[Балансировочная подушка](https://medmagpro.ru/magazin/product/530640851)представляет собой надувную резиновую камеру в форме таблетки, с одной стороны которой присутствуют шипы. Такая подушка надута не полностью, поэтому чтобы устоять на ней, необходимо удерживать баланс, отсюда и название.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в детском саду требует от педагогов идти в ногу со временем — использовать новейшие технологии в области физической культуры.

Для организации «функциональных тренировок» необходимо новое, нестандартное оборудование. Врачи-ортопеды рекомендуют использование на занятиях с дошкольниками балансировочные подушки.

Тренировка с их применением воздействует на весь организм, вовлекая в работу большое количество мышц. Прежде всего задействуется «мышечный корсет» (глубокие мышцы живота и спины), развивается поверхностная скелетная мускулатура.

Выполнение упражнений на подушках способствует активизации вестибулярного аппарата, развитию способности ориентироваться в пространстве.

**КАКИМИ СВОЙСТВАМИ ОБЛАДАЮТ БАЛАНСИРОВОЧНЫЕ ПОДУШКИ?**

Безопасность — производятся из высококачественной резины, имеют сертификат качества; легкие и мягкие.

Полифункциональность — можно использовать:

— для профилактики плоскостопия;

— как снаряд для ОРУ по одному, в парах;

— как отягощение и ориентир в эстафетах, играх;

— как предмет для игр, средство для развития вестибулярного аппарата.

Трансформируемость — можно использовать:

— в качестве снаряда на занятиях по физической культуре (на разных этапах);

— во время проведения досугов, индивидуально;

— во время самостоятельной домашней тренировки;

— как подставку для ног при сидении за столом;

— как подставку на стул при работе за столом для профилактики статической нагрузки позвоночника.

Доступность — исправность и сохранность обеспечивается надежностью и простотой в эксплуатации.