

Замечаем свои действия

9. Говорящая доска

Цель: Практиковать описание ощущений движения.

Задачи: Замечать наклон и сообщать взрослому о состоянии.

Как играть:

1. Ребёнок стоит с поддержкой взрослого.
2. Предложите небольшое покачивание.
3. Спросите: “Доска наклоняется или почти спокойна?”
4. Примите ответ словами или жестом.
5. Спросите: “Удобно? Продолжим или сделаем паузу?”

Ожидаемый результат: Ребёнок сообщает о движении или своём комфорте.



10. Мой удобный размер

Цель: Практиковать выбор комфортного движения.

Задачи: Сравнивать ощущения и сообщать о предпочтении.

Как играть:

1. Начните с почти неподвижной доски.
2. Предложите совсем небольшое покачивание.
3. Спросите: “Так удобно или сделать меньше?”
4. Уменьшите движение по просьбе ребёнка.
5. Завершите выбранным комфортным вариантом.

Ожидаемый результат: Ребёнок выбирает меньшую амплитуду или просит остановиться.



Взрослый рядом • Движения небольшие • При дискомфорте — остановка.



Осваиваем самостоятельный выбор

11. Капитан выбирает

Цель: Практиковать осознанный выбор знакомого действия.

Задачи: Выбирать между спокойной опорой и небольшим покачиванием.

Как играть:

1. Напомните два освоенных варианта движения.
2. Спросите: “Стоим спокойно или делаем маленькую волну?”
3. Помогите ребёнку занять исходную позу.
4. Выполните выбранный вариант с поддержкой.
5. Предложите завершить или сделать паузу.

Ожидаемый результат: Ребёнок выбирает знакомое действие и участвует в его выполнении.



12. Покажи инструктору

Цель: Практиковать объяснение освоенных правил.

Задачи: Показывать исходную позу и называть условия безопасной игры.

Как играть:

1. Предложите ребёнку стать помощником взрослого.
2. На полу попросите показать мягкую позу коленей.
3. Спросите: “Кто должен быть рядом с доской?”
4. Если ребёнок готов, повторите знакомую игру с поддержкой.
5. Вместе назовите, когда нужна остановка.

Ожидаемый результат: Ребёнок показывает знакомую позу и называет одно правило.



Взрослый рядом • Движения небольшие • При дискомфорте — остановка.



Подбираем размер движения

5. Волна для мышки

Цель: практиковать очень небольшую амплитуду.

Задачи: дозировать перенос веса и избегать резкого наклона.

Как играть:

1. Ребёнок занимает исходную позу с поддержкой.
2. Скажите: “Мышке нужна совсем маленькая волна”.
3. Предложите едва заметно покачать доску.
4. Помогите остановить увеличение наклона.
5. Вернитесь к спокойной опоре.

Ожидаемый результат: Ребёнок пробует выполнить движение малой амплитуды.



6. Мягкий берег

Цель: практиковать плавное завершение движения.

Задачи: замедлять покачивание и возвращаться к середине.

Как играть:

1. Начните с небольшого покачивания с поддержкой.
2. Скажите: “Подплываем к мягкому берегу”.
3. Предложите постепенно уменьшать движение.
4. Помогите вернуться ближе к середине.
5. Отметьте: “Получилось закончить плавно”.

Ожидаемый результат: Ребёнок уменьшает движение без намеренного резкого толчка.



Взрослый рядом • Движения небольшие • При дискомфорте — остановка.



Чувствуем перенос веса

3. Маленькая волна

Цель: познакомиться с небольшим переносом веса.

Задачи: замечать наклон и дозировать движение.

Как играть:

1. Ребёнок держится за руки взрослого.
2. Объясните: “Сделаем маленькую волну”.
3. Предложите немного перенести вес в доступном направлении.
4. Помогите вернуться ближе к середине.
5. Повторите в удобном темпе.

Ожидаемый результат: ребёнок выполняет небольшой перенос веса и возвращается с помощью.



4. Чувствуем две стопы

Цель: практиковать ощущение опоры обеими стопами.

Задачи: замечать давление на стопы и сохранять контакт с доской.

Как играть:

1. Помогите ребёнку удобно встать.
2. Спросите: “Чувствуешь доску под обеими ногами?”
3. Предложите мягко перенести вес, не отрывая стоп.
4. Спросите, какая нога сейчас давит сильнее.
5. Помогите вернуться в удобное положение.

Ожидаемый результат: ребёнок замечает изменение опоры и сохраняет обе стопы на доске.



Взрослый рядом • Движения небольшие • При дискомфорте — остановка.



Картотека игр с балансирующей доской для детей 4–7 лет

12 игр для родителей и педагогов

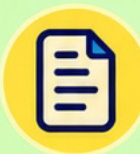
Цели, задачи, пошаговые инструкции и ожидаемые результаты.



Знакомимся с равновесием через спокойную игру.



Начните
с поддержки.



Следуйте
инструкции
к доске.



Подбирайте
сложность
по возможностям
ребёнка.



Детская Нейропсихология в МАХе
https://max.ru/club_neuropsycholog
нейроигры, консультации — БЕСПЛАТНО

Сохраняем удобную позу

7. Пружинки в коленях

Цель: Познакомиться с мягкой позой коленей.

Задачи: Избегать жёсткого выпрямления и глубокого приседания.

Как играть:

1. На полу покажите слегка согнутые колени.
2. Помогите ребёнку занять такую позу на доске.
3. Скажите: “В коленях маленькие пружинки”.
4. Поддерживайте во время небольшого покачивания.
5. Сделайте паузу и спокойно сойдите.

Ожидаемый результат: Ребёнок пробует сохранять слегка согнутые колени.



8. Маяк

Цель: Практиковать спокойное положение головы.

Задачи: Смотреть перед собой и сохранять удобную позу.

Как играть:

1. Выберите неподвижную картинку на уровне глаз.
2. Помогите ребёнку встать с поддержкой.
3. Предложите смотреть на картинку как на маяк.
4. Допустите небольшое естественное покачивание.
5. Завершите до появления усталости.

Ожидаемый результат: Ребёнок некоторое время смотрит перед собой, сохраняя опору.



Взрослый рядом • Движения небольшие • При дискомфорте — остановка.



Знакомимся с доской

1. Первый капитан

Цель: освоить исходное положение с поддержкой.

Задачи: разместить стопы, принять устойчивую позу, освоиться на доске.

Как играть:

1. Взрослый удерживает доску от сильного наклона.
2. Помогите ребёнку встать по инструкции производителя.
3. Предложите держаться за ваши руки.
4. Скажите: "Наш корабль готов к путешествию".
5. Помогите спокойно сойти с доски.

Ожидаемый результат: ребёнок принимает исходное положение и сходит с доски с помощью.



2. Тихая гавань

Цель: практиковать уменьшение покачивания.

Задачи: замечать движение доски и искать удобное положение.

Как играть:

1. Помогите ребёнку занять исходную позу.
2. Объясните: "Корабль отдыхает в гавани".
3. Предложите сделать покачивание как можно меньше.
4. Поддерживайте за руки, не требуя полной неподвижности.
5. Завершите спокойнымходом.

Ожидаемый результат: ребёнок пробует уменьшить покачивание с поддержкой.



Взрослый рядом • Движения небольшие • При дискомфорте — остановка.

