

Олчинова Лариса Рафкатовна

воспитатель

Кудинова Клавдия Федоровна

воспитатель

Юракова Валентина Федоровна

педагог-психолог

МБДОУ «Д/С КВ №52»

г. Белгород, Белгородская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БАЛАНСИРОВОЧНЫХ ДОСОК

Аннотация: статья знакомит с примерными комплексами игровых упражнений на балансировочных досках. Авторами доказывается, что принцип мозжечковой стимуляции применим для развития здоровых детей.

Ключевые слова: здоровьесберегающая деятельность, мозжечковая стимуляция, игровые упражнения.

На сегодняшний день существуют современные коррекционные методики, которые трудно отнести только к медицинским или сугубо педагогическим. Довольно часто врачи их отвергают, считая педагогическими, а педагоги не понимают, какой смысл в них заложен и как применять данные методики в образовательном процессе. Применение современных инновационных разработок и внедрение здоровьесберегающих и здоровьес развивающих технологий, основанных на принципе мозжечковой стимуляции, позволяют добиться устойчивого результата и ускорить процессы коррекции нарушений и реабилитации при самом широком спектре заболеваний и проводить их своевременную диагностику и профилактику на ранних стадиях. Результаты достаточно быстро проявляются в улучшении поведения, внимания, речи ребенка. Мозжечковая стимуляция помогает улучшить восприятие ребенком устной и письменной речи, развить навыки чтения, математические способности, стимулировать развитие памяти. Наиболее

эффективна мозжечковая стимуляция в комплексе с занятиями логопеда, психолога, дефектолога [1]

Мы считаем, что использование балансировочных досок поможет скорректировать поведение детей, будет способствовать развитию внимания, памяти и речи детей, кроме того, выполнение упражнений босиком на деревянной поверхности будет способствовать укреплению свода стопы.

Упражнение на развитие эквилибростической реакции. Цель: укрепление мышц туловища, координации движений рука-глаз и осознания работы частей тела.

Приведенные ниже упражнения способствуют развитию равновесия в пространстве. Вид упражнения и длительность выполнения зависят от индивидуальных возможностей ребенка. Во время проведения упражнений старались поощрять ребенка за правильно выполненные задания. Хорошо использовать музыкальное сопровождение, желательно не очень быстрое ритмичное.

1. Ребенок в положении стоя или сидя медленно покачивается вперед-назад под спокойную музыку.

2. Положение то же. Круговые вращения руками, обе руки вперед, обе руки в разные стороны, одна рука вперед, другая в сторону, поменять положение рук, по сигналу менять направление рук вперед, в стороны, вверх.

3. Любое положение: стоя, сидя, на корточках, на коленях, «по-турецки».

Обе руки положить на грудь, поднять руки над головой, прямые руки в сторону, нагнуться, достать пальцы ног, любые движения, какие понравятся. На этом этапе мы использовали схематичное графическое изображение движений на карточках. Дети участвуют в разработке таких карточек, придумывая свои упражнения, движения.

Затем мы использовали *разновесовые мешочки* – от легкого к тяжелому. Мешочки шили из яркой плотной ткани. Наполнение мешочек состояло из разных круп, бобовые, соль, предварительно вымытые и высушенные. Нам понадобились по два мешочка одинакового веса, чем крупнее наполнение, тем легче мешочек. Таким образом, самыми тяжелыми были мешочки с солью.

Упражнения с мешочками.

Сначала стоя на доске, ощупывали мешочек, догадываясь, что внутри. Затем:

- а) перекладывали один мешочек с руки на руку, над головой, сзади, спереди под коленями, под правым, левым коленом;
- б) подбрасывали и ловили один мешочек с хлопками;
- в) подбрасывали и ловили два мешочка, с перекладыванием с руки на руку;
- г) перебрасывали с педагогом один мешочек двумя руками, поочерёдно левой и правой рукой;
- д) перебрасывали 2 мешочка друг другу, также разными руками, обеими руками вместе.

В этих упражнениях сначала использовали мешочки одного веса, затем разного. Потом можно использовать разные мячи и также отбивать, подбрасывать их, перебрасывать в парах, группах.

Затем выполняя эти упражнения можно закреплять прямой и обратный счет, загадывать числа, называть «соседей» числа и пр. Подбирать слова на заданный звук, слог, считать слоги в словах, звуки, слова в предложении, декламировать стихи и т. д. Называть части суток, времена года, месяцы, подбирать слова под обобщающее понятие, называть детенышей животных, кто, что ест, кто, где живет и т. д.

Таким образом, стоя на балансировочной доске и перебрасывая мешочки или мячи, дети закрепляют понятия из разных образовательных областей, отрабатывают ловкость рук, развивают общую моторику, наслаждаются сбалансированными красивыми движениями.

Список литературы

1. Сиротюк А.Л. Нейропсихологические и психофизиологические сопровождения обучения / А.Л. Сиротюк. – М.: ТЦ «Сфера», 2003.