



О пользе занятий с балансировочной доской Бильгоу

Консультация для родителей и педагогов



“Я - воспитатель”

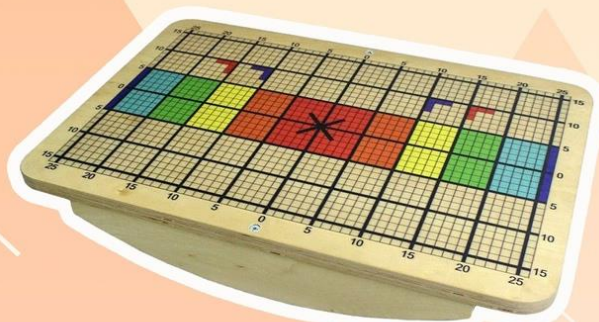


Как работает доска Бильгоу?

Человеческий мозг состоит из двух полушарий, которые функционируют как два сетевых компьютера. Левое полушарие получает моторную и сенсорную информацию с правой стороны тела, а правое полушарие – с левой стороны тела. Для эффективной работы нам нужно достичь баланса, синхронизировать оба «компьютера». Чтобы усовершенствовать интеграцию между двумя полушариями мозга, необходимо подобрать вид двигательной активности, в котором можно задействовать обе стороны тела.

Педагог из Америки Фрэнк Бильгоу, работая с плохо читающими детьми, заметил взаимосвязь между их двигательной активностью, связанной с балансировкой, и улучшениями в навыках чтения. Он создал балансировочную доску, которая позже получила название доска Бильгоу.

Доска Бильгоу – это деревянная доска-балансир с скользящей поверхностью. Она устанавливается на полукруглую опору, которая может изменять угол наклона от 0 до 50 градусов. В зависимости от уровня наклона изменяется уровень сложности упражнений.





О пользе упражнений с балансиром

Межполушарные связи, которые образуются в ходе занятий на балансире, способствуют развитию пластичности мозга и дают возможность компенсации функциональных или органических нарушений у детей с нарушениями речи или задержкой развития, повышают способность мозга лучше и быстрее усваивать новую информацию!

Занятия на балансировочной доске Бильгоу схожи с лечебной физкультурой. Однако такая система тренировок, помимо физической нагрузки, активно стимулирует речевые навыки, зрение, внимание и взаимодействие нескольких центров головного мозга.

Суть упражнений с балансиром заключается в одновременных действиях тела и глаз. Во время выполнения упражнений ребенок должен, балансируя на доске, удерживать положение своего тела и выполнять определенные задания.

Эти задания постепенно становятся сложнее. В упражнения можно включать разные атрибуты: мячик, мешочки, рейку.





О чувстве равновесия

Наши дети очень подвижны! Задача педагогов и родителей – направить детскую энергию в правильное русло. Сделать так, чтобы она работала на пользу физическому и интеллектуальному развитию ребенка. Поэтому в детском саду и дома нужно использовать спортивные снаряды: мячи, скакалки, обручи и балансиры!

Одно из важнейших чувств для малыша – чувство равновесия.

Благодаря ему он начинает сидеть, потом ходить, осваивать все более сложные навыки. И речь идет не только о физиологической стороне вопроса. Чувство равновесия помогает ребенку быть выносливым, смелым и уверенным в себе.

Ощущение баланса важно на каждом этапе развития ребенка, особенно тогда, когда он начинает активно познавать окружающий мир, осваивать велосипед, коньки, ролики, хочет выплеснуть накопившуюся энергию, но не знает, как сделать это правильно.

Здесь на помощь приходит спорт. Но ребенок 4-5 лет, а иногда и старше, еще не готов сосредоточенно заниматься исключительно спортивными упражнениями, даже если они простые и легкие. Поэтому спорт нужно подавать как игру. Балансировочная доска при правильном подходе объединяет в себе тренировку и игру.





Кому особенно полезны занятия с балансировочной доской Бильгоу?

Ребёнку, если он:

- легко и часто отвлекается,
- невнимателен и рассеян,
- по скорости выполнения заданий отстает от сверстников и менее самостоятелен,
- быстро утомляется,
- медлителен и моторно неловок,
- трудно осваивает бег, прыжки на одной/двух ногах,
- испытывает трудности в обучении езде на велосипеде и подвижным играм, в том числе с мячом,
- с трудом осваивает навыки мелкой моторики (завязывание шнурков, застегивание пуговиц, пользование вилкой и ложкой),
- испытывает трудности приобретения графических навыков письма и ориентирования на листе.



“Я - воспитатель”