

ОКУ «Курский Центр для несовершеннолетних»

Отделение методической помощи

**«Упражнения  
на балансировочных досках и вертикальных  
поверхностях как мультицелевые эффективные  
формы работы учителя-дефектолога и  
педагога-психолога»**



**Подготовила:  
соц. педагог  
Быканова М.А.**

**2020 год**

## **Значение развития крупной моторики для формирования произвольного контроля, внимания, письма, чтения**

У многих детей с проблемами развития отмечается недостаточность двигательных навыков: скованность, плохая координация, неполный объем движений, нарушение их произвольности; недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации: неловкость, несогласованность движений рук. Нарушение моторики отрицательно сказывается на развитии познавательной деятельности ребенка. Несовершенство двигательной координации кистей и пальцев рук (моторика) затрудняет овладение письмом и рядом других учебных и трудовых навыков.

**Моторика** (от латинского *motus* – движение) – двигательная активность организма или отдельных органов.

Под моторикой понимают не просто движение, а последовательность движений, которые в своей совокупности нужны для выполнения какой-либо определённой задачи.

Любое наше действие (движение) – это результат двух различных видов деятельности: умственной и физической.

Для осуществления осознанного (произвольного) движения человеку необходимы кости, мышцы, мозг и нервы, а так же органы чувств. Это означает: для того, чтобы совершить движение, нам требуется слаженная работа нескольких систем организма:

- двигательной, или еще ее называют костно-мышечной (кости и мышцы);
- нервной (головной мозг, спинной мозг и нервы);
- системы органов чувств (глаза, уши, рецепторы обоняния, вкуса, тактильные).

Различают крупную и мелкую моторику, а также **моторику определённых органов**.

**Крупная (общая) моторика** – это разнообразные движения рук, ног, тела, т.е. по сути, любая физическая активность человека, связанная с перемещением тела в пространстве, и осуществляемая за счет работы крупных мышц тела: прыжки, бег, наклоны, ходьба и так далее.

**Мелкая (тонкая) моторика** — движение мелких мышц тела, способность манипулировать мелкими предметами, передавать объекты из рук в руки, а также выполнять задачи, требующие скоординированной работы глаз и рук.

Различные виды моторики задействуют разные группы мышц нашего тела.

**Навыки крупной моторики** – это движения, в которых участвуют мышцы рук, ног, ступней и всего тела, например, ползание, бег или прыжки.

**Навыки мелкой моторики** мы используем, когда, например, берем какой-то предмет двумя пальцами, зарываемся пальцами ног в песок или определяем вкус и текстуру губами и языком.

Мелкая и крупная моторика развиваются параллельно, так как многие действия требуют координации обоих видов двигательной активности.

### ***Что такое крупная моторика? Ее значение для человеческого организма.***

**Крупная моторика** — это осуществление движений крупными мышцами тела. Это основа физического развития человека, основа, на которую впоследствии накладываются более сложные и тонкие движения мелкой моторики.

Вначале ребенок осваивает крупную моторику, а потом к ней постепенно происходит наслаивание сложных элементов мелкой моторики, включающую в себя специальные манипуляции различными предметами, при которых необходима четкая координация работы глазного аппарата и конечностей человека. Это выполнение письменных движений, рисование, завязывание шнурков и т.д.

Развитие крупной моторики способствует формированию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и суставов, развитию гибкости, положительно влияет на формирование речевых навыков и развитие интеллекта, помогает адаптироваться в социальной среде, расширить кругозор. Будучи хорошо развитым физически, ребенок более уверенно чувствует себя среди своих сверстников. Крупная моторика также способствует лучшему освоению навыков мелкой моторики.

Способы развития крупной моторики очень просты. Для детей различной возрастной категории в качестве занятий, развивающих крупную моторику, подойдут подвижные игры, занятия спортом, танцами, гимнастикой в домашних условиях, даже качание на качелях.

Необходимо помнить о том, что если мышцы лишены работы, бездействуют, значит, они атрофируются. А ведь для жизнедеятельности человеческого организма очень важны именно крепкие и дееспособные мышцы. Они выполняют не только функцию движения, но и функцию защиты внутренних органов, поддержания скелета, выполняют функцию мышечного корсета.

Натренировать мышцы можно лишь одним способом – активно двигаться. Поэтому любые движения будут способствовать развитию крупной моторики. Даже 30 минут подвижных игр и упражнений в день, уже помогут как ребенку, так и взрослому человеку, быть не только более уверенным в своих силах, но и добавят бодрости и здоровья.

### **Крупная моторика и почерк: есть ли связь?**

Навыки крупной моторики, влияющие на почерк, относятся в первую очередь к поддержанию правильного положения тела и рук.

Контроль над мышцами в шее, плече и туловище обеспечивает стабильность и плавность движений пальцев и кистей рук, влияет на формирование почерка.

В ходе своего развития дети начинают постепенно контролировать тело, затем руки, кисти и, наконец, пальцы. Ребенок сначала учится стучать игрушкой, затем тянуться и хватать её, затем манипулировать ею. Чтобы использовать мышцы, которые находятся дальше от центра тела, т. е. в пальцах и руках, детям необходимо сначала развить мышцы туловища и плечевого пояса, которые находятся ближе к центру тела. Эти группы мышц развиваются с такими движениями и положениями, как перекачивание, четвереньки, ползание, стояние и ходьба.

Дети также развивают свою способность планировать и выполнять **крупные моторные акты**. Когда мы пишем, моторное планирование требуется для того, чтобы группы мышц работали вместе с нужной силой, в нужное время и в нужной последовательности для получения приемлемого результата (т.е. разборчивого почерка). Когда мы пишем, мозг планирует и выполняет этот навык, начиная с грудных мышц, трапециевидных и ромбовидных мышц, которые взаимодействуют с достаточной силой, стабилизируя плечо, чтобы пальцы и рука могли правильно перемещать карандаш вдоль бумаги, попадать в строчку, не рвать бумагу, оставлять читаемый след карандаша.

Во время письма подключается также **система зрительно-моторной координации**. Система зрения координирует информацию, полученную через глаза, чтобы оценивать движения, контролировать и направлять руку при выполнении такой тонкой задачи как письмо.

Исходя из вышесказанного, можно сделать следующие выводы:

- Мышцы, поддерживающие правильную позу всего тела, оказывают сильное влияние на выполнение тонких движений пальцами и кистями. Гармоничная работа таких мышц влияет на скорость и читаемость почерка.
- Написание букв включает в себя множество этапов. Чем больше этапов в деятельности, тем выше должен быть уровень моторного планирования. Последние наблюдения показывают, что дети с низким уровнем моторного планирования имеют менее разборчивый почерк по сравнению со своими сверстниками.
- Когда зрительная система не посылает верные сигналы для того, чтобы тело, плечи и руки знали, как двигаться, мы не можем правильно скоординировать свои движения. Сниженная зрительно-моторная координация приводит к низкому качеству почерка, его неразборчивости.

### **Использование балансировочной доски в коррекционно-реабилитационном процессе.**

Ранее считалось, что мозжечок, часть головного мозга, отвечает в основном за функции вестибулярного аппарата и помогает поддерживать баланс тела. Благодаря ему, мы не падаем в процессе ходьбы. Однако

современные нейропсихологи пришли к выводу, что мозжечок связан со всеми структурами нашей нервной системы. Он участвует в интеллектуальном, речевом и эмоциональном развитии ребенка.

### **Значение мозжечковой стимуляции в работе с несовершеннолетними**

Очень часто у детей, имеющих речевые и психические нарушения, встречается неловкость в движениях, неуклюжесть, раскоординированность. Именно эти характеристики являются признаком того, что у ребенка имеются проблемы в работе мозжечка и стволового отдела мозга.

Нарушенная связь между мозжечком и лобными долями мозга приводит к замедлению формирования речи, интеллектуальных и психических процессов.

Программа мозжечкового стимулирования улучшает:

- уровень концентрации внимания;
- все виды памяти;
- развитие речи (как устной, так и письменной), а также навыки чтения;
- математические и логические способности;
- анализ и синтез информации;
- способность к планированию;
- работу эмоционально-волевой сферы.

Таким образом, этот метод показан для улучшения обучения, как в школе, так и на специальных корректирующих занятиях, проводимых логопедами, психологами и дефектологами.

Доказано, что упражнения для стимуляции работы мозжечка, проведенные перед началом коррекционных мероприятий, существенно повышают их результативность.

### **Показания для занятий**

Мозжечковая стимуляция является отличным решением проблем с обучением. Она повышает интеллектуальные и психические способности, становясь хорошим методом помощи для детей, имеющих проблемы с обучением.

Однако намного шире этот метод используется и для коррекционных занятий при наличии вполне конкретных проблем. Так, мозжечковое стимулирование показано при следующих состояниях:

- ЗРР разной степени тяжести.
- Проблема дисграфии или дислексии.
- ЗПР и ЗПРР.
- Синдром дефицита внимания и гиперактивности.
- Аутизм и другие состояния аутического спектра.
- Алалия.
- Логоневроз (заикание).
- Отставания в развитии моторики и координации.
- Несовершенство работы вестибулярного аппарата.

- Поведенческие нарушения.
- Несобранность, повышенная отвлекаемость.
- Нарушения осанки.
- Проблемы с обучаемостью.
- Последствия минимальной мозговой дисфункции.

Также мозжечковая «гимнастика» помогает увеличить эффект любых коррекционных курсов: логопедических, дефектологических, занятий с психологом и т. д.

### **Упражнения на балансирующей доске.**

Для работы над стимуляцией мозжечка применяется специально разработанное устройство — балансирующая доска Бильгоу (Белгау). Упражнения чем-то похожи на лечебную физкультуру.

Ребенок стоит на поверхности доски, которая, в свою очередь, укреплена на округлой основе, что и заставляет его балансировать в попытках удержать равновесие. Основание конструкции очень похоже на основание детских игрушек-качалок. Отличие в том, что здесь ребенку приходится не сидеть и раскачиваться, а, наоборот, балансируя в положении стоя, выполнять различные упражнения.

Поверхность доски имеет специальную разметку, а угол наклона платформы регулируется рокерами, изменяющими радиус от 5 до 50 градусов. В зависимости от уровня наклона изменяется уровень сложности упражнений.

Занятия проводятся под строгим контролем специалиста, как в целях безопасности, так и для полноценной результативности. Несмотря на то, что сами упражнения не кажутся каким-то необычными и сложными (перебрасывания мячика, перекидывания мяча или мягкой подушечки между ребенком и ассистентом, называние цифр или предметов в определенной последовательности), эффект от занятий произойдет лишь при правильном подборе упражнений.

Дети с удовольствием занимаются на балансировочной доске. Такие «уроки» не вызывают у них страха, негатива или боязни не выполнить задание.

Прежде чем приступить к упражнениям на балансировочной доске, часть упражнений с мячом и мешочком отрабатывается на ровной поверхности. Работа строится по этапам с постепенным усложнением упражнений.

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.

### ***Упражнения на развитие эквилибристической реакции:***

- Залезть и слезть с доски: а) спереди; в) сзади; с) с обеих сторон.

- Можно использовать ОРТО пазлы, например, пройти по дорожке до доски, залезть на доску, выполнить упражнение, сойти и вернуться по массажной дорожке до необходимого места.

- Ребенок в положении сидя «по-турецки». Раскачивая доску попросить ребенка удержать равновесие.

- Ребенок в положении сидя на доске. Упражнения для рук – имитация плавания. Можно двумя руками поочередно.

- Вращательные движения руками, двумя сразу и по очереди.

- Можно использовать упражнения на межполушарное взаимодействие, например, ребенок правой рукой берется за левое ухо, а левой рукой – за правое плечо и т. д.

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

- Стоя на доске, ребенок переносит центр тяжести на левую ногу, произносит слог, затем на правую ногу, произносит другой слог или повторяет этот же.

- Стоя на доске, ребенок наклоняется вперед, чтобы взять мяч, мешочек.

- Расположить мячи спереди и по бокам от доски, попросить ребенка, наклонившись, взять в руки мяч определенного цвета.

- Ребенок берется руками за концы гимнастической палки. Подняв руки вверх, произносит слог, например, «РА», опускает руки, произносит «РЫ». Далее руки согнуты в локтях, палка расположена на уровне живота, ребенок поворачивается влево, вытягивает руки и произносит слог «РУ», возвращается в исходное положение. Аналогичное действие выполняет, повернувшись вправо и произносит слог «РО».

Затем используются разно весовые мешочки – от легкого к тяжёлому.

#### ***Упражнения с мешочками.***

- Стоя на доске, ребенок ощущает мешочек, пытаясь догадаться, что внутри.

- Ребенок перекладывает один мешочек с руки на руку, над головой, спереди под коленями.

- Ребенок берет мешочек в правую руку, отводит сначала в одну, затем в другую сторону, произносит слог с автоматизированным звуком, затем, переложив в правую руку мешочек, поднимает руку вверх и произносит следующий слог, аналогичные манипуляции с левой рукой, далее, держит мешочек двумя руками, произносит слог и вытягивает руки перед собой.

- Ребенок подбрасывает и ловит один мешочек с хлопками.

- Ребенок подбрасывает и ловит два мешочка, с переключением с руки на руку и другие упражнения.

- Ребенок бросает мешочки и мячик в мишень на стене и на полу.

- Ребенок бросает мешочек с отклонением влево/вправо, называет слово, возвращает мешочек и повторяет слово. Это же упражнение можно выполнить с мячом.

В этих упражнениях сначала используются мешочки одного веса, затем разного.

***Упражнения с мячами. Можно использовать и мешочки.***

- Подкидывание мяча и его ловля, называя автоматизируемый звук.
- Подкидывать мяч, хлопнуть в ладоши, назвать слог/слово на заданный звук, поймать мяч.
- Ударами мяча об пол, доску, стену, называя слово, ребенок 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.
- Попасть мячом в мишень из геометрических фигур, например, попасть только в зеленые фигуры, или только не в круги. Можно разместить картинки с автоматизируемым звуком на напольной доске и попросить попасть мячом в те картинки, в названии которых звук «Р» находится в начале слова и т.п.
- Попасть мячом в цифру на напольной доске соответствующую количеству слогов в слове.
- Рассказывание стихотворных текстов или чистоговорок под ритм ударов мяча.
- Осуществлять массаж кистей рук, стоя на доске, как массажными шариками, так и шарами Су-Джок и колечками из этого же набора, проговаривая различные стихотворения.
- Одновременное использование артикуляционных упражнений на смену артикуляционных позиций и раскачивания доски.
- Придумывание слов как на лексическую тему, так и на закрепляемый звук. При этом необходимо попасть кольцами на штатив, либо мячом в ведро, корзину.
- Попасть мячом в разные корзинки при работе на дифференциацию звуков, звуковом анализе.
- Попасть мячом в квадрат, соответствующий позиции звука в слове (начало/ середина/ конец).
- Соотнесение первого звука слова с названием цвета, (используется напольная доска).
- «Повтори рисунок». Данное упражнение тренирует зрительную память и внимание. Предлагается схема рисунка. Необходимо повторить ее ударами мяча по геометрическим фигурам на напольной доске.
- Отбивание мяча левой (правой) рукой, называя слово с закрепляемым звуком, либо направить работу на словоизменение или согласование существительных с числительными.
- Перекрестное направление мяча друг другу, т.е. педагог бросает ребенку мяч левой рукой в направлении его правой руки, затем наоборот



правой рукой в направлении левой руки, проговариваете речевой материал. Ребенок должен вернуть мяч точно так же.

Следующий этап – стоя на доске ловить и бросать мячик – маятник. В потолок вбит крючок, к нему привязана на тонкой верёвке резиновый мячик среднего размера на расстоянии 1 м 30 см от пола.

#### ***Упражнения с мячиком-маятником.***

- Подбрасывать и ловить мячик разными руками.
- Побрасывать и ловить мяч с хлопками.
- Подбивать (движение вверх) мячик раскрытой ладонью, как можно большее количество раз, одной рукой, другой, поочередно.
- Отбивать мячик ракеткой, планкой.
- Бросать и ловить мяч со взрослым разными руками, поочередно, с разного расстояния.

#### ***Упражнение с цветной планкой.***

- Отбивать мяч-маятник планкой одного цвета или разными по сигналу педагога.
- Отбивать мяч правым и левым концом планки, либо серединой.
- Отбивать мяч планкой, пытаясь сбить мишень, стоящую на подставке.

Эти упражнения также можно выполнять, закрепляя речевой материал.

Несмотря на то, что вся программа в целом кажется довольно 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.

Игровая физкультура, полезна для развития ребенка во всех направлениях, в том числе для развития речи, а также интересному способу закрепления речевых навыков.

С помощью данного метода можно реализовать поставленные коррекционно-развивающие задачи, вовлекая в работу различные анализаторные системы, позволяющие достичь желаемого результата.

### **Комплекс игр и упражнений, направленных на формирование межполушарных взаимодействий на балансирующей доске.**

#### ***«Молоток – утюг»***

Стоя на балансирующей доске, ребенок правой рукой совершает горизонтальное движение («помогая маме гладить утюгом»), а левой рукой (одновременно) вертикальное движение («помогая папе забивать молотком гвозди»). Затем руки меняются: левая «гладит», правая «забивает».

#### ***«Жонглер»***

Стоя на балансирующей доске, ребенок держит в каждой руке по мячику.

1-й уровень сложности. Ребенок одновременно бросает мячик правой рукой вверх, левой – вниз) затем наоборот.

2-й уровень сложности.

Ребенок одновременно перебрасывает мячи из руки в руку.

#### **«Палочка - поймалочка»**

Стоя на балансировочной доске, одной рукой ребенок вертикально держит перед собой за нижний конец гимнастическую палку. Задача ребенка – разжав руку, которая держит палку за нижний конец, другой рукой поймать палку за верхний конец. Поменять руки.

#### **«Вертолет»**

Стоя на балансировочной доске, ребенок держит в руках гимнастическую палку.

1-й уровень сложности. Ребенок вращает палку во фронтальной плоскости, поочередно поворачивая кисти рук и перехватывая палку – имитация вращения винта вертолета или пропеллера.

2-й уровень сложности. То же, но держа руки за спиной.

#### **«Ухо - нос»**

Стоя на балансировочной доске, ребенок левой рукой держится за кончик носа, правой – за мочку левого уха. По хлопку ребенок меняет положение рук: правой рукой он должен взяться за кончик носа, левой – за мочку правого уха.

2-й уровень сложности.

То же, но в быстром темпе.

Регулярное выполнение упражнений способствует интеграции работы двух полушарий и развитию психических функций ребенка. Рекомендуемая частота занятий 2 – 3 раза в неделю, в течение 7 – 8 недель.

### **Комплекс игр и упражнений, направленных на формирование координации и равновесия**

#### **«Весы»**

Для малышей, которые только знакомятся с тренажером, будет познавательно ставить на концы балансира предметы и смотреть, какая сторона будет опускаться, а какая подниматься.

#### **«Черепашка»**

Ребенку следует сесть на балансир, ухватиться руками за края или держатели и начать его раскачивать. Затем вращательными движениями таза повернуться по окружности.

#### **«Кораблик»**

Ребенку следует лечь на балансир животом и оторвать от пола руки и ноги. Необходимо стараться сохранять равновесие как можно дольше.

#### **«Самолет»**

Ребенок ставит ноги на центр балансира и удерживает равновесие. Затем поднимает руки в сторону, а одну ногу назад, опуская при этом корпус вперед, то есть встает в позу ласточки. В таком положении нужно пробыть как можно дольше.

#### **«Лягушка»**

Ребенок должен встать на балансир, расставив ноги на ширине плеч. Затем необходимо раскачиваться из стороны в сторону, следя за тем, чтобы края тренажера не касались пола.

### **Упражнения для развития координационных способностей с использованием балансировочных досок**

#### ***Упражнение 1. «Короткая стопа»***

И. п. – стойка на основании полусферы.

- 1 – 2 – напрячь мышцы стопы;
- 3 – 6 – удержание напряжения;
- 7 – 8 – и. п.

Выполняется как на полусфере, так и на полу. Напрягая мышцы стопы, не сдвигать пальцы ног и пятки. Укорачивать стопу лишь за счёт напряжения мышц свода стопы.

#### ***Упражнение 2. Ходьба по полусфере, лежащей плоскостью на полу.***

И. п. – стоя на полусфере, пятки на вершине полусферы, носки вниз к полу.

- 1 – 8 – движение по полусфере вокруг вправо;
- 9 – 16 – то же, что на счёт 1 – 8, но влево.

Пятки только на вершине полусферы во время всего движения по кругу, спина прямо, под ноги не смотреть.

#### ***Упражнение 3.***

И. п. – стоя на полусфере, руки на поясе.

- 1 – 2 – приподняться на носки, плечи вверх;
- 3 – 4 – и. п.

Дозировка: 4 – 5 раз.

#### ***Упражнение 4.***

И. п.: стоя на полусфере, руки на поясе.

- 1 – 2 – подняться на носки, руки вверх;
- 3 – 4 – и. п.

Дозировка: 6 – 8 раз.

Потянуться за руками, голову вверх, смотреть на пальцы рук.

#### ***Упражнение 5.***

И. п. – стойка на основании полусферы.

- 1 – 7 – согнуть левую ногу, зафиксировать данное положение;
- 8 – и. п. ;
- 9 – 15 – то же, что на счёт 1 – 7, стоя на левой ноге.

Дозировка: 1 раз

Поставить полусферу на основание. Дети должны постараться сохранить равновесие.

#### ***Упражнение 6.***

И. п. – стойка на основании полусферы

- 1 – 7 – наклон головы вправо;
- 8 – и. п.;
- 9 – 15 – наклон головы влево;

16 – и. п.

Дозировка: 1 раз

### ***Упражнение 7.***

И. п.: - стоя на полусфере

1 – 8 – закрыть глаза, сохранять равновесие;

9 – 10 – открыть глаза;

11 – 12 – стоять неподвижно;

13 – 14 – шаг левой ногой назад, на пол;

15 – 16 – правую ногу приставить к левой.

Дозировка: 1 раз

Полусфера ставится на верхушку. Ребёнок должен встать на полусферу, найти устойчивое положение. Упражнение выполняется медленно, спокойно. Обратить внимание на правильное выполнение наклона головы. Плечи опущены, лицо спокойно.

### ***Упражнение 8.***

И. п.: - стоя на полусфере.

1 – 7 – наклонить голову вправо, стоять;

8 – и. п.

9 – 16 – то же, но с наклоном головы в другую сторону.

Дозировка: 1 раз.

### ***Упражнение 9.***

И. п. – стоя на верхушке полусферы, мяч внизу в двух руках

1 – 2 – мяч вверх, смотреть на мяч;

3 – 4 – и. п., смотреть прямо.

Дозировка: 4 – 6 раз.

Дети встают на полусферу (*на верхушку*) всей стопой так, чтобы середина стопы соприкасалась с наивысшей точкой. Вся стопа полностью касается полусферы.

### ***Упражнение 10.***

И. п. – стоя на верхушке полусферы, мяч сверху.

1 – 2 – наклон вправо, мяч вверх, смотреть прямо;

3 – 4 – и. п.;

5 – 6 – наклон влево, мяч вверх, смотреть прямо;

7 – 8 – и. п.

Дозировка: 3 – 4 раза в каждую сторону.

В и.п. стоять ровно, мяч точно вверх, руки прямые, втянуть ягодицы. Наклон выполняется точно в сторону. Обратить внимание на положение рук при наклоне.

### ***Упражнение 11.***

И. п. – стойка на верхушке полусферы, мяч внизу

1 – 2 – полуприсед, мяч вперёд, смотреть вправо;

3 – 4 – и. п., смотреть прямо;

5 – 6 – полуприсед, мяч вперёд, смотреть влево;

7 – 8 – и. п., смотреть прямо.

Дозировка: 6 – 8 раз.

Выполняя полуприсед, поднимая мяч вперёд, повернуть голову вправо. Возвращаясь в и. п., голову повернуть прямо. Полуприсед выполнять с прямой спиной, колени вместе.

### **Упражнение 12.**

- И. п. – стоя на верхушке полусферы, мяч вперёд;  
1 – 7 – поворот переступанием вправо на 360°, смотреть на мяч;  
8 – и. п., смотреть прямо;  
9 – 15 – то же, что на счёт 1 – 7, но с поворотом влево;  
16 – и. п.

Дозировка: 1 раз

Встать на полусферу так, чтобы пятки стояли строго на верхушке, остальная часть стопы касается окружности полусферы. Переступание выполняется носками стоп, пятки практически остаются на месте. Они приподнимаются и опускаются на одно и то же место, с небольшим поворотом.

### **Упражнение 13.**

- И. п. – стойка на основании полусферы, мяч вниз;  
1 – мяч вправо, смотреть на мяч;  
2 – мяч вверх, смотреть на мяч;  
3 – мяч влево, смотреть на мяч;  
4 – мяч вниз, смотреть прямо;  
5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но начиная движение влево.

Дозировка: 2 раза.

Стоя на полусфере, найти устойчивое положение. Чётко фиксировать каждое положение мяча. Постараться сохранять равновесие. Проводить движения мяча глазами, не поворачивая головы.

### **Упражнение 14. «Дерево»**

- И. п. – стоя на полусфере;  
1 – 2 – правую ногу согнуть в колене, стопу поставить на левое колено, руки над головой, пальцы соединены;  
3 – 4 – и. п.;  
5 – 6 – то же левой ногой;  
7 – 8 – и. п.

Колено отвести максимально в сторону.

Варианты: а) голову наклонить к правому плечу, вернуть в и. п.;

б) то же влево;

в) с закрытыми глазами.

### **Работа на вертикальных поверхностях.**

Работа на вертикальных поверхностях – эффективный метод коррекции и профилактики психо-моторного развития. Это многофункциональное средство, которое можно использовать как переменку между занятиями, как смену видов деятельности, как мотивацию к занятию, как награду за успех. А значимость воздействия работы на вертикальной поверхности очень велика для общего развития детей дошкольного и школьного возраста.

## **Значение работы на вертикальных поверхностях:**

- Развитие схемы тела и устойчивости:

- голова поворачивается независимо от тела,
- подъем головы,
- ощущение себя вне зрительного контроля за телом,
- мощная вестибулярная афферентность.

- Внимание, зрительное внимание и зрительно-пространственная координация:

- положение стоя очень удобно для ребенка,
- меньше статичности, меньше утомления, выше работоспособность,
- дольше удерживается внимание,
- развиваются зрительно-моторные связи, произвольный контроль.

- Сила мышц спины (развитие мышечного корсета, позвоночника - осанка, в дальнейшем правильная посадка за столом, дыхание и пр.)

- Развитие силы и стабильности верхних конечностей:

- подготовка плечевого пояса к школьным нагрузкам,
- развитие силы и гибкости лучезапястного сустава – будущее письмо.

- Преодоление утомления:

- смена положения тела – активация и концентрация внимания,
- выполнение упражнений стоя, стоя на коленях, сидя.

- Развитие пространственных представлений (движение – слово – изменение положения тела), знакомство с листом бумаги.

- Пересечение средней линии тела:

- профилактика мышечной зажатости,
- профилактика психологической зажатости,
- тренировка здоровой спонтанности.

- Повышение речевой активности, расширение словарного запаса.

- Развитие межполушарных связей.

## **Используемые вертикальные поверхности:**

1. Стена.
2. Обои для раскрашивания.
3. Дверь холодильника, шкафа.
4. Мольберт.
5. Зеркало, пробковая доска.
6. Магнитная доска.

## **Материал для работы на вертикальных поверхностях:**

1. Карандаши.
2. Краски.
3. Трафареты.
4. Мелки, маркеры.
5. Цветные кнопки и магниты.
6. Пластилин.
7. Магнитные картинки и фишки.

## **Как мотивировать ребенка работать на вертикальных поверхностях.**

1) *Играйте с ребенком тематическими наклейками, цветными магнитами.* Приклейте картинки на вертикальной поверхности в разных местах. Затем предложите дотронуться до тех, которые Вы будете называть. Или собрать их. Усложните по форме, цвету и размеру, взаиморасположению: над / под, выше / ниже. Для этого ребенку нужно будет дотягиваться, подпрыгивать, использовать поочередно обе руки.

2) *Используйте конструктор.* Рабочую поверхность конструктора закрепите вертикально на стену. Ребенок может использовать детали, прикрепляя их на вертикальную поверхность, создавая узоры.

3) *Трафареты.* Предложите ребенку обводить трафареты одной рукой, другой рукой его держать. Руки можно затем поменять.

4) *Рисуйте на зеркале,* используя маркеры для пишущей доски, предложите ребенку что-нибудь нарисовать на зеркале.

5) *Рисуйте на флипчарте.* Флипчарт – это специализированная доска для презентаций. Дети очень любят рисовать на них специальными цветными маркерами. Можно предложить ребенку губку для того, чтобы он стирал свои рисунки.

6) *Используйте планшет.* Установите планшет в специальной вертикальной подставке. Предложите ребенку использовать стилус для рисования на планшете. Стилус – специальный «карандаш», которым можно рисовать, писать, перелистывать страницы.

7) *Мольберт для рисования* тоже может служить прекрасной вертикальной поверхностью, которую ребенок использует для своего развития.

Работа на вертикальных поверхностях очень мощная нейростимуляция для развития психических процессов у ребенка, особенно в дошкольном детстве.

## **Результаты занятий на балансировочной доске и вертикальных поверхностях.**

- Улучшается моторно-зрительная координация.
- Двигательные и интеллектуальные способности ребенка синхронизируются.
- Улучшается концентрация внимания.
- Развитие пространственного воображения.
- Повышение уровня интеллекта.

Занятия на балансирующей доске позволяют ускорить решение коррекционных задач в логопедии и психологии.

### **Рекомендации по проведению занятий**

- Занятия проводятся несколько раз в неделю.
- Длительность одного занятия около получаса.

- Перед началом занятий необходимо получить консультацию специалиста, который сможет определить круг проблем, требующих решения и необходимое количество занятий.

- Специальной подготовки ребенка не требуется.

- Начинать заниматься могут дети уже с 2 – 3 лет.

- Необходимы регулярные занятия (3 – 4 раза в неделю). Примерно 30 минут.

- Для каждого ребенка специалист разрабатывает свою программу занятий с учетом нарушений, возрастных и психологических особенностей.

- Стоя на балансировочной доске, ребенок выполняет задания инструктора или мамы, например, обмениваясь с инструктором мячом, называет буквы алфавита, домашних и диких животных и т.п.



### **Список использованных источников:**

1. Быстрова Г.А. Логопедические игры и задания [Текст] / Г.А. Быстрова, Э.А. Сизова, Т.А. Шуйская. – СПб.: Каро, 2004.
2. Лопатина Л.В. Преодоление речевых нарушений у дошкольников [Текст] / Л.В. Лопатина, Н.В. Серебрякова. – СПб.: Союз, 2001.
3. Методы обследования речи детей / Под ред. Г.В. Чиркиной. – М.: Аркти, 2003.
4. Мозжечковая стимуляция (теория) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psy37.ru/mozzhechkovaya-stimulyatsiya/>
5. Мозжечковая стимуляция (практика) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tomatis-spb.ru>
6. Сиротюк А.Л. Нейропсихологические и психофизиологические сопровождения обучения [Текст]. – М.: ТЦ «Сфера», 2003.

### **Интернет источники**

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2019/04/10/ispolzovanie-balansirovochnoy-doski-bilgou-v-korreksionno>
2. <http://stopautism.ru/доска-бильгоу-баланс/>
3. <https://razvivashka.online/metodiki/mozzhechkovaya-stimulyatsiya>