

Митрофанова Елена Александровна
Педагог-психолог,
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 29", город Краснотурьинск

Баланс-тренинг, как средство мозжечковой стимуляции и развития речи детей дошкольного возраста

У большинства детей с речевыми проблемами и психоэмоциональными нарушениями диагностируются нарушения в работе мозжечка. Возможно, эти нарушения сами по себе не являются единственной причиной нарушений речевого развития. Однако преодоление дисфункции мозжечка значительно ускоряет процесс коррекции речевых нарушений. Мозжечок поддерживает постоянную связь с лобными долями, а значит, контролирует движение и сенсорное восприятие.

Мозжечок – это самый быстродействующий в мозге механизм. Он быстро перерабатывает любую информацию, поступающую из других частей мозга, и в целом определяет скорость работы всего мозга. Нарушенная связь между мозжечком и лобными долями мозга приводит к замедлению формирования речи, интеллектуальных и психических процессов.

Врачи-ортопеды, педиатры и реабилитологи рекомендуют технологию – «баланс-тренинг». Существует целая группа тренажеров баланса: балансборды, босу, полусфера, платформа и много других. Наиболее подходящей и естественной формой для детей дошкольного возраста являются – балансировочная подушка с массажным эффектом и балансировочный диск (полусфера).

Эта здоровьесберегающая технология глобально воздействует на организм в целом, а не только на его отдельные части, как при выполнении обычных общеразвивающих упражнений. Этот вид тренировки заставляет работать все тело, вовлекая в работу большое количество мышечных единиц, прежде всего воздействуя на «мышечный корсет» (глубокие мышцы живота и спины, так и развивая поверхностную скелетную мускулатуру). Так же применение балансиров стимулирует работу ствола головного мозга и мозжечка (мозжечковую стимуляцию), тренирует вестибулярный аппарат, вырабатывает чувство равновесия, создает эффект массажа, оказывает общеоздоровительное действие, формирование правильной осанки и свода стопы и способствует коррекции речевых, психоэмоциональных нарушений.

«Баланс-тренинг» подходит как для здоровых детей, так и для детей аутичного спектра, с ДЦП, при моторной неловкости, нарушениях внимания, задержках речи, поведенческих нарушениях. Занятия можно начинать в 3-4 года. Для достижения результата необходимы регулярные занятия, 3-4 раза в неделю. В нашем случае речь идет о детях, у которых только формируется тело. И здесь важно не перегрузить ребенка.

Задачи использования «баланс-тренинга»:

- Формировать спортивные навыки, координацию (навык балансирования).
- Развивать общую моторику, эмоционально-волевую сферу, концентрацию внимания.
- Способствовать развитию всех видов памяти, мышления.
- Стимулировать восприятие и продуцирование устной речи детей дошкольного возраста.

Принципы «баланс - тренинга»:

1. Динамическое сидение и балансирование на подушке;
2. Балансирование на подушке на двух ногах и одной ноге с удерживанием равновесия;
3. Развитие чувства контроля координации при совершении элементарных движений (например, приседаний);
4. Выполнение гимнастических упражнений на все группы мышц с использованием нестабильной поверхности;
5. Выполнение упражнений с различными предметами (гимнастическими мячами, палками, и т.д.);
6. Выполнение упражнений на координацию речи с движениями;
7. Выполнение психогимнастических упражнений на улучшение эмоциональной саморегуляции;
8. Упражнение на развитие творческого мышления.

Балансировочная подушка – это, универсальный тренажер, который можно использовать как на физкультурных занятиях, а также на занятиях лечебной физкультурой, при проведении индивидуальной работы с ребенком учителем – логопедом и педагогом-психологом, во время самостоятельной двигательной активности. Возможно построение целиком всего занятия с использованием этого оборудования.

Балансировочные подушки представляют собой универсальный снаряд, обладающий следующими свойствами:

1. Безопасность. Балансировочная подушка произведена из высококачественной резины, имеет сертификат качества, лёгкая, мягкая.
2. Полифункциональность:
 - профилактика плоскостопия;

- снаряд упражнений по одному, в парах;
- средство для развития вестибулярного аппарата;
- мозжечковой стимуляции, развитие речи, регуляции процессов возбуждения и торможения;
- предмет для игр, и другое.

3. Трансформируемость:

- использование как снаряда в различных видах деятельности детей, досугах, индивидуально, дома самостоятельно;
- как подставка на стул при работе за столом для профилактики статической нагрузки позвоночника.

4. Доступность – обеспечивается надежностью и простотой в эксплуатации.

Подушка балансировочная массажная выполнена в виде эластичного резинового диска. Одна поверхность тренажера рельефная. Здесь содержатся выступающие шипы, которые при контакте со ступнями задействуют биологически активные точки, оказывая положительное стимулирующее воздействие на организм. Изнутри балансировочная подушка заполнена воздухом. Однако недостаточно плотно. Таким образом, приспособление остается довольно податливым, что обеспечивает возможность выполнения упражнений на устойчивость при размещении ребенка на ее поверхности.

Диаметр балансировочной подушки 35 см, толщина от 5 см до 15 см. Может быть использована, как отдельно, так и с любым тренажером баланса. Материал, из которого изготовлена балансировочная подушка – это резина (лицевая сторона гладкая, а тыльная игольчатая). Рекомендован для всех возрастов и любого уровня подготовки, система накачивания позволяет менять уровень нагрузки. На практике отмечено, что чем старше ребенок, тем сложнее ему выполнять упражнения на этом тренажере. Комплекс упражнений на балансировочной подушке дарит позитивное настроение. Упражнения выполняются из различных исходных положений, повторением не более 4 раз.

Балансировочный диск (полусфера) – это, универсальный тренажер, который можно использовать как на физкультурных занятиях, а также на занятиях лечебной физкультурой, при проведении индивидуальной работы с ребенком учителем-логопедом и педагогом-психологом, во время самостоятельной двигательной активности.

Ребенок стоит на поверхности диска, который, в свою очередь, укреплен на полукруглой основе, что и заставляет его балансировать в попытках удержать равновесие. Ребенку приходится балансировать и в положении стоя выполнять различные упражнения.

Размер балансировочного диска (полусферы): диаметр 40,5 см., высота 7 см. Благодаря невысокой посадке и ребристой покрытию заниматься на нем легко и безопасно.

Заниматься на неустойчивом тренажере не сложно, тем более в процессе игры. Главное правило; начинать надо с легких упражнений малой интенсивности, дабы понять суть баланс-тренировки. Новичкам не рекомендуется делать резких движений или заниматься в быстром темпе – это может грозить падением.

Для начала надо научиться вставать на тренажер и сходить с него. Для первых занятий стоит подумать о дополнительной опоре. Затем можно освоить раскачку, шаги в стороны и назад. Когда вы лучше прочувствуете тренажер, появится уверенность - можно приступать к привычным упражнениям, например, приседаниям, но уже на балансировочном диске. Вы увидите, что привычные упражнения на балансировочном диске становятся намного сложнее, но в то же время интереснее.

Упражнения на баланс улучшают осанку, развивают гибкость, эффективно укрепляют опорно-двигательный аппарат. И что важно – при минимальной нагрузке на суставы. При занятиях на балансировочных тренажерах задействованы все группы мышц, даже мелкие мышцы, что способствует гармоничному развитию тела ребенка.

Тренировки на баланс затрагивают проприоцептивные рецепторы, расположенные в мышцах, сухожилиях и связках. Они отвечают за чувство равновесия в нашем организме и реагируют на изменение положения тела. Благодаря тренировке взаимодействия между рецепторами и центрами координации в головном мозге человек лучше ощущает свое тело в пространстве.

Мозжечковая стимуляция значительно повышает эффективность любых коррекционных занятий (с учителем-логопедом, педагогом-психологом). Методики мозжечковой стимуляции активизируют речь, улучшают: память (оперативную и долговременную), мышление.

Дети с удовольствием занимаются на баланс-тренажерах. Такие занятия не вызывают у них страха, негатива или боязни не выполнить задание.

Примерные упражнения на балансировочных подушках (с речевым сопровождением)

Раз, два, три, четыре, (*приседают*)

Мы с тобой снежок слепили (*лепят руками снежок*)

Круглый, крепкий, очень гладкий *(изображают руками)*
И совсем, совсем не сладкий.
Раз подбросим, два поймаем *(подбрасывают и ловят снежок)*
И друг другу покидаем *(бросают снежки друг другу)*

Светлые капли вызванивают, струйки плещутся, рокочут
(опускают руки медленно и плавно вниз, пропевая гласный звук А от высокого голоса до низкого)

Поет живая вода, и земля просыпается к новой жизни!
(поднимают руки вверх медленно и плавно, пропевая гласный звука А от низкого голоса до высокого)

Весенние капельки устремляются вниз на землю, чтобы полить её весенним теплым дождем

(опускают руки, медленно и плавно приседают, перебирая пальчиками)

Просыпаются реки, вот они поднимаются, ломают белые льды над собой, волны в реке бегут все быстрее и быстрее!

(встают, поднимая руки вверх перед собой, над головой разводят руки в стороны, делают движение «волна», медленно опуская руки вниз)

Пробуждаются деревья и кусты, распрямляются ветки, почки клейкие разворачиваются

(опускаются вниз, поднимают руки вверх перед собой, над головой разводят руки в стороны, и делают движение, сжимая и распрямляя пальцы, медленно опуская руки вниз)

Весна к нам спешит, торопится и другим на месте лежать не велит.

(Далее, движения в описанных упражнениях повторяются 2-4 раза)

1) Колокольчик голубой
(стоя на балансировочной подушке, руки на поясе)

Поклонился нам с тобой.
(наклоняются, произносят «динь- динь»)

Колокольчики-цветы очень вежливы
(возвращаются в исходное положение)

А ты?
(руки разводят в стороны)

(стихи Е. Серова)

2) Я ромашку на лугу,
Отыскать всегда смогу.
В белом платице она
И нарядна, и скромна

(руки на плечах, повороты корпуса в стороны, разводя руки, на повороте произносятся «ля»)

(стихи В. Степанов)

3) Иван - чай и зверобой

Так и рвутся, рвутся в бой!

Наступают тут и там:

по опушкам и лесам

(дети сходят с подушек, выполняя выпады ногами поочередно, делая упор на балансировочную подушку, произносятся «ха»)

(стихи Л. Герасимова)

4) Я гляжу, у самых ног фиолетовый цветок.

Я хотел сорвать, да жалко –

Пусть растет в лесу фиалка

(дети, стоя на балансировочной подушке, делают полуприсед; поднимаясь, убирают руки за спину, произносятся «нет»)

(стихи М. Дружинина)

5) До чего же смелый одуванчик белый.

Только дунет ветерок, к облакам взлетит цветок

(перепрыгивают через балансировочные подушки, произносятся звук «ф-ф-ф»)

(В. Степанов)

Речевая игра «Угадай время года»

(по типу игры «Горячая картошка», с ловлей мяча, стоя на балансировочных подушках).

Сугробы наметает (когда?)

Птички прилетают (когда?)

Цветочки расцветают (когда?)

Урожай собирают (когда?)

Сосульки намерзают (когда?)

Почки набухают (когда?)

В реке плавают, ныряют (когда?)

Листья опадают (когда?)