

Уважаемые родители!

Предлагаем вам познакомиться, а также весело и с пользой провести время с детьми, используя современное тренажерное устройство - СИБИРСКИЙ БОРД.



Простая на вид конструкция является удивительно универсальной в применении – это и спортивный снаряд, и нейротренажер, и игрушка. Сибирский борд представляет собой изогнутую поверхность, изготовленную из многослойной фанеры с дополнительными покрытиями или без них, который способствует укреплению мышц, улучшает физическую форму, осанку, тренирует равновесие, тем самым стимулирует работу мозжечка, учит концентрироваться, улучшает ловкость.



Он заменяет детям массу игрушек, пробуждает фантазию, заставляет мыслить, творить. Для взрослых Сибирский борд станет эффективным тренажером для многих групп мышц, укрепления связок и суставов. Также он подойдет для занятий йогой.



Занятия на Сибирском борде особенно эффективны в случае, если вы замечаете у ребенка следующие особенности:

- Поздно начал ходить или говорить, пропустил в развитии стадию ползания;
- Быстро возбуждается и утомляется, присутствуют трудности самоконтроля;
- Часто отвлекается на посторонние раздражители, ему сложно концентрироваться;
- У него плохая память и трудности внимания;
- Поведенческие нарушения, частые перепады настроения, импульсивность;
- Отставание в развитии моторики, нарушение координации;



Лодочка, бабочка, змейка или супергерой? На Сибирском Борде вы можете быть кем угодно. Неважно большой вы или маленький, мы приглашаем каждого поиграть и подвигаться вместе. *Представляем вам примеры упражнений с использованием Сибирского борда:*

Лодочка.

Сядьте вдвоем на борд спина к спине. Скрестите ноги. Вам удобно? Держите спину прямо и плавно покачивайтесь из стороны в сторону как будто на волнах. Примечание: поставьте ладони на платформу перед собой и постарайтесь. Польза: помимо укрепления мышц спины и пресса это упражнение еще и отлично поднимает настроение, так как выполняется вдвоем.



Качели

Сядьте лицом друг к другу по краям борда и поставьте ноги на середину платформы. Вытяните руки назад. Получается удержать равновесие? Тогда начните раскачивать платформу. Примечание: соедините ладони с ладонями вашего напарника и слегка надавите. Юхууу! Попробуй раскачать платформу быстрее! Польза: это упражнение помогает детям научиться работать в паре и развивать чувство равновесия. Также оно укрепляет мышцы пресса и спины.



Парусник

Сядьте вдвоем на борд спина к спине. Скрестите ноги. Вам удобно? Держите спину прямо и плавно покачивайтесь из стороны в сторону как будто на волнах. Примечание: Польза: поставьте ладони на платформу перед собой и постарайтесь помимо укрепления мышц спины и пресса это упражнение еще и отлично поднимает раскочерявшееся настроение, так как выполняется вдвоем.

Мышка

Встаньте на борд и опуститесь на колени, затем опустите таз на пятки и вытяните руки вдоль платформы. Затаитесь как мышка! Примечание: попросите кого-нибудь помассировать или «порисовать» вам пальцем по спине. Что вы почувствовали? Польза: эта техника позволяет детям определить, какие мышцы напряжены, и научиться их расслаблять.

Прыг -скоч

Встаньте рядом с узким краем борда и затем наступите одной ногой на него.

Осторожно переступите на другой край платформы и подпрыгните или просто сойдите с платформы. Примечание: попробуйте перемещаться по платформе спиной или боком. Польза: это упражнение помогает развить выносливость и силу мышц ног в целом и особенно зоны щиколоток.



Занятия на нестандартном физкультурном оборудовании будет способствовать повышению мотивации дошкольников к физическому развитию. Ведь Сибирский борд не только укрепляет здоровье, но и помогает в решении логопедических, сенсорных, речевых задач, дает хорошую работу мозжечка и вестибулярного аппарата, что является залогом качества нашей жизни и активной работы мозга.



Тренируйтесь с детьми, ведь время, проведенное вместе БЕСЦЕННО!

