

## БАЛАНСИР



Балансборд (балансир) - это крепкая доска на полусфере. Вся суть заключается в том, чтобы встать на него и удержаться.

### История балансборда и балансира

По историческим данным первый балансир появился в декабре 1952 года. Лётчик-путешественник увидел, как африканские дети пытаются удержаться на доске, которая поставлена на бревно. Это было местным развлечением.

Улучшение в теле после балансировки (способность владеть телом, держать равновесие, преобразовалась координация движений) вызвало желание производить балансиры.

Балансир — это детский нейротренажер, стимулирует мозжечок, который отвечает за координацию движений, помогает планировать сложные и последовательные действия, участвует в формировании речи.

Баланс — основа гармоничного развития ребенка. Польза занятий с балансиром не только для тела, но и для мозга.

### Правила игры:

1. Познакомить ребенка с балансиром. Показать, как устроен. Поставить на пол, и вначале держа ребенка за руки, помочь встать ногами на балансир.
2. Постепенно давать держать равновесие без поддержки.
3. Разнообразьте игру с лабиринтом можно легкими упражнениями: одновременно удерживать равновесие на балансире и поднять руки в стороны, перед собой, вверх, присесть. Если балансир с лабиринтом и шариком внутри, то нужно пройти этим шариком весь лабиринт.

### Меры предосторожности:

- Пользоваться под наблюдением взрослых;
- использовать по назначению;
- заниматься в удобной спортивной обуви или босиком;
- играть на ровной твердой поверхности;
- обеспечить свободное пространство для занятий, чтобы при потере равновесия ребенок не поранился о стоящие рядом предметы;
- взрослый страхует, находясь на расстоянии вытянутой руки в устойчивом положении.

### Упражнения для балансира:

- наклоны в сторону;
- игра с мячиком;
- стойка на одной ноге;
- подкидывать и ловить мячик;
- приседания;
- заниматься умственной деятельностью (читать, петь).

*Польза балансира:*

- Тренирует вестибулярный аппарат и улучшает координацию;
- задействует в работу мышцы стабилизаторы;
- улучшает осанку и тренирует мозжечок;
- помогает освоиться при занятиях спортом: приучает к велосипеду, конькам и другим видам спорта/хобби где требуется баланс;
- развивает речь и дыхание;
- учит чувствовать свое тело;
- снимает стресс, успокоит даже гиперактивного ребенка.



<https://72favorit.ru/blog/detskie-balansiry-raznovidnosti-i-osobennosti-ispolzovaniya>