

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:

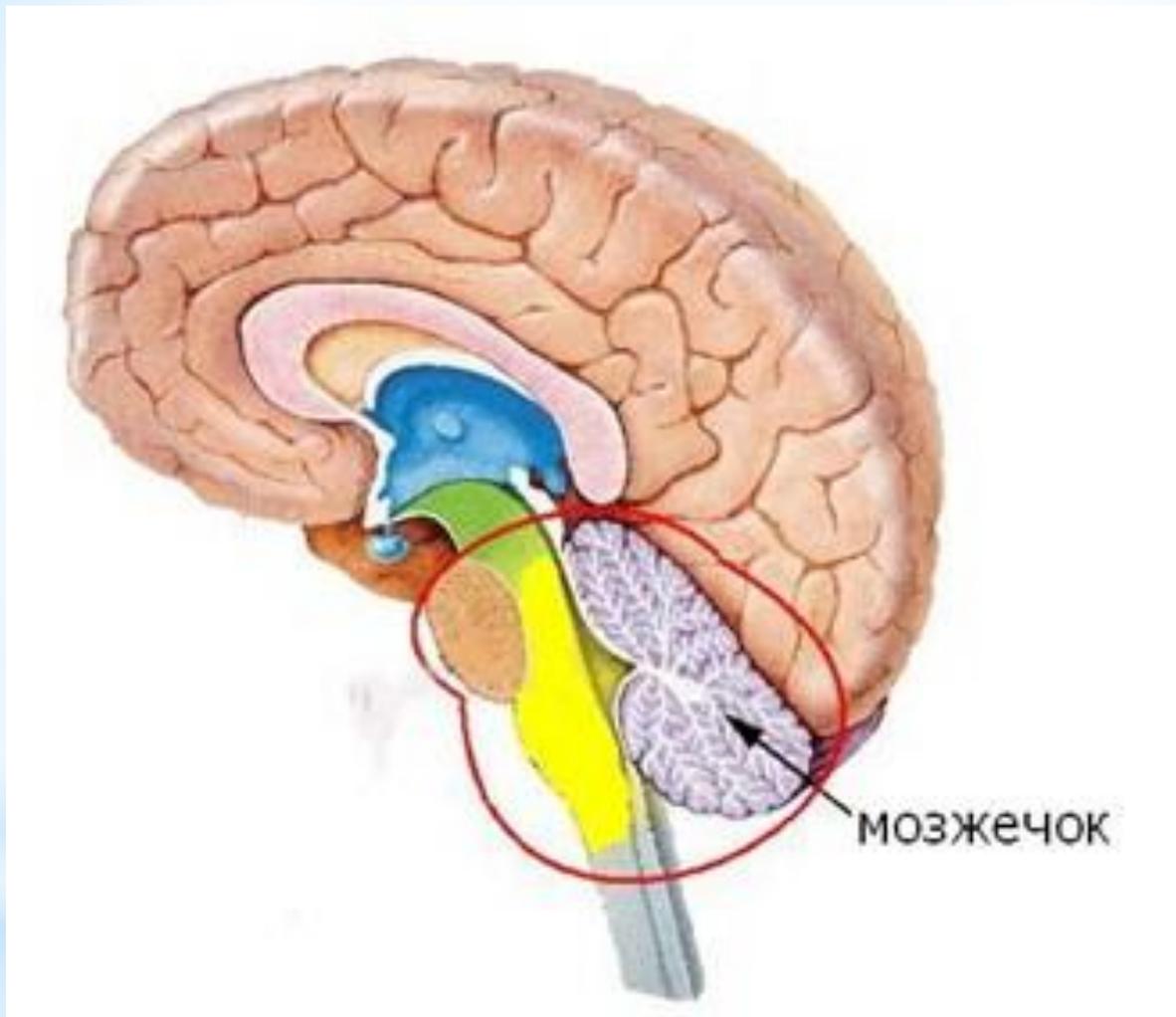
- 1.Познакомить педагогов с нейротренажёром Сибирский борд
- 2.Представить игровые приёмы использования Сибирского борда в работе инструктора по физической культуре.











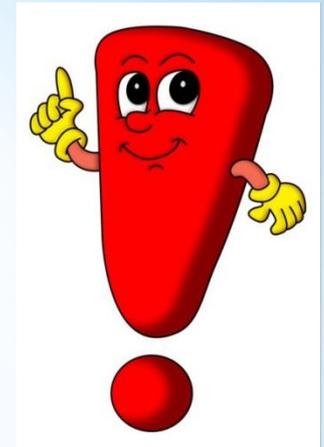


ЗДОРОВЬЕ - ВСЕМУ ГОЛОВА!









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 прямо вперед. Попробуйте сложить выпяток для себя!

Бабочка



Встаньте на борда и сделайте позу бабочки. Вытяните ноги в стороны, соедините ступни, разведите колени. Массажными движениями массируйте внутреннюю часть бедер. Попробуйте выдохнуть в этот момент, соединить локти и ладони рук в центре. Когда выдохните, сделайте вдох. Попробуйте повторить упражнение. Массажные движения и выдох помогают расслабить мышцы и улучшить кровообращение.

Лебедушка



Встаньте на борда и сделайте позу лебедушки. Вытяните ноги в стороны, соедините ступни, разведите колени. Массажными движениями массируйте внутреннюю часть бедер. Попробуйте выдохнуть в этот момент, соединить локти и ладони рук в центре. Когда выдохните, сделайте вдох. Попробуйте повторить упражнение. Массажные движения и выдох помогают расслабить мышцы и улучшить кровообращение.

Лодочка



И вот Сибборд! Сядьте по центру на борда. Вытяните ноги вперед. Попробуйте сложить выпяток для себя!

Танцор



Встаньте на борда и сделайте позу танцора. Вытяните ноги в стороны, соедините ступни, разведите колени. Массажными движениями массируйте внутреннюю часть бедер. Попробуйте выдохнуть в этот момент, соединить локти и ладони рук в центре. Когда выдохните, сделайте вдох. Попробуйте повторить упражнение. Массажные движения и выдох помогают расслабить мышцы и улучшить кровообращение.

Неваляшка



Встаньте по центру борда, соедините ноги и сидите. Возьмитесь руками за края платформы и начинайте покачиваться из стороны в сторону. Чувствуете как вас уносит?

Примечание: Поляна: покачивание идеально подходит для неустойчивых детей. Это упражнение помогает им лучше концентрировать внимание.

Звездочка



Встаньте на борда и сделайте позу звездочки. Вытяните ноги в стороны, соедините ступни, разведите колени. Массажными движениями массируйте внутреннюю часть бедер. Попробуйте выдохнуть в этот момент, соединить локти и ладони рук в центре. Когда выдохните, сделайте вдох. Попробуйте повторить упражнение. Массажные движения и выдох помогают расслабить мышцы и улучшить кровообращение.

Самолетик



Встаньте на борда и сделайте позу самолетика. Вытяните ноги в стороны, соедините ступни, разведите колени. Массажными движениями массируйте внутреннюю часть бедер. Попробуйте выдохнуть в этот момент, соединить локти и ладони рук в центре. Когда выдохните, сделайте вдох. Попробуйте повторить упражнение. Массажные движения и выдох помогают расслабить мышцы и улучшить кровообращение.

Прыжок лягушки



Сядьте на борда по центру борда и выложите руки вперед на уровне груди. Соедините во рту и подпрыгните над платформой как лягушка. Как вы себя чувствуете?

Примечание: Поляна: прыжок лягушки очень полезен для развития чувства равновесия и укрепления мышц ног. При выполнении упражнения старайтесь держать спину прямой.

Собачка



Встаньте на борда и сделайте позу собачки. Вытяните ноги в стороны, соедините ступни, разведите колени. Массажными движениями массируйте внутреннюю часть бедер. Попробуйте выдохнуть в этот момент, соединить локти и ладони рук в центре. Когда выдохните, сделайте вдох. Попробуйте повторить упражнение. Массажные движения и выдох помогают расслабить мышцы и улучшить кровообращение.

Лягушка



Встаньте на борда и сделайте позу лягушки. Вытяните ноги в стороны, соедините ступни, разведите колени. Массажными движениями массируйте внутреннюю часть бедер. Попробуйте выдохнуть в этот момент, соединить локти и ладони рук в центре. Когда выдохните, сделайте вдох. Попробуйте повторить упражнение. Массажные движения и выдох помогают расслабить мышцы и улучшить кровообращение.

Спасибо за внимание!