Упражнения для детей на балансирах

Для детей балансирование — процесс абсолютно естественный — на улице они ходят по бордюрчикам, по тоненьким дощечкам, по бревнышкам и пр. Так что спортивный снаряд балансир – это настоящая находка для родителей.

Только подумайте — не делая каких-то специальных упражнений, просто пытаясь удержать равновесие на балансире, вашему ребенку естественным образом придется выпрямить спину и напрячь мышцы пресса, плечевого корпуса, ног. Хотите, чтобы у вашего ребенка была красивая осанка, — поставьте его на балансир! К тому же, умея балансировать, ребенок быстрее научится кататься на двухколесном велосипеде, роликах, коньках. А это, в свою очередь, придаст ему уверенность в собственных силах.

**1. Рулевой**

Веселая игра, в которую можно играть с детьми любого возраста. В играх круглый балансир6 можно использовать как руль. Ставим его на один конец спортивного мата, и машина готова! Очень весело его крутить на крутых поворотах.

**2. Весы**

Для знакомства малыша 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 уравновешивания “весов”.

**3. Катаемся на черепахе**

Здесь работают мышцы спины и пресса. Ребенок садится на середину плоскости балансира и делает вращательные движения тазом, описывая круг. Размяли мышцы, теперь исходное положение — руки вытянуть вперед на уровне груди и медленно оторвать ноги перед собой.

**4. Кораблик плывет по волнам**

Укрепляются мышцы спины и пресса, массажируются внутренние органы. Ребенок ложится животом на середину плоскости балансира, руки в стороны, голову держит и смотрит вперед. Медленно отрывает ноги от пола, немного прогнувшись в спине. Балансирует на животе, помогая удерживать равновесие положением рук и ног.

**5. Джигитовка**

Для координации и равновесия. Балансир можно поставить под канат на детском спорткомплексе. Ребенок встает на середину плоскости балансира, руками держится за канат. И в таком положении пытается удержать равновесие. Номер джигита на скакуне готов!

**6. Самолет.** Для осанки

Ребенок встает на середину плоскости. Начинает удерживать равновесие на балансире, помогая руками, вытянув их в стороны. Самолет полетел — медленно отводит назад одну ногу, корпус немного вперед для уравновешивания. Чтобы удержать равновесие, руку, перекрестную отведенной ноге, отвести немного в сторону и вперед, а другую руку — немного в сторону и назад.

**7. Лягушки попрыгушки**

Работают мышцы ног и стоп. Ребенок встает на плоскость балансира, ноги на ширине плеч. Лягушки попрыгали — поочередно медленно переносим вес то на одну, то на другую ногу, как бы переминаясь с ноги на ногу. Самое сложное — это стараться, чтобы край плоскости балансира не стукался об пол.

**8. По мостику.** Для профилактики плоскостопия

Переворачиваем квадратный балансир или балансир-бревно и идем по мостику — пройти приставным шагом по выступающей части.

**9. Яблочко**

Работают мышцы поясницы, пресса и ног. Ребенок встает на середину плоскости круглого балансира. Катаем яблочко по тарелочке — движением таза плавно описывает в воздухе круг, как будто крутит обруч.

**10. Кузнечик**

Работают мышцы ягодиц, спины и пресса. Ребенок встает на плоскость балансира, ноги на ширине плеч. Стоя на балансире, лицом к шведской стенке, руками держится за перекладину на уровне груди. Кузнечик прыгает — медленно плавно делать приседания, удерживая равновесие на балансире. Усложнение — делать приседания, не держась за шведскую стенку.

Балансир станет отличным помощником физического развития Вашего ребенка!



Инструктор по физической культуре МБДОУ «ДС «Рябинка» г. Новый Уренгой Курбанова Джамиля Османовна