

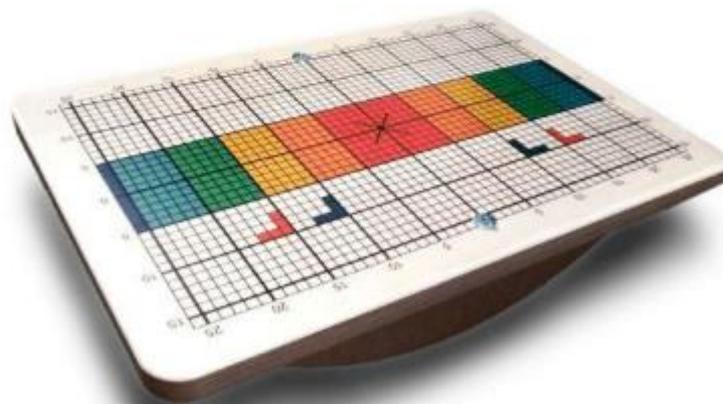
УЧИМСЯ ЛЕГКО

Доска Бильгоу

Стабиллометрикс

Гарнитура Forbrain

Базовый комплекс упражнений на доске Бильгоу



Занятия на балансировочной доске Бильгоу схожи с классической методикой лечебной физкультуры.

При выполнении упражнений за ребенком наблюдает взрослый (это может быть дефектолог, психолог, логопед или родитель).

В качестве дополнений для занятий используются батуты, фитболы и другие гимнастические снаряды.

Исходная позиция:

1) Ребенок стоит на поверхности доски, которая укреплена на полукруглых полозьях. Поверхность доски имеет специальную разметку, а угол наклона регулируется от 5 до 50 градусов специальными ограничителями.

2) Выполняя различные упражнения, ребенок должен сохранять баланс на доске. В зависимости от уровня наклона изменяется уровень сложности упражнений. Чем больше интенсивность качания, тем сложнее задания.

Базовые упражнения на доске Бильгоу:

Занятия можно начинать с трех лет и до самых преклонных лет.

Необходимы регулярные занятия — 3-4 раза в неделю, примерно по 30-60 минут, все зависит от возраста ребенка.

Лучше наращивать время занятия постепенно. Для знакомства ребенка с доской, чтобы избежать страха у ребенка, а также чтобы он быстрее освоился и был успешен лучше начать с простых упражнений

1) Упражнение

1. Ребенок заходит на доску и сходит с доски:

а) спереди; в) сзади; с) с обеих сторон.

2) Упражнение

2. Исходное положение:

Ребенок сидит на доске «по-турецки». Взрослый раскачивает доску «влево-вправо», ребенок должен удержать равновесие.

3) Упражнение

3. Исходное положение:

Ребенок в положении сидя на доске. Ребенок имитирует движение как при плавании. Можно двумя руками поочередно.

4) Упражнение

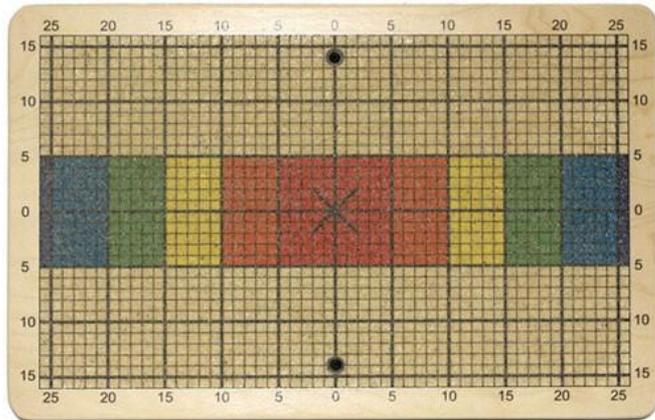
4. Исходное положение: Ребенок в положении сидя на корточках. Покачивающее движение из стороны в сторону головой, затем зафиксировать взгляд на предмете.

5) Упражнение

5. Исходное положение:

Ребенок в положении стоя или сидя Ребенок медленно совершает круговое вращение головой. медленно покачивается вперед-назад.

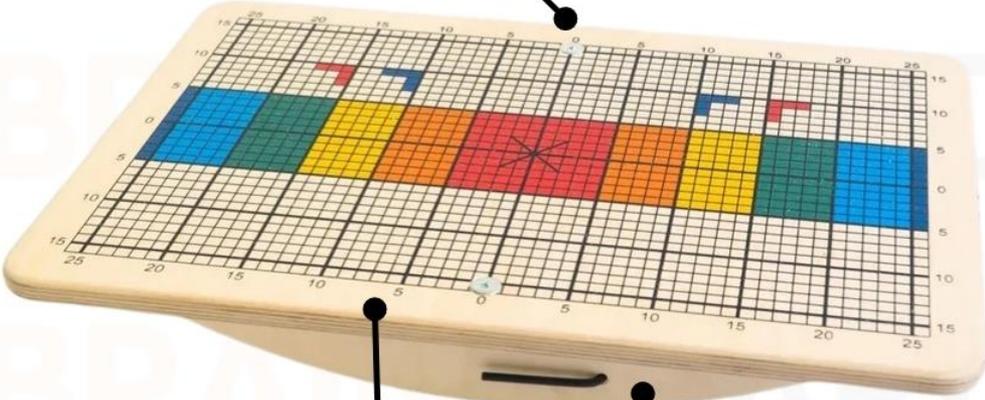
Фото оборудования и занятий



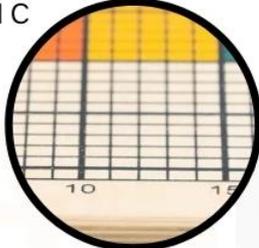
BRAINBOARD
BRAINBOARD



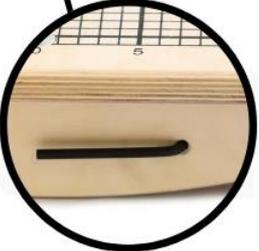
СМЕНА
УГЛА СЛОЖНОСТИ
В ОДИН ПОВОРОТ
КЛЮЧОМ



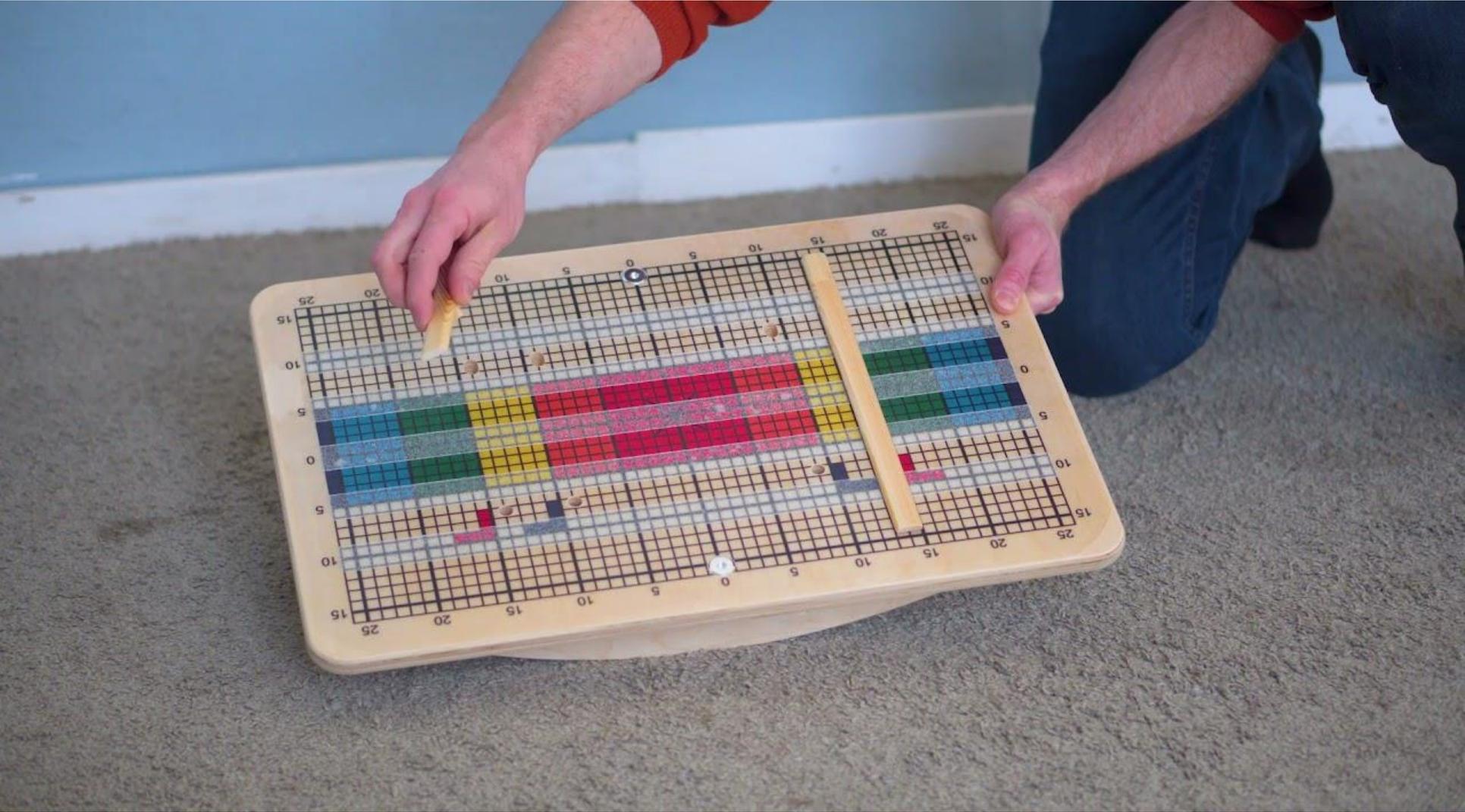
РАЗМЕТКА В ТОЧНОМ
СООТВЕТСВИИ С
МЕТОДИКОЙ
БИЛЬГОУ

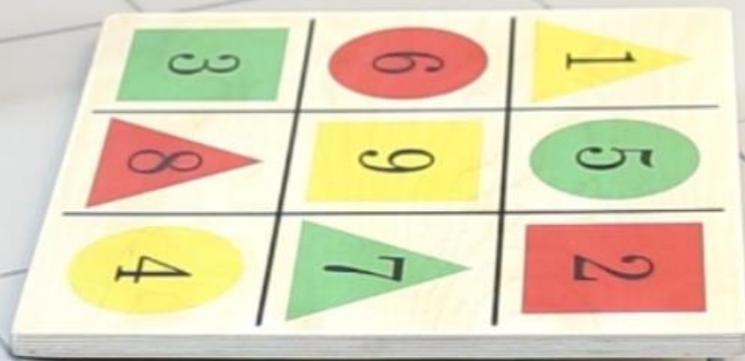


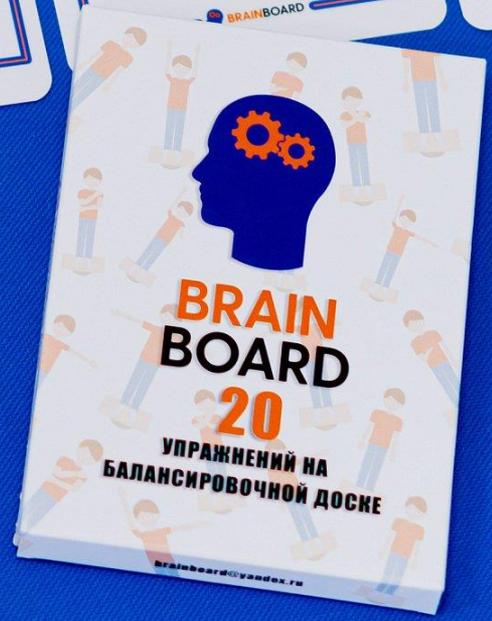
ОТВЕРСТИЕ ДЛЯ
ХРАНЕНИЯ КЛЮЧА



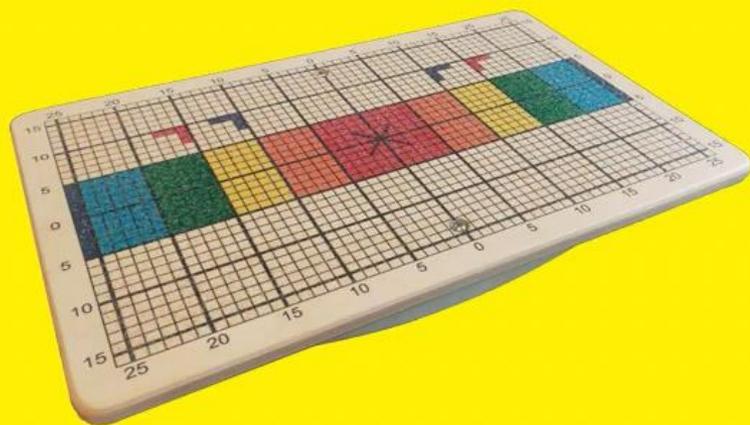
BRAINBOARD







Гироскопический беспроводной датчик «derBalancier Stabilometrics»



Наушники Forbrain

Улучшая восприятие
Вашего голоса, **Forbrain®**
одновременно работает
над всеми аспектами
аудио-вокальной петли.

Forbrain® обеспечивает
нервной системе
отличную сенсорную
тренировку

Ваш голос одновременно
обрабатывается альтернативным
фильтром и идёт к мозгу через
костную проводимость.

