

Упражнения на балансировочной доске Бильгоу

Упражнение «Вращаю руками»

Взрослый просит ребенка совершить вращательные движения руками. Сначала правой, затем- левой. Следующее задание- двигать двумя руками. Можем еще больше усложнить упражнение - двигать руками по-разному одновременно. Например, одну руку сгибаем и разгибаем в локте, а другую вращаем на уровне плечевого сустава.

Упражнение «Попробуй поймай»

Подбрасываем один мешочек одной рукой ладонью вверх, а ловить тыльной стороной руки. Затем подбрасывание тыльной стороной, а ловить ладонькой. Или подбрасываем открытой рукой, ловим закрытой.

Упражнение «Цепочка слов»

Ребенок находится на балансировочной доске. Взрослый кидает ему мяч и произносит слово. Ребенок поймав мяч, отправляет его взрослому. При этом проговаривает слово, начинающееся на последнюю букву предшествующего. (Суп-полка- аист-торт и т.д.)



Упражнение «Слоги»

Ребенок ударами мяча об пол, доску, стену, называя слово делит его на слоги. Ловить мяч можно как двумя, так и одной руками.

Упражнение «Стихотворение»

Взрослый вместе с ребенком проговаривает стихотворные тексты под ритм ударов мяча. Затем ребенок делает это самостоятельно.

Упражнение «Попади»

На стене или на полу крепиться мишень для детского дартса. Ребенок находясь на платформе, кидает мяч липучку в мишень.

Упражнение «Ленивая восьмерка»

Ребенок стоит на платформе. Он в воздухе пальцем рисует воображаемую восьмерку. Усложняем упражнение- вырисовываем цифры от одного до десяти.

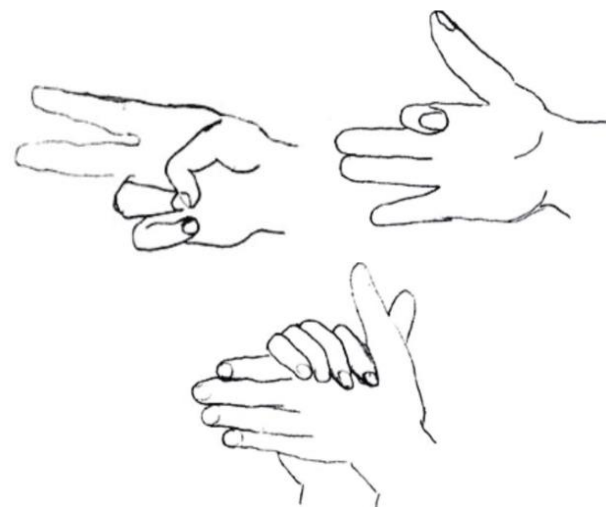


Кинезиологические упражнения

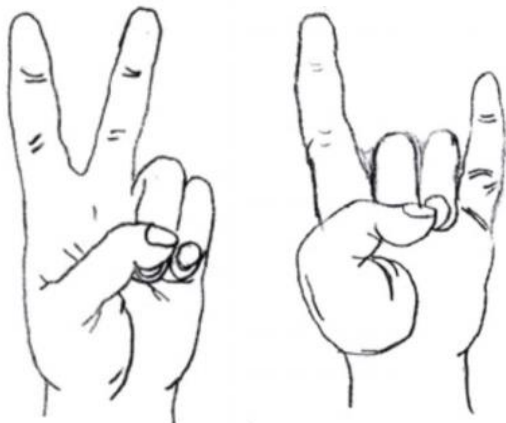


Кинезиологические упражнения проводятся в любые режимные моменты в качестве двигательных минуток. Время проведения одного упражнения 3-5 минут.

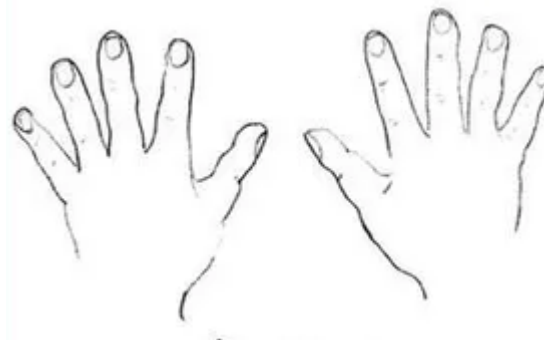
Упражнение «Ножницы, собака, лошадь»



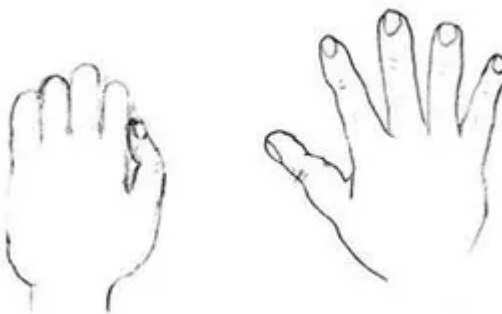
Упражнение «Зайчик, коза, вилка»



Упражнение «Фонарик»



Фонарики зажглись (пальцы выпрямились)



Фонарик погас (пальцы одной руки сжаты), фонарик зажегся (пальцы другой руки выпрямились).



В помощь родителям

***Увлекательные
упражнения по
балансотерапии и
кинезиологии***

