

Упражнения с ручным балансиrom «Лабиринт»

Цель:

Развитие координации движений, мышц рук и кистей, формирование умения договариваться в команде, обсуждая общее действие.

Оборудование: круглая доска с вырезанным желобком в виде лабиринта и прорезами для удержания руками по краю, металлический шарик.

Характеристика:

- При передвижении шариков по дорожкам основной упор делается на мышцы рук. Развивается координация движений, стимулируется мелкая моторика рук.

- Успешное выполнение заданий и прохождение игры требует полной сосредоточенности и абсолютной внимательности.

- Занимаясь с панелью, ребенок представляет в голове путь движения шарика. Развивается пространственное мышление и воображение.

- Важно логически продумать, какие пути ведут к искомой точке, представив своеобразную карту.

- Важно договориться с членами команды, чтобы выработать стратегию выполнения задания.

- Панель-лабиринт является отличным игровым оборудованием для групповых занятий.

- Панель тренирует ловкость рук, развивает чувство баланса. Главное в игре – не дать шарика выпасть, удержав его в лабиринте.

Количество игроков от 2 до 8 человек.

2-4 человека – двумя руками; 8 человек – одной рукой

Вариант №1

Берём тренажёр и один шарик, помещаем его в начало лабиринта и стараемся перекатить его на другую сторону. После выполнения задания, необходимо перекатит шарик обратно на изначальное место. Когда будет выполнено основное задание, необходимо перевернуть тренажер и повторить упражнения.

Вариант №2

Берём тренажёр и два шарика. Располагаем их вместе с одной стороны и перекачиваем на другую, стараясь несильно разрывать пару. Если шарики удаляются друг от друга на 3 и более сантиметров или на несколько поворотов, то надо начать сначала.

Вариант №3

Берём тренажёр и два шарика. Размещаем шарики в разные концы лабиринта и перекачивая их, стараемся поменять местами. Дополнительная нагрузка идёт за счёт необходимости следить за вторым шариком и тем, чтобы он не вернулся на свой старт.

