

Занятия с балансировочной доской Бильгоу - один из способов здоровьесбережения

Современных детей очень трудно чем-нибудь увлечь, удивить, заинтересовать. У них отмечается неусидчивость на занятиях, быстрая потеря интереса к трудной и рутинной ежедневной работе над своим развитием. Педагогам приходится искать новые способы поддержания интереса у детей. Теперь у них появился один из помощников – балансировочная доска Бильгоу. Педагог из Америки Фрэнк Бильгоу, работая с плохо читающими детьми, заметил взаимосвязь между их двигательной активностью и улучшениями в навыках чтения. Он создал балансировочную доску, которая позже получила название доска Бильгоу.

Часто упражнения на балансирах называют мозжечковой стимуляцией.

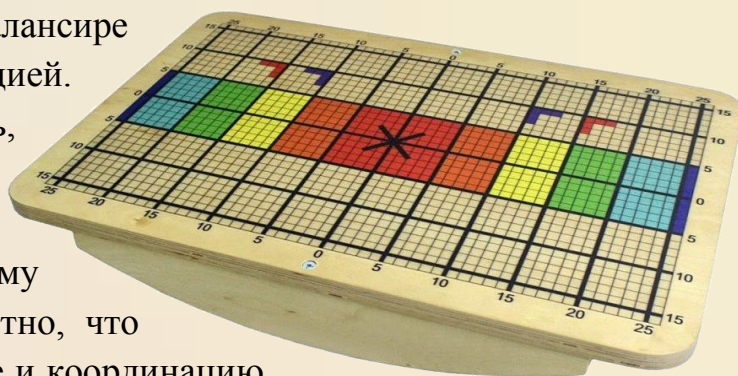
В последнее время стали считать, что мозжечок – это ключ к интеллектуальному, речевому и эмоциональному развитию, поэтому

его необходимо развивать. Известно, что

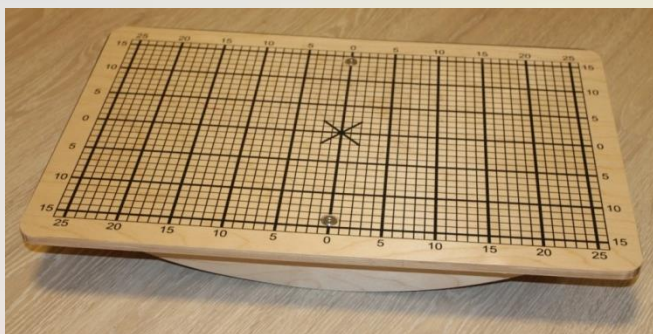
мозжечок влияет на формирование и координацию

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 т.д. Доска представляет собой плоскую доску с округлыми ножками. При попытке удержать равновесие на балансирах происходит тренировка проприоцепции, то есть способности осознавать положение тела в пространстве, что является ключевым в стимуляции межполушарного взаимодействия и в работе мозжечка у детей и взрослых. Помогая ребенку сконцентрировать внимание на себе и своих действиях, мы напрямую влияем на процессы речи и мышления.

В чем же польза балансира? Выполнение различных упражнений на балансировочной доске позволяет улучшить синхронизацию и взаимодействие полушарий мозга, и, как следствие, взаимодействие вестибулярной, зрительной, тактильной и кинестетической систем. В результате повышается эффективность работы мозговых функций, связанных с процессом обучения. В комплект входит сама доска Бильгоу и 10



предметов для работы по методике Бильгоу (мишень напольная, мешочки с крупой, кинезиологический мяч, каучуковые мячи и мяч-маятник, стойка с мишенями-целями) и используется блоками по принципу «от простого к сложному». Для этого есть карточки с заданиями разделенные на блоки. Каждый блок имеет свой цвет. Основные блоки программы мозжечковой стимуляции с использованием комплекта.



Комплекс упражнений на освоение балансира:

- Комплекс упражнений с мешочками с крупой
 - Комплекс упражнений с мячом-маятником
 - Комплекс упражнений с цветной рейкой
- Комплекс упражнений с набором мячиков
 - Комплекс упражнений с мишенью обратной связи
 - Комплекс упражнений с телескопической стойкой с мишенями

Программа мозжечкового стимулирования улучшает:

1. уровень концентрации внимания;
2. все виды памяти;
3. развитие речи — как устной, так и письменной, а также навыки чтения;
4. математические и логические способности;
5. анализ и синтез информации;
6. способность к планированию;
7. работу эмоционально-волевой сферы.

Прежде чем приступить к упражнениям на балансировочной доске, мы часть упражнений отрабатывали на ровной поверхности. Работа строится по этапам с постепенным усложнением упражнений.

Итак первый блок «Тело». Сначала выполняются простейшие упражнения на балансировочной доске, например: Упражнение «Прокати машину, паровозик, мяч». Развитие реакции равновесия на балансировочной доске можно начинать с отработки стояния на четвереньках и при тренировке функций сидения — это подготовительные упражнения, которые вырабатывают вертикальную позу, помогают в овладении навыками самостоятельного сидения и защитную реакцию рук. Залезать и слезать с

доски с разных сторон: сзади, спереди, сбоку, удерживая при этом равновесие, при этом кто-нибудь страхует ребенка.

Игра «Молоток - утюг». Правой рукой ребенок совершает горизонтальное движение («помогая маме гладить утюгом»), проговаривая при этом: «Мама гладит вещи», а левой рукой – одновременно – вертикальное движение («помогая папе забивать молотком гвозди»). При этом произносит: «Папа забивает гвоздь» или «Папа работает молотком».

Затем руки
меняются: левая
«гладит», правая
«забивает».

Второй блок - упражнения с мешочками. Они

разные по весу и по наполняемости.

- сначала ребенок, стоя на доске, ощупывает мешочек,

догадываясь, что внутри.

Пробует положить мешочки на доску, сохраняя равновесие. Потом уже ребенок

подбрасывает и ловит один мешочек с хлопками. - ребенок держит мешочек в правой руке, подкидывает и ловит его левой рукой. Ребенок держит мешочки на плечах и произносит слог с автоматизируемым звуком. Затем поднимает руку вверх и произносит следующий слог. - мешочек кидают ребенку. Он принимает их от взрослого или ребенка правой, левой или обеими руками.

Следующий блок «Мячи». - сначала легкие задания, например ребенок подкидывает мяч и ловит его, называя автоматизируемый звук. Затем ребенок подкидывает мяч, хлопает в ладоши, называет слог/слово на заданный звук, ловит мяч.

- ребенок ударами мяча об пол, доску, стену, называет слово, делит его на слоги, ловит мяч двумя (одной) руками.

- ребенок ударяет мяч об пол одной рукой, ловит другой, при этом называет слова или слоги на автоматизируемый звук.



- ребенок одновременно выполняет артикуляционные упражнения и раскачивается на доске.

- ребенок рассказывает стихотворный текст или чистоговорку, ловя мяч который кидает педагог

- 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, проговаривает речевой материал. Ребенок должен вернуть вам мяч точно так же.



Следующий блок «Мяч – маятник». Это мяч, подвешенный к потолку. Ребенок отбивает мяч ладошкой, ребром ладони, кулаком, локтем и при этом называет слово с закрепляемым звуком, либо работа направляется на словоизменение, либо согласование существительных с числительными. **Еще один блок «Цветная планка – маятник».** - например, ребенок отбивает мяч - маятник одним цветом, или разными по сигналу педагога. - ребенок отбивает мяч правым и левым концом планки, либо серединой. - планку держит педагог, а ребенок по сигналу должен попасть мячом в определенный цвет на планке. Либо в середину планки, в левую, в правую стороны. Какие логопедические задания мы отрабатываем в ходе выполнения упражнений на балансирах:

- Артикуляционная гимнастика;
- Отработка звуков, слогов, слов, предложений
- Звуковой анализ слов
- Грамматические задания и словарь по лексическим темам

- Словоизменение, либо согласование существительных с числительными.

- Дифференциация звуков

- Закрепление геометрических фигур

- Проговаривание чистоговорок

Полученные результаты использования доски: дети, которые проявляют неусидчивость, постоянно крутятся и качаются на стульях во время проговаривания речевых заданий, становятся заинтересованными в удержании равновесия на балансире, у них начинают работать не только крупные мышцы всего тела, но и мелкие мышцы, включая мышцы артикуляционного аппарата. Они начинают произносить звуки, слоги и слова с более четкими артикуляциями и более осознанно, включается контроль.

ВЫВОД: Проведенная работа подтвердила, что игровая физкультура по методике Ф. Бильгоу полезна для развития ребенка во всех направлениях, в том числе для развития связной речи, а также интересному способу закрепления речевых навыков. При постоянной работе на балансире можно заметить много изменений. Ребенок становится более сосредоточенным, усидчивым. Все дети начинают лучше чувствовать свое тело, гораздо легче начинают ориентироваться в пространстве, многие делают шаг вперед в освоении самоката или велосипеда. Также ускоряется процесс автоматизации, дифференциации и введения звука в речь. А это то, что так необходимо и ребенку, и родителям. Ведь все заинтересованы в скорейшем результате.

