

# Тема: «Использование Сибирского борда как средство развития координационных способностей у детей дошкольного возраста»



Инструктор по физической культуре  
Щёктова Е.В.  
МДОУ «Детский сад 139»



**Цель:** формирование представлений об использовании Сибирского борда в работе с детьми дошкольного возраста.

**Задачи:**

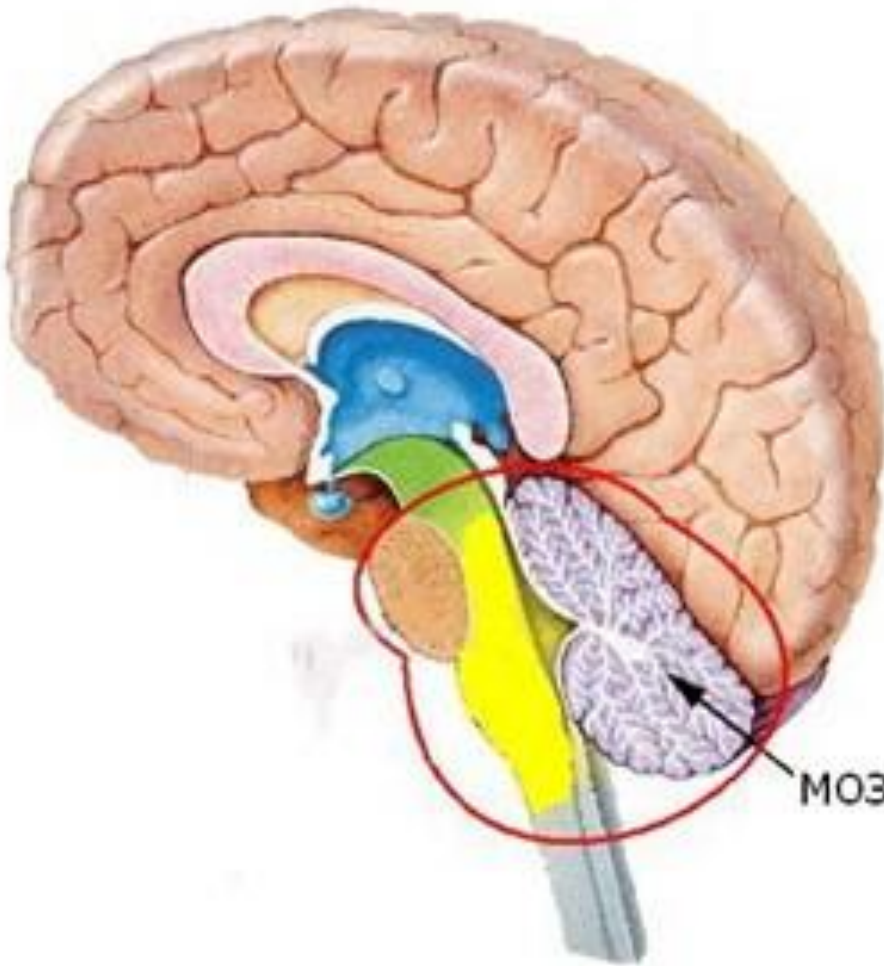
- 1.Познакомить педагогов с нейротренажёром Сибирский борд
- 2.Представить игровые приёмы использования Сибирского борда в работе инструктора по физической культуре.











мозжечок



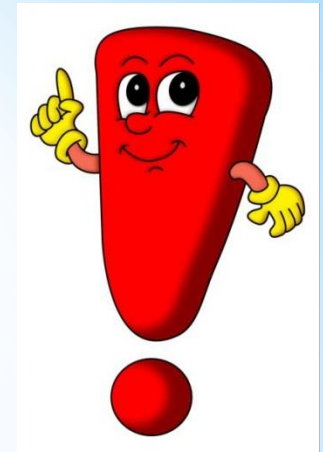
ЗДОРОВЬЕ - ВСЕМУ ГОЛОВА!











## Техника безопасности:

- ✓ Доска стоит на коврике
- ✓ Выполнять упражнения сосредоточенно и правильно
- ✓ Не заниматься слишком долго
- ✓ Выполнять страховку начинающих детей
- ✓ Контролировать зрительно технику выполнения
- ✓ Перед началом – разминка
- ✓ Не торопить ребенка – он развивается индивидуально!!!



Не следует применять тренажёр при различных формах эпилепсии



## Этапы проведения упражнений:

1. Уметь вставать и уходить с балансира
2. Движения телом
3. Действия с различными предметами





Продольное положение



Поперечное положение



Положение лодочка



Положение мостик



НАБОР КАРТОЧЕК  
"Сибборд"  
Детская йога

Король



Сядьте на борда, вытяните ноги и руки вперед, балансируйте.

Примечание: Выполнив упражнение, сделайте поклоны.

Бабочка



Встаньте на борда и сделайте поклоны вперед и назад, вытяните в стороны, согните ноги в коленях, балансируйте.

Примечание: Попробуйте выполнить упражнение, когда вы сидите на борде, согните ноги в коленях и сделайте поклоны вперед и назад.

Лебедушка



Встаньте на борда и сделайте поклоны вперед и назад, вытяните в стороны, согните ноги в коленях, балансируйте.

Примечание: Попробуйте выполнить упражнение, когда вы сидите на борде, согните ноги в коленях и сделайте поклоны вперед и назад.

Лодочка



И вот Сибборд сидит по центру на борде. Вытяните ноги вперед, согните в коленях, балансируйте.

Танцор



И вот Сибборд сидит по центру на борде. Вытяните ноги вперед, согните в коленях, балансируйте.

Неваляшка



Встаньте по центру борда, сгруппируйте ноги и сделайте поклоны руками за края платформы и балансируйте как вас уносит?

Примечание: Попробуйте задержаться на одной стороне чуть дольше, чем на другой.

Польза: Познания идеально подходит для неустойчивых детей. Это упражнение помогает им лучше сосредоточиться внимание.

Звездочка



И вот Сибборд сидит по центру на борде. Вытяните ноги вперед, согните в коленях, балансируйте.

Самолетик



И вот Сибборд сидит по центру на борде. Вытяните ноги вперед, согните в коленях, балансируйте.

Прыжок лягушки



Сядьте на борда по центру борда и сделайте поклоны вперед и назад, вытяните в стороны, согните ноги в коленях, балансируйте.

Примечание: Попробуйте выполнить упражнение, когда вы сидите на борде, согните ноги в коленях и сделайте поклоны вперед и назад.

Польза: Это упражнение помогает развить чувство равновесия и укрепить мышцы ног.

Собачка



И вот Сибборд сидит по центру на борде. Вытяните ноги вперед, согните в коленях, балансируйте.

Лягушка



Встаньте на борда и сделайте поклоны вперед и назад, вытяните в стороны, согните ноги в коленях, балансируйте.

Примечание: Попробуйте выполнить упражнение, когда вы сидите на борде, согните ноги в коленях и сделайте поклоны вперед и назад.

***Спасибо за внимание!***