

Балансиборд с лабиринтом



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:

- ✚ улучшает силу мышц;
- ✚ укрепляет мышечный каркас;
- ✚ развивает равновесие, координацию и моторные навыки детей, способствует мозжечковой стимуляции и развитию отделов мозга, отвечающих за высшие психические функции;
- ✚ профилактика и лечение плоскостопия у детей.

Балансборд с лабиринтом



Методические рекомендации:

✚ Заниматься рекомендовано на ковре или коврике для йоги. Начинать осваивать балансир с поддержкой — опора на руки взрослого ровную поверхность или стену. На кочки можно наступать с двух сторон, ставить их на основание и на вершину, для усложнения задач тренировки.

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.*

