**БАЛАНСИРОВОЧНАЯ ДОСКА БИЛЬГОУ**

**КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ИНННОВАЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

 **НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

 **ДОСКА БИЛЬГОУ** - тренажер для мозжечковой стимуляции. С помощью него ребенок учится удерживать равновесие и управлять своим телом, и, таким образом, активирует все свои внутренние ресурсы. Балансировочную доску используют как отдельное оборудование в базовых упражнениях с балансом тела.

 Стоя на балансировочной доске, ребёнок выполняет задания педагога, при этом сохраняя равновесие. Специальные ограничители регулируют наклон платформы. Чем больше интенсивность качания, тем сложнее задания.Прежде чем приступить к выполнению упражнений на доске, часть упражнений отрабатывается на ровной поверхности. Занятия постепенно усложняют для улучшения эффекта и поддержания интереса ребенка, и применяют дополнительный инвентарь: разные мячи, мешочки, гимнастические палки, карточки и другие.

 *Занятия на балансировочной доске Бильгоу способствуют:*

-развитию межполушарного взаимодействия;

-улучшению координации, ощущения тела в пространстве;

- развитию зрительно-моторных функций;

- развитию речи, памяти и концентрации внимания;

- улучшению эмоционально-волевой сферы.

**УПРАЖНЕНИЯ НА БАЛАНСИРОВОЧНОЙ ДОСКЕ БИЛЬГОУ,**

**ПРИМЕНЯЕМЫЕ В РАБОТЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

1. Доска располагается перед ребенком. Встать на доску и покачаться на ней.

2. Залезть и слезть с доски спереди, сзади, сбоку.

3. Ребенок в положении стоя медленно покачивается вперед-назад.

4. Встать на доску, закрыть глаза и покачаться на ней.

5. Сесть на доску по-турецки и покачаться на ней вправо-влево.

6. Сидя на доске на коленях, имитировать плавательные движения двумя руками, затем только правой, левой и обеими руками поочередно.

7. Сесть на доску «по-турецки» и покачаться на ней вправо-влево.

8. Стоя на доске, поднять обе руки вверх и покачаться на ней, затем поднять поочередно правую, левую и обе руки.

9. Стоя на доске, ноги на ширине плеч, поворачивается на 360 градусов, медленно, переставляя ноги.

10. Стоя на доске, круговые вращения руками (одной, двумя руками, в одну и разные стороны)

11. Стоя на доске, поднять руки над головой, вытянуть прямые руки в стороны, нагнуться и достать пальцы ног.

12. Стоя на доске, ребенок левой рукой держится за кончик носа, правой - за мочку левого уха. По хлопку меняет положение рук.

13. Сидя на доске на четвереньках, ухватиться руками за края и начать ее раскачивать.

14. Ребенку следует лечь на балансир животом и оторвать от пола руки и ноги.

15. Сесть на корточки и встать со страховкой инструктора.

16. Руки вытянуты вперед перед собой, поворачиваем одновременно их влево, а голову вправо. Затем наоборот.

17. Съедобное-несъедобное.

18. Стоя на доске, ребенок лопает мыльные пузыри руками, удерживая равновесие.

19. Стоя на доске, одной рукой ребенок вертикально держит перед собой за нижний конец гимнастическую палку. Разжав руку, которая держит палку за нижний конец, другой рукой поймать палку за верхний конец. Поменять руки.20. Стоя на доске, взять мешочек с пола и поднять мешочек правой, левой рукой, , двумя руками одновременно.

21. Стоя на доске, перекидывать один мешочек друг другу по очереди.

22. Стоя на доске, подкидывать мешочек и следить за ним глазами.

23. Стоя на доске, перекидывать мешочек из руки в руку.

24. Стоя на доске, ребенок перекладывает один мешочек с руки на руку, над головой, сзади, спереди под коленями, под правым, левым коленом.

25. Стоя на доске, перекидывать одновременно два мешочка друг другу.

26. Сидя на доске по-турецки, подбрасывать и ловить один, затем 2 мешочка.

27. Стоя на доске, ребенок удерживает мешочек на голове, руки в стороны.

28. Стоя на доске, ребенок удерживает 2 мешочка на плечах и одновременно выполняет действия руками (хлопки, круговые вращения).

29. Стоя на доске, ребенок бросает мешочки в мишень на стене и на полу.

30. Стоя на доске, попасть в мишень из геометрических фигур.

31. Стоя на доске, катать мяч по ноге (поочередно левой, правой).

32. Стоя на доске, кидать мяч об пол и ловить двумя руками.

33. Инструктор стоит напротив ребенка и кидает мячик об пол в руки ребенку.

34. Стоя на доске, подкидывать мяч, хлопнуть в ладоши, назвать слово на заданной тематике и поймать мяч.

35. Стоя или сидя на доске, подкидывать мяч вверх и рассказывать стихотворение или сказку.

36. Стоя на доске, перекидывать мячик и мешочек инструктору. У инструктора мешочек, у ребенка мячик. Кидать одновременно - инструктор верхом, ребенок низом со сменой темпа.

37. Стоя на доске, сбивать мячами кегли, которые стоят на полу, постепенно увеличивая расстояние.

38. Стоя на доске. В руках ребенка мячик и мешочек. Инструктор говорит, что кидать.

39. Инструктор и ребенок с мячом. Одновременное перекидывание двух мячей об пол под счет.

40. Стоя на доске. Перед ребенком на полу лежат колечки разного цвета. Ребенок должен одеть их на кольцеброс левой и правой рукой, стоящий на полу.

41. Стоя на доске. Задание то же, но инструктор называет цвет кольца и ребенок должен найти этот цвет, взять кольцо двумя руками и одеть на кольцеброс.

42. Стоя на доске, гимнастическая палка в руках. Ребенок поднимает палку вверх, инструктор одевает на палку кольца.

43. Стоя на доске. Ребенок приседает, берет с пола колечко, поднимается и одевает на гимнастическую палку кольца. Палочку в руках держит инструктор.

44. Стоя на доске, гимнастическая палка в руках. Ребенок опускает гимнастическую палку вниз и пытается ей подхватить колечко или фишку, лежащую на полу.

45. Стоя на доске. Инструктор называет цвет, форму или цифру. Ребенку необходимо бросить мешочек и попасть в карточку, лежащую на полу перед ним.

46. Стоя на доске. Инструктор просит решить пример с вычитанием или сложением. Ребенку необходимо бросить мешочек и попасть в нужную карточку, лежащую на полу перед ним.

47. Стоя на доске. Ребенок бросает мешочки в карточки, лежащие на полу. Должен попасть во все фигуры, изображенные на карточках, и назвать их.

48. Стоя на доске. Инструктор называет цвет карточки, лежащей на полу. Ребенок должен бросить мешочек попеременно левой и правой рукой и попасть в названный цвет.

49. Стоя на доске. Перед ребенком располагаются разноцветные фишки (по 2 цвета каждой), на которых лежат мячи. Инструктор называет цвет фишек, ребенок должен взять мячи двумя руками с этих фишек и положить в корзину.

50. Стоя на доске. Перед ребенком располагаются разноцветные фишки (по 2 цвета каждой), на которых лежат мячи. В руках инструктора корзина. Инструктор называет цвет фишки, ребенок должен взять мяч одной рукой и бросить его в корзину. Задание можно усложнить. Инструктор должен постоянно перемещаться влево и вправо с корзиной в руках.