

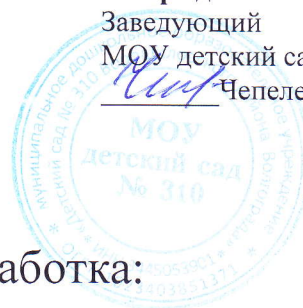
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 310 Ворошиловского района Волгограда»

Рассмотрено

На заседании педагогического совета МОУ
детский сад № 310
Протокол № 1 от «21» августа 2022

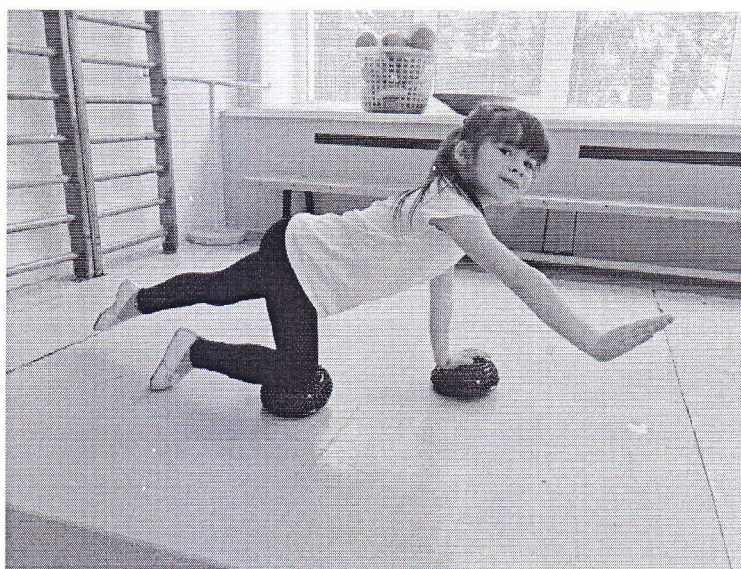
Утверждаю

Заведующий
МОУ детский сад №310
Чепелева Е.М.



Дидактическая разработка:

**«Использование балансировочного оборудования
в работе специалистов с детьми старшего
дошкольного возраста»**



Разработали:

Инструктор по физической культуре Лебедева Оксана Николаевна,
Учитель-логопед Корнева Ольга Юрьевна

Волгоград 2022

Аннотация

Методическая разработка по теме: «Использование балансировочного оборудования в работе с детьми старшего дошкольного возраста» посвящена проблеме поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка и развития у него недостающих физических качеств, коррекции недостатков речевого развития через различные способы использования в игровой форме балансировочного оборудования.

Данная разработка рекомендуется для использования инструкторами по физической культуре, учителями-логопедами и воспитателями в ДООУ для детей от 5 до 7 лет. Упражнения на балансировочном оборудовании могут применяться на занятиях в спортивном зале и кабинете учителя-логопеда, в свободной деятельности, в групповых комнатах, на прогулках в зависимости от поставленных целей и задач с детьми индивидуально или подгруппами. Методическую разработку так же можно использовать в кружковой работе, при оказании дополнительных образовательных услуг.

Содержание:

I. Введение.....	4
II. Основная часть.....	5
2.1. Методические принципы.....	6
2.2. Методика и специфика проведения занятий.....	7
2.3. Построение практической работы.....	10
2.4. Перспективный план.....	11
III. Заключение.....	14
Список используемой литературы.....	15
<i>Приложение № 1</i>	
Комплексы упражнений на балансировочном оборудовании	16
<i>Приложение №2</i>	
Фотогалерея	21

Введение

Все обучение ребенка, его интеллект, поведение, речь зависят от совершенствования вестибулярной системы. Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. Взаимосвязь общей и речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями многих крупных ученых, таких как И.П. Павлов, А. А. Леонтьев, А. Р. Лурия. Когда ребенок овладевает двигательными умениями и навыками, развивается координация движений. Формирование движений происходит при участии речи. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливают совершенствование движений артикуляторных органов: губ, языка, нижней челюсти и т.д.

В онтогенезе развитие психомоторики намного опережает формирование речи и мышления, составляя базис для их становления. Вот почему мы строим совместную работу инструктора ФК и учителя-логопеда «снизу-вверх», от движения к речи, а не наоборот.

Упражнения в равновесии на балансировочном оборудовании также являются эффективным средством формирования правильной осанки и коррекции её нарушений, так как чем чаще меняется положение центра тяжести тела, тем производится более дифференцированная работа мышц и выработка координации движения.

Выполнение упражнений на балансирах также способствуют развитию ловкости и равновесия. Занятия на неустойчивых поверхностях воздействуют на мозжечок, который отвечает за эмоциональную и умственную составляющие, координацию движений, память, речь и равновесие.

Балансировочное оборудование представляет собой лишённую устойчивости поверхность, на которой необходимо удержаться.

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

Такой тренажер многие используют для отработки основных движений в скейтборде, сноуборде, самокате. Детям интересно и весело балансировать на платформе или кочке (балансировочной полусфере). К тому же, это очень полезно для здоровья ребенка. При выполнении даже несложных движений, приходится напрягать самые мелкие мышцы тела для удерживания равновесия.

Балансир может быть деревянным, пластиковым или резиновым. При выборе правильного балансира необходимо руководствоваться степенью физической подготовки ребенка и его возрастом.

Приступать к занятиям на тренажере можно уже по достижении ребенком 1 года. Детям дошкольного возраста будет несложно освоить технику удерживания равновесия. В настоящее время существует огромное количество балансиров, отличающихся по форме, высоте, устойчивости, набору функций и т.д. Это могут быть комплексы Ф. Бильгау, балансировочные доски, сибирские борды, билибо (тазики-черепашки), сенсорные коврики, фитнес платформы, полусферы, фитболы.

В прошлом учебном году мы решили применять балансировочное оборудование в работе со старшими дошкольниками, имеющими речевые нарушения и нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата (плоскостопие и нарушение осанки, низкие показатели физического развития). Мы использовали балансировочные доски и балансировочные полусферы.

Балансировочная доска – по-настоящему уникальный инструмент коррекционно-развивающего процесса, так как мозжечок, на который идет воздействие, связан со всеми структурами нервной системы. Он участвует в интеллектуальном, речевом и эмоциональном развитии ребенка.

При попытке удержать равновесие на балансирах происходит тренировка проприоцепции, то есть способности осознавать положение тела в пространстве, что является ключевым в стимуляции межполушарного взаимодействия и в работе мозжечка у детей и взрослых. Помогая ребенку сконцентрировать внимание на себе и своих действиях, мы напрямую влияем на процессы речи и мышления.

Часто у детей, имеющих речевые нарушения, встречается неловкость в движениях, неуклюжесть, раскоординированность. 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. Мозжечковая стимуляция повышает когнитивные и психические способности, становясь эффективным методом помощи для детей, имеющих проблемы с усвоением общеобразовательной программы.

Балансировочная доска – это специально разработанный инструмент, применяющийся для стимуляции мозжечка.

Ребенок стоит на поверхности доски округлой формы в попытках удержать равновесие. Нужно, балансируя в положении стоя, выполнять различные упражнения.

Многие доски имеют специальную разметку, а угол наклона платформы регулируется рокерами, изменяющими радиус от 5 до 50 градусов. В зависимости от уровня наклона изменяется уровень сложности упражнений. Таким же образом используется изогнутая доска (качели).

Балансировочные полусферы («Кочки») – платформы, поверхность которых имеет ребристую структуру, предотвращающую скольжение и обеспечивающую устойчивость. В процессе передвижения по таким «камушкам», дети развивают точность движений и координацию. Помимо этого, занятия на таких балансирах являются хорошей профилактикой плоскостопия. Можно использовать «кочки» как ориентиры в физкультурном зале во время проведения подвижных игр и эстафет. «Кочки» можно перевернуть для большей устойчивости во время обучения чувства баланса.

Доказано, что развитие детей, постоянно занимающихся на балансирах, происходит более активно по сравнению с другими детьми. Упражнения на удерживание равновесия способствуют улучшению осанки, гибкости и укреплению опорно-двигательного аппарата. И это при условии минимального

воздействия на суставы. Особенно важно включить занятия на балансире в период формирования тела ребенка, поскольку они положительно влияют на укрепление мышечного корсета и способствуют появлению красивой осанки.

Если говорить о пользе занятий на балансировочном оборудовании, то:

- развивается координация;
- укрепляются все мышцы тела;
- улучшается мозговая деятельность;
- вырабатывается чувство равновесия;
- значительно улучшается речь ребенка.

II. Основная часть

Цель методической разработки:

Укрепление здоровья и развития правильной речи у детей дошкольного возраста посредством упражнений и игр с использованием балансировочного оборудования.

Задачи:

Оздоровительные

1. Содействовать формированию опорно-двигательного аппарата через развитие мышечной силы, координационных способностей, функции равновесия, ориентировки в пространстве, вестибулярной устойчивости.
2. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию дыхательной и нервной систем организма.
3. Содействовать физической работоспособности детей.
4. Способствовать профилактике различных заболеваний.

Образовательные

1. Развивать ловкость и координацию через упражнения на ограниченном неустойчивом пространстве балансировочного оборудования из разных исходных положений, с различными предметами в руках.
2. Продолжить формирование навыков правильного произношения, лексико-грамматического строя и навыков связной речи, используя упражнения на балансирах в сочетании с речевым сопровождением.
3. Способствовать развитию внимания, памяти, творческого воображения, логического мышления, познавательной активности.
4. Обогащать двигательный опыт через формирование знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни.

Воспитательные

1. Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям и к здоровому образу жизни.
2. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

2.1. Методические принципы, используемые в работе с детьми

На первое место в занятиях с детьми выступают следующие принципы:

- принцип игровой и эмоциональной направленности. Занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции.

- принцип инициативности и творчества (креативности) предусматривает целенаправленную работу инструктора ФК и учителя-логопеда по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения.

Общие принципы физической культуры (всестороннего гармоничного развития личности; оздоровительной направленности занятий; социализации личности в процессе занятий) и принципы, отражающие закономерности педагогического процесса (научности; сознательности и активности; наглядности; доступности; постепенности; систематичности; индивидуализации и дифференциации; прочности и прогрессирования).

Специфические принципы упражнений на балансировочном оборудовании:

- принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой. Он является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать как минимизацию нагрузки, так как без определенного напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях с применением балансировочного оборудования не должна быть высокой, чтобы не было перегрузки нервной системы.

- принцип комплексного воздействия на дошкольников отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект.

- принцип эстетической целесообразности. Одним из критериев отбора средств для построения комплекса упражнений является эстетика движений, их привлекательность для большинства детей.

- принцип психологической регуляции. Реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния дошкольников, что является крайне важным в

современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции – специального подбора музыкального и речевого сопровождения.

- принцип контроля и мониторинга физического состояния и состояния речи детей. Мониторинг проводится с целью определения оздоровительного эффекта от выполнения дошкольниками упражнений на балансирующей доске, для определения уровня их физического развития, здоровья, состояния речевого развития, внесения дальнейших корректив в планирование и получения максимально положительного результата.

2.2. Методика и специфика проведения занятий

Во время занятий на балансирах необходимо соблюдать следующие правила:

- Обязательно разминаться перед выполнением упражнений (стопы, колени, кисти рук).
- При выборе балансира, необходимо руководствоваться возрастом ребенка, а также его физическими особенностями.
- 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. Для начала мы должны обучить ребенка залезать – слезать с доски.
- Лучше использовать ортопедические пазлы (мягкие коврики) или сенсорные дорожки как на балансирах, так и рядом.
- Балансиры должны стоять на полу на нескользящей основе.
- В начале обучения необходимо использовать дополнительную опору (это может быть стол или стул).
- Развитие реакции равновесия на балансирующей доске можно начинать с отработки стояния на четвереньках и сидения – это подготовительные упражнения, которые вырабатывают вертикальную позу и закрепляют защитную реакцию рук.
- Каждое упражнение на балансирах выполнять не менее 2-3 подходов.
- Выполнять комплекс упражнений 2 раза в неделю.
- Первое упражнение выполняется медленно, оно направлено на ознакомление детей с движением;
- Необходимо постоянно обновлять упражнения в комплексе. Не забывать, что главная задача – развитие координации, а без «новых» движений нет эффект
- При выполнении упражнения использовать музыку или речевое сопровождение, что более эффективно для детей с нарушениями речи.
- Стихи должны быть простыми, короткими и выученными заранее с учителем-логопедом или воспитателем.

Мы сочетаем упражнения на балансировочном оборудовании с речевым сопровождением, чаще всего в виде потешек, поговорок, стихов. Упражнения носят игровой характер. Изображая зверей, птиц, дети совершенствуют свои движения, развивают их выразительность, точность, разнообразие, учатся управлять своим телом. Они с удовольствием входят в образы различных животных и птиц («Бычок», «Мишка», «Лягушка», «Черепашка», «Цапля» и др.) Мы предлагаем задания на балансирах с мячами, кубиками, шариками, мелкими предметами, кольцами, гимнастическими палочками, мешочками.

Совершенствование и усложнение техники выполнения упражнений, стоя на балансировочной платформе и полусферах (кочках)

1. Упражнения для выработки чувства баланса
2. Упражнения с предметами (мяч, гимнастическая палочка, мешочки).
3. Дополнение упражнений на балансировочном оборудовании заданиями для развития речи.
4. Стоя на балансировочном оборудовании лепка различных предметов, конструирование, рисование, написание букв.

Сначала дети научились удерживать равновесие и делать простейшие упражнения на балансирах.

Следующим этапом стало выполнение упражнений с предметами (мяч, гимнастическая палочка, мешочки, кубики, игрушки).

Затем нам стало интересно попробовать дополнить работой на вертикальных поверхностях: стоя на балансирах, рисовать рукой или стопой (отпечатки, манипулирование объектами); позже добавили еще и речевое сопровождение. На чем мы работали: стена (грифельная доска), рулон обоев, кусок пластика, зеркало, магнитная доска, настенная плитка.

Чем работали: карандаши, краски, маркеры, мелки, цветные магниты.

Приведем примеры заданий для детей, которые они выполняли, стоя или раскачиваясь на балансирах: конструирование на весу, на прикрепленном вертикальном поле; работа с трафаретами; свободное рисование; игры с намагниченными объектами (ребенок прикасается к тем объектам, которые называет взрослый, усложнение по цвету, форме, размеру, взаиморасположению - над-под, выше-ниже и т.д.); изображение линий (вертикальных, горизонтальных, наклонных, кругов, зигзагов и т.д.), выполнение штриховок. Во время рисования мы повторяли пословицы, чистоговорки, играли в словесные игры, придумывали собственное развитие сюжета по своим рисункам. Детям предлагалось написать буквы, вспомнить слова с данной буквой.

Также мы применяли лепку пластилином, создание простейших предметов стоя на платформах. Делали словесное описание вылепленных предметов.



Формы организации занятий на балансирующем оборудовании

Для достижения оптимального результата, на занятиях с применением балансировочного оборудования используются различные виды работ с воспитанниками:

- подгрупповая
- работа в парах
- индивидуальная

Мы используем различные варианты проведения занятий с применением балансировочного оборудования:

- классические (учебно-тренировочные) занятия;
- соревновательные занятия с упражнениями одновременно на нескольких балансирах;
- досуговые, развлечения, свободная игровая деятельность.



Интеграция образовательных областей при выполнении упражнений на балансирах:

Физическое развитие – развитие физических качеств и приобретение основных движений у старших дошкольников через регулярное выполнение различных упражнений на балансирах.

Коммуникативно-личностное развитие происходит через выполнение упражнений в парах, в командах, вырабатывается умение соблюдать очередность.

Познавательное – расширение кругозора детей, развитие творческого воображения за счет выполнения упражнений в различных образах: животных, насекомых, предметов, профессий людей.

Речевое – выполнение упражнений на балансирах с одновременным рассказыванием потешек, пословиц, стихов.

Художественно-эстетическое – выполнение упражнений под музыкальное сопровождение, рисование и лепка пластилином, стоя на балансирах.

2.3. Построение практической работы

Занятия по структуре классические со строгой трехчастной формой включают:

Подготовительную

Главная задача этой части - разогреть организм, подготовить к комплексным нагрузкам, заинтересовать детей. Для этой части характерны упражнения на растяжку и общеразвивающие упражнения.

Основную

Ее задача - овладеть специальными навыками, которые содействуют освоению основных видов движений и правильной речи дошкольников. Основная часть включает в себя различные комплексы упражнений из разных исходных положений, на разные группы мышц, с различным инвентарем, возможно с речевым сопровождением в зависимости от поставленных целей занятия.

Заключительную

Задача этой части - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в спокойное состояние: упражнения на восстановление дыхания, расслабление, спокойные игры и игры средней подвижности с использованием балансиров.



Мониторинг физического и речевого развития

Мониторинг нужен для оценки уровня физического состояния детей, занимающихся физическими упражнениями с использованием балансировочного оборудования, по результатам которого формируется содержание и направления тренировочного воздействия. Мониторинг проводится 2 раза в год в сентябре и мае.

Антропометрия

Измерение роста и веса тестируемого (проводит медицинский работник).

Тест на статическое равновесие.

Тест для определения скоростных качеств.

Тест на определение скоростно - силовых качеств.

Тест для определения выносливости.

Тест на гибкость.

Обследование речевого развития

На занятия на балансирах привлекаются дети, имеющие недостатки речевого развития и занимающиеся с учителем-логопедом на логопункте. Состояние их речи обследуется по следующим параметрам: звукопроизношение, фонематический слух, слоговая структура слова, словарный запас, грамматический строй, связная речь.

2.4 Перспективный план

I. Начальный этап

Задачи:

1. Обучать элементарным упражнениям на балансировочном оборудовании, вырабатывать чувство равновесия.
2. Укреплять опорно-двигательный аппарат, функциональные системы организма через регулярное применение упражнений с использованием балансировочного оборудования на занятиях.
3. Закрепление звукопроизношения в отдельных словах, словосочетаниях и предложениях.
4. Содействовать накоплению двигательного опыта, формированию интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Подробное описание упражнений и фотографии см. в приложении №1,2,3.

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
-Упражнение на умение зайти на балансир (удержаться) и умение сойти с балансирующего	- Упражнение приседание «Лягушонок» - Упражнение	- Упражнение «Цапля» на удержание стойки на одной ноге на балансире с

<p>оборудования.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Покачаться на балансирах под задаваемый педагогом ритм (это может быть музыка, считалка или счет). - Упражнения с добавлением работы рук – махи руками (имитация плавания) двумя руками и поочередно. - Выполнение артикуляционных упражнений на раскачивающейся доске. - Упражнение «Ухо-нос» ребенок правой рукой берет за левое ухо, а левой рукой – за нос, затем меняет положение, стоя на балансирах. 	<p>«Колечко» образуют кольцо из большого и поочередно другими пальцами. Пальцы перебираются многократно в прямом и обратном порядке.</p> <p>Начинающие выполняют такую тренировку отдельно правой и левой, затем обеими руками сразу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 (на заданный звук), затем на правую ногу, произносит другой слог или повторяет этот же. 	<p>разнообразным положением рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Кошка» упоры на балансиры, стоя на четвереньках. - Упражнение «Веселый клоун» на удержание и передачу из руки в руку за спиной и перед собой различных предметов, стоя на балансирах (мячи, мешочки, игрушки). - Осуществлять массаж кистей рук, стоя на доске, как массажными мячиками, так и шариками Су-Джок и колечками из этого же набора, проговаривая различные словосочетания, предложения, чистоговорки на заданный звук.
---	---	---

II. Основной этап

Задачи:

1. Обучать выполнять упражнения легко, с равномерным дыханием, сохраняя правильную осанку и чувствовать ритм музыки.

2. Способствовать совершенствованию двигательных умений, навыков, физических качеств через различные способы выполнения основных движений на балансировочном оборудовании.
3. Способствовать формированию правильного звукопроизношения и связной речи (поговорки, пословицы, стихи).
4. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности в движениях и творческого воображения.

Декабрь	Январь	Февраль
<ul style="list-style-type: none"> - Подбрасывание и ловля мячика (мешочка), стоя на балансире. - Рассказывание коротких стихотворных текстов, пословиц, чистоговорок под ритм качания на доске. - Попасть мячом в разные корзинки при работе на дифференциацию звуков. - Словесные игры: «Цепочка слов», «Скажи наоборот», «Назови одним словом», «Подскажи словечко». 	<ul style="list-style-type: none"> - Попадание мешочкам в корзину на полу, стоя на балансире. - Отбивание мяча левой (правой) рукой, называя слово с закрепляемым звуком, либо задания на словоизменение или согласование существительных с числительными. - Стоя на доске, ребенок наклоняется вперед, чтобы взять мяч, мешочек, игрушку. - Игры со словами: «Лишнее слово», «Живое-неживое». 	<ul style="list-style-type: none"> - Работа в парах на балансире: броски мяча друг другу, - Приседания в паре, держась за руки. - Упражнение «Выпады» стоя на балансирах в паре, держась за руки (сойти одной ногой на пол и снова зайти на балансир). - Игра «Ладушки» с речевым сопровождением. - Игры со словами: «Подбери слово-действие/слово-признак к слову-предмету», стоя на балансире.

III. Заключительный этап

Задачи:

1. Обучать более сложным упражнениям на балансировочном оборудовании.
2. Продолжать способствовать развитию физических качеств и формированию правильной осанки через движения под музыку и в сочетании с речевым сопровождением.

3. Продолжать формирование лексико-грамматических навыков и навыков связной речи.

4. Воспитывать навыки общения в коллективной деятельности.

Способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Март	Апрель	Май
<ul style="list-style-type: none">- Общеразвивающие упражнения с гимнастической палочкой стоя на балансире.- Упражнения на придумывание слов на лексическую тему или на закрепляемый звук.- Рисование маркерами на вертикальном поле, стоя на балансире. Составить краткий рассказ по своему рисунку, стоя на балансире.- ходьба по балансирующей дорожке (по канату, модулям, «кочкам»)- изображение линий (вертикальных, горизонтальных, наклонных, кругов, зигзагов и т.д.) на вертикальном поле, стоя на балансире.	<ul style="list-style-type: none">- Конструирование навесу, стоя на балансире (кубики, конструкторы, пазлы)- Конструирование на прикрепленном вертикальном поле цветными магнитами.- игры с намагниченными объектами (ребенок прикасается к тем объектам, которые называет взрослый, усложнение по цвету, форме, размеру, взаиморасположению - над-под, выше-ниже и т.д.);- Ребенок подбрасывает и ловит два мешочка, с переключением с руки на руку.	<ul style="list-style-type: none">- Упражнения в упоре руками на балансире с одновременным подниманием одной ноги вверх.- Упражнение на меткость. Стоя на балансире, постараться сбить неподвижную цель и удержаться.- Игры с намагниченными объектами на вертикальном поле. Лепка простого предмета из пластилина, стоя на балансире. Составление описательного рассказа о своей поделке.

III. Заключение

Опыт работы с дошкольниками с использованием балансировочного оборудования на занятиях в ДООУ показывает, что эти занятия более эффективны, чем традиционные. На занятиях создаются оптимальные условия для гармоничного физического развития дошкольников и формирования правильной речи. Используемые упражнения способствуют развитию опорно-

двигательного аппарата ребенка, мышечного корсета, координации движений, психомоторных способностей. Такие занятия содействуют профилактике нарушений осанки, плоскостопия, коррекции речевых нарушений.

Если нет возможности приобрести дорогое балансирующее оборудование, можно использовать имеющиеся под рукой канаты, слегка сдувшиеся баскетбольные или волейбольные мячи, фитболы, сенсорные коврики или сделать самим простейшую балансирующую доску.

Используемое балансирующее оборудование повышает интерес к занятиям и несет заряд бодрости, радости и хорошего настроения, как следствие укрепилось психоэмоциональное состояние дошкольников. Дети стали более раскрепощенными, эмоциональными, активными и инициативными, улучшилось звукопроизношение.

Проведение мониторинга физического состояния детей выявило, что возросли показатели мышечной силы и координационных способностей, таких как статическое равновесие, ловкость. В результате работы у детей улучшилась концентрация внимания, скорость реакции, память, состояние речи, работа эмоционально-волевой сферы.

Приобретение данных навыков у детей дошкольного возраста доказывает целесообразность применения балансирующего оборудования в работе педагогов. Компактные размеры балансиров позволяют использовать их не только в спортзалах и кабинетах ДОУ, но и дома с родителями. Если ребенку требуется проведение коррекционных занятий с инструктором по физической культуре, дефектологом, психологом, логопедом, то тренировки на балансирующем оборудовании повысят их эффективность.

Подводя итоги можно сказать, что перенос веса тела с одной ноги на другую — это мощный тренинг для механизмов межполушарного взаимодействия. Выполнение упражнений на балансирующем оборудовании — метод, который заслуживает внимания всех специалистов.

Список литературы:

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. М.: ТЦ Сфера, 2014
2. Быстрова Г.А. Логопедические игры и задания. – СПб.: Каро, 2004.
3. Захаров Е.Е., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. М.: Лептос, 1994.
4. Лопатина Л.В., Серебрякова Н.В. Преодоление речевых нарушений у дошкольников - СПб.Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена; Изд-во «СОЮЗ», 2001.
5. Лопухина И.С. Логопедия – речь, ритм, движение. СПб.: Дельта, 1997
6. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006.
7. Метельская Н.Г. 100 физкультминуток на логопедических занятиях. – М.ТЦ Сфера, 2017.
8. Сиротюк А.Л. Нейропсихологические и психофизиологические сопровождения обучения. – М.: ТЦ «Сфера», 2003.
9. Трясорукова Т.П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей. – «Феникс», 2017.

Приложение №1

Комплексы упражнений на балансировочном оборудовании

Упражнения на развитие чувства баланса

- Пройти по дорожке до доски, наступить на доску или кочку, выполнить упражнение, сойти и вернуться по сенсорной дорожке. Затем мы предлагаем ребенку поймать баланс стоя на балансире.
 - Покачаться на балансире под задаваемый педагогом ритм (это может быть музыка, считалка или счет).
 - Поставить на середину балансира машинку и попросить ребенка покатать ее в разные стороны без помощи рук.
- Упражнения с добавлением работы рук:
- Имитация руками плавания, можно двумя руками и поочередно.
 - Упражнение «Ухо-нос» ребенок правой рукой берет 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.
 - Одновременные постукивания по голове одной рукой и поглаживания живота другой.

Упражнения с мешочками

- Стоя на доске, ребенок ощупывает мешочек, пытаясь догадаться, что внутри.
 - Стоя на доске, ребенок наклоняется вперед, чтобы взять мяч, мешочек.
 - Расположить мячи спереди и по бокам от доски, попросить ребенка, наклонившись, взять в руки мешочек определенного цвета.
 - Ребенок перекладывает один мешочек с руки на руку, над головой, спереди под коленями.
 - Перекладывание мешочка из руки в руку за спиной.
 - Подбрасывание и ловля мешочка с хлопками.
 - Ребенок подбрасывает и ловит два мешочка, с перекладыванием с руки на руку.
 - Попадание мешочком в корзину на полу.
 - Ребенок бросает мешочек с отклонением влево/вправо.
- Сначала во всех заданиях мы используем мешочки одного веса, затем разного.

Упражнение с мячом

Упражнения с мячом имеют схожую структуру с упражнениями с мешочками. Однако, мячи имеют совсем другую физику движений, что заставляет мозг работать продуктивней.

В работе мы используем: большие надувные мячи; мячи с утяжелением; массажные мячи и Су-Джок шаррики.

- Ребенок раскачивается на балансирах, подбрасывает мяч и ловит его.
- Перекрестное направление мяча друг другу, т.е. педагог бросает ребенку мяч левой рукой в направлении его правой руки, затем наоборот.
- Попадание мячом в корзину с балансира.
- Катание мяча на балансирах.

Все эти упражнения также можно выполнять, закрепляя речевой материал.

Стимуляция вестибулярного аппарата и психических процессов происходит за счет многозадачных упражнений.

Упражнения на балансирах с речевыми заданиями

- 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.
- Ребенок берется руками за концы гимнастической палки. Подняв руки вверх, произносит слог (например, со звуком Ш) «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».
- Рассказывание стихотворных текстов или чистоговорок под ритм качания на доске.
- Осуществлять массаж кистей рук, стоя на доске, как массажными мячиками, так и Су-Джокшариками 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.
- Отбивание мяча левой (правой) рукой, называя слово с закрепляемым звуком, либо направить работу на словоизменение или согласование существительных с числительными.
- Словесные игры, стоя на балансире: «Повтори слово», «Запомни и продолжи», «Живое-неживое», « Назови одним словом», «Скажи наоборот», «Скажи по другому», «Скажи ласково», «Подскажи словечко», «Повтори слова тройками», «Телефон» и т.д.

Комплекс упражнений на балансировочной платформе, может использоваться на занятиях, развлечениях, досугах, в свободной игровой деятельности

«Маятник»

Цель: учить детей сохранять равновесие, способствовать пониманию принципа установления равновесия и балансировки.

Описание: ребёнок встаёт на балансир, перенося тяжесть тела то на правую ногу, то на левую.

Время- времечко бежит
 Деткам подрастать велит.
 Маятник стучит вот так:
 Тик- так, тик- так

«Тяни-толкай»

Цель: сочетать упражнения на развитие чувства равновесия и тренировку концентрации внимания с игровыми элементами; учить общаться со сверстниками, развивать чувство эмпатии.

Описание: два ребёнка садятся на противоположные стороны доски, упираясь ступнями ног и крепко держась за руки, поочередно тянут друг друга за руки, отклоняя туловище назад.

Тяни- Толкай, не стой в тени,
 А ну, давай, толкай, тяни!
 Чего ты отдыхаешь
 Не тянешь, не толкаешь?

«Кошка на дереве»

Цель: укрепление мышц ног и спины, вестибулярного аппарата, развитие координации движений.

Описание: ребёнок встаёт на четвереньки, опираясь коленями, ладонями на доску, поочередно сгибает и разгибает мышцы спины, одновременно перенося центр тяжести то на руки, то на колени.

Вышел котик на тропинку,

На прогулку, на разминку,
Облизнул усатый ротик,
Выгнул бархатную спинку.

«Идёт бычок качается»

Цель: развивать чувство равновесия, координацию движений; правильное формирование голеностопного сустава.

Описание: ребёнок идёт по доске сначала вверх, потом вниз, координируя движения тела в зависимости от положения доски.

Идёт бычок, качается,
Вздыхает на ходу:
- Ох, доска кончается,
А я не упаду!

«Качели»

Цель: укрепление мышц спины, ног и рук, формирование правильной осанки, тренировка вестибулярного аппарата, совершенствование координации движений, психофизических качеств (повышение настроения, преодоление чувства страха).

Описание: два ребёнка встают на противоположные стороны доски, держась за руки, наклоняют туловище вперёд-назад, перенося центр тяжести.

На качели заберусь,
Встану, ножкой оттолкнусь
Вверх и вниз, туда, обратно
Нам кататься так приятно!

«Перекасти мяч»

Цель: совершенствовать навык отталкивания, остановки и ловли мяча; развивать внимание, глазомер.

Описание: два игрока присаживаются на корточки, прокатывают мяч по доске, стараясь прокатить его от одного жёлтого кружка к другому.

Варианты:

- стоя на одном колене, на двух коленях;
- стоя во весь рост, наклоняясь во время отталкивания мяча;
- катание мяча левой, правой, двумя руками.

Катись мой мяч,
Катись ко мне,
Смотри не прозевай!
Лови его, держи его
И снова мне катай!

Примеры упражнений с речевым сопровождением

«Воробей»

Махи руками вверх-вниз, стоя на балансирующем оборудовании.
Воробушек-пташка,
Серая рубашка,
Откликайся, воробей,
Вылетай-ка, не робей.

«Веселый мячик»

Подбрасывание мяча, стоя на балансирующем оборудовании.
Друг веселый, мячик мой
Всюду, всюду он со мной
1, 2, 3, 4, 5
Хорошо мячом играть.

«Футбол»

Стоя на балансирующей платформе, мяч в руках на уровне живота, поднять колено и коснуться мячом колена.
Футбол - чудесная игра,
Он свел с ума мою планету,
В него играть всегда пора,
Зимой, весной и жарким летом.

«Лягушка»

Медленно присесть и встать на балансирующей платформе или кочках.
Дали прозвище — квакушка,
А зовут меня лягушка.
Живу в воде и не скучаю,
Зелёный цвет я обожаю.

«Медведь»

В упоре на руки на высоких четвереньках (упор на одну кочку двумя руками, на другую двумя ногами).
Живу в лесу, всегда я хмурый,
Весь год хожу я в шубе бурой.
Здоровый я, но косолапый,
Могу ходить на задних лапах.

Приложение №2

Фотогалерея









Данные балансиры можно использовать с детьми дошкольного возраста и приобрести через розничную продажу или купить через интернет магазины





Можно сделать балансер своими руками

