

Консультация для родителей «Полезьа балансиров в развитии детей».

Развитию ловкости и равновесия способствуют такие приспособления, как балансиры. Занятия на балансирах воздействуют на мозжечок, который отвечает за эмоциональную и умственную составляющие, координацию движений, память, речь и равновесие.



Доски для балансировки представляют собой лишенную устойчивости поверхность, на которой необходимо удержаться.

Следует отметить, что сделать это непросто, поскольку такая процедура требует умения балансировать и наличие координации.

Детям будет интересно и весело балансировать на платформе. К тому же, это очень полезно для здоровья ребенка. При выполнении даже несложных движений, приходится напрягать самые мелкие мышцы тела для удерживания равновесия.

Балансир может быть деревянным или пластиковым. При выборе правильного балансира необходимо руководствоваться степенью физической подготовки ребенка и его возрастом.



Полезьа от занятий на балансирах:

- развивается координация;
- укрепляются все мышцы тела;
- улучшается мозговая деятельность;
- вырабатывается чувство равновесия.

**Приступать к занятиям на тренажере можно уже по достижении ребенком 1 года
ТОЛЬКО В ПРИСУТСТВИИ РОДИТЕЛЕЙ!**

В настоящее время существует огромное количество балансиров, отличающихся по форме, высоте, устойчивости, набору функций и т.д. Маленьким детям будет не сложно освоить технику удерживания равновесия.

Рассмотрим основные виды балансиров



Доска совы – это изогнутая панель из дерева, на которой можно лежать, сидеть и даже стоять. Тренажер подходит детям от 1 года. Если продеть веревку в дырочки доски, то он легко превратится в качели.



Титер поппер – балансир с присосками на дне, которые во время движения издадут 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.



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.



Лабиринт – 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.

Занятия на балансирах положительно воздействуют на мозжечок, отвечающий за эмоции, умение держать равновесие, координацию, а также за развитие умственных способностей, речи и памяти.

Доказано, что развитие детей, постоянно занимающихся на балансирах, происходит более активно по сравнению с другими детьми. Упражнения на удержание равновесия способствуют улучшению осанки, гибкости и укреплению опорно-двигательного аппарата. И это при условии минимального воздействия на суставы.

Во время тренировок, в сухожилиях, связках и мышцах активизируются проприоцептивные рецепторы, отвечающие за чувство равновесия в теле и реагирующие на изменение его положения.

Особенно важно включать занятия на балансирах в период формирования тела ребенка, поскольку они положительно влияют на укрепление мышечного корсета и способствуют появлению красивой осанки. **Однако, следует помнить, что это поможет сделать только правильно подобранный тренажер.**

Важно: Использование балансира для взрослых не всегда может принести пользу ребенку. Именно поэтому, при выборе балансира, необходимо руководствоваться возрастом ребенка, а также его физическими особенностями.

