

Памятка для родителей

Использование балансировочной доски Бильгоу в работе с детьми дошкольного возраста

За интеллект, развитие внимания и речи, а также координацию движений в организме человека отвечает особый отдел головного мозга – мозжечок. Его стимуляция с помощью специальных упражнений помогает развивать участки мозга, отвечающие за формирование высших психических функций. Это особенно важно для правильного развития детей. Один из самых популярных инструментов для мозжечковой стимуляции – тренажер Бильгоу.

Тренажер 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.

Чтобы удержать равновесия на такой доске требуется определенная сноровка. После того, как дети научатся держать баланс, можно выполнять различные упражнения с дополнительным инвентарем, балансируя на доске в положении стоя. Например, перебросить мешочки из одной ладони в другую, отбить мячик палкой, повернуть туловище в разные стороны и т.д.

Доска Бильгоу – балансир. Занятия на балансире развивают равновесие, гибкость, координацию; укрепляют опорно-двигательного аппарат, улучшает осанку.

Описание и применение «Балансировочного комплекса Бильгоу»



Балансировочная доска является основным элементом балансировочного комплекса. На поверхность балансира нанесена разметка в виде сетки-матрицы с одинаковыми квадратами для фиксации положения стоп, в центре нанесено крестообразное обозначение. Такая разметка необходима для: – равномерного распределения веса тела при постановке на доску; – расположение стоп равноудаленно от центральной оси доски; – развития пространственных схем и зрительно-моторной координации. Доска находится на двух вращающихся ползьях, которые определяют уровень сложности удержания баланса. На обратной стороне доски нанесена шкала угла поворота ползьев.

Занятия по мозжечковой стимуляции начинаются с освоения балансировочной доски, так как все занятия будут проходить непосредственно стоя на этой доске. Если ребенок не может удержать равновесие, значит следует это осваивать до тех пор, пока для него это не станет доступным.

«Мешочки с крупой»— три цветных мешочка с крупой разного веса, размера и цвета. По цвету мешочки делятся на красный, желтый и синий. По весу: легкий, средний и тяжелый. По размеру: маленький, средний и большой. Вариативность размера и веса мешочков позволяет развивать у ребенка мелкую моторику, хватательные движения, а также координацию пальцев обеих рук.

Упражнения стоя на балансирах: — ребенок подкидывает и ловит мешочек, — положить мешочек на доску и поднять правой или левой рукой, — кидать мешочек ребенку, ребенок ловит и кидает обратно педагогу, играя в игру «один-много», «кто где живет», «придумай слово на определенный звук» и т. д. Можно придумывать множество игр для закрепления материала.

Попади в цель - упражнение на меткость – мишень для мешочков на полу или на стене.

Стараться попасть в заданную букву или цифру мячиком или мешочком)

На балансирах можно заниматься артикуляционной гимнастикой, отработкой звуков, проговариванием чистоговорков

Можно использовать тренажер в индивидуальной работе для закрепления названий геометрических фигур, навыков счета

Во время упражнений одновременно развиваются двигательные и познавательные навыки. Занятия направлены *на улучшение и совершенствование движений*, поэтому полезны для мозжечковой стимуляции у детей с расстройствами аутистического спектра и задержками психического развития.

Все занятия на балансирах воспринимаются ребенком как игра, развлечение.