

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЫБНИЦКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 1 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

**ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ  
ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТРЕНАЖЕРА «БАЛАНСИР»  
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В МДОУ «РЫБНИЦКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 1 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»**

*Методические рекомендации*

Рыбница

2022

**Составители:**

*И.А. Моцпан, заведующий I квалификационной категории МДОУ «Рыбницкий детский сад № 1 комбинированного вида»;*

*А.Ф. Барбулат, воспитатель-методист по физической культуре I квалификационной категории МДОУ «Рыбницкий детский сад № 1 комбинированного вида».*

**Рецензенты:**

*А.Ю. Сударикова, старший методист первой квалификационной категории кафедры ДиНО ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации»;*

*О.А. Молдован, заведующий высшей квалификационной категории МДОУ «Рыбницкий детский сад № 6 общеразвивающего вида».*

Методические рекомендации адресованы воспитателям-методистам по физической культуре организаций дошкольного образования.

Методические рекомендации содержат описание основных моментов, связанных с применением тренажера «Балансир» и эффективность его применения.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка . . . . .	3
Описание тренажера «Балансир» . . . . .	7
Виды тренажеров для балансирования . . . . .	7
Рекомендации по изготовлению тренажера «Балансир» . . . . .	11
Опыт организации и проведения занятий с применением тренажера «Балансир» . . .	12
Эффективность использования тренажера «Балансир» . . . . .	16
<b>Список литературы</b> . . . . .	17
<i>Приложения</i>	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье является важнейшим интегральным показателем, отражающим биологические и личностные характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качества окружающей среды, степень развития медицинской помощи, в конечном счете, отношение государства к проблемам материнства и детства. Здоровье воспитанников организаций дошкольного образования (ОДО) – важная характеристика качества системы дошкольного образования. В связи с этим формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе.

Дошкольный возраст относится к так называемым «критическим» периодам в жизни ребенка, решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. По мнению А.И. Быковой, Е.Н. Вавиловой, В.П. Губы, Л.Н. Коровиной, Е.Г. Леви-Гореневской, Л.И. Пензулаевой, Л.Н. Пустынниковой, наиболее существенные изменения в организме детей связаны с развитием и укреплением опорно-двигательной системы, формирующей основные умения и навыки. Благодаря развитию опорно-двигательной системы, впоследствии создается фундамент для развития и укрепления всей двигательной деятельности ребенка, элементы которой будут основой для такого вида деятельности и для взрослого человека.

Между тем в современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют в развитии детей отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам, неполноценность их здоровья. Так, например, изучив информацию о распределении воспитанников по группам здоровья за 2011 и 2021 года, отмечаем резкое сокращение детей с первой группой здоровья, увеличение со второй группой здоровья и появление воспитанников с третьей группой здоровья. Результаты представлены в табл. 1 и 2.

*Таблица 1*

### **Информация о воспитанниках МДОУ «Рыбницкий детский сад № 1 общеразвивающего вида» по состоянию на 01 декабря 2011 года**

Год рождения	Кол-во детей	Кол-во мальчиков	Кол-во девочек	Группа здоровья			
				1	2	3	4
2005	17	9	8	6	11	0	0
2006	18	9	9	9	9	0	0
2007	15	7	8	4	11	0	0
2008	18	10	8	7	11	0	0
2009	16	7	9	8	8	0	0
2010	12	6	6	5	7	0	0
Всего	96	48	48	39	57	0	0

**Информация о воспитанниках  
МДОУ «Рыбницкий детский сад № 1 общеразвивающего вида»  
по состоянию на 01 декабря 2021 года**

Год рождения	Кол-во детей	Кол-во мальчиков	Кол-во девочек	Группа здоровья			
				1	2	3	4
2015	16	7	9	1	14	1	0
2016	17	6	11	0	16	1	0
2017	25	11	14	0	25	0	0
2018	14	5	9	0	13	1	0
2019	17	10	7	0	19	1	0
2020	24	11	13	0	24	0	0
Всего	113	50	63	1	108	4	0

Среди хронической патологии ведущими являются нарушения опорно-двигательного аппарата, в том числе и нарушения осанки. Так, например, по данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, нарушение осанки составляет около 80 % заболеваний опорно-двигательного аппарата. Г.Г. Лукина приводит следующие данные Министерства здравоохранения Российской Федерации: нарушения осанки наблюдаются у 24,5 % детей трех лет, у 66,6 % детей шести лет и у 86,4 % детей семи лет.

Изучив данную проблему в МДОУ «Рыбницкий детский сад № 1 комбинированного вида», обнаружили, что из десяти воспитанников в возрасте 5–6 лет у четырех наблюдаем нарушения осанки, следовательно, 60 % детей нуждаются в медико-педагогической помощи. Становится очевидным, что вопрос формирования правильной осанки, предупреждения и коррекции ее нарушений является одним из самых важных в сохранении здоровья дошкольников.

Неоспоримым фактом является и то, что формирование здоровья ребенка управляемо, особенно с помощью целенаправленного воздействия средств физического воспитания – основной формы организованного систематического обучения физическим упражнениям. Именно поэтому сохранение и укрепление здоровья ребенка в организации дошкольного образования во многом связано с качеством физкультурно-оздоровительной работы. Реализация оздоровительных задач, направленных на охрану жизни и укрепления здоровья, улучшение физического развития и закаливание ребенка дошкольного возраста, по мнению большинства ученых, изучающих различные

вопросы теории и методики физического воспитания, является приоритетным направлением работы ОДО.

Исследованию различных аспектов применения тренажера «Балансир» на занятиях физической культурой в детском саду сотрудниками МДОУ «Рыбницкий детский сад № 1 комбинированного вида» уделено большое внимание. Следует отметить, что в настоящее время не существует единой методики применения тренажера «Балансир», что не позволяет создать четкой картины.

Все это определяет актуальность предлагаемых методических рекомендаций.

*Цель:* оказание методической помощи воспитателям–методистам по физической культуре организаций дошкольного образования по использованию в образовательной деятельности и в физкультурно-оздоровительных мероприятиях тренажера «Балансир».

*Задачи:*

- дать рекомендации по использованию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях тренажера «Балансир»;
- описать эффективность использования тренажера «Балансир».

Практическая значимость данной работы состоит в разработке рекомендаций по использованию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях тренажера «Балансир» и определению эффективности его использования.

## Описание тренажера «Балансир»

Тренажер «Балансир» – идеальный тренажер для тренировки вестибулярного аппарата, мышц ног, развития чувства равновесия и улучшения реакции. Также развиваются зрительно-моторная координация. Модально-специфические факторы (зрение, слух, проприорецепция) интегрируются с двигательной системой.

Балансир – это снаряд в виде доски, на котором выполняются упражнения, как без предметов, так и с предметами, стоя на двух или одной ноге (поочередно правой, левой, с открытыми и закрытыми глазами).

С помощью доски ребенок учится думать и управлять своим телом, своими движениями, ориентируясь в пространстве. Данное оборудование – незаменимый инструмент работы с гравитационной неуверенностью, страхом высоты и страхом полета.

### Виды тренажеров для балансирования

Существует большое разнообразие балансиров: доска совы, баланскейт, титер поппер, билибо, островки, лабиринт, индоборд, воблборд и другие. Чтобы выбрать правильный балансир, необходимо учитывать возраст и физическую подготовку воспитанников. Специально для организаций дошкольного образования разработаны балансировочные дорожки. Для начинающих рекомендуем работать с простой версией тренажера «Балансир», предложенной на рис. 1.



Рис.1. Тренажер «Балансир»

*Доска совы* – представляет собой деревянную панель, изогнутую полукругом. На ней можно не только стоять, но и сидеть и лежать. Поэтому такой балансир разрешается

для детей с 1 года. Также доску совы можно использовать в качестве качелей, если продеть веревку в имеющиеся на концах дырочки (рис.2).



Рис.2. Тренажер для балансировки «Доска совы»

*Баланскейт* состоит из пластикового корпуса с колесиками и держателями по бокам. Также в комплекте имеет ручку, чтобы выполнять функцию самоката. На таком балансире можно тренироваться детям с 1,5 лет стоя и сидя. Баланскейты имеют световые и звуковые эффекты (рис.3).



Рис.3. Тренажер для балансировки «Баланскейт»

*Титер поппер* – отличается от остальных наличием присосок со стороны, которая соприкасается с полом. Они создают дополнительную нагрузку на мышцы,



заставляя ребенка прилагать усилия при раскачивании, а также издаются смешные звуки, от которых воспитанник будет в восторге. Подходит для детей старше 2 лет (рис.4).



Рис. 4. Тренажер для балансировки «Титер поппер»

*Билибо* похож на тазик с круглым дном. Ребенок может в нем сидеть или стоять, а также перевернуть и встать сверху. Балансир сделан из ударопрочного пластика и имеет множество расцветок. На нем можно тренировать детей старше 1 года.

*Островки* – балансир, который отличается устойчивой ребристой поверхностью. В наборах по несколько штук, чтобы ребенок мог тренировать равновесие не только на одном месте, но и передвигаться по всей группе (рис. 5, 6).



Рис.5. Тренажер для балансировки «Островки»



Рис.6. Тренажер для балансировки «Островки»

*Лабиринт* подходит для детей от 4 лет. Необычный вариант балансира, так как имеет встроенный лабиринт с шариком. Ребенку придется не только сохранять равновесие, но и пройти все этапы, не коснувшись пола ногами (рис. 7).



Рис. 7. Тренажер для балансировки «Лабиринт»

*Спунер* подходит для детей с 4 лет, которые хотят кататься на скейте, сноуборде, доске для фристайла. Ребенок может научиться держать баланс, поворачивать доску, выполнять простейшие трюки (рис.8).



Рис.8. Тренажер для балансировки «Спунер»

*Индоборд* – имеет такое же устройство, как у эквилибристов. Он состоит из плоской доски и цилиндра. Научиться балансировать на таком тренажере сложно, понадобится помощь взрослого. Поэтому он рекомендуется детям с 5–6 лет. Но балансир полезен для тех, кто хочет освоить катание на доске, сноуборде, серфе.

*Воблборд* – состоит из круглой доски и закрепленном на ней прорезиненном полушарии. Подходит для детей с 4 лет и взрослых. Благодаря тому, что доска близко находится к полу, на нем можно выполнять множество упражнений: стояние на месте, перемещение, приседания, отжимания и многие другие.

*Балансировочные дорожки* – специально разработанные для организаций дошкольного образования конструкции, которые используются для групповых занятий ЛФК и проведения различных эстафет (рис. 9).



Рис. 9. Балансировочные дорожки

### **Рекомендации по изготовлению тренажера «Балансир»**

В МДОУ «Рыбницкий детский сад № 1 комбинированного вида» тренажер «Балансир» сделан своими руками. Он представляет собой неустойчивую поверхность и сделан из дерева.

Для изготовления тренажера «Балансир» своими руками понадобятся:

- доска для основания. Это может быть ламинированная фанера либо другой материал с противоскользящим покрытием (длина 60 см, ширина 45 см, толщина 2–3 см);
- доска для полозьев (длина 40–50 см, ширина 4–10 см и толщина 2–3 см);
- шурупы для крепления.

Инструкция:

- к основанию прикрутить полозья параллельно друг к другу;

– для младших дошкольников можно нанести дополнительно расцветку (рис. 10).

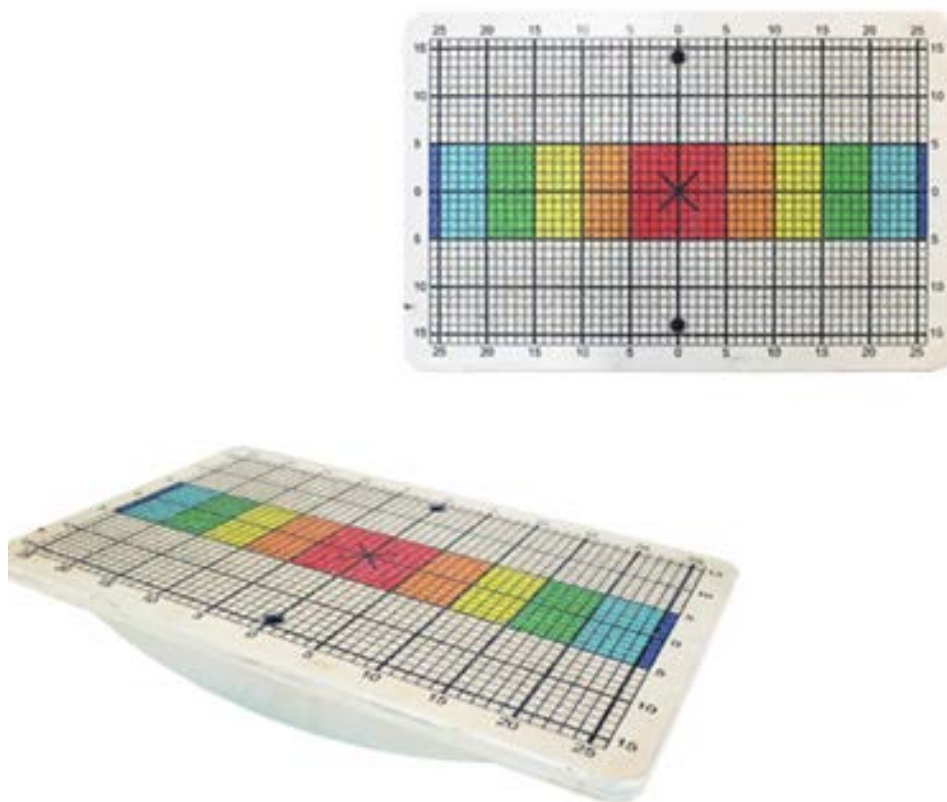


Рис. 10. Тренажер «Балансир» с дополнительной расцветкой

### **Опыт организации и проведения занятий с применением тренажера «Балансир»**

Для оздоровления ребенка–дошкольника и культивирования здорового образа жизни рекомендуем использовать тренажеры для балансирования. Для достижения результативности работы создайте оздоровительно-воспитательную систему, которая планомерно и системно вольется в образовательную деятельность. Ежедневно применяйте тренажер «Балансир» во всех проводимых физкультурных мероприятиях: утренней гимнастике, физкультурных занятиях, гимнастике после сна, динамическом часе, оздоровительных минутках, закаливании, массаже, физиопроцедурах, лечебной физкультуре и т.д.

Данная технология реализует основные задачи: осуществляет профилактику плоскостопия и нарушений осанки, улучшает функции дыхательной и сердечно-сосудистой системы; оказывает общеукрепляющее воздействие на организм ребенка, создает условия психологического комфорта для каждого ребенка.

Один раз в две недели занятие от начала и до конца проводите с применением тренажера «Балансир». Данные занятия состоят из 3-х частей: разминка, основная часть и заключительная, которые представлены в табл. 3. Во время тренировки определяйте индивидуальные нагрузки, следите за самочувствием и выполнением правил безопасного использования тренажеров. Девочкам нагрузку уменьшайте за счет изменения положения, из которого выполняется упражнение (стоя – сидя). При работе на тренажерах дети испытывают эмоциональное напряжение, физические нагрузки, поэтому необходимо включать упражнения на расслабления. После 4–8 подходов к тренажерам восстанавливайте дыхание, снимите физическое напряжение. Занятие заканчивайте ходьбой через «сухой дождь» по массажным дорожкам с целью стабилизации нервного напряжения.

Таблица 3

### Структура занятия с применением технологии «Балансирование»

Этап	Задачи этапа	Методы и приемы
<b>I. Разминка</b>	<p>Формируйте правильный стереотип ходьбы и навыков осанки.</p> <p>Повышайте эмоциональный тонус детей.</p> <p>Воспитывайте стремления заботиться о собственном организме</p>	<p>Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.</p> <p>Ходьба по массажным дорожкам через «сухой дождь».</p> <p>Упражнения в разных видах ходьбы и бега.</p> <p>Упражнение на тренировку дыхательной мускулатуры грудной клетки.</p> <p>Комплекс на тренажере «Балансир», состоящий из 15 постепенно усложняющихся упражнений</p>
<b>II. Основной</b>	<p>Усиление мышечного корсета; увеличение силы и выносливости мышц.</p> <p>Приобретение спортивных навыков: выносливость, гибкость, ловкость.</p> <p>Формирование интереса к занятиям на тренажерах</p>	<p>Метод «круговой тренировки»</p>
<b>III. Заключительный</b>	<p>Укрепление опорно-двигательного аппарата; улучшение координации движений.</p> <p>Снижение тонуса мышц, массаж верхних и нижних конечностей, всего тела.</p> <p>Снижение эмоционального напряжения.</p> <p>Воспитание чувства ответственности к своему здоровью</p>	<p>Метод «расслабление»</p>

Для использования в работе с детьми тренажера «Балансир» составьте план. Примерный план представлен в табл. 4.

Таблица 4

**Примерный план работы с использованием тренажера «Балансир»**

<b>Этапы</b>	<b>Основные направления деятельности</b>	<b>Сроки</b>
<b>I. Апробация</b>	Согласуйте деятельность всех участников проекта	Октябрь
	Выявите уровень сформированности навыка работы на тренажере «Балансир». Подберите содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий с применением тренажера «Балансир»	Ноябрь
	Проектируйте и проводите с детьми физкультурно-оздоровительные мероприятия с применением тренажера «Балансир»	Ноябрь – Апрель
	Анализируйте результаты работы, организуйте повторную диагностику с детьми для выявления эффективности проведенной работы	Май
<b>II. Внедрение</b>	Внедряйте тренажер «Балансир» для формирования правильной осанки правильной ходьбы в блоке оздоровления воспитанников	Постоянно

Начинайте заниматься с детьми малыми группами по 10–15 человек. Необходимо учитывать индивидуальные особенности воспитанников. После формирования групп познакомим детей с тем, что будем делать. Для этого используйте различные наглядные пособия с изображением скелета, карты мышц, стопы в различных положениях.

Работу разбивайте на 2 уровня. Первый уровень имеет цель создать условия для работы на тренажерах «Балансир»; цель второго уровня – доводите до сознания понятия об оптимальном соотношении различных частей тела с последующим закреплением через мышечно-суставное чувство. Длительность освоения сугубо индивидуальна. При работе вначале используйте исходное положение стоя, как исключаящее напряжение мышц, удерживаем тело вертикально. В дальнейшем работайте в исходном положении сидя, а затем лежа.

В начале года занятия лучше проводите без предметов, начиная с работы с собственным телом, поскольку одна из основных задач для нормального развития ребенка – развитие психомоторных способностей. Сюда входит координация работы правой и левой половины тела (латеральность, согласованность верхней и нижней половины тела, центрация, передней и задней частей тела). Для решения этих задач используйте комплексы с применением различных способов ползания, лазания.

Упражнения на балансирах начинайте от простых к сложным:

– наступить на тренажер (устойчивой плоскостью к полу) сначала одной ногой, затем другой, удержание равновесия, стоя на полусфере в течение 2–3 секунд;

– пройти по дорожке, составленной из нескольких тренажеров; наступить на тренажер, установленный на округлую часть, сначала одной ногой, затем другой прямо (ступни ставить параллельно в центре основания, удержание равновесия в течение 2–3 секунд);

– пройти по дорожке, составленной из нескольких тренажеров, установленных на основание и полукруглую часть (в чередовании);

– наступить на тренажер, установленный на округлую часть, сначала одной ногой, затем другой справа, затем слева (вначале возможна свободная балансировка руками, удержание равновесия в течение 2–3 секунд);

– наступить на тренажер, сначала одной ногой, затем другой прямо, удержание равновесия в течение 2–3 секунд с закрытыми глазами.

Помимо современного оборудования, которым оснащен зал, используем классическое оборудование: гимнастические мячи, деревянные гимнастические палки, упражнения на шведской стенке.

В каждом блоке используйте свой комплекс – набор упражнений, соответствующий выше приведенному принципу. Но, начиная новый блок, не следует давать сразу весь набор новых упражнений, а они вводятся по 1, по 2 в зависимости от сложности самого упражнения или функциональных возможностей детей.

Необходимо научить детей во время работы смотреть только на себя, потому что рекомендации для детей разные и, учитывая это обстоятельство, индивидуализированный подход здесь особенно необходим, дети в одной группе могут выполнять одно и то же упражнение несколько по-разному, или дети со сниженным мышечным тонусом могут выполнять более простой вариант, отсюда и вытекает такая особенность.

Упражнения на тренажерах «Балансир» проводите в игровой форме, так как это способствует запоминанию техники выполнения самого упражнения и снимает напряжение. Главное, сохранить баланс и объяснить, что это в первую очередь занятие, а потом игра. В конце каждого занятия проводите игру и самомассаж, дыхательную

гимнастику и потягивания. Если не отступать от этого правила, дети, ожидая игру в конце работы, охотнее сконцентрируются на выполнении заданий в основной части.

Таким образом, выработка правильной осанки будет происходить путем образования динамического стереотипа, то есть доведения до автоматизма привычки сидеть, стоять и ходить с правильным положением головы, туловища и конечностей. Для формирования правильной осанки необходимо функциональное перевоспитание мышц, а, следовательно, длительное, систематическое и последовательное, комплексное проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

### **Эффективность использования тренажера «Балансир»**

Тренажер «Балансир» способствует формированию:

– внимания и концентрации, то есть способность концентрировать внимание на конкретной задаче в течение длительного периода времени;

– осознания собственного тела, то есть знание различных частей тела и понимание принципов движения тела в пространстве по отношению к собственным конечностям и различным предметам;

– зрительно-моторной координации, то есть способности обрабатывать информацию, полученную посредством глаз, для контроля, руководства и направления рук при выполнении конкретных задач, таких как письмо или ловля мяча;

– мышечной силы, то есть способности прилагать силу для сопротивления;

– мышечной выносливости, то есть способности мышцы или группы мышц неоднократно прилагать силу против сопротивления;

– умения управлять положением тела, то есть способности придавать устойчивость туловищу и шее для координации движения конечностей;

– проприоцепции (ощущение себя в пространстве) получение информации мозгом от мышц и суставов, о положении и движении тела в пространстве;

– способствует формированию изолированного, обособленного движения, то есть способности перемещать руку или ногу, сохраняя оставшуюся часть тела неподвижной.

А самое главное, что все перечисленное помогает сформировать правильную осанку, укрепить опорно-двигательный аппарат, улучшить координацию движения, воспитывать чувство ответственности к своему здоровью.



## Список литературы

1. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. – М.: НЦ ЭНАС, 2010. – 144 с.
2. Воспитание правильной осанки / под ред. В.К. Добровольского. – М.: Просвещение, 2008. – 70 с.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Старший возраст. – М.: ВЛАДОС, 2009. – 272 с.
4. Голубев В.В., Егорова Т.И. Шаг за шагом. – М.: Просвещение, 1987. –272 с.
5. Детство: примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.В. Гогоберидзе, З.А. Михайлова и др. – СПб.: Детство–Пресс, 2016. – 528 с.
6. Земсков Е.А. Откуда что берется (о формировании осанки и походки у человека) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 1. – С.52–57.
7. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М.: Академия, 2010. – 320 с.
8. Козлова С.А. Дошкольная педагогика. – М.: Академия, 2010. – 416 с.
9. Козырева О.В. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки // Дошкольное воспитание. 2008. № 12. – С. 49–56.
10. Чабовская А.П., Голубев В.В., Егорова Т.И. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1987. –272 с.

**Упражнения на развитие эквилибристической реакции, укрепления мышц туловища, координации движений «рука–глаз» и осознания работы частей тела**

1. Залезть и слезть с доски: а) спереди; б) сзади; в) с обеих сторон.
2. В положении сидя «по-турецки», раскачивая доску из стороны в сторону, стараться удержать равновесие.
3. В положении сидя на доске. Имитация плавания. Можно двумя руками одновременно, а можно поочередно – левой, правой.
4. В положении сидя на корточках. Покачивающее движение из стороны в сторону головой, затем зафиксировать взгляд на предмете. Круговое вращение головой.
5. В положении стоя или сидя медленно покачивается вперед-назад.
6. Положение то же. Круговые вращения руками:
  - а) обе руки в одну сторону; б) обе руки в разные стороны; в) по очереди в одну сторону; г) по очереди в разные стороны.
7. Любое положение (стоя, сидя, на корточках, на коленях, «по-турецки»):
  - а) обе руки положить на грудь; б) поднять руки над головой; в) прямые руки в сторону; г) нагнуться, достать пальцы ног; д) любые движения, какие понравятся.

Далее занятия усложняются: ребенок выполняет задания, например, обмениваясь мячом, называет буквы алфавита, домашних и диких животных и т.п., находясь на балансировочной доске.

Задания направлены на синхронизацию двигательных познавательных навыков, развитие зрительно-моторной координации. Для каждого ребенка разрабатывается индивидуальная программа, при этом учитывается возраст ребенка, его возможности и особенности.

**10 интересных упражнений с использованием тренажера «Балансир»**

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

**2. «Весы».** Для того чтобы ребенок привык к тренажеру «Балансир», можно предложить ему просто накладывать на балансир мелкие предметы, посмотреть, как они балансируют и падают при перевесе.

**3. «Черепашка».** В этом упражнении идет нагрузка на мышцы спины и пресса, сесть нужно по центру плоскости и делать вращательные движения тазом, описывают круг. Далее руки вытянуть вперед на уровне груди и медленно оторвать ноги перед собой.

**4. «Плывем по волнам».** Задействованы мышцы спины и пресса, ребенок ложится животом на центр плоскости балансира, руки в стороны, голова поднята и смотрит вперед. Медленно отрывает ноги от пола, спинка немного прогнута. Балансирует на животе, стараясь удерживать равновесие.

**5. «Джигитовка».** Для равновесия и координации. Тренажер ставим под канат. Ребенок становится на центр плоскости, руками удерживаясь за канат. И в таком положении старается удерживать равновесие.

**6. «Самолет».** Для осанки. Ребенок встает на середину плоскости. Удерживает равновесие на балансирах, вытянув руки в стороны. Медленно отводит одну ногу назад, корпус наклоняем немного вперед для уравнивания. Для того чтобы удержать равновесие, руку, перекрестную отведенной ноге, отвести немного в сторону и вперед, а другую руку – немного в сторону и назад.

**7. «Лягушки».** Для мышц ног и стоп. Встаем на центр тренажера, ноги на ширине плеч. Медленно переносим вес то на одну ногу, то на другую. Самое сложное – это стараться, чтобы край балансира не стучал об пол.

**8. «По мостику».** Для профилактики плоскостопия. Переворачиваем балансир – пройти приставным шагом по выступающей части.

**9. «Яблоко».** Для мышц поясницы, пресса и ног. Встаем на центр тренажера. Катаем яблочко на тарелочке – движением таза плавно описываем в воздухе круг, как будто крутим обруч.

**10. «Кузнечик».** Для мышцы ягодиц, спины и пресса. Встаем на центр балансира, ноги на ширине плеч. Стоя лицом к шведской стенке, ребенок руками держится за перекладину на уровне груди. Медленно делает приседания, удерживая равновесие.

**1. «Дышим воздухом морским».** И. п. – стоя на балансире о. с., руки опущены. 1–2 – подняться на носки, руки вверх, вдох; 3–4 – вернуться в и. п., выдох. Выполнить 3–4 раза.

**2. «Водоросли».** И. п. – ноги врозь, руки внизу. 1 – поднять прямые руки перед собой вверх; 2 – наклон туловища вправо; 3 – выпрямиться, руки вверх; 4 – и. п., повторить те же движения, но влево. Выполнить 6–7 раз.

**3. «Море бушует».** И. п. – ноги на ширине плеч, руки за головой в замочек. 1 – поворот туловища вправо, руки развести в стороны; 2 – и. п.; 3 – поворот влево.; 4 – и. п. Выполнить 6–7 раз.

**4. «Летучая рыба».** Для осанки. Ребенок встает на середину плоскости. Начинает удерживать равновесие на балансире, помогая руками. Медленно отводит назад одну ногу, корпус немного вперед для уравнивания. Чтобы удержать равновесие, руку, перекрестную отведенной ноге, отвести немного в сторону и вперед, а другую руку – немного в сторону и назад.

**5. «Морской конек».** Поворот боком, правая нога вперед, левая назад, руки в стороны, покачиваемся на балансирах вперед, назад. Выполнить по 4 раза каждой ногой.

**6. «Акула».** В положении сидя на корточках. Покачивающее движение из стороны в сторону. Выполнить 8 раз.

**«Разгулялись волны в море».** И. п. – сидя верхом на балансире, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо; 3 – и. п.; 4 – наклон влево. Выполнить 6–7 раз.

**8. «Морская змея».** И. п. – сидя на балансире, ноги выпрямлены вперед, руки – упор сзади; 1–3 – поднять прямые ноги вверх, стараться удерживать положение равновесия; 4 – и. п. (*4 раза, ноги держать прямо, оттягивая носки от себя*).

**9. «Кит плывет».** И. п. – упор лежа на животе, ноги выпрямлены назад, руки согнуты в локтях, ладони расставлены по краям балансира. 1–3 – выпрямить руки, удерживать положение равновесия; 4 – и. п. (*20 сек., следить за тем, чтобы спина была ровной, без провисов*).

**10. «Дельфины».** И. п. – упор лежа на животе, ноги выпрямлены назад, прямые руки в упоре по краям балансира; 1–3 – удерживая равновесие руками на балансире,

поднять вверх правую (левую) ногу; 4 – и. п. (*по 5 раз каждой ногой, следить за тем, чтобы дети удерживали баланс руками во время подъема ноги*).

**11. «Рыбка».** И. п. – лежа на животе, руки и ноги вытянуты; 1–4 – поднять вытянутые руки и ноги вверх, прогнуть спину; 5–8 – и. п. Выполнить 6–7 раз.

**12. «Морская звезда».** И. п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища, 1 – выставить вытянутые руки и ноги в стороны; 2 – и. п. Выполнить 5 раз.

**13. «Прыжки».** «В синем море искупались, потом долго согревались!». И. п. – о. с. прыжки на двух ногах на месте, руки в стороны, потом обхватить плечи, чередование с ходьбой. Выполнить 2 раза по 8 прыжков.

**14. Упражнение на дыхание «Волны шипят».** И. п. – сед на пятках, руки внизу опущены. 1–2 – плавно подняться в стойку на коленях, руки вверх – вдох; 3–4 – возвращаемся в и. п. – выдох со звуком [ш].

### **Примерный комплекс упражнений по художественной гимнастике, способствующих укреплению «мышечного корсета» и растяжению**

#### **позвоночного столба по Х. Молю**

**1. «Ласточка».** И. п.: основная стойка. Развести руки в стороны, правую ногу отвести назад вверх. И. п., то же на левую ногу.

**2. «Сундучок».** И. п.: сидя на ягодицах. 1 – подтянуть ноги к груди, обхватив их руками, голову наклонить к коленям; 2 – выпрямить ноги, руки отвести назад, голову запрокинуть.

**3. «Обезьянки».** И. п.: сидя на ягодицах, ноги врозь. На счет 1 – наклон к левой ноге; 2 – по середине, руки на локтях опираются о балансир; 3 – наклон к правой ноге.

**5. «Корзинка».** И. п.: лежа на животе, обхватить руками стопы ног и приподнять вверх.

*Методические пояснения:* во время выполнения упражнений дыхание не задерживать. Упражнения выполнять медленно, положение удерживать 3–6 секунд. Следить за ровностью позвоночного столба.

**Комплекс общеразвивающих упражнений с использованием  
тренажера «Балансир» для детей подготовительной к школе группы  
в обучающей квест-игре «Мы – пираты»**

**1. «Капитан»**

И. п.: стойка перед балансиром, ноги на ширине плеч, руки свободно. 1–4 встать на балансир, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, правую (левую) руку согнуть в локте поднести ко лбу («капитан смотрит вдаль», выполнять перекаты, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; 5 – и. п. (8 раз, следить за осанкой: плечи опущены).

**2. «Абордаж»**

И. п.: стойка перед балансиром боком, ноги вместе, руки свободно. 1–4 встать на балансир боком, ноги расставить по краям балансира, колени слегка согнуты, правая рука над головой изображает размахивание саблей, левая рука на поясе, выполнять перекаты, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; 5 – и. п. (выполнить 8 раз).

**3. «Сундук»**

И. п.: стойка перед балансиром, ноги вместе, руки на поясе. 1–3 наклон вперед, правую руку опустить в центр балансира, удерживать положение некоторое время, стараться не касаться краями балансира пола, ноги держать прямо; 4 – и. п. Выполнить тоже левой рукой (по 2 раза каждой рукой, во время наклона следить за тем, чтобы колени были прямыми).

**4. «Планка»**

И. п.: упор лежа на животе, ноги выпрямлены назад, руки согнуты в локтях, ладони расставлены по краям балансира. 1–3 – выпрямить руки, удерживать положение равновесия; 4 – И. п. (20 сек., следить за тем, чтобы спина была ровной, без провисов).

**5. «Сильный пират»**

И. п.: упор лежа на животе, ноги выпрямлены назад, руки согнуты в локтях, ладони расставлены по краям балансира. 1 – выпрямить руки, удерживать положение равновесия; 2 – согнуть руки в локтях, удерживать баланс (4 раза, руки сгибать как можно ниже, при этом удерживать баланс руками).

**6. «Карамба»**

И. п.: упор лежа на животе, ноги выпрямлены назад, прямые руки в упоре по краям балансира. 1–3 – удерживая равновесие руками на балансире, поднять вверх правую

(левую) ногу; 4 – и. п. (по 2 раза каждой ногой, следить за тем, чтобы дети удерживали баланс руками во время подъема ноги).

### **7. «Мачта»**

И. п.: сидя на балансирах, ноги выпрямлены вперед, руки – упор сзади за балансирами. 1–3 – поднять прямые ноги вверх, стараться удерживать положение равновесия; 4 – и. п. (4 раза, ноги держать прямо, оттягивая носки от себя).

### **8. «Штурвал»**

И. п.: сидя за балансирами, упор пятками в края балансира, руки на поясе. 1–4 – удерживать равновесие ногами на балансирах (15 сек., следить за осанкой, тянуть макушку к полу, плечи опущены).

### **9. «Человек за бортом»**

И. п.: лечь спиной на балансир, ноги выпрямлены, руки выпрямлены вдоль туловища, балансир наклонен по форме тела. 1–3 – поднять таз вверх, опереться пятками в пол, удерживать баланс спиной; 4 – и. п. (8 раз, отсчет вести по движениям рук).

### **10. «Поплавок»**

И. п.: лечь спиной на балансир, руками, согнутыми в локтях, опереться в пол, ноги выпрямлены. 1–4 – удерживать баланс спиной на балансирах, подтянув согнутые ноги к себе (20 сек.).

### **11. «Брасом»**

И. п.: лечь животом на балансир, ноги выпрямить вперед, опереться носками в пол, руки согнуть перед грудью. 1–4 – удерживать баланс животом, руками изображать плавание брасом (8 раз, отсчет вести по движениям рук).

### **12. «Лодка»**

И. п.: лечь животом на балансир, ноги выпрямить вперед, опереться носками в пол, руки согнуть перед грудью. 1–4 – удерживать баланс животом, прогнувшись, руки отвести назад, носками опереться в пол (15 сек., следить за осанкой).

**Фотографии**  
**фрагментов занятий с применением тренажера «Балансир»**







