

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области многопрофильный лицей №16  
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области  
структурное подразделение детский сад «Вишенка»

## **Методическая разработка**

### **«Балансир»**

### **в развитие равновесия у детей дошкольного возраста»**

**Автор – составитель:**

**Инструктор по физической культуре**

**Шутилова Светлана Александровна**

### **Актуальность.**

Одной из важнейших составляющих здоровья является двигательная активность, в процессе которой совершенствуются различные физические качества, в том числе и равновесие.

Равновесие - это способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазах двигательного действия. Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах.

Упражнения в равновесии являются эффективным средством формирования правильной осанки и коррекции её нарушений, так как чем чаще меняется положение центра тяжести тела, тем производится более дифференцированная работа мышц и выработка координации движения. Основным средством воспитания устойчивого равновесия являются физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны.

Одно из новых средств развития функции равновесия балансир.

Балансир – это разновидность уличной качели, веселая и безопасная забава для детей самого маленького возраста. При поддержке мамы на качалках можно кататься уже с того момента, как ребенку исполнился годик. А значит, их по праву можно считать первыми качелями детей.

Наш балансир изготовлен из ДСП размером 50 на 25 см. Шурупами к середине доски прикручен цилиндр диаметром 5 см.

Использование балансира на занятиях по физической культуре дает возможность для развития силы всего тела, силы мышц рук и ног, способности преодолевать такие усилия, как свой вес и вес своего партнера.

**Цель:** Развитие физических качеств ребенка, укрепление его здоровья посредством упражнений и подвижных игр с использованием нестандартного физкультурного оборудования балансира.

### **Задачи:**

- Укреплять мышцы ног и спины, вестибулярного аппарата, правильное формирование голеностопного сустава по средствам упражнений на балансирах
- Развивать чувство равновесия, координацию движений, глазомер.
- Совершенствовать психофизические качества: повышение настроения, преодоление чувства страха у детей, внимание.
- Воспитывать дружеские взаимоотношения, поддерживать интерес детей к достижениям сверстников.

### **Методика использования.**

Начинать занятия необходимо с самых простых упражнений – научиться вставать на балансир и сходить с него, освоить прямые и боковые перекаты. Это позволит ребенку понять и ощутить свое тело в пространстве, познакомиться с новым снарядом. Когда придет уверенность в своих силах, тогда баланс будет удерживать проще, можно будет добавлять любые упражнения, которые выполняются и без балансира. Однако несложные и на первый взгляд привычные упражнения на балансирах превратятся в нечто новое, и не всегда легко выполнимое. Это позволит инструктору разнообразить и усложнить привычные упражнения, задействовать при работе практически все группы мышц, в том числе те, которые не включаются в работу при выполнении простых упражнений на гимнастическом коврике.

**Балансир** можно использовать:

- Для выполнения упражнений индивидуально;
- Для групповых упражнений.

**Балансир** можно также использовать:

- В качестве элемента на занятии (в полосе препятствий, при выполнении отдельных упражнений на баланс-тренировку);

- В качестве полноценного занятия

Можно применять **балансиры**:

- для построения полосы препятствия;
- для так называемого **динамического сидения**, что дает возможность держать спину в правильном положении без особого усилия и контроля, расправляя грудь и плечи, снимая нагрузку с позвоночника в сидячем положении, формируя правильную осанку. Сидение называется динамическим, так как провоцирует незначительные движения в области позвоночника, обеспечивая естественную работу межпозвоночных дисков, что весьма важно для нормального функционирования позвоночника;
- для обозначения «домика» (места расположения) каждого ребенка в зале при групповых занятиях (в детском фитнесе, на развивающих занятиях), в том числе для комфортного динамического сидения на полу.

**Балансиры** могут использоваться:

- в разминке;
- в основной части занятия при построении полосы препятствия, сенсорной дорожки, в процессе выполнения игровых упражнений;
- в заминке (послетренировочный комплекс расслабляющих упражнений на **5-10** минут, позволяющих перейти организму от возбужденного состояния (после основной тренировки) к более спокойному).

## **Карточка упражнений на балансирах**

### **из исходного положения стоя.**

#### Упражнение 1. «Перекаты прямые»

И.п.: стойка перед балансиром, ноги на ширине плеч, руки свободно.

1-4 встать на балансир, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, руки в стороны, выполнять перекаты перенося тяжесть тела с одной ноги на другую

5 – И.п.

#### Упражнение 2. «Перекаты боком»

И.п.: стойка перед балансиром боком, ноги вместе, руки свободно.

1-4 встать на балансир боком, ноги расставить по краям балансира, колени слегка согнуты, руки в стороны, выполнять перекаты перенося тяжесть тела с одной ноги на другую

5 – И.п.

#### Упражнение 3. «Скейтбордист»

И.п.: стойка перед балансиром, ноги на ширине плеч, руки свободно.

1-3 встать на балансир, ноги врозь, колени слегка согнуты, руки в стороны, удерживать положение в течении некоторого времени, стараться не касаться краем балансира пола.

4 – И.п.

#### Упражнение 4. «Прокатись боком»

И.п.: стойка боком перед балансиром, ноги вместе, руки свободно

1- 3 встать на балансир боком, правая (левая) нога впереди, колени слегка согнуты, руки в стороны удерживать положение в течении некоторого времени, стараться не касаться краем балансира пола.

4- И.п.

#### Упражнение 5. «Удержи»

И.п.: стойка перед балансиром, ноги вместе, руки на поясе

1- 3 - поставить правую (левую) ногу на середину балансира, удерживать балансир ногой, руки в стороны

4- вернуться и.п.

### Упражнение 6. «Наклоны»

И.п.: стойка перед балансиром, ноги вместе, руки на поясе

1 – 3 наклон вперед, правую руку опустить в центр балансира, удерживать положение некоторое время, стараться не касаться краями балансира пола, ноги держать прямо

4 – И.п.

Выполнить тоже левой рукой.

### Упражнение 7. «Повороты»

И.п.: стойка перед балансиром, руки на поясе

1 - встать прямо на балансир, стараться удерживать равновесие;

2 -поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку назад, перенести тяжесть тела на правую (левую) ногу;

3- повернуться прямо, руки на пояс, стараться удерживать равновесие;

4 – и.п.

### Упражнение 8. «Выпады»

И.п.: стойка, прямо на балансире, руки на поясе

1- выпад правой ногой назад, перенос тяжести тела на левую ногу

2 – и.п.

Тоже левой ногой.

### Упражнение 9. «Шагай и не падай»

И.п.: стойка, прямо перед балансиром, руки на поясе.

1- встать на балансир, руки на поясе;

2 – поднять правую ногу, согнутую в колене вверх, тяжесть тела перенести на левую ногу, прямые руки поднять вверх;

3- стойка на балансире, руки на поясе;

4 – и.п.

Тоже левой ногой.

### Упражнение 10. «Прыжки»

И.п.: стойка боком на середине балансира, руки на поясе.

1 – 8 – прыжки ноги врозь на пол, руки на поясе, шагом на балансир.

## **Карточка упражнений на балансире**

### **из исходного положения сидя.**

#### Упражнение 1. «Руки вверх»

И.п.: сидя на балансире, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, руки на поясе

1 – поднять прямые руки вверх, хлопнуть над головой, стараться удерживать равновесие

2- и.п.

#### Упражнение 2. «Удержи»

И.п.: сидя на балансире, ноги выпрямлены вперед, руки упор сзади за балансиром

1 – 3 - поднять согнутые в коленях ноги вверх, стараться удерживать положение равновесия

4- И.п.

#### Упражнение 3. «Подъёмный кран»

И.п.: сидя на балансире, ноги выпрямлены вперед, руки упор сзади за балансиром

1 – 3 - поднять прямые ноги вверх, стараться удерживать положение равновесия

4- И.п.

#### Упражнение 4. «Неваляшки»

И.п.: сидя на балансире, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, руки на поясе

1 – наклон вправо (влево), перенести тяжесть тела вправо (влево), правую руку опустить на пол

2 – и.п.

#### Упражнение 5. «Повернись и дружески улыбнись»

И.п.: сидя на балансире, ноги выпрямлены вперед, руки на поясе, удерживать баланс.

1 – поворот вправо (влево), перенос тяжести тела вправо (влево), прямую руку опустить на пол за спиной, как можно дальше, улыбнуться

2 – и.п.

#### Упражнение 6. «Ножницы»

И.п.: сидя на балансире, ноги выпрямлены вперед, руки упор сзади за балансиром

1 – поднять прямые ноги вверх;

2 – развести в стороны, стараться удерживать равновесие;

3 – скрестить прямые ноги, стараться удерживать равновесие;

4 – и.п.

#### Упражнение 7. «Длинные ноги»

И.п.: сидя на балансире, ноги выпрямлены вперед, руки упор сзади за балансиром, стараться удерживать равновесие.

1 – подтянуть согнутые в колене ноги к себе

2 – выпрямить ноги, держа на весу

3 – подтянуть согнутые в колене ноги к себе

4 - и.п.

#### Упражнение 8. «Дотянись»

И.п.: сидя на балансире, ноги широко разведены и выпрямлены, руки упор сзади за балансиром, стараться удерживать равновесие.

1- наклониться к правой ноге, руками обхватить правый носок, тяжесть тела перенести вправо.

2 – и.п.

3 – 4 тоже влево

#### Упражнение 9. «Наклон вперед»

И.п.: сидя на балансире, ноги широко разведены и выпрямлены, руки упор сзади за балансиром, стараться удерживать равновесие.

1- наклониться вперед, руки вытянуть вперед, наклониться как можно ниже.

2 – и.п.

#### Упражнение 10. «Покатаемся»

И.п.: сесть боком на балансир, руки упор сзади за балансиром, ноги выпрямлены вперед, тяжесть тела перенесена вперед.

1 – поднять ноги вверх, тяжесть тела на балансире перенести назад

2 – и.п.

## Карточка упражнений на балансирах

### из исходного положения лежа.

#### Упражнение 1. «Планка».

И.п.: упор лежа на животе, ноги выпрямлены назад, руки согнуты в локтях, ладони расставлены по краям балансира

1 – 3- выпрямить руки, удерживать положение равновесия;

4 – И.п.

#### Упражнение 2. «Отжимание».

И.п.: упор лежа на животе, ноги выпрямлены назад, руки согнуты в локтях, ладони расставлены по краям балансира;

1 – выпрямить руки, удерживать положение равновесия;

2 – согнуть руки в локтях, удерживать баланс.

#### Упражнение 3. «Планка на одной ноге»

И.п.: упор лежа на животе, ноги выпрямлены назад, прямые руки в упоре по краям балансира;

1- 3 - удерживая равновесие руками на балансира, поднять вверх правую (левую) ногу;

4- и.п.

#### Упражнение 4. «Шагаем»

И.п.: упор лежа на животе, ноги выпрямлены назад, прямые руки в упоре по краям балансира;

1- удерживая равновесие руками на балансира, согнуть в колене правую (левую) ногу;

2- и.п.

#### Упражнение 5. «Руки выше»

И.п.: лечь животом на балансира, прямые руки вытянуты вперед;

1- поднять прямые руки вверх, удерживая баланс, ноги не отрывать от пола;

2 – и.п.

#### Упражнение 6. «Шлагбаум»

И.п.: лечь спиной на балансир, ноги выпрямлены, руки выпрямлены вдоль туловища, балансир наклонен по форме тела

1- 3 – поднять таз вверх, опереться пятками в пол, удерживать баланс спиной;

4 – и.п.

#### Упражнение 7. «Подъемный кран»

И.п.: лечь спиной на балансир, ноги выпрямлены, согнуть руки в локтях за головой, балансир наклонен по форме тела;

1- 3 -поднять таз вверх, опереться правой (левой) пяткой в пол, прямую левую (правую)ногу поднять вверх под углом 30°, удерживать баланс спиной;

4 – и.п.

#### Упражнение 8. «Крыша дома»

И.п.: лечь спиной на балансир, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, согнуть руки в локтях за головой, балансир наклонен по форме тела;

1 – 3 – поднять таз вверх, удерживать баланс спиной;

2 – и.п.

#### Упражнение 9. «Лягушонок»

И.п.: лечь спиной на балансир, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, согнуть руки в локтях за головой, балансир наклонен по форме тела;

1 – поднять таз вверх, удерживать баланс спиной;

2 – свести колени;

3 – развести колени;

4 - и.п.

#### Упражнение 10. «Качалка»

И.п.: лечь спиной на пол, прямые ноги развести по краям балансира;

1 – надавить правой ногой на балансир, сместить тяжесть тела вправо

2 – тоже влево

## **Подвижные игры с использованием балансира**

### **«Выше ноги от земли»**

*Цель:* Совершенствовать умение детей бегать врассыпную, сохранять равновесие при быстром влезании на балансир.

*Ход:* Выбирается водящий, он встает у одного края площадки, по которой врассыпную расставлены балансиры. Остальные игроки встают с другой стороны площадки. После слов: «Раз, два, три- лови», дети разбегаются по площадке, водящий пытается их осалить. Игроки могут влезть на балансир, в этом случае водящий не может их осалить. Водящему нельзя долго стоять возле одного игрока взобравшегося на балансир. Игроку нельзя долго стоять на одном балансира.

### **«Кто быстрее»**

*Цель:* развивать ловкость и быстроту реакции

*Ход:* Балансиры расставить на небольшом расстоянии друг от друга по кругу. Дети встают боком к балансирам, образуя круг. Количество балансиров меньше, чем количество детей. По сигналу инструктора дети начинают движение по кругу по заданию (бег, бег с высоким поднимаем колен, бег захлестывая голень и др.). По сигналу свистка дети должны занять место на балансира. Тому, кому место не хватило, выходит из игры. Инструктор убирает несколько балансиров. Игра продолжается до последнего игрока.

### **"Кто быстрее до дорожке" (игра - эстафета)**

*Цель:* развивать ловкость при передвижении по качающейся дорожке из балансиров.

*Ход:* Балансиры, ставятся в ряд короткой стороной друг к другу, образуя дорожку. Дети делятся на команды. По сигналу инструктора дети начинают движение вперед по дорожке из балансиров, в конце дорожки звенят колокольчиком, после бегом возвращаются назад в команду, передают эстафету, дотрагиваясь до вытянутой руки, стоящего впереди игрока, и встают в конце колонны. Игру продолжает следующий игрок.

### **«Найди место»**

*Цель:* развивать ловкость при влезании на балансир.

*Ход:* балансиры расставлены по одному краю площадки, количество балансиров меньше на один количества играющих детей. Выбирается ведущий, он встает на противоположной стороне площадки. Остальные игроки занимают свои места на балансирах.

Со словами: «Мы, веселые ребята, любим бегать и играть,

Никому нас не догнать,

А ты (имя) поспеши, место чье – нибудь займи», дети начинают движение в сторону ведущего. По окончании слов бегут к своим балансирам, ведущий бежит вместе со всеми, пытаясь занять место любого игрока на балансире.

Ведущим становится тот, кто остался без балансира.

### **«Поменяйся местами»**

*Цель:* развивать ловкость в перебрасывании большого мяча друг другу из исходного положения, стоя на балансире.

*Ход:* Дети делятся на 2 команды. Первые игроки встают на балансир лицом друг к другу, расстояние между ними 2,5 метра. Первый участник одной команды бросает мяч первому игроку второй команды, а сам перебегает в хвост второй команды, освобождая место второму участнику и т.д.

### **«Дорожка препятствий» (игра - эстафета)**

*Цель:* совершенствовать умение детей преодолевать препятствия, развивать быстроту и ловкость

*Ход:* Расставить балансиры поперек площадки, гимнастическую скамейку, кубики.

Дети делятся на 2 команды и проходят полосу препятствий: бег с перешагиванием через балансиры, ползание по гимнастической скамейке на животе, бег змейкой между кубиками. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

### **«Точно в цель»**

*Цель:* Развивать глазомер при метании мешочков в горизонтальную цель, чувство равновесия при стойке на балансирах.

*Ход:* Разбиться на 2 команды. Каждый игрок получает мешочек с песком весом 200 гр. Первый игрок встает на балансир и забрасывает в корзину, стоящую на полу, мешочек с песком и переходит в конец колонны. Игра проводится в свободном темпе, побеждает та команда у которой большее количество попаданий.

### **«Подбрось - поймай»**

*Цель:* Развивать ловкость и глазомер.

*Ход:* Дети берут мячи и занимают места на балансирах. После слов: «Подбрось – поймай, упасть не давай», начинают подбрасывать мячи вверх и ловить. Как усложнение можно взять мячи меньшего диаметра или усложнить упражнение: подбрасывать и ловить после одного, двух или трех хлопков перед собой или за спиной.

### **«Море волнуется»**

*Цель:* развивать чувство равновесия, творческие способности и фантазию детей.

*Ход:* Выбирается ведущий. Дети занимают места на балансирах, выполняют прямые перекаты со словами: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три – морская фигура на месте замри». После этого дети придумывают фигуру на балансирах. Ведущий пытается угадать фигуру. Ребенок, придумавший самую интересную фигуру становится ведущим.

### **«Переправа» (игра - эстафета)**

*Цель:* Развивать чувство равновесия, умение работать в команде.

*Ход:* Балансиры, ставятся в ряд короткой стороной друг к другу, образуя дорожку. Дети делятся на команды. В начале каждой дорожки из балансиров ставится корзина с мячами, с другой стороны пустая корзина. Два игрока из команды встают возле корзин (один возле пустой, другой с мячами).

Остальные игроки встают на дорожку из балансиров. По команде первый игрок берет один мяч и дает детям, стоящим на балансирах. Дети передают мяч друг другу, стараются удерживать равновесие. Если мяч упал, он возвращается к первому игроку и передача начинается заново. Последний игрок складывает мячи в пустую корзину. Побеждает та команда, которая справится с заданием быстрее.

## **Рекомендации к выполнению заминок на балансирах:**

- не задерживаем дыхание;
- движение выполняем плавно, одно за другим;
- фиксируемся в каждой позе по 10 секунд.

### **Комплекс упражнений для заминки 1.**

- 1.** Лежим «в струнке» спиной на балансирах, руки за головой прямые, пресс напряжен, стараемся удерживать баланс.
- 2.** В положении лежа спиной на балансирах, скрестить ноги и потянуть их на себя, при этом удерживать спиной равновесие и баланс.
- 3.** Сесть на опущенный край балансира, округлить спину, подбородок прижать к груди, колени вместе, и совершать перекаты (должны почувствовать весь позвоночный столб). Упражнение выполнять в очень медленном темпе. Покататься так 6 раз.
- 4.** Сесть на середину балансира выполнить плавный перекат вправо, перенести тяжесть тела на кисть (полезно для расслабления сустава). Кисть далеко от себя не ставим и упираемся только в мягкую поверхность (пол исключаем).
- 5.** Сесть боком на балансиры, взять кистью правой руки мысок правой ноги и тянуть пятку к правой ягодичной мышце. Колено в пол «не смотрит», оно параллельно полу. Удерживать баланс.
- 6.** Сесть на середину балансира «по-турецки». Кисти соединить, лопатки свести, грудь тянуть вверх, прогибая позвоночник вперед. Стараться удерживать баланс.

## **Комплекс упражнений для заминки 2.**

- 1.** В положении лежа спиной на балансире, тянем поочередно колени на себя, удерживая коленный сустав кистями, сохраняя равновесие.
- 2.** В положении лежа спиной на балансире, поднять прямые ноги вверх, раздвинуть бедра, кистями давить на колени. Тянуть внутреннюю поверхность бедра, балансир лежит в удобном для тела положении.
- 3.** Сесть на середину балансира, ноги сложить «по-турецки», правую кисть кладем на пол, левую руку тянем вверх, слегка наклоняем корпус направо, удерживаем баланс.
- 4.** Опереться коленями на балансир, руки вытянуть вперед перед балансиром. Выполнить перекат балансиром на себя и прогнуть спину (поза «зародыша»)
- 5.** Лечь правым (левым) боком на балансир, опереться правым (левым) локтем в пол и тянуть прямую левую (правую) ногу на себя. Если до мыска не достаем, обхватываем икроножную мышцу. Стараться удерживать баланс.
- 6.** Сесть на середину балансира «по-турецки». Руки вынести вперед, округлить спину, подбородок прижать к груди. Стараться удерживать баланс.

## **Комплекс упражнений для заминки 3.**

- 1.** В положении лежа спиной на балансире, выпрямляем ногу, кистями обхватываем колено и тянем на себя, чередуем, сохраняем равновесие.

2. В положении лежа спиной на балансире, поднять обе прямые ноги вверх, обхватить их руками под коленом и потянуть прямые ноги к груди, балансир расположен в удобном для тела положении.
3. Сесть в «турецкой» позе на середину балансира и выполнять повороты корпуса в разные стороны, фиксируясь на несколько минут в каждой стороне, удерживая баланс.
4. Опереться коленями на балансир, руки поставить перед балансиром, выполнить упор на прямых руках. Выполнить перекаат балансиром на себя и выгнуть спину (поза «дуга»)
5. Лечь правым (левым) боком на балансир, опереться правым (левым) локтем в пол, тянуть прямую левую (правую) ногу перед собой. Стопа «смотрит» вперед. Удерживаем баланс.
6. Сесть на опущенный край балансира в позу «по -турецки», руки вынести на пол назад, корпус наклонить вперед, расслабиться.

## Литература:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.
2. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 288 с.
3. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. — М.,1984 — 203 с.
4. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.
6. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5- 7 лет – Издательство АРКТИ, 2016 г. -104 с.
7. Интернет - ресурс: <http://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/2633563791/74>