

Использование балансира как эффективного инструмента коррекционной работы.

Умение контролировать положение своего тела в пространстве является фундаментом для овладения всеми видами учебной деятельности

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.

Часто у детей, имеющих речевые и психические 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 улучшает:

- Уровень концентрации внимания;
- Память;
- Развитие речи;
- Математический анализ;
- Анализ и синтез информации;
- Скорость реакции;
- Работу эмоционально-волевой сферы.

Мозжечковая стимуляция повышает когнитивные и психические способности, становясь эффективным методом помощи для детей, имеющих проблемы с обучением.

Упражнения на балансирующей доске.

Балансирующая 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.

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 упражнений.

Развитие реакции равновесия на балансировочной доске можно начинать с отработки стояния на четвереньках и сидения – это подготовительные упражнения, которые вырабатывают вертикальную позу и закрепляют защитную реакцию рук.

Упражнения на развитие чувства баланса.

Для начала мы должны обучить ребенка залезать – слезать с доски.

Лучше использовать ортопедические пазлы или сенсорные дорожки как на балансире так и рядом.

Задания:

Пройти по дорожке до доски, залезть на доску, выполнить упражнение, сойти и вернуться по сенсорной дорожке.

Затем мы предлагаем ребенку поймать баланс.

Задания:

- Покачаться на балансирах под задаваемый педагогом ритм (это может быть музыка, считалка или счет).
- Запустить на середину балансира машинку и попросить ребенка покатавать ее в разные стороны, без помощи рук.

Упражнения с добавлением работы рук.

Задания:

- Для рук – имитация плавания. Можно двумя руками 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.

Задания:

- 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.

С начала во всех заданиях мы используются 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; мяч, наполненный водой; массажные мячи и Су Джок.

Задания:

- 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 балансира.

Все эти упражнения также можно выполнять, закрепляя речевой материал.

Несмотря на то, что вся программа является 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.

Упражнения для развития речи.

- 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 «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 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
- ведерко, 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 балансира: «Съедобное-несъедобное», «Повтори слово», «запомни и продолжи», «Живое-неживое», « Назови одним словом» , «Данетка» и т.д.

Подводя итоги, перенос веса тела с одной ноги на другую, — это мощный тренинг для механизмов межполушарного взаимодействия. Выполнение упражнений на балансира метод, который заслуживает внимания всех специалистов. В нашей черепной коробке находится не один мозг, а два, связанных между собой. И от того, как они научатся между собой «договариваться», зависит многое в развитии ребенка.