Приложение №1

Комплекс упражнений на балансировочной доске.

Занятия можно начинать, если ребенку исполнилось 3-4 года. Оптимальная периодичность занятий 3 раза в неделю по 30-40 минут.

Лучше наращивать время занятия постепенно. Для знакомства ребенка с доской, чтобы избежать страха у ребенка, а также, чтобы он быстрее освоился и был успешен лучше начать с простых упражнений

1) Упражнение

1. Ребенок заходит на доску и сходит с доски:

а) спереди; в) сзади; с) с обеих сторон.

2) Упражнение

2. Исходное положение:

Ребенок сидит на доске «по-турецки». Взрослый раскачивает доску «влево-вправо», ребенок должен удержать равновесие.

3) Упражнение

3. Исходное положение:

Ребенок в положении сидя на доске. Ребенок имитирует движение как при плавании. Можно двумя руками поочередно.

4) Упражнение

4. Исходное положение: Ребенок в положении сидя на корточках. Покачивающее движение из стороны в сторону головой, затем зафиксировать взгляд на предмете.

5) Упражнение

5. Исходное положение:

Ребенок в положении стоя или сидя Ребенок медленно совершает круговое вращение головой, медленно покачивается вперед-назад.

6) Упражнение

6. Исходное положение: Ребенок в положении стоя или сидя Ребенок совершает круговые вращения руками:

а) обе руки в одну сторону;

б) обе руки в разные стороны;

в) по очереди в одну сторону;

г) по очереди в разные стороны.

7) Упражнение

7. Исходное положение: стоя, сидя, на корточках, на коленях, «по-турецки» (на выбор) Ребенок совершает одно из нижеуказанных упражнений:

а) обе руки положить на грудь;

б) поднять руки над головой;

в) прямые руки в сторону;

г) нагнуться, достать пальцы ног;

д) любые движения, какие нравятся ребенку.

Затем можно усложнять упражнения.

Например, ребенок, удерживая равновесие на балансировочной доске, перебрасывается с инструктором небольшим мячом и называет при этом буквы алфавита, домашних или диких животных и т.д.

Все упражнения на тренажёре должны включать в себя речевые игры и задания.