

Предлагаем Вам познакомиться с современным тренажерным устройством - **СИБИРСКИЙ БОРД**



Простая на вид конструкция является удивительно универсальной в применении - это и спортивный снаряд, и нейротренажер, и игрушка.

**Сибирский борд** представляет собой изогнутую поверхность, изготовленную из многослойной фанеры с дополнительными покрытиями или без них, который способствует укреплению мышц, улучшает физическую форму, осанку, тренирует равновесие, тем самым стимулирует работу мозжечка, учит концентрироваться, улучшает ловкость.

Он заменяет детям массу игрушек, пробуждает фантазию, заставляет мыслить, творить.

Для взрослых **Сибирский борд** станет эффективным тренажером для многих групп мышц, укрепления связок и суставов. Также он подойдет для занятий йогой.



Лодочка, бабочка, змейка или супергерой? На **Сибирском Борде** вы можете быть кем угодно.

Занятия на **Сибирском борде** особенно **эффективны** в случае, если вы замечаете у ребенка следующие **особенности**:

- ✓ Поздно начал ходить или говорить, пропустил в развитии стадию ползания;
- ✓ Быстро возбуждается и утомляется, присутствуют трудности самоконтроля;
- ✓ Часто отвлекается на посторонние раздражители, ему сложно концентрироваться;
- ✓ У него плохая память и трудности внимания;
- ✓ Поведенческие нарушения, частые перепады настроения, импульсивность; Отставание в развитии моторики, нарушение координации;



# Как весело и с пользой провести время

## с ДЕТЬМИ?



Неважно большой вы или маленький, мы приглашаем каждого поиграть и подвигаться вместе. Представляем вам примеры упражнений с использованием **Сибирского борда**:

### Лодочка.

Сядьте вдвоем на борд спина к спине. Скрестите ноги. Вам удобно? Держите спину прямо и плавно покачивайтесь из стороны в сторону как будто на волнах.

### Качели

Сядьте лицом друг к другу по краям борда и поставьте ноги на середину платформы. Вытяните руки назад. Получается удержать равновесие? Тогда начните раскачивать платформу.

### Парусник

Сядьте вдвоем на борд спина к спине. Скрестите ноги. Вам удобно? Держите спину прямо и плавно покачивайтесь из стороны в сторону как будто на волнах.

### Мышка

Встаньте на борд и опуститесь на колени, затем опустите таз на пятки и вытяните руки вдоль платформы.

Затаитесь как мышка!

### Прыг -скоч

Встаньте рядом с узким краем борда и затем наступите одной ногой на него. Осторожно переступите на другой край платформы и подпрыгните или просто сойдите с платформы.

Занятия на **Сибирском борде** будет способствовать повышению мотивации малышей к физическому развитию. Ведь тренажёр не только укрепляет здоровье, но и помогает в решении логопедических, сенсорных, речевых задач, дает хорошую работу мозжечка и вестибулярного аппарата, что является залогом качества нашей жизни и активной работы мозга.

Тренируйтесь с детьми, ведь время, проведенное вместе **БЕСЦЕННО!**

Составитель:  
старший воспитатель Босова Е.А  
г. Нижний Тагил  
2024 г.