

## Статья

### «Использование массажной балансирующей полусферы на занятиях по физической культуре в детском саду»



Массажная балансирующая полусфера представляет собой мягкую подушку в форме полусферы. У нее две поверхности: для интенсивного и мягкого массажа

□ Сторона подушки, покрытая шипами, позволяет нам проводить массаж, самомассаж, обеспечивает тактильную стимуляцию, воздействует на нервные окончания, способствует притоку крови и профилактике плоскостопия.

□ Более гладкая сторона помогает развитию чувства равновесия, координации, силовых способностей ребенка.

Занятие с применением баланса воздействует на весь организм, вовлекая в работу большое количество мышц. Прежде всего, «мышечный корсет»: глубокие мышцы живота и спины. Развивается поверхностная скелетная мускулатура.

Выполнение упражнений на подушках активизирует вестибулярный аппарат, развивает способности ориентироваться в пространстве.

Полифункциональность:

- профилактика плоскостопия;
- снаряд для ОРУ по одному, в парах;
- ориентир в эстафетах, играх;
- предмет для игр;
- средство для развития вестибулярного аппарата;

Вот виды деятельности, где мы их применяем:

- подвижные игры,
- релаксация,
- утренние гимнастики,
- кружковая оздоровительная работа,
- индивидуальная работа,
- физминутки,
- спортивные соревнования (как ориентир),
- на физкультурных занятиях их можно использовать как в водной, основной или заключительной части.



Статью подготовила: инструктор по физической культуре Молохова И.В.