

Доклад и упражнения разработаны учителем – логопедом  
МБОУ «Карпогорская СШ №118 СП Детский сад «Морошка»  
Бабарыкиной Т. Н.

### **Доска Бильгоу в работе учителя – логопеда «Развиваемся, балансируя на доске Бильгоу»**

Доска Бильгоу — это специальный балансировочный тренажер (нейротренажер) на двух полукруглых полозьях, разработанный Фрэнком Бильгоу для стимуляции мозжечка.

Методическое пособие посвящено проблеме речевого развития детей с тяжелыми нарушениями речи. Тяжелое нарушение речи - сложное комплексное нарушение, при котором страдают все компоненты речи ребенка: звукопроизношение, лексика, грамматический строй, связная речь. Проблемы речевого развития у детей, часто связывают с нарушением работы мозжечка.

В последнее время стали считать, что мозжечок - это ключ к интеллектуальному, речевому и эмоциональному развитию, поэтому его необходимо развивать. Меня заинтересовал вопрос формирования мозжечка в детском возрасте. Известно, что мозжечок влияет на формирование и координацию равновесия, движение глаз. Получив информацию о готовящемся движении, мозжечок корректирует моторную программу движения в коре больших полушарий и готовит тонус мышц для реализации этого движения через спинной мозг, регулируя мышечную скорость, силу, ритм и точность. Так происходит обеспечение всех движений человека: артикуляционного аппарата в процессе речи, глаз во время считывания текста с листа, пальцев при письме и др. Часто упражнения на балансире называют мозжечковой стимуляцией. Мозжечковое стимулирование показано при следующих состояниях: ЗРР разной степени тяжести, проблемы дислексии, дисграфии, логоневроз, синдром дефицита внимания и гиперактивности, аутизм и состояние аутистического спектра, алалия, заикание,

отставание в развитии моторики, поведенческие нарушения, несобранность, повышенная отвлекаемость, нарушение осанки, проблемы с обучаемостью. Специалисты утверждают, что мозжечковая «гимнастика» также помогает увеличить эффект любых коррекционных курсов: логопедических, дефектологических, занятий с психологом и т. д.

Ведущая задача данного пособия состоит в том, чтобы оказать научно-методическую и практическую помощь педагогам в процессе их самообразования и саморазвития, индивидуальной методической и педагогической деятельности, чтобы эти задания стали для детей с нарушениями речи интересными и неустойчивыми, подобран речевой материал, включающий чистоговорки, предложения, стихи, призванные заинтересовать ребенка, помочь в овладении устным материалом, развить внимание, навыки пространственной ориентировки, помогут ребенку развить мышцы артикуляционного аппарата; слуховое и зрительное внимание; память; фонематическое восприятие; расширят словарный запас ребенка, его знание и представление об окружающем мире. Сам Бильгоу отмечал, что после 15 минут занятий можно видеть сначала кратковременный, затем все более устойчивый эффект в улучшении концентрации внимания, скорости мышления, самоконтроле.

С помощью данного метода мы можем реализовать поставленные коррекционно-развивающие задачи, вовлекая в работу различные анализаторные системы, позволяющие достичь желаемого результата.

### **Примерные упражнения на начальном этапе работы с доской:**

- Залезть и слезть с доски: а) спереди; в) сзади; с) с обеих сторон.
- Стоя на доске, двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо, по диагонали, рисовать восьмерку. Стоя на доске, двигать руками, рисуя восьмерку, следить глазами за руками. Стоя на доске рисовать восьмерку и знак бесконечности носом.

- Упражнение на дыхание. Одна рука на животе, другая на груди. По команде ребенок надувает сначала грудь (3-5 раз), затем надуваем живот (3-5 раз).
  - Можно использовать пазлы, например, пройти по дорожке до доски, залезть на доску, выполнить упражнение, сойти и вернуться по массажной дорожке до необходимого места.
  - Ребенок в положении сидя «по - турецки». Раскачивая доску попросить ребенка удерживать равновесие.
  - Ребенок в положении сидя на доске. Упражнения для рук - имитация плавания. Можно двумя руками поочередно.
  - Вращательные движения руками, двумя сразу и по очереди.
  - Можно использовать упражнения на межполушарное взаимодействие, например, правой рукой взяться за левое ухо, а левой рукой взяться правое плечо и т. д.
  - Стоя на доске, держим перед собой палочку, делаем вдох и на выдохе начинаем прокатывать палочку между ладонями, произнося поставленный звук.
  - Стоя на доске, переносим центр тяжести на левую ногу, произносим слог, затем на правую ногу, произносим другой слог или повторяем этот же.
  - Стоя на доске, наклониться вперед, взять мяч, мешочек.
  - Расположить мячи спереди и по бокам от доски, попросить наклонившись, взять в руки мяч определенного цвета.
  - Беремся руками за концы гимнастической палки. Подняв руки вверх, произносим слог, например, «РА», опускаем руки, произносим «РЫ». Далее руки согнуты в локтях, палка расположена на уровне живота, поворачиваемся влево, вытягиваем руки и произносим слог «РУ», возвращаемся в исходное положение, аналогичное действие выполняем, повернувшись вправо и произносим слог «РО».
- Затем используются разно весовые мешочки - от легкого к тяжёлому.

### **Упражнения с мешочками.**

- Сначала стоя на доске, ощупывали мешочек, догадываясь, что внутри.
- Затем перекладывали один мешочек с руки на руку, над головой, спереди под коленями.
- Берем мешочек в правую руку, отводим сначала в одну, затем в другую сторону, произносим слог с автоматизированным звуком, затем, переложив в правую руку мешочек, поднимаем руку вверх и произносим следующий слог, аналогичные манипуляции с левой рукой, далее, держим мешочек двумя руками, произносим слог и вытягиваем руки перед собой.
- Подбрасывали и ловили один мешочек с хлопками;
- Подбрасывали и ловили два мешочка, с перекладыванием с руки на руку и другие упражнения.
- Кидать мешочки и мячик в мишень на стене и на полу
- Кидаем мешочек с отклонением влево/вправо, называем слово, просим вернуть мешочек и повторить слово. Это же упражнение можно выполнить с мячом.

В этих упражнениях сначала использовали мешочки одного веса, затем разного.

### **УПРАЖНЕНИЯ НА ДОСКЕ БИЛЬГОУ ДЛЯ РАБОТЫ УЧИТЕЛЕЙ - ЛОГОПЕДОВ**

#### **Упражнения с мячами. Можно использовать и мешочки.**

- Подкидывание мяча и его ловля, называя автоматизируемый звук, изолированно, в слогах и словах.
- Подкидывать мяч, щелкнуть пальцами, назвать слог/слово на заданный звук, поймать мяч.
- Ударами мяча об пол, доску, стену, называя слово, делим его на слоги, ловим мяч двумя (одной) руками.

- Ударяем мяч об пол одной рукой, ловим другой, при этом называем слова или слоги на автоматизируемый звук.
- Попасть в мишень из геометрических фигур, например, попасть только не в зеленые фигуры, или только не в круги. Можно разместить картинки с автоматизируемым звуком на напольной доске и попросить попасть мячом в те картинки, в названии которых звук «Р» находится в начале слова.
- Попасть мячом в цифру на напольной доске с цифрой соответствующему количеству слогов в слове.
- Рассказывание стихотворных текстов или чистоговорок под ритм ударов мяча.
- Осуществлять массаж кистей рук, стоя на доске, как массажными шариками, так и шарами СУ- Джок и колечками из этого же набора, проговаривая различные стихотворения.
- Одновременное использование артикуляционных упражнений на смену артикуляционных позиций и раскачивания доски.
- Придумывание слов как на лексическую тему, так и на закрепляемый звук, попадаем кольцами на штатив, либо мячом в ведерко, корзину.
- Попасть мячом в разные корзинки при работе на дифференциацию звуков, звуковом анализе.
- Попасть мячом в квадрат соответствующем позиции звука в слове (начало/ середина/ конец).
- Соотнесение первого звука слова с названием цвета, используем напольную доску.
- «Повтори рисунок». Данное упражнение тренирует зрительную память и внимание. Предлагается схема рисунка, повторить ее ударами мяча по геометрическим фигурам на напольной доске.

- Отбивание мяча левой/правой рукой, называя слово с закрепляемым звуком, либо направить работу на словоизменение, либо согласование существительных с числительными.

- Перекрестное направление мяча друг другу, т.е. ребенку бросаете мяч левой рукой в направлении его правой руки, затем наоборот правой рукой кидаете мяч в направлении левой руки, проговариваете речевой материал. Ребенок должен вернуть вам мяч точно так же.

Следующим этапом было стоя на доске ловить и бросать мячик – маятник. В потолок вбили крючок, к нему привязали на тонкой верёвке резиновый мячик среднего размера на расстоянии 1 м 30 см от пола.

#### **Упражнения с мячиком - маятником.**

- Подбрасывать и ловить мячик разными руками,
- побрасывать и ловить с хлопками;
- подбивать (движение вверх) мячик раскрытой ладошкой, как можно большее количество раз, одной рукой, другой, поочередно;
- отбивать мячик ракеткой, планкой;
- бросать и ловить со взрослым разными руками, поочередно, с разного расстояния.

#### **Пропевание гласных звуков с движениями, балансируя на доске Бильягоу**

Все гласные звуки [а], [у], [о], [и], [э], [ы] пропеваются на выдохе.

1. «Балерина» - [а]. Исходное положение - стоя на балансирующей доске, руки опущены. Руки через стороны поднять вверх - вдох. Руки через стороны вниз, поем: «А-а-а - выдох».

2. «Колем дрова» - [у]. Исходное положение - стоя, руки опущены. Прямые руки вверх - вдох. Наклон - поем: «У-у-у».

3. «Цветок засыпает» - [о]. Исходное положение - стоя, руки опущены. Руки в стороны - вдох. Руки соединяются, кисти складываются. Изображая букву О продвигаются вперед - выдох.

4. «Играй, гармошка» - [э]. Исходное положение - стоя, руки опущены. Руки в стороны - вдох. Руки перед грудью - выдох: «Э-э-э».

5. «Гребля» - [ы]. Исходное положение - стоя, руки опущены. Прямые руки со сжатыми кулаками вперед - вдох. Прямые руки со сжатыми кулаками отводятся назад - выдох: «ы-ы-ы».

6. «Машем птичкам» [и]. Исходное положение - стоя, руки опущены - вдох. Руки плавно поднимаются вверх - выдох: «И-и-и».

### **Пропевание гласных отдельно и встечении с различной силой и высотой звучания**

Сила голоса соизмеряется с направлением движения руки. По мере движения руки вверх («на горку») сила голоса увеличивается, движение вниз («под горку») - уменьшается. При горизонтальном движении руки сила голоса постоянна. Дети соизмеряют силу голоса и пропевают заданный звук тише, или громче ровным голосом с опорой на наглядный материал.

### **Угадывание и проговаривание гласных звуков по соответствующим движениям**

Звук [а] - хлопок в ладоши над головой, звук [и] по бокам, звук [о] - по коленям, звук [у] - удар кулаками (вертикально), звук [э] - тыльными сторонами кисти друг о друга, звук [ы] – хлопок перед грудью. Предлагается для угадывания серии, соответствующие 3-4 звукам (3-4) серии.

### **Игры с мячом для закрепления произношения гласных звуков и развития плавного, сильного выдохов**

#### **Игра «Звуки гласные поем и мячом ведем»**

Взрослый предлагает пропеть заданный звук, одновременно катает мяч между рук. Ребенок, стоя на доске, делает вдох и плавно катает мяч между ладошками: А-а-а.

#### **Игра «Мячик ты скорей кидай как услышишь угадай»**

Взрослый предлагает ребенку, когда он услышит звук [а], кинуть мяч об пол. Поймав мяч, ребенок повторяет звук. А-У-О-У-А-А-О-У.

### **Логопедическое упражнение произнесения звука «А»**

(Ребенок, стоя на балансировочной доске выполняет инструкции логопеда.)

#### Артикуляционная гимнастика

Длительно тяните звук «А», укачивая на руках куклу (рот широко открыт).

#### Повторяйте звукоподражания

#### Звукоподражания животным

Поем пестушки по типу «Ладушки», делая акцент на гласный звук.

#### **Логопедическое упражнение произнесения звука «Э»**

#### Артикуляционная гимнастика

Попросите ребенка округлить губы овалом и вытянуть чуть вперед губы. Тянем длительно звук «Э».

#### Игра «Великаны и карлики»

Поиграйте с ребенком в следующую игру. Вместе с ним нужно изобразить сначала великанов. Для этого длительно протяните низким голосом звук «Э - Э -Э!». Затем повторите тоже высоким голосом «э - э -э!», изображая карликов.

#### Пальчики здороваются

Каждый палец правой руки, начиная с указательного, по очереди касается большого пальца этой же руки. В это время произносим звук «Э» при каждом соприкосновении. Взрослый может помочь малышу, если он сам не сможет правильно соединять пальцы.

#### Игра с пальчиками. Вот моя семья

Загибайте пальчики на ладошке ребенка, повторяя при этом забавную потешку:

Загибаем большой палец

Загибаем указательный палец

Загибаем средний палец

Загибаем безымянный палец

Загибаем мизинец

### Сложили кулачок

- Этот пальчик дедушка,
- Этот пальчик бабушка,
- Этот пальчик папочка,
- Этот пальчик мамочка,
- Этот пальчик я,
- Вот моя семья!

### **Логопедическое упражнение произнесения звука «О»**

#### Артикуляционная гимнастика

Попросите ребенка округлить рот и вытянуть чуть вперед губы. Тянем длительно звук «О».

#### Игра

Поиграйте с ребенком в следующую игру: «У мальчика Оси заболели зубы».

В этой игре нужно ладони приложить к щекам, покачивать головой и напевать: «О - О - О!» Старайтесь, чтобы ребенок повторял за вами все задания.

#### Пальчики здороваются

Каждый палец правой руки, начиная с указательного, по очереди касается большого пальца этой же руки. В это время произносим звук «О» при каждом соприкосновении. Взрослый может помочь малышу, если он сам не сможет правильно соединять пальцы.

#### Звукоподражания

ко - ко (курочка), но - но (поскакали на лошадке).

Кошкин дом

Разучите и повторяйте с ребенком такую потешку:

Бом - бом, бом - бом!

Загорелся кошкин дом.

Бежит курица с ведром,

Заливает кошкин дом.

## **Логопедическое упражнение произнесения звука «У»**

### Артикуляционная гимнастика

Упражнение Трубочка. Тянем длительно звук «У», вытянув при этом губы трубочкой.

### Звукоподражания

Му - му (корова),

ду - ду (дудочка),

уа - уа (малыш плачет),

ку - ка - ре - ку (петушок поет).

### Пальчики здороваются

Каждый палец правой руки, начиная с указательного, по очереди касается большого пальца этой же руки. В это время произносим звук «У» при каждом соприкосновении. Взрослый может помочь малышу, если он сам не сможет правильно соединять пальцы.

### Игра «Поезд»

Разучите и повторяйте с ребенком такую потешку:

Едет, едет паровоз - ТУ - ТУ - У - У!

Он вагончики повез - ТУ - ТУ - У - У!

### Игра «Эхо»

Игра заключается в следующем. Произносите с ребенком сначала громко «АУ», затем повторяйте тихо «АУ».

Игра «Превращалки». Играть в эту игру можно при помощи мяча, балансируя на доске. Педагог называет слово, а ребёнок меняет первый звук в названном слове на тот, который мы автоматизируем. Например, на звук «Л»: тапки-лапки, дама-лама, воск-лоск и т.д.

### Игра «Сделай предмет маленьким» (тоже можно использовать мяч)

Взрослый называет слово, а ребёнок это же слово должен изменить так, чтобы оно обозначало маленький предмет, назвать ласково.

### Игра «Найди ошибку»

Говорим, что кто-то перепутал слова в предложении. Просим исправить ошибки и проговорить предложение правильно.

Предлагаем предложения типа: Красный шарф надел Романа (со звуком Р).

У шубки красивая Маша (со звуком Ш) и т.д.

«Волшебная веревочка». Ребенок наматывает веревочку (ленточку) на пальчик, проговаривая звук, предложения, чистоговорки.

«Лови – бросай». Взрослый бросает мяч ребенку и говорит слова с заданным звуком. Ребенок бросает мяч обратно и повторяет названное слово. Можно повторять, изменяя слово (в ед. и мн. ч., в уменьшительно - ласкательной форме и т. д.)

Мыльные пузыри. Вдуваем слово в волшебный пузырь. Ребёнок называет правильно слово и выдувает мыльный пузырь.

«Скажи столько же». Взрослый хлопает в ладоши (1-4) раза, ребёнок повторяет заданный звук (слог, слово) столько раз, сколько хлопков выполнил взрослый.