



Балансировочные подушки как средство профилактики нарушений поведения у дошкольников



Для физкультурно-оздоровительной работы в детском саду необходимо использовать новое, нестандартное оборудование. Наш детский сад приобрел балансировочные подушки. Их основная задача состоит в активизации вестибулярного аппарата

Выполняя игровые упражнения на балансировочных подушках, дети учатся управлять своим телом, что в свою очередь, способствует формированию умения управлять своим поведением.

Балансировочные подушки представляют собой универсальный снаряд, который можно использовать как вводной, основной и заключительной части физкультурного занятия, а так же во время самостоятельной двигательной активности, при проведении индивидуальной работы с ребенком.



Далее хочу предложить вам комплекс с балансировочными подушками (в парах) «Туристы».

1. «Ручеек» (подушка массажной стороной).

И.п. – дети стоят парами каждый на своей подушке на расстоянии вытянутой руки друг от друга, взявшись за руки. Повороты «ручеек» вокруг себя, не расцепляя рук.

2. «Палатка» (подушка массажной стороной).

И.п. - дети стоят каждый на своей подушке, на расстоянии вытянутой руки друг от друга, взявшись за руки. 1- приседание, не расцепляя рук, сохраняя равновесие, 2 - и.п. – 4 раза

3. «На одном велосипеде».

И.п. – сидя на подушках, руки в упоре сзади, на расстоянии вытянутых рук. 1-8 – велосипед, упираясь в стопы друг другу – 4 раза, чередуя с интервалами отдыха

4. «На лодочке вдвоем» (подушка гладкой стороной).

И.п. – лежа на животе, лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, таз на подушке. 1 – 6 – вытянуть руки вперед, сцепиться руками с партнером, покачаться, 7 – 8 – и.п. – 4 – 6 раз

5. «Вместе весело попрыгать».

Прыжки, ноги вместе, взявшись за руки вдоль ряда подушек (один с одной стороны ряда, другой – с другой стороны), ходьба в паре с восстановлением дыхания.

Балансировочная подушка – универсальное приспособление для тренировок. В «приподнятом» состоянии любые физические упражнения приносят куда больше пользы, нежели обычно. Такие упражнения способствуют снятию стресса, накапливаемого мышечно – скелетной системой.

Задания на балансировочных подушках сложные, даются детям непросто. Такие задания усиливают интерес, а так же требуют от ребенка определенных волевых усилий, необходимых для достижения личного успеха.

В своей работе я использую комплекс на работу в парах, то есть они должны думать не только о себе, но и о своем товарище, как единое целое. Так же видно, что ребята с удовольствием выполняют упражнения, т.к. они максимально разряжают обстановку и придают положительный настрой занятиям.

В заключительной части занятия обязательно проводится подвижная, либо малоподвижная игра и дыхательная гимнастика. Дошкольники могут «выпустить пар» в игровой деятельности.

Предлагаю вашему вниманию несколько игр для преодоления детской агрессии:

Для преодоления отчужденной позиции в отношении к сверстникам, разрушения защитных барьеров рекомендуется проводить игры, направленные на формирование чувства общности путем создания эмоциональных образов. Например, **игра «Липучка» или «Головомяч»**. Цель: развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу.

Так же, для подвижных игр подойдут и игры с балансировочными подушками, например, **«Веселая переменка»**. Цель игры: развитие чувства равновесия, массаж стоп, навыка ориентировки в пространстве и умению действовать по сигналу.

В процессе игр дошкольники становятся более внимательны друг к другу, замечают действия и настроения других, стремятся помочь и поддержать партнеров.