

# Балансировочные кочки



*Рекомендуется для категорий детей:*

- ✚ при нарушениях опорно-двигательного аппарата;
- ✚ при дцп (детский церебральный паралич);
- ✚ при расстройствах аутистического спектра;
- ✚ при сдвг (синдром дефицита внимания и гиперактивности);
- ✚ при ммд (малая мозговая дисфункция).

*Назначение:*

- ✚ улучшение силы мышц;
- ✚ развитие равновесия;
- ✚ развитие координации и моторных навыков у детей;
- ✚ профилактика и лечение плоскостопия у детей.

# Балансировочные кочки



## *Методические рекомендации:*

- ✦ Балансировочные кочки можно использовать для построения полосы препятствий, для физкультурных занятий и для активных игр.
- ✦ На кочки можно наступать с двух сторон, ставить их на основание и на вершину, для усложнения задач тренировки.
- ✦ Тренировки с массажными кочками полезны как взрослым, так и детям.
- ✦ Подушка массажер осуществляет массаж для ног и для стоп, улучшает кровообращение, оказывает лимфодренажный эффект, развивает чувство равновесия и ориентация в пространстве.
- ✦ При занятиях с балансировочными кочками для детей зачастую тренировки проводят в игровом формате

## **Упражнения.**

1 упражнение - «Займи свой камушек».

Встать на балансировочные кочки и сходить с них, шагая прямо. Затем освоить шаги в стороны и назад.

2 упражнение - «Морские волны».

Встать на кочки двумя ногами. Качаться на кочках, перенося вес тела на носки и пятки.