

Балансировочная платформа «Лабиринт»



Рекомендуется для категорий детей:

- ✚ при проблемах работы вестибулярного аппарата;
- ✚ при отставании в развитии координации;
- ✚ при нарушениях опорно-двигательного аппарата;
- ✚ при задержке психического развития;
- ✚ при синдроме дефицита внимания и гиперактивности;
- ✚ при расстройствах аутистического спектра.

Назначение:

- ✚ развитие выносливости;
- ✚ развитие координации движений;
- ✚ коррекция осанки за счет укрепления глубоких мышц спины и ног;
- ✚ снятие напряжения с позвоночника;
- ✚ профилактика сколиоза и плоскостопия у детей.

Балансировочная платформа «Лабиринт»



Методические рекомендации:

- ✚ Не заниматься слишком долго, даже если малышу очень нравится (30 минут в день достаточно).
- ✚ Не перегружать детский организм, ничего не нужно делать через *«не могу»*.
- ✚ **Уважаемые родители!** Всегда подстраховывайте ребенка во время занятий. Стремитесь к тому, чтобы стоя на Балансировочной платформе ребенок почувствовал себя настолько уверенным, что перестанет постоянно смотреть под ноги или хвататься за опору.

Упражнения.

1. Сначала учимся стоять на балансборде.
2. По мере освоения подключаем балансировку вправо-влево, назад-вперед.
3. Передаем друг другу или перекладываем из руки в руки мячики стоя на балансборде.
4. Двигаем балансир нажимая ладошками на края — катаем шарик по лабиринту, стараемся закатить в центр.
6. Стоя на тренажере — балансируем и катаем шарик, проходим лабиринт