**Балансировочная доска Бильгоу, как один из способов инновационных здоровьесберегающих технологий для всестороннего развития детей.**

***Лазарева Наталья Анатольевна, воспитатель***

***МБДОУ «Детский сад №411» г. о. Самара***

**Введение**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Специалисты отмечают, что за последние десятилетия в России резко возросло число детей, нуждающихся в комплексной реабилитации физического и психического здоровья.

Актуальнымявляетсяприменение в коррекции детского развития современных инновационных технологий с элементами нейропсихологического сопровождения, основанных на методах сенсомоторной коррекции, биологической обратной связи, мозжечковой стимуляции, межполушарного взаимодействия. Значимость данного подхода заключается в том, что он, ориентирован не на сам симптом, а на причину его появления.

Теперь у нас появился один из помощников – балансировочная доска Бильглоу.

**Основная часть**

Часто упражнения на балансире называют мозжечковой стимуляцией. В последнее время стали считать, что мозжечок – это ключ к интеллектуальному, речевому и эмоциональному развитию, поэтому его необходимо развивать.

Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Поэтому своевременная работа по развитию у детей двигательной функции в общей системе коррекционно-развивающих мероприятий становится крайне необходимой и важной. В современных условиях необходимо создавать новую педагогическую ситуацию, связанную с качественным изменением состояния детей, что требует кардинально нового решения.

Недостаточность двигательных функций у детей проявляется во всех компонентах моторики: в общей моторике, в тонких движениях кистей и пальцев рук, в мимической и речевой моторике, что приводит к плохой координации движений на физкультурных занятиях, в сложных действиях по самообслуживанию, в трудовых процессах.

Нарушение связи между мозжечком и лобными долями приводит к замедлению речевых и двигательных процессов. Решить эти проблемы и помогает стимуляция мозжечка посредством балансировочной доски Бильгоу.

Выполнение дошкольниками игр и упражнений на балансировочной доске Бильгоу решает ряд задач:

1. Улучшение координации, навыка балансирования, общей моторики, спортивных навыков.

2. Развитие психических процессов: внимания, мышления, памяти, воображения.

3.Совершенствование речевых навыков.

4. Улучшение зрительно-моторной координации, и пространственной ориентировки.

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

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

Основные принципы построения программы упражнений с применением балансировочного оборудования:

- от простого к сложному;

- оптимальная нагрузка;

- интуиция специалиста (от опыта специалиста зависит эффективность программы, определение момента усложнения программы, оптимального уровня);

- включение мотивации;

- вариативность упражнений;

- направление движения;

- целеполагание.

Итак, первый блок «Тело». Сначала выполняются простейшие упражнения на балансировочной доске.

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.

2 блок – упражнения с мешочками. Они разные по весу и 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.

Специальные занятия по программе мозжечковой стимуляции рекомендованы детям, у которых есть нарушения координации, внимания, гиперактивность (СДВГ, выявлены аутичные черты, есть задержки устной, письменной речи, проблемы с учебой, ЗРР, ЗПР, ЗПРР, последствия минимальной мозговой дисфункции, ДЦП.

При постоянной работе на балансире можно заметить много изменений. Ребенок становится более сосредоточенным, усидчивым.  Также ускоряется процесс автоматизации, дифференциации и введения звука в речь.

**Литература**

1. Балансировочная доска Бильгоу для мозжечковой стимуляции.- [http://www.sanatory-mashuk.ru/lechenie/kognitivnyy\_centr/balansiruyuschaya\_doska\_bilgou/](https://www.google.com/url?q=http://www.sanatory-mashuk.ru/lechenie/kognitivnyy_centr/balansiruyuschaya_doska_bilgou/&sa=D&source=editors&ust=1636892197226000&usg=AOvVaw20qkEg_7de9VBNLzbkCUie) (06.2021)
2. Мозжечковая стимуляция. – Режим доступа: http: //psy37. ru/mozzhechkovaya- stimulyatsiya/
3. Мозжечковая стимуляция *(практика)*. – Режим доступа: http: //tomatis-spb. ru
4. Сиротюк А.Л., Сиротюк А.С. Современная методика развития детей от рождения до 9 лет. М.: Сфера, 2009.