

Балансир для детей: польза для ребенка, примеры упражнений



Создание балансира дома для ребенка с ОВЗ и игры с ним – это прекрасный способ развития, который может быть адаптирован под индивидуальные потребности. Важно помнить, что при работе с детьми с ОВЗ безопасность и постепенное увеличение сложности – приоритет.

Как сделать балансир дома:

Существует множество вариантов, от самых простых до более сложных. Вот несколько идей:

1. Простые варианты (для начинающих и с ограниченной подвижностью):

- **Надувная подушка для балансировки:**

- **Материалы:** надувная подушка для фитнеса.
- **Как сделать:** надуйте подушку до нужной степени упругости (лучше начать с чуть менее надутой).
- **Использование:** ребенок может сидеть на ней, опираться руками, пытаться балансировать.



- **Подушка-балансир (с выпуклостями):**

- **Материалы:** плотная подушка, которую можно найти дома, или купить специальную подушку-балансир (она обычно имеет одну плоскую и одну выпуклую сторону).
- **Как сделать:** используйте существующую подушку.
- **Использование:** положите на пол. Ребенок может стоять на ней, сидеть, ходить по ней (с поддержкой).



2. Более сложные варианты (для детей, которые уже освоили простые):

- **Балансировочная тропа из подушек:**

- **Материалы:** различные по размеру и плотности подушки (диванные, декоративные, специальные подушки для фитнеса).
- **Как сделать:** разложите подушки на полу в определенной последовательности, создавая “тропу”. Между подушками может быть небольшое расстояние.



- **Использование:** ребенок должен переступать с подушки на подушку, стараясь не коснуться пола.

3. Безопасность – превыше всего!

- **Подложка:** всегда используйте нескользящий коврик или специальное покрытие под балансиrom, чтобы он не скользил по полу.
- **Пространство:** обеспечьте достаточно свободного пространства вокруг балансира, чтобы ребенок мог безопасно упасть (если это произойдет) и чтобы ему не мешали предметы.
- **Поддержка:** всегда будьте рядом, чтобы оказать поддержку, подстраховать ребенка. Возможно, на первых порах ему потребуется ваша рука или даже помощь двух взрослых.
- **Постепенность:** начинайте с самых простых упражнений и постепенно усложняйте их. Не форсируйте события.
- **Оценка ребёнка:** учитывайте возможности и ограничения ребенка. Если ребенок боится, не настаивайте.
- **Интерес:** сделайте процесс игры интересным и мотивирующим.

Игры с балансиrom для ребенка с ОВЗ:

Игры с балансиrom направлены на развитие:

- **Моторной координации:** улучшение согласованности движений тела.
- **Проприоцепции:** ощущение положения тела в пространстве.
- **Равновесия:** укрепление мышц, отвечающих за поддержание равновесия.
- **Силы:** укрепление мышц ног, корпуса, рук.
- **Концентрации внимания:** ребенку нужно сосредоточиться, чтобы удержать равновесие.
- **Саморегуляции:** умение контролировать свои движения и реакции.
- **Эмоциональной сферы:** повышение уверенности в себе, снижение тревожности.

Примеры игр (адаптируйте под ребенка):

1. Для начала:

- **«Просто постоять»:** попросите ребенка просто постоять на балансире. Начните с опоры ваших рук, затем постепенно уменьшайте поддержку.
- **«Сидим на пеньке»:** если используете доску на пеньках, предложите ребенку просто посидеть на ней, чувствуя ее покачивание.
- **«Руки вверх/в стороны»:** попросите ребенка поднять руки вверх, в стороны, поворачивать ими, стоя на балансире.

2. По мере освоения:

- **«Хождение по тропе»:** на подушечной тропе – переступать с подушки на подушку.
- **«Поймай мячик»:** стоя на балансире, бросать и ловить легкий мячик (или мешочек с песком). Можно кидать мячик другому человеку.
- **«Передай предмет»:** стоя на балансире, передавать предмет другому человеку.
- **«Наклоны»:** легкие наклоны вперед, в стороны, назад (с поддержкой).
- **«Кружение»:** если ребенок чувствует себя уверенно, попросите его медленно поворачиваться на балансире (с вашей страховкой).
- **«Имитация животных»:** стоя на балансире, попросите ребенка имитировать движения животных (например, “маршировать как солдат”, “ходить как крабик”, “прыгать как зайчик” – для более активных детей).
- **«Сбор сокровищ»:** разложите на полу вокруг балансира небольшие игрушки или предметы. Задача ребенка – наклоняясь с балансира, “собирать сокровища”, не теряя равновесия.
- **«Найти цвет»:** если на балансире есть цветные зоны, попросите ребенка наступить на определенный цвет.

3. Игры на развитие внутреннего чувства и силы:

- **«Весы»:** если есть два балансира (или подушки), попросите ребенка перемещать легкие предметы с одного на другой, чувствуя, как меняется центр тяжести.
- **«Толкалки»:** если у ребенка есть возможность, можно использовать легкие «толкалки» (например, мягкие кубики), которые он будет толкать от себя, стоя на балансирах.

Важные советы по адаптации для детей с ОВЗ:

- **Визуальные опоры:** используйте картинки, схемы, что куда ставить.
- **Четкие инструкции:** говорите простыми, понятными словами. Повторяйте инструкции.
- **Тактильная стимуляция:** некоторые дети лучше воспринимают информацию через прикосновения. Можно использовать разные текстуры подушек.
- **Музыкальное сопровождение:** спокойная, ритмичная музыка может помочь ребенку расслабиться и сосредоточиться.
- **Игровые сюжеты:** придумывайте истории, в которых балансир становится частью приключения (например, “хождение по бревну через речку”).
- **Поощрение:** обязательно хвалите ребенка за каждое усилие, за каждый маленький успех.
- **Индивидуальный подход:** самое главное – наблюдать за ребенком, понимать его потребности и адаптировать игры под него. То, что работает для одного ребенка, может не подойти другому.



Массажные подушки-балансиры можно приобрести на маркетплейсах — они подойдут и ребёнку, и взрослому.

