

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №75 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»  
(МОУ ДЕТСКИЙ САД № 75)

УТВЕРЖДЕН  
решением Педагогического  
совета протокол  
от 30.08.2024. № 1

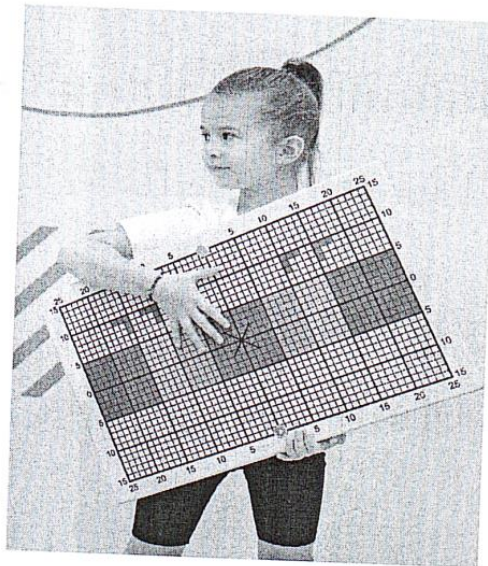


Дополнительная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности

«Бильгоу»

для детей 3-7 лет

Срок реализации - 1 год.  
2024-2025 учебный год



Автор составитель:  
Маврина Мария Дмитриевна  
педагог дополнительного образования

Волгоград, 2024

## **Содержание программы:**

### **I. Целевой раздел**

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Сроки реализации программы
- 1.4. Особенности организации работы по программе
- 1.5. Планируемые результаты освоения программы
- 1.6. Формы проведения итогов реализации программы

### **II. Содержательный раздел**

- 2.1. Календарно-тематический план
- 2.2. Учебный план

### **III. Организационный раздел**

- 3.1. Учебно-методическое обеспечение  
Литература

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Мозжечковая стимуляция - современный метод коррекции различных нарушений в речевом и интеллектуальном развитии, позволяющий значительно улучшить способность к обучению, восприятию и переработке информации.

Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Поэтому организованная 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, 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; если движения детей неловкие, неуклюжие, раскоординированные, эти характеристики указывают на имеющиеся проблемы в работе мозжечка и стволового отдела мозга. Мозжечок содержит самую высокую концентрацию (более 50%) нервных клеток по отношению к другим отделам мозга. Он поддерживает постоянную связь с лобными долями, а значит, контролирует движение и сенсорное восприятие. Нарушенная связь между мозжечком и лобными долями мозга приводит к замедлению формирования речи, интеллектуальных и психических процессов. Специалисты отмечают, что за последние десятилетия в России резко возросло число детей, нуждающихся в комплексной реабилитации физического и психического здоровья. Поэтому проблема здоровья детей является особо актуальной.

**Цель программы:** повышение интеллектуального и речевого уровня развития детей дошкольного возраста через систему занятий с помощью инновационных технологий (мозжечковая стимуляция).

**Задачи программы:**

1. Изучить и внедрить в работу с детьми технологии мозжечковой стимуляции.
2. Развивать речь детей.
3. Развивать психические процессы: память, мышление, воображение.

Программа мозжечковой стимуляции была разработана Фрэнком Бильгоу. В 60-х годах он работал учителем в школе и заметил, что когда дети стоят на этой доске, то улучшается память, улучшается обучаемость детей, повышается успеваемость детей в школе. Он придумал целую серию упражнений. Ученые продолжили его учение и количество упражнений постоянно растет.

Мозжечок по – другому называют «*малый мозг*», т. к. он самый быстродействующий орган в головном мозге. Для того, чтобы быть красивыми и активными в течение всего дня, нам желательно делать зарядку по утрам. Также и с мозгом. Мы должны зарядить его. Должны дать ему тонус. И для того, чтобы продлить его молодость, также должны делать зарядку для головного мозга.

Программа мозжечковой стимуляции нормализует работу ствола мозга и мозжечка. В результате занятий не только улучшается физическая форма человека, но и повышается пластичность головного мозга, преодолевая его функциональную незрелость, что позволяет добиться рывка в формировании навыков адаптации и коррекции поведенческих нарушений. Улучшается синхронизация работы полушарий головного мозга.

В основе мозжечковой стимуляции лежит система тренировок на балансировочной доске. Можно делать гимнастику мозга, дыхательную зарядку.

Мы заставляем мозжечок выполнять усложненную задачу: удержание баланса. Мы усиливаем не только его основную функцию. Моторную. Но и функцию прогрессинга.

Балансировочная стимуляция показана детям, которые гиперактивны, имеют проблемы с памятью; имеют вестибулярные нарушения: координации и согласованности движений; задерживаются в психоэмоциональном и речевом развитии, имеют неправильную осанку.

На индивидуальных занятиях дети могут скорректировать нарушения в развитии:

- вопросы эмоционального реагирования, когда сложно самим справиться с эмоциями экологично,
- формирование важных черт характера,
- развитие и коррекция интеллектуальных способностей у детей.

Балансир помогает нескучно решить самую трудную проблему, самый сложный вопрос. Ребенок сам, со своей внутренней мотивацией, вдохновляется на упражнения и нейропсихологические игры.

У ребенка появляются навыки контролировать свое тело. Дети, которые занимались с этой доской очень быстро учатся кататься на велосипеде.

**Противопоказания.** Не следует применять данную методику при различных формах эпилепсии, в стадии активно-повышенной опасности психического заболевания (*ребенок агрессивно настроен, капризен*). При органических нарушениях головного мозга. Они возникают по вине самого пациента. При хронической интоксикации, черепно-мозговые травмы, неверно вылеченные инфекционные заболевания. При высоком давлении.

#### **Сроки реализации программы.**

Срок реализации программы 1 год.

Форма занятий групповая с наполняемостью групп до 10 человек.

Возраст детей: программа рассчитана на детей дошкольного возраста (3-7 лет).

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения: 1 занятие в неделю по 25 мин. на 8 месяцев обучения (32 календарных часа в год).

Даты начала и окончания учебных периодов с 01 октября по 29 мая.

Занятия строятся на основании данной программы.

### **Расписание занятий:**

День недели.	Форма организации:	Дни недели:
Пятница	1 группа	15.15-15.40

### **Предполагаемые результаты:**

- Улучшение зрительно-моторной координации, моторной ловкости, способности удержания тела;
- Улучшение работы артикуляционного аппарата;
- Улучшение показателей внимания - переключаемость, концентрация, объем, распределение;
- Развитие зрительно-пространственных представлений;
- Повышение контроля и саморегуляции;
- Стабилизация эмоционального фона ребенка;
- Положительные изменения в психическом развитии ребенка;
- Освоение сложных видов разнонаправленных движений (велосипед, лыжи, коньки).

В первую очередь, необходимо понимать, что представленный метод работы не выступает как обучение. Он предполагает формирование основных функций и процессов, которые необходимы ребенку для дальнейшего развития. Важно скоординировать работу отдельных зон мозга, построить разнонаправленные мозговые связи - выстроить фундамент психической и физической деятельности, а также активизировать внутренние резервы организма, развить самоконтроль и саморегуляцию.

Удерживая равновесие на доске и одновременно подкидывая сенсорные мешочки вверх, ребенок, по образцу, выполняет координированные движения под контролем зрения, при этом успешное выполнение этого упражнения возможно только при хорошей согласованности движений рук и работы зрительной системы. В занятиях с оборудованием задействуются и интегрируются такие системы, как:

моторная система; зрительная система; тактильная система; слуховая система; вестибулярная система. Совершенствование последней из них и успешная интеграция ее с другими сенсорными системами имеет приоритетное значение в развитии ребенка.

С помощью оборудования возможно развитие межполушарного взаимодействия. Это достигается за счет одновременной тренировки и равноценного задействования в упражнениях обеих полушарий, распределения одинаковой нагрузки на правую и левую стороны руки/ноги/тела ребенка, что отражается в технике выполнения упражнений:

- все упражнения выполняются одинаково и симметрично с левой и правой стороны;
- при удержании равновесия на балансировочной доске ноги ребенка располагаются равноудаленно от центра доски;
- при удержании элементов оборудования руками, руки располагаются равноудаленно от центра элемента оборудования.

Основные принципы построения программы упражнений с применением балансировочного оборудования:

- «от простого к сложному»;
- «оптимальная нагрузка» (оптимальный уровень сложности для ребёнка);
- «интуиция специалиста» (от опыта специалиста зависит эффективность программы, определения момента усложнения программы, оптимального уровня);
- «включение мотивации» (оборудование создает дополнительную мотивацию для занятий, познавательную активность, игровая деятельность);
- «вариативность упражнений» (свободное поле для творчества);
- «Би /моно/ реципрочно» (выполнение упражнений двумя руками, правой, левой, поочередно);
- «направление движения» (по центру, вправо, влево, по кругу);
- целеполагание (отбить/кинуть, попасть в цель).

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### Цикл упражнений на доске Бильбоу:

*Упражнения на развитие эквилибристической реакции:*

- Залезть и слезть с доски: а) спереди; в) сзади; с) с обеих сторон.
- Стоя на доске, двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо, по диагонали, рисовать восьмерку. Стоя на доске, двигать руками, рисуя восьмерку, следить глазами за руками. Стоя на доске рисовать восьмерку и знак бесконечности носом.
- Упражнение на дыхание. Одна рука на животе, другая на груди. По команде ребенок надувает сначала грудь (3-5 раз), затем надуваем живот (3-5 раз).
- Можно использовать 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, правой рукой взяться за левое ухо, а левой рукой взяться за правое плечо и т. д.
- Стоя на доске, держим перед собой палочку, делаем вдох и на выдохе начинаем прокатывать палочку между ладонями, произнося поставленный звук.
- Стоя на доске, переносим центр тяжести на левую ногу, произносим слог, затем на правую ногу, произносим другой слог или повторяем этот же.
- Стоя на доске, наклониться вперед, взять мяч, мешочек.



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

*Упражнения с мешочками.*

- Стоя на доске, ребенок ощупывает мешочек, пытаюсь догадаться, что внутри;
- Положить на доску и поднять мешочек правой, левой рукой, попеременно, двумя руками одновременно;
- Перекидывать один мешочек друг другу по очереди
- Подкидывать мешочек и следить за ним глазами;
- Подкидывать мешочек и следить за ним глазами и носом;
- Мешочек бросаем двумя руками, под потолок. Следим носом;.
- Подкидывать мешочек, фиксируя взгляд на предмете, который удерживает специалист;
- Перекидывать мешочек из руки в руку; следить за ним глазами, затем глазами и носом;
- Подкидывать мешочек вверх, фокусируя взгляд па мешочке, разворачивая корпус в разные стороны;
- Подкидывать мешочек вверх, фокусируя взгляд на мешочке, отводя руку в разные стороны;
- Ребенок, стоя на доске перекладывает один мешочек с руки на руку, над головой, сзади, спереди под коленями, под правым, левым коленом; подбрасывает и ловит один мешочек с хлопками;
- Перекидывать одновременно два мешочка друг другу;
- Подбрасывает и ловит два мешочка с перекладыванием с руки на руку;
- Принимает мешочки от ведущего (перекидывает) одной рукой, двумя;
- Ребенок, стоя на балансире удерживает мешочек на голове, удерживает 2 мешочка на плечах и одновременно выполняет действия руками (хлопки, круговые вращения, подбрасывает и ловит мешочки);
- Ребенок бросает мешочки 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;
- Ноги прямо, корпус вправо, бросаем перед собой мешочек (мячик, игрушку) двумя руками. Затем Ноги прямо, корпус влево, бросаем перед собой двумя руками;
- Мешочек бросаем по дуге из левой в правую. Следим периферическим зрением;
- Подбрасываем мешочек левой рукой, повернувшись влево, перед собой, повернувшись вправо. Передаем за спиной мешочек. Правой рукой аналогично.

*Упражнения с мячами.*

Можно использовать и мешочки.

- Подкидывание мяча и его ловля.
- Подкидывать мяч, хлопнуть в ладоши.
- Ударами мяча об пол, доску, стену, ловим мяч двумя (одной) руками.
- Ударяем мяч об пол одной рукой, ловим другой.
- Попасть в мишень.
- Осуществлять массаж кистей рук, стоя на доске, как массажными шариками, так и шарами СУ- Джок и колечками из этого же набора.

- Попасть мячом в разные корзинки.
- Отбивание мяча левой/правой рукой

Упражнения с мячиком.

- Подбрасывать и ловить мячик разными руками,
- побрасывать и ловить с хлопками;
- подбивать (движение вверх) мячик раскрытой ладошкой, как можно большее количество раз, одной рукой, другой, поочередно;
- отбивать мячик ракеткой;

- бросать и ловить со взрослым разными руками, поочерёдно, с разного расстояния.

#### Игры на доске Бильгоу:

1. «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. «Черепашка». Ребенку следует сесть на балансир, ухватиться руками за края или держатели и начать его раскачивать. Затем вращательными движениями таза повернуться по окружности.
3. «Кораблик» Ребенку следует лечь на балансир животом и оторвать от пола руки и ноги. Необходимо стараться сохранять равновесие как можно дольше.
4. Съедобное-несъедобное. Играть с ребенком в эту игру, пока он удерживает баланс.
5. «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.
6. «Жонглер». Стоя на балансировочной доске, ребенок держит в каждой руке по мячу. 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.

### Учебный план.

№		Практика
1.	Вводное занятие	1
2.	Освоение базовых упражнений	20
3.	Повторение пройденного материала с некоторыми усложнениями, дополнениями.	5
4.	Закрепление пройденного материала.	5
5.	Итоговое занятие	1
Итого:		32

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Учебно-методическое обеспечение**

Для успешной реализации программы создана благоприятная развивающая предметно-пространственная среда. Оборудован физкультурный зал, приобретены балансировочные доски Бильгоу.

№	Наименование имеющегося материально-технического обеспечения для реализации проекта	Количество
1	Балансировочная доска Бильгоу	10
2	Сенсорные мешочки	30
3	Мячики	20

#### **Информационно-методическое обеспечение**

1. Комплекс упражнений на освоение балансира.
2. Комплекс упражнений с мешочками.
3. Комплекс упражнений с мячиками.

### Список литературы:

1. Аршинова И.А. Гимнастика для мозжечка: что нужно детям.- [https://medaboutme.ru/articles/gimnastika\\_dlya\\_mozzhechka\\_chno\\_nuzhno\\_detyam/\(06.2021\)](https://medaboutme.ru/articles/gimnastika_dlya_mozzhechka_chno_nuzhno_detyam/(06.2021))
2. Балансировочная доска Бильгоу для мозжечковой стимуляции.- [http://www.sanatory-mashuk.ru/lechenie/kognitivnyy\\_centr/balansiruyuschaya\\_doska\\_bilgou/](http://www.sanatory-mashuk.ru/lechenie/kognitivnyy_centr/balansiruyuschaya_doska_bilgou/) (06.2021)
3. Балансировочная доска Бильгоу: мозжечковая стимуляция.- <https://stopautism.ru/доска-бильгоу-баланс/> (12.2020)
4. Бехтерев В.М. О связи так называемых периферических органов равновесия с мозжечком. Опыты с перерезкой ножек мозжечка. СПб.:Русская медицина, 1884. 30с.
5. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. М.: АПН РСФСР, 1960. 159 с.
6. Зуева Ю.В., Корсакова Н.К., Калашникова Л.А. Роль мозжечка в когнитивных процессах. URL: <http://virtualcoglab.cs.msu.su/html/Zueva.Html>
7. Кипхард Э.Й. Гиперактивность как проблема психомоторного развития /Гиперактивные дети. Под ред. М. Пассольта. М., 2004. С.111-133.
5. Клоссовский Б.Н. Циркуляция крови в мозгу. М.: Медицинская литература, 1951. 356 с.
8. Лейтес Н.С., Голубева Э.А., Кадыров Б.Р. Динамическая сторона психической активности и активированности мозга /В книге «Психофизиологические исследования интеллектуальной саморегуляции и активности». М.: Наука, 1980. С.114-124.
9. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смисл, Академия, 2005. 352 с.
10. Лурия А.Р. Об изменчивости психических функций в процессе развития ребенка //Вопросы психологии. 1962. №3. С.13-19.
11. Методическое пособие: Основы применения программы мозжечковой стимуляции с использованием балансировочного комплекса.URL: <https://доскабильгоу.рф>
12. Мозжечковая стимуляция (теория) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psy37.ru/mozzhechkovaya-stimulyatsiya/> (12/2020)
13. Мозжечковая стимуляция (практика) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tomatis-spb.ru>(12/2020)
14. Мозжечковая стимуляция – специальный комплекс упражнений.- <https://mederia.ru/blog/mozzhechkovaya-stimulyatsiya/> (12.2020)
15. Острая мозжечковая атаксия. URL: <http://medicalhandbook.ru/disease/2486-acute-cerebellar-ataxia.html>
16. Псеунок А.А. Анатомия мозга. Майкоп: Аякс, 2002. 112 с.
17. Сиротюк А.Л., Сиротюк А.С. Современная методика развития детей от рождения до 9 лет. М.: Сфера, 2009. 254с.

Пронумеровано, прошито,  
скреплено печатью на 14  
( 22/11/2012 ) листах.

Заведующий МОУ

деревский сад №75

*Денисова* С.А. Денисова

« 30 » Сентября 2012 г.



