



Департамент образования и науки Курганской области
ГБУ «Центр помощи детям»

Использование различных видов тренажёров для развития баланса в работе педагога

Чильчагова Н.В., специалист по адаптивной физической культуре
Центра ранней комплексной помощи



Баланс - от фр. «весы» - равновесие

- это способность сохранять устойчивое положение, контролируя центр тяжести относительно опоры
- синонимы — равновесие, гармония, компромисс, стабильность, пропорциональность, соразмерность, симметрия, координация, устойчивость, коромысло





ЗАЧЕМ человеку баланс?

- для умения управлять своим телом, помогает человеку поддерживать свой центр тяжести в процессе ходьбы, стояния, прыжков, бега, сгибов, скруток и при прочих активных движениях
- помогает избегать травм, связанных с нарушением равновесия, падением
- помогает моментально реагировать на внешние изменения в любой ситуации (уменьшатся время реакции на возникшую ситуацию)
- для продуктивной деятельности при выполнении сложных манипуляций
- при выполнении упражнений на баланс активизируется работа мозга и образуются новые нейронные связи
- для повышения качества жизни, сохранения здоровья и хорошей физической формы



ПОЧЕМУ плохо развит баланс?

- Медицинские причины - плохое зрение, слух, проблемы с вестибулярным аппаратом, суставами, наличие травмы в прошлом, беременность, ожирение, заболевания головного мозга
- Немедицинские причины:
 - малоподвижный образ жизни, слабость мышц
 - снижение проприоцепции (ощущения положения частей тела относительно друг друга и в пространстве) – телесной чувствительности, когда нервная система перестаёт наблюдать на своей «карте тела» те или иные участки
 - отсутствие согласованной работы частей тела



КАК проверить баланс?

Статическое равновесие «Поза Ромберга»



- При этом регистрируется время удержания позы в секундах. Руки должны быть подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Тест выполняется без обуви. Ступни находятся одна за другой на одной линии, большой палец задней ноги касается пятки передней. Утомление, перенапряжение, заболевание укорачивают время сохранения позы Ромберга.

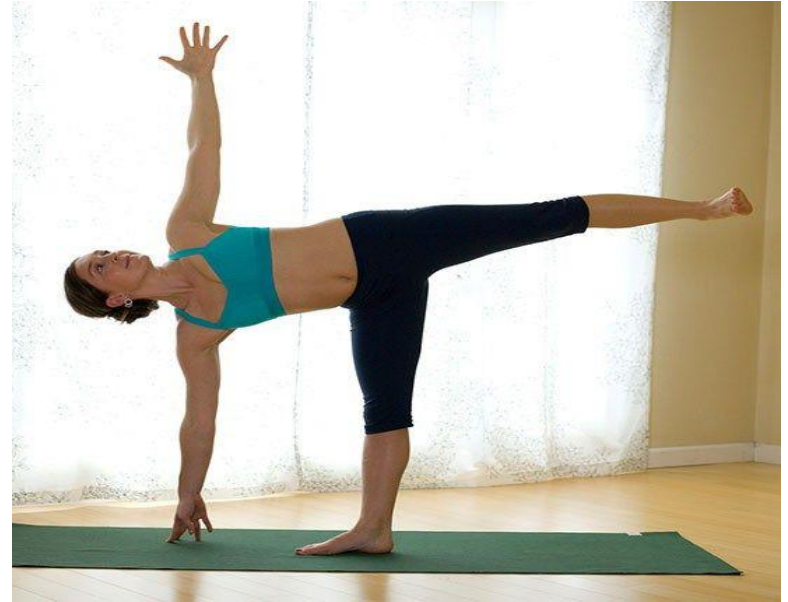
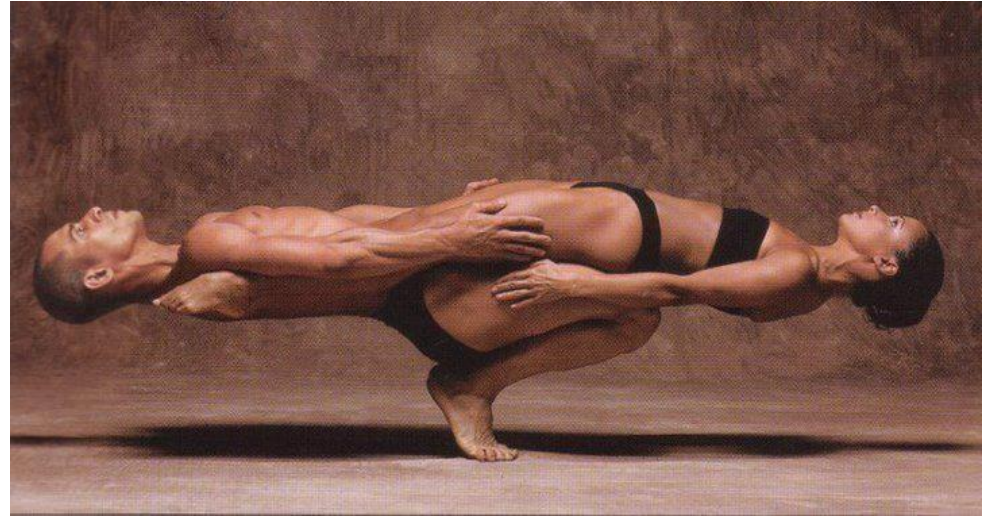


В – 18 сек.
С – 15 – 19 сек.
Н – 15 сек.



КАК тренировать баланс?

- ❖ **Тренировки на нестабильной поверхности.** Они прекрасно включают глубокую мускулатуру, которая поддерживает наше тело в вертикальном положении
- ❖ **Тренировки на улучшение проприоцепции** (ходьба с закрытыми глазами, стояние на одной ноге с различными вариациями, помогают улучшить связь между мозгом и мышцами, что способствует лучшей координации и равновесию). Это позволит гораздо лучше осознавать положение своего тела в пространстве
- ❖ **Тренировки с минимальным количеством точек опоры** (например, выполнение упражнений на одной ноге). Более сложный вариант – с закрытыми глазами





ОБОРУДОВАНИЕ для тренировки баланса

- **Балансир** – это приспособление для удержания равновесия

Он представляет собой доску (платформу), на которой ребенок стоит или сидит, выполняя задания инструктора

- Доска Бильгоу
- Доски для балансировки представляют собой лишенную устойчивости поверхность, на которой необходимо удержаться





ОБОРУДОВАНИЕ для тренировки баланса

- **Титер поппер** – балансир с присосками на дне, которые во время движения издают разнообразные звуки. Рассчитан на детей старше 2-х лет. В нем можно сидеть, стоять, вращаться, раскачиваться и прыгать. В процессе игры у ребенка развиваются моторные движения, чувство равновесия и воображение



- **Баланскейт** – пластиковый тренажер, оснащенный ручками по бокам и колесиками. Благодаря своей многофункциональности, баланскейт может легко превратиться в настоящий самокат





ОБОРУДОВАНИЕ для тренировки баланса

- **Островки** – платформы, поверхность которых имеет ребристую структуру, предотвращающую скольжение и обеспечивающую устойчивость. Они продаются в наборах, состоящих из нескольких штук. В процессе передвижения по таким камушкам, дети развивают точность движений и координацию. Помимо этого, занятия являются хорошей профилактикой плоскостопия
- **Лабиринты** – такой вид тренажеров рассчитан на детей от 4-х лет. Необычность такого балансира заключается в наличии встроенного лабиринта с шариком. Помимо сохранения равновесия, ребенок должен сосредоточиться на движении шарика





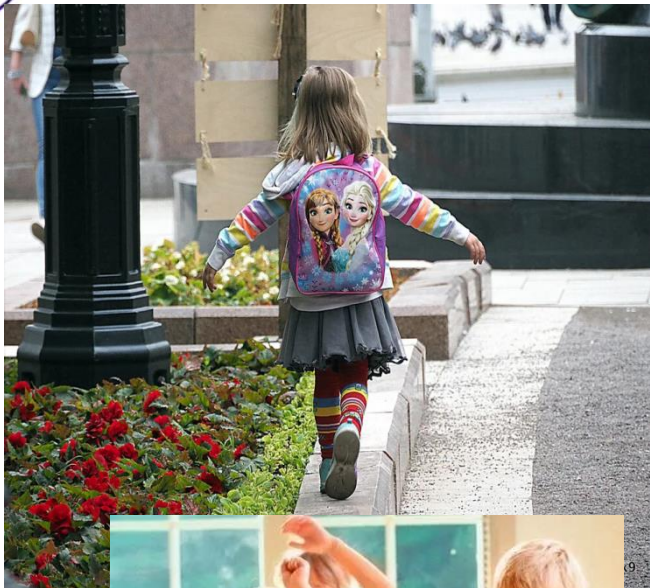
ОБОРУДОВАНИЕ для тренировки баланса

- **Балансировочные дорожки** – специально разработанные для ДОУ конструкции, используются для групповых занятий ЛФК и проведения различных эстафет





Тренировка баланса дома





Тренировка баланса дома





«Баланс тела — это не просто физическое состояние, но ключ к гармонии и успеху во всех сферах ЖИЗНИ»





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!