры и эстафеты с балансиром. |
| Май | Проведение диагностики развития равновесия. |