**«Внедрение в практику использование инновационных здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста»**

Стоит ли говорить о том, какие дети подвижные и как движение важно для них? Их неуемная энергия, любопытство, жажда всего нового и необычного неиссякаемы! Поэтому нужно направить эту энергию в правильное русло и сделать так, чтобы она работала на пользу физическому и интеллектуальному развитию ребенка.

Одно из важнейших чувств для ребенка – чувство равновесия.

Благодаря нему он начинает сидеть, а потом и ходить, осваивать все более сложные навыки. Но речь идет не только о физиологической стороне вопроса. Чувство равновесия помогает улучшить силу воли, выносливость, закаляет характер, помогает обрести смелость и уверенность в себе. Равновесие – это надежность, защищенность и опора.

Регулярные занятия с использованием балансировочной подушки напоминают особую оздоровительную физкультуру. Они включают упражнения на равновесие, координацию движений, развитие зрительно-моторной координации. Во время занятия ребенок должен, балансируя на подушке, удерживать положение своего тела и выполнять определенные задания. Эти задания постепенно становятся сложнее. В структуру занятия включаются упражнения с другими атрибутами: мячики, мешочки, верёвочки, гимнастические палки и т.д.

Как это работает?

Человеческий мозг состоит из двух полушарий, которые функционируют как два сетевых компьютера. Левое полушарие получает моторную и сенсорную информацию с правой стороны тела, а правое полушарие - с левой стороны тела. Когда мы объединяем две системы и ставим задачу развития гармонии и синхронности, первым шагом является достижение эффективного баланса между двумя сторонами мозга. Поскольку большинство психических процессов связаны с обеими сторонами мозга, проблемы интеграции между двумя полушариями могут привести к неэффективности мозговых процессов. Поскольку левое полушарие мозга контролирует движения на правой стороне тела, а правое полушарие мозга контролирует движения на левой стороне тела, человек может усовершенствовать интеграцию между двумя сторонами мозга посредством действий, связанных с обеими стороны его тела. Такие движения приводят две системы к балансу. Успешная интеграция между двумя сторонами мозга необходима для улучшения всех мозговых процессов.

Ощущение баланса важно на каждом этапе развития ребенка, особенно тогда, когда он начинает активно познавать окружающий мир, мечтает о первом велосипеде, коньках, роликах, хочет выплеснуть накопившуюся энергию, но не знает, как сделать это правильно.

 Здесь на помощь приходит спорт. Но ребенок 4-5 лет, а иногда и старше, еще не готов сосредоточенно заниматься исключительно спортивными упражнениями, даже если они простые и легкие. Поэтому спорт нужно подавать как игру, тогда вас ждет успех.

 **Что важно учесть, занимаясь на балансировочных досках:**

-Техника безопасности

-Упражнения должны носить игровой характер, при этом, важна сосредоточенность и правильное выполнение.

-Не заниматься слишком долго, даже если малышу очень нравится (30 минут в день более чем достаточно в первые несколько месяцев).

-Не перегружайте детский организм, ничего не нужно делать через «не могу».

-Всегда подстраховывайте ребенка во время занятий.

-Стремитесь к тому, чтобы стоя на балансировочной подушке ребенок почувствовал себя настолько уверенным, что перестанет постоянно смотреть под ноги или хвататься за опору .

-Как и взрослым, перед началом упражнений детям нужен разогрев, разминка и растяжка.

-И главное: поддерживайте позитивный настрой!