*Методические рекомендации*

 **«Развитие двигательной активности дошкольников**

**посредством Сибирского борда»**

*Автор: Соловьева Наталья Владимировна*

*инструктор по физической культуре*

Нельзя забывать, что дошкольный возраст – важный период в формировании физического здоровья. Именно в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением приведут к положительным результатам.

 Удовлетворить естественную потребность детей в движении и увеличить двигательную активность дошкольников, призваны занятия физкультурой. А в большей степени заинтересовать и увлечь ими помогает нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул физкультурно-оздоровительной работы. Выполнение упражнений с ним оказывает значительное влияние на развитие у дошкольников двигательных качеств и способностей.

Нестандартное оборудование Сибирский борд многофункционально, оно может быть использовано в разных направлениях развития детей (физическое развитие, познавательное, речевое, творческое и т.д.), а также во всех видах детской деятельности: как в организованной (физкультурные занятия, утренняя гимнастика и т.д.), так и в самостоятельной, свободной (отдых, индивидуальные занятия и игры). Балансир можно включать в разные части физкультурного занятия, где он послужит инвентарем при выполнении ОРУ, тренажером в ОВД, оборудование для подвижных игр и эстафет, могут служить составляющими для полосы препятствий. Сиборды играют вспомогательную роль в оформлении и задумках детей, в соответствии с проживаемыми проектами (тема «Космос» – ракеты, тема «Транспорт» – машины и т.п.).

 Сибирский борд – это тренажёр в виде изогнутой доски, который применяется для стимуляции мозжечка, отвечающего за координацию движений, равновесие и мышечный тонус.

   Ребенок, стоя на поверхности доски изгибом вниз, балансирует в попытках удержать равновесие, вследствие чего, упражнения на борде способствуют: развитию координации, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению осанки и развитию гибкости и ловкости. В перевернутом виде, дугой вверх, лежа на борде, можно получить расслабляющий, релаксационный эффект. Дети проводят время отдыхая и расслабляя свои мышцы.

Оборудование изготовлено из экологически чистого материала – алтайской березы несколько лет назад и за это время нашло широкое применение и необычайно хорошие отзывы, как у детей, так и у взрослых.

 Данные **методические рекомендации** могут быть полезны педагогам детских садов. Это помощник для инструкторов по физической культуре, логопеда, педагога - психолога, музыкального руководителя и, конечно же, для воспитателя! С ним подружатся не только педагоги, но и родители! Оптимальный возраст для занятий на тренажере – с трех лет.

**Основные правила работы с детьми на балансировочных досках:**

1. Соблюдать технику безопасности:
* борды используются на мягкой, нескользящей поверхности, на безопасном расстоянии от других участников и предметов;
* занятия проводятся под строгим контролем специалиста, как в целях безопасности, так и для полноценной результативности;
* держаться пальцами за край доски при раскачивании – опасно, пальцы могут попасть под доску, будет неприятно;
* несмотря на то, что сами упражнения не кажутся какими-то необычными и сложными, эффект от занятий произойдет лишь при правильном подборе упражнений, в комфортном для ребенка темпе.

2.     Упражнения должны носить игровой характер, при этом, важна сосредоточенность и правильное выполнение.

3.     Не заниматься слишком долго, даже если малышу очень нравится (15 минут в день более чем достаточно в первое время занятий).

4.     Всегда подстраховывать ребенка во время занятий (пока ребенок на борде не почувствует себя уверенным и не перестанет постоянно смотреть под ноги или хвататься за опору);

6.     Перед началом выполнения упражнений детям нужен разогрев, разминка и растяжка.

7.     И главное: поддерживать позитивный настрой!

**С чего же начинать путь по внедрению баланс-борда в работу?**

**1 этап.** «**Равновесие»**

Одно из важнейших чувств для ребенка - чувство равновесия. Равновесие – это надежность, защищенность и опора.

Чтобы продемонстрировать свои успехи в достижении равновесия, дети выполняли упражнения, соревновались – кто дольше продержится в выбранной позе.

Кроме статических упражнений на развитие равновесия добавляем и динамические – в движении.

Для подготовки работы на балансирах используем комплекс упражнений из набора карточек «Сибирский борд мемо», выполняя на полу или других неустойчивых поверхностях. Дополняем картотеку придуманными детьми позами. Затем дети самостоятельно планируют основную часть занятия, выбирая упражнения (*демонстрация карт схем «Равновешек»*)

Эти упражнения универсальны, вследствие их можно использовать на балансировочной доске.

**2 этап. «Простые упражнения с бордом».**

Знакомство с бордом, конечно же, начинается с прикосновений: потрогать, покрутить доску, попробовали встать на нее, сесть.

Первым делом научитесь выполнять стойку прямо и боком, расставив ноги врозь, и немного раскачиваться. Когда ребенок уверенно стоит на борде, постепенно увеличивайте ширину постановки ног. Затем добавляем движения рук: в стороны, вперед, вверх, становится сложнее. Сочетая согласованные движения рук и ног, продолжаем раскачивания происходит координация движений всего тела. То есть мы выполняем упражнения, которые быстро включают и активизируют кору головного мозга.

Затем переходим к простым упражнениям на «Чудо-борде» (статическим и динамическим), используя карты-схемы «Равновешки». Продолжаем пополнять картотеку универсальными заданиями из личного опыта детей.

**3 этап. «Упражнения с предметами**»

После освоения основных упражнений добавляем в занятия предметы-помощники. Например, мячи, мешочки, гимнастические палки и т.д.

Этот этап предполагает работу по уровням (по степени усложнения):

* индивидуальная работа;
* парная работа;
* групповая игра

 Вот несколько примеров, которые ребята придумали для себя в индивидуальном уровне:

* перекладывание мешочка над головой, под ногами, вокруг себя;
* подкидывание мяча или мешочка вверх двумя руками или одной, стоя на доске, отбивание мяча (одной или двумя руками);
* кидание предметов по мишеням;
* вращение обруча;
* отбивание воздушного шарика при помощи ракетки или палки.

Варианты заданий для парного взаимодействия:

* передача мяча в парах, с ударом от пола;
* набивать мяч, удерживая простынь с двух сторон;
* жонглирование различными предметами.

Варианты игр и эстафет: «Белка на дереве - собака на земле», «Охотники и утки», «Вышибалы», «Собачка», «Футболисты».

**4 этап. «Свободная деятельность»**

После того как дети освоили балансборд в физкультурном зале, нужно дать полет детской фантазии в группе, и вы убедитесь, как начнутся твориться чудеса. Маленькие волшебники с увлечением внедрят его в свои игры. В процессе такой игры расширяется кругозор, развивается фантазия, двигательный опыт, происходит взаимодействие со сверстниками, задействованы все области развития. Всё это действо происходит во время игры, а игра – основной вид деятельности.

Чем же этот инструмент универсален? В каких еще образовательных областях и как его можно применить? Приведу несколько примеров.

* Х*удожественно - эстетическая область.* Дети могут разрисовать баланс-борд так, как им нравится мелками, которые потом легко стираются, рисовать можно как сидя, так и стоя и т.д. или обернуть пищевой пленкой для рисования красками; перевернутый борд можно использовать как музыкальный инструмент для исполнения музыкального ритмического рисунка.
* *Познавательное развитие.* Эксперименты с баланс-бордом, например, сколько кубиков поместится (главное догадаться с какой части борда нужно их начинать выставлять, чтобы они не скатывались), использование в конструировании разного количества бордов и т.д.; игра «Измеряй-ка» (измерить длину борда любым удобным способом, различными предметами или частями тела: ладошками, стопами).
* *Социально-коммуникативное развитие*. Упражнения в парах позволяют создать контакт между детьми, учат слажено выполнять задание, чувствовать друг друга. Борд может стать для детей горкой, качелями, шезлонгом, мостом, крепостью, колыбельной для кукол, трассой для машин, сценой для выступлений и т.д.
* Р*ечевое развитие.* При покачивании и проговаривании стихов, считалок, отработке звуков в мозге формируются нейронные связи и материал усваивается лучше и быстрее.

Перспективным направлением дальнейшей работы предполагаю разработку и апробирование диагностического инструментария для определения эффективности опыта использования баланс-доски.