



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 563

## «РОКЕРБОРД: баланс тела и разума»

*Спикер: Коркодинова Ксения Андреевна,  
инструктор по физической культуре, 1КК*

г. Екатеринбург, 2023г.

**«Рокерборд»** в переводе с английского  
«rocker» - коромысло, «board» - доска.



# Нейротренажеры как средство мозжечковой стимуляции и межполушарного взаимодействия у детей дошкольного возраста

Психические процессы связаны с обеими сторонами мозга, проблемы интеграции между двумя полушариями могут привести к неэффективности мозговых процессов.

**Нейротренажеры** - игровое оборудование, улучшающее работу мозга через воздействие на тело.



# РОКЕРБОРД «ЛОДОЧКА»

ИНДИВИДУАЛЬНО

Без инвентаря

С дополнительным  
инвентарем

Каждый на своем  
балансире

На одном балансире



# РОКЕРБОРД «РАДУГА»

Упражнение для развития:

Гибкости

Силовых качеств

Равновесия

Ловкости





# *Примерные комплексы упражнений*



## Комплекс №1 «Птичка в гнездышке»



«Птичка крыльями махает раз-два-три-четыре, раз-два-три-четыре»	Раскачиваясь на балансире 1 - руки в сторону 2 - руки вверх 3 - руки в сторону 4 - руки вверх
«Клювом в стороны мотает раз-два-три-четыре, раз-два-три-четыре»	Раскачиваясь на балансире 1 - поворот головы вправо 2 - поворот головы влево 3 - поворот головы вправо 4 - поворот головы влево
«Никого не замечает раз-два-три-четыре, раз-два-три-четыре»	Остановить балансир 1 - выполнить приседание 2 - И.П. 3 - выполнить приседание 4 - И.П.
«Свое гнездышко качает раз-два-три-четыре, раз-два-три-четыре»	1-4 - Развернуться правым боком и раскачать балансир. Повторить на левую сторону.

## Комплекс №2 «С другом в лодке»



**С другом не разлей вода:  
Куда ты, туда и я.**

**Держать друг друга за руки и раскачивать рокеборды в одном направлении.**

**Даже будь на море качка  
Для нас это не сложная  
задача.**

**Держать за предплечья и раскачивать рокеборд в противоположном друг от друга направлениях.**

**И когда на сушу встанем  
Друг от друга не отстанем.**

**Выполнять шаги на рокеборд и на пол, по принципу степ-шага лицом друг к другу.**

**Будем дружно танцевать  
И ладошки отбивать.**

**1 - Прыжком встать на рокеборд  
2- Отбить друг другу ладошки  
3-4 - Шагом встать на пол в И.П.**

## Комплекс №3 «Котенок с клубочком»



<b>Котенок на печке лениво вздыхает</b>	<b>1-2 - Поднять мяч вверх- сделать вдох. 3-4 - Опустить мяч до уровня груди- выдох.</b>
<b>В клубочек с ним никто не играет</b>	<b>Уронить мяч на пол и поймать после удара об пол.</b>
<b>Ты котенок не скучай, и клубочек покатай.</b>	<b>Сидя на карточках перекатывать мяч по полу от правой руки к левой и обратно.</b>
<b>Ой, смотри развеселился! Вокруг печки зарезвился!</b>	<b>Прокатывать мяч под рокербордом, оббегать и ловить с другой стороны.</b>

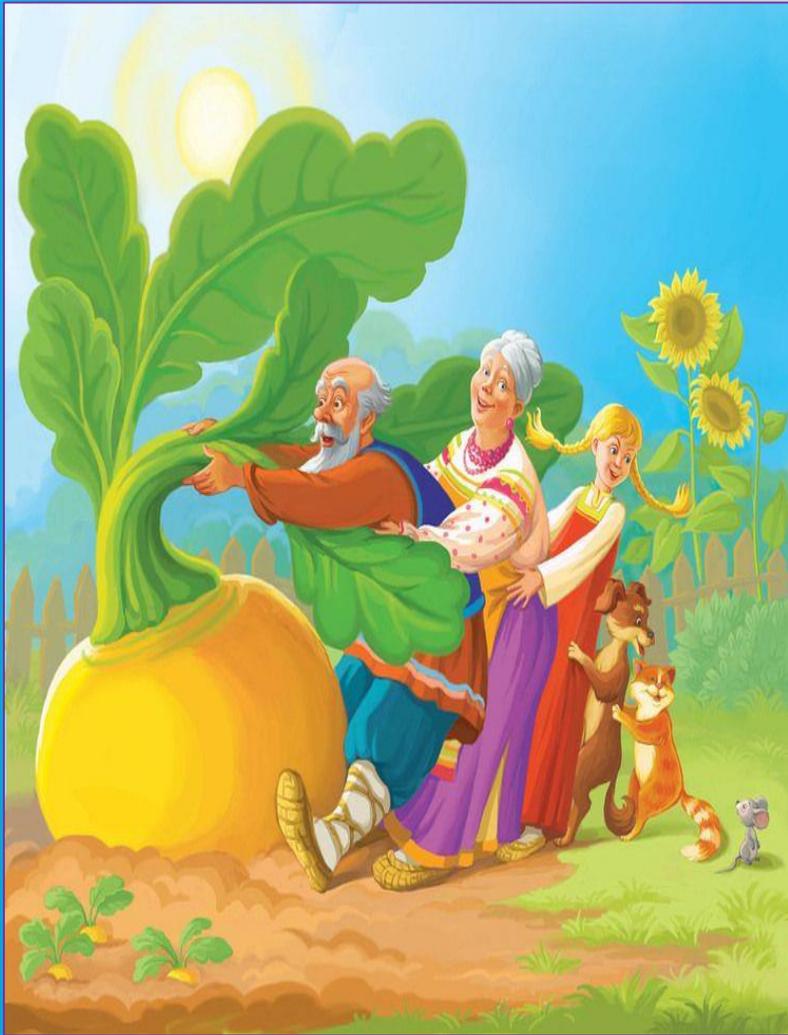
# Упражнения с рокербордом для детей старшего дошкольного возраста



# Йога с применением инновационного современного балансира «Рокерборд»



# Комплекс упражнений йоги «Репка»



Посадил дед репку.	Рокерборд «лодочкой» Асана: «Поза удовольствия» Сидя раскачиваем балансир.
Выросла репка большая-пребольшая.	Рокерборд «радугой» Асана: «Поза дерева».
Стал дед репку из земли тянуть: тянет-потянет, вытянуть не может.	Асана: «Поза стула»
Позвал дед на помощь бабу.	Асана: «Всадник»
Бабу за деду, дедка за репку - тянут-потянут, вытянуть не могут.	
Позвала бабу внучку.	Асана: «Поза мудреца»
Внучка за бабу, бабу за деду, дедка за репку - тянут-потянут, вытянуть не могут.	
Кликнула внучка Жучку.	Асана: «Собака мордой вверх и мордой вниз»
Жучка за внучку, внучка за бабу, бабу за деду, дедка за репку - тянут-потянут, вытянуть не могут.	
Кликнула Жучка кошку.	Асана: «Кошки»
Кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабу, бабу за деду, дедка за репку - тянут-потянут, вытянуть не могут.	
Позвала кошка мышку.	«Стоячий наклон вперед с подъёмом и приветствием к солнцу»
Мышка за кошку, кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабу, бабу за деду, дедка за репку - тянут-потянут, вытянули репку!	

A silhouette of a person performing a handstand on a rock. The person is positioned on the left side of the frame, with one hand on the rock and the other arm extended horizontally. The background is a gradient of blue, with a darker blue sea visible at the bottom. The text "Спасибо за внимание!" is centered in the middle of the image.

***Спасибо за внимание!***