

«Нестандартное оборудование для оздоровления

детей в детском саду и семье»

Подготовила: воспитатель МДОУ д/с № 3

Шмакова К.В.

Многофункциональный балансир «Чудо-досочка»

Актуальность использования балансира: упражнения в равновесии являются эффективным средством формирования правильной осанки и коррекции её нарушений, так как чем чаще меняется положение центра тяжести тела, тем производится более дифференцированная работа мышц и выработка координации движения.

Цель: укрепление здоровья детей дошкольного возраста посредством упражнений и подвижных игр с использованием нестандартного физкультурного оборудования.

Материал: ламинированная фанера с противоскользящим покрытием, брусок, самоклеящаяся пленка, пластиковые крышки.

Изготовление:

- У ламинированной фанеры с противоскользящим покрытием размером 95 x 25 см округляем углы, шлифуем боковины.

- В середине доски сверлим 6 отверстий. Крепим на саморезы округлённый брусок, ставим декоративные заглушки.

- В целях безопасности устанавливаем четыре опоры по углам балансира.

- Оформляем рабочую поверхность в виде следов и ладошек самоклеющейся пленкой.

Используется на занятиях, развлечениях, досугах, в свободной игровой деятельности.

Для детей балансирование — процесс абсолютно естественный — на улице они ходят по бордюрикам, по тоненьким дощечкам, по бревнышкам и пр. Так что спортивный снаряд балансир - это настоящая находка для родителей. Только подумайте — не делая каких то специальных упражнений, просто пытаясь удержать равновесие на балансира, вашему ребенку естественным образом придется выпрямить спину и напрячь мышцы пресса, плечевого корпуса, ног. Хотите, чтобы у вашего ребенка была красивая осанка, — поставьте его на балансир! К тому же, умея балансировать, ребенок быстрее научится кататься на двухколесном велосипеде, роликах, коньках. А это, в свою очередь, придаст ему уверенность в собственных силах.