

О пользе занятий с балансировочной доской 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 получает 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.

Доска Бильгоу – это деревянная доска – балансир с нескользящей 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 балансиrom

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 балансиrom 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.



Кому особенно полезны занятия с балансировочной доской Бильгоу?

Ребенок, если он:

- Легко и часто отвлекается;
- Невнимателен и рассеян;
- По скорости выполнения заданий остается 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.

Игры и упражнения на балансировочной доске

Упражнения для освоения балансировочной доски

Упражнение 1. «Вот какой я ловкий». Залезть и слезть с доски: спереди, сзади, с обеих сторон (5 -10 раз).

Упражнение 2. «Как красиво я сижу, спинку ровно я держу» Ребенок сидит по-турецки, взрослый раскачивает доску. Ребенок удерживает равновесие (2-3 мин).

Упражнение 3. «Ножницы». Ребенок сидит, вытягивает руки перед собой, одновременно обе поворачивает влево, а голову вправо и тянется. А затем – наоборот: голову влево, руки вправо и тянется. Необходимо удерживать равновесие.

Упражнение 4. Ребенок принимает любое положение (стоя, сидя), обе руки – на грудь, затем вверх, в стороны перед грудью.



Усложненные упражнения

1. Упражнения с мешочками

- 1) ловить мешочки с разной крупой от ведущего (одной рукой, двумя);
- 2) кидать и овить мешочки одновременно двумя руками;
- 3) подкидывать вверх двумя руками, одной;
- 4) использовать мишень на полу, на стене.

2. Упражнения с мячом-маятником

Все эти упражнения универсальны, и в логопедической работе возможно их выполнение с использованием речевого материала. Во время упражнений применяется дополнительное оборудование: кинезиологические мешочки, сенсорные шарики, мишени с цифрами и т.п.



**Упражнения на балансировочной доске для развития звуковой стороны речи
«Пропевание» гласных звуков, стоя на балансировочной доске.**

Все гласные «пропеваем» на выдохе.

1. «Цветок распускается». Стоя на балансировочной доске, руки опущены. Руки через стороны вверх – вдох, руки через стороны вниз, «поем»: АААА (на выдохе)

2. «Рубим дрова. Стоя на балансировочной доске, руки опущены, ноги шире плеч. Прямые руки вверх - вдох, наклон, «поем»: УУУУ (на выдохе)

3. «Обнимаем солнышко». Стоя на балансировочной доске, руки опущены. Руки в стороны – вдох, руки вверх, кисти складываются, изображая «О», поем: ОООО (на выдохе).

4. «Держим шарик». Стоя на балансировочной доске, руки опущены. Руки в стороны – вдох, руки перед грудью - выдох: ЭЭЭЭ.

Упражнения для развития фонематических процессов

1. Стоя на доске повторить слоги с оппозиционными согласными,

2. Определить первый (последний) звук в слове, место звука в слове, количество звуков в слове и т.д.

Балансировочная доска Бильгоу

как один из способов

здоровьесберегающих технологий для всестороннего развития детей

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 балансирующей доске 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 балансирующей 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.

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.