

Балансборд в работе с детьми

Сегодня мы хотим вас познакомить с нестандартным оборудованием – балансирующая доска.

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 нас появился один из помощников – балансирующая доска. Часто упражнения на балансирующей доске 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.

Балансир — это тренажер, который учит ребенка чувствовать расположение и вес тела,

контролировать равновесие. Доски для балансировки представляют собой лишенную устойчивости поверхность, на которой необходимо удержаться.

Следует отметить, что сделать это непросто, поскольку такая процедура требует умения балансировать и наличие координации.

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.

Игры на балансирах вызывают стойкий интерес у ребенка, активно привлекают его внимание, позволяют быстро переключаться с одной деятельности на другую, побуждают к доведению начатого задания до конца, что способствует быстрому вовлечению ребенка в занятие.

Занятия проводятся под строгим контролем специалиста, как в целях безопасности, так и для полноценной результативности. Несмотря на то, что сами упражнения кажутся простыми (перебрасывания мяча, наклоны и т.д.) выполнять их нужно, четко следуя инструкции.

Работа строится по этапам с постепенным усложнением упражнений.

Развитие реакции равновесия на балансировочной доске можно начинать с отработки стояния на четвереньках и сидения – это подготовительные упражнения, которые вырабатывают вертикальную позу и закрепляют защитную реакцию рук.

Упражнения на развитие чувства баланса.

Для начала мы должны обучить ребенка залезать – слезать с доски.

Лучше использовать ортопедические пазлы или сенсорные дорожки как на балансирах, так и рядом.

Задания:

Пройти по дорожке до доски, залезть на доску, выполнить упражнение, сойти и вернуться по сенсорной дорожке.

Затем мы предлагаем ребенку поймать баланс.

Задания:

- Покачаться на балансирах под задаваемый педагогом ритм (это может быть музыка, считалка или счет).
- Запустить на середину балансира машинку и попросить ребенка покатать ее в разные стороны, без помощи рук.

Итак, первый блок «Тело».

Сначала выполняются простейшие упражнения на балансировочной доске, например:

Упражнение «Прокати машину, паровозик, мяч»

Залезать и слезать с доски с разных сторон: сзади, спереди, сбоку, удерживая при этом равновесие, при этом взрослый страхует ребенка.

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 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.

В работе мы используем: большие надувные мячи; мячи с утяжелением; мяч, наполненный водой; массажные мячи и Су Джок.

Следующий блок «Гимнастическая палка».

Стоя на доске, ребенок держит перед собой палочку, делает вдох и на выдохе начинает прокатывать палочку между ладонями, произнося поставленный звук.

Ребенок берется руками за концы гимнастической палки. Подняв руки вверх, произносит слог «ША», опускает руки, произносит «ШЫ». Далее руки согнуты в локтях, палка расположена на уровне живота, ребенок поворачивается влево, вытягивает руки и произносит слог «ШУ», возвращается в исходное положение. Аналогичное действие выполняет, повернувшись вправо и произносит слог «ШО».

«Найди предмет такой же формы»

Цель игры: уметь видеть геометрическую форму в предмете.

Задачи: совершенствовать восприятие формы, развивать произвольное внимание, память, речь. логические способности, анализ и синтез информации. способность к планированию, быстроту движений, эмоционально-волевую сферу.

«Найди и назови»

Цель игры. Закрепить умение быстро находить геометрическую фигуру определенного цвета.

Задачи: совершенствовать восприятие формы, развивать произвольное внимание, память, речь. логические способности, анализ и синтез информации. способность к планированию, быстроту движений, эмоционально-волевую сферу.

«Точки»

Цель: совершенствование навыков счета по точкам в пределах 5.

Задачи: совершенствовать навыки счета по точкам в пределах 5, развивать произвольное внимание, память, речь. логические способности, анализ и синтез информации, способность к планированию, быстроту

«Аналогии»

Цель: находить смысловые связи в парных картинках.

Задачи: формировать ситуационные и ассоциативные связи между явлениями и предметами. развивать логическое мышление, речь, внимание, память, анализ и синтез информации, способность к планированию, быстроту движений, эмоционально-волевую сферу.

«Найди картинку на заданный звук»

Цель: развивать фонематические процессы.

Задачи: формировать умение выделять первый звук в слове, развитие умение подбирать слова на заданный звук, развивать произвольное внимание, память, речь. логические способности, анализ и синтез информации, способность к планированию, быстроту движений, эмоционально-волевую сферу.

Дети, которые проявляют неусидчивость, постоянно крутятся и качаются на стульях во время проговаривания речевых заданий, становятся заинтересованными в удержании равновесия на балансирах, у них начинают работать не только крупные мышцы всего тела, но и мелкие мышцы, включая мышцы артикуляционного аппарата.

Упражнения с добавлением работы рук.

Задания:

- Упражнение «Ухо-нос» ребенок правой рукой берется за левое ухо, а левой рукой – за нос, затем меняет положение и т. д.

- Упражнение «Колечко» образуют кольцо из большого и поочередно всеми другими пальцами. Пальцы перебираются многократно в прямом и обратном порядке. Начинающие выполняют такую тренировку отдельно правой и левой, затем обеими руками сразу.

- «Ладонь-ребро-кулак» –упражнение, при котором ребенок должен последовательно сменять три указанных положения руки. Выполнять упражнения

нужно сначала каждой рукой поочередно, затем обеими руками одновременно. Полный цикл смены положений нужно повторить 8-10 раз.

Все эти упражнения также можно выполнять, закрепляя речевой материал.

Несмотря на то, что вся программа является простым набором упражнений, не стоит забывать, что при этом ребенку надо пытаться постоянно балансировать на доске и не падать. Стимуляция вестибулярного аппарата и психических процессов происходит за счет многозадачных упражнений: сначала на координацию движений, а для детей постарше — и в сочетании со звуковыми, речевыми упражнениями.

Благодаря удобству в использовании, данные дидактические игры могут применяться в образовательной деятельности как на досуговой деятельности, так и во время подгрупповых и индивидуальных занятий, а также родителями и детьми в домашних условиях.

Подводя итоги, перенос веса тела с одной ноги на другую, — это мощный тренинг для механизмов межполушарного взаимодействия. Выполнение упражнений на балансирующем методе, который заслуживает внимания всех специалистов. В нашей черепной коробке находится не один мозг, а два, связанных между собой. И от того, как они научатся между собой «договариваться», зависит многое в развитии ребенка.