

КАРТОТЕКА
НЕЙРОУПРАЖНЕНИЙ
НА БАЛАНСИРОВОЧНОЙ ПОДУШКЕ
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Составитель:
Алпатова А.И.,
инструктор по физической культуре 1 КК

Екатеринбург 2025 г.

«Применение нейропсихологических упражнений на балансировочной подушке»

Массажная балансировочная подушка - это резиновый диск, частично наполненный воздухом, который дает уникальную нагрузку организму за счет того, что любое действие на нем (стояние, сидение и т. д.) необходимо сочетать с удержанием равновесия.

Выполнение упражнений на неустойчивой поверхности воздействует на проприоцептивные рецепторы в глубине мышц, которые сообщают головному мозгу информацию о положении тела в пространстве, что способствует развитию хорошей реакции и улучшению координации в повседневной жизни, движения становятся более точными и целенаправленными.

Цель использования – развитие координационных способностей детей дошкольного возраста с ОВЗ

Задачи использования:

- развивать физические качества: координацию и ловкость движений, гибкость, умение владеть своим телом,
- стимулировать работу головного мозга, способствующую осознание ребенком схемы собственного тела;
- обогащать двигательный опыт детей посредством формирования новых двигательных умений;
- развивать интерес к занятиям по физической культуре,
- осуществлять профилактику гиперактивности, задержки психомоторного развития;
- укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата с минимальной нагрузкой на суставы;
- осуществлять профилактику плоскостопия и нарушений осанки;
- оказывать массажный эффект на мышцы спины, таза, стоп, ладоней, улучшая микроциркуляцию крови в тканях.

Картотека нейропсихологических игр и упражнений с использованием балансировочной подушки

Начинать заниматься необходимо с лёгких упражнений, не следует делать резких движений или выполнять их в быстром темпе, при необходимости обеспечить ребенку лёгкую опору. Для начала надо научиться вставать на тренажёр и сходить с него. Затем можно освоить раскачку, шаги на месте. Когда ребёнок лучше прочувствует тренажёр и появится уверенность в движениях – можно приступать к привычным упражнениям. Для усложнения техники упражнений применяются мячики, кольца, мешочки с песком и другие приспособления. Ребёнок встаёт на балансировочную подушку, удерживает равновесие и начинает выполнять задания инструктора. Для облегчения тренировочного процесса ребёнку показывают движения и одновременно объясняют словами:

- встать на подушку и сойти с нее
- стоя или сидя выполнять задания для рук и ног
- покачиваться на балансировочной подушке
- перекладывать предметы из руки в руку

Основные исходные положения тела на БП:

1. стоя:

- на двух ногах
- на одной ноге
- на коленях (подушка гладкой стороной)

2. сидя:

- в опорном положении на руки (ноги на весу)
- в опорном положении на ноги (руки на весу)
- в опорном положении на руки и на ноги
- в безопорном положении (балансируя на подушке)
- ноги скрестно

3. лежа:

- на животе
- на боку
- на спине

4. в упоре на руках (подушка может быть повернута как массажной, так и гладкой стороной):

- сидя на полу, упор на руки сзади
- стоя на коленях, упор на руки спереди
- стоя на носках, упор на руки спереди

Упражнения с мячом (с детьми старшего дошкольного возраста):

- перекладывание мяча из руки в руку
- бросание м в пол и ловля двумя руками после отскока
- бросание правой или левой рукой и ловля после отскока
- подбрасывание м вверх двумя или одной рукой и ловля двумя руками
- стойка на правой или левой ноге, балансируя руками
- стойка на правой или левой ноге, перекладывая мяч из руки в руку
- отбивание мяча одной или двумя руками
- бросание мяча в мишень
- перебрасывание м с инструктором разноименными способами
- отбивание мячика при помощи ракетки



Комплексы ОРУ на балансировочной подушке

«Море»

«Займи свой камушек». Необходимо научить детей вставать на подушку и сходить с нее, шагая прямо. Затем нужно освоить шаги в стороны и назад.

1. **«Кораблик на волнах».** Подушка массажной стороной вверх.

И.п. - стоя на подушке двумя ногами. Перенести веса тела на носки, на пятки, на левую ногу, на правую ногу, сойти на пол.

«Зарядка на палубе». И.п. – то же. Поднимаем руки в стороны, вверх, опускаем их через стороны вниз. Упражнение можно усложнить, если одновременно поднимать одну руку в сторону, а другую вперед или вверх.

2. **«Ласточка».** Подушка массажной стороной вверх.

И.п. - на подушке двумя ногами. Поднимать и отводить назад поочередно правую и левую ногу.

3. **«Водоросли».** Подушка массажной стороной вверх.

И. п. – двумя ногами на подушке, 1- наклониться вперед, несколько раз покачать расслабленными руками вправо-влево. 2 – выпрямиться в и.п.

4. **«Паруса».** Подушка гладкой стороной вверх.

И. п. – сидя на коленях на подушке, руки в упоре на полу.

1– встать на колени, оторвать руки от пола, удержать равновесие. 2 - вернуться в и. п.

И.п. – то же. 1 - встать коленями на подушку, поднять руки вверх. 2 - выполнить небольшие наклоны туловища вправо-влево.

5. **«Краб».**

И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, согнутые ноги ступнями на подушке. 1 - поднять таз вверх, сделать руками и ногами приставные шаги вправо, влево. 2 - вернуться на подушку.

6. **«Морская звезда».** Подушка гладкой стороной вверх.

И. п. – лежа на животе, таз на подушке. 1 – вытянуть руки в стороны, ноги в стороны, удержать равновесие, 2 – вернуться в и. п.

7. **«Мостик».** Подушка гладкой стороной вверх.

И. п. – лежа на спине, руки вдоль тела, согнутые ноги ступнями на подушке. 1- поднять таз вверх, 2 – вернуться в и. п.

8. **«Пускаем камушки по воде».** Прыжки вокруг подушки в обе стороны с остановкой. Ходьба вокруг подушки в обе стороны с остановкой.

9. **«Бабочка на корабле».** Подушка гладкой стороной вверх.

И.п. – сидя на подушке, колени разведены в стороны, стопы соединены вместе. 1-4 - большие взмахи руками – «крыльями».

10. **«Катамаран».** Подушка гладкой стороной вверх. И. п. – сидя на подушке, ноги на полу, руки в упоре сзади. 1-8 - «велосипед».

«В лесу»

1. **«Идем по лесу».** Подушка массажной стороной вверх.
Переносить вес тела с правой на левую ногу, с носков на пятки, руки согнуты в локтях как во время ходьбы.
2. **«Цапля».** Подушка массажной стороной вверх.
И.п. - стоя на подушке на двух ногах. 1 – поднять правую или левую ногу, согнув ее в колене.
3. **«Собираем грибы».**
И.п. – стоя двумя ногами. Приседать, балансируя руками.
4. **«Медвежонок тянется за медом».** Подушка гладкой стороной вверх.
И. п. – стоя на коленях на подушке, руки в упоре на полу.
1- вытянуть вперед правую прямую руку, 2 – вернуться в и. п., 3 – вытянуть левую прямую руку вперед, 4 – вернуться в и. п.
5. **«На велосипеде по лесу».** Подушка гладкой стороной вверх. И. п. – сидя на подушке, ноги на полу, руки в упоре сзади. 1-8 - «велосипед».
6. **«Листик на дереве».** Подушка массажной стороной вверх.
И. п. – двумя ногами на подушке, 1- наклониться вперед, несколько раз покачать расслабленными руками вправо-влево. 2 – выпрямиться в и.п.
7. **«Медвежонок и бочонок меда».**
И. п. – лежа на спине на полу, подушка на весу зажата в коленях, руки в стороны, ладони в пол. 1 - наклонить колени с подушкой вправо/влево, 2 – вернуться в и. п.
8. **«С кочки на кочку».** Прыжки вокруг подушки в обе стороны с остановкой. Ходьба вокруг подушки в обе стороны с остановкой.
9. **«Медведи»** - передвижение над подушками в упоре на руках и стопах, не опуская грудь на подушки.

«Космическое путешествие»

1. **«Ракета».** Подушка массажной стороной вверх.
И. п. - стоя на подушке, руки вверх сомкнуть ладони, наклоны вправо – влево, сохраняя равновесие.
2. **«Развернуть антенны».** Подушка массажной стороной вверх.
И. п. – стоя на подушке, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо/влево, развести руки в стороны, 2 – вернуться в и. п.
3. **«Тренировка на борту корабля».** Подушка гладкой стороной вверх.
И. п. – сидя на подушке, руки в упоре сзади на полу,
1-8 – режущие движения прямыми ногами с оттянутыми носками (ножницы).
4. **«Космонавты в невесомости».** Подушка гладкой стороной вверх.
И. п. – сидя на подушке. 1- поднимать невысоко руки и ноги, стараясь удержать равновесие. 2 – вернуться в и. п.
5. **«Нажать на большую кнопку».** Подушка гладкой стороной.
И. п. – стоя в упоре на коленях на полу, одна рука на полу, другая на подушке. Поочередно менять положение рук (на полу – на подушке) отжимаясь и сгибая локти.
6. **«Прыжки по Луне».** Прыжки вокруг подушки в обе стороны с остановкой.



«Туристы» в парах

1. **«Ручеек».** Подушка массажной стороной вверх.

И. п. – стоя парами каждый на своей подушке на расстоянии вытянутой руки друг от друга, взявшись за руки. Наклоняться вправо/влево, не расцепляя рук.

2. **«Палатка».** Подушка массажной стороной вверх.

И. п. – стоя парами на своей подушке на расстоянии вытянутой руки друг от друга, взявшись за руки. 1 – присесть, не расцепляя рук, сохраняя равновесие, 2 – встать в и. п.

3. **«На одном велосипеде».**

И. п. – сидя на подушках, руки в упоре сзади, на расстоянии вытянутых рук. 1- 8 – вращать педали велосипеда, упираясь в стопы друг другу.

4. **«На лодочке вдвоем».** Подушка гладкой стороной вверх.

И. п. – лежа на животе лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, таз на подушке. 1 - вытянуть руки вперед, сцепиться руками с партнером, покачаться, 2 – вернуться в и. п.

5. **«С пенечка на пенек».**

Прыжки вокруг подушки, взявшись за руки, в обе стороны с остановкой. Ходьба вокруг подушки в обе стороны.

6. **«Гора».** Подушка гладкой стороной вверх.

И.п. – встать на четвереньки колени на полу, руки на подушке. 1 – выпрямить ноги, не отрывая руки от подушки. 2 – вернуться в и.п.

Игровые упражнения

- «Укрепляем ноги». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, подушка зажата плоской стороной между коленями. Сжимаем коленями подушку 10 раз.

- «Растяни подушку». И.п. – то же, держим подушку руками перед грудью. Растягиваем подушку руками в разные стороны 10 раз.

- «Повороты». И.п. – стоя на подушке. Поворачиваться вокруг себя в обе стороны переступанием, сойти на пол.

- «Ласточка». И.п. – стоя на полу. Зайти на подушку поочередно правой и левой ногой, свободная нога на весу. Варианты:

- поднять колено;
- прямую ногу в сторону;
- прямую ногу вперед,
- прямую ногу назад

- «С закрытыми глазами». Подушка массажной стороной вверх.

1-8 - стоять на подушке с разным положением рук (в стороны, вверх, сзади полочкой и т. д., закрыв глаза).

- «Холодно – жарко». И.п. – сидя на подушке, ноги на полу прямые, упор на руки сзади. 1 – подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. 2 – вернуться в и.п.

- «Рука – нога». И.п. – сидя на полу, упор на руки сзади. 1 – поднять одноименную (разноименную) руку и ногу вверх. 2 – вернуться в и.п.

- «Ласточка на коленях». Подушка гладкой стороной вверх.

И. п. – стоя на коленях на подушке, руки в упоре на полу.

1- вытянуть правую/левую ногу прямую назад, 2 – вернуться в и. п.

Усложненный вариант – отвести ногу в правую/левую.

- «Достань рукой до подушки».

И. п. – лежа на спине, подушка на весу зажата между колен. 1 – дотянуться правой/левой рукой до подушки (обеими руками). 2 – вернуться в и.п.

- «Кросс – отжимания».

И. п. – стоя в упоре на коленях на полу, одна рука на полу, другая на подушке.

Поочередно менять положение рук, отжимаясь, сгибая руки в локтях.

- «Складочка».

И. п. – сидя на полу, ноги прямо, стопы на подушке. 1 - положить грудь на колени, руками достать до носков. 2 – вернуться в и.п.

- «Весы».

И. п. – дети стоят парами каждый на своей подушке на расстоянии вытянутой руки друг от друга, взявшись за руки. 1 - отклониться назад/вперед, сохраняя равновесие.

- «Крыша».

И. п. – сидя на подушках, руки в упоре сзади, Ноги прямые вместе подняты и стопы упираются друг в друга.

1- разведение прямых ног в стороны, 2 – вернуться в и. п. 3 - отжимание согнутых ног (один ребенок сгибает колени, другой выпрямляет). 4 – вернуться в и.п.

- «Пистолетик».

И.п. – сидя на подушке, упор на руки сзади. 1 – поднять таз, 2 – выпрямить правую/левую ногу в колене, 3 – поставить ногу, 4 – сесть на подушку.

- «Птичка в гнездышке».

И.п. – стоя неподалеку от подушки. Бег по залу, по сигналу – встать на подушку и удерживать равновесие.