

Логвинова Олеся Юрьевна

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №31 «Журавлик»

г. Старый Оскол, Белгородская область

БАЛАНСИРОВОЧНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в данной статье представлен опыт использования балансиров в работе инструктора по физической культуре. Материал будет полезен для воспитателей и специалистов ДОУ.

Ключевые слова: физическое развитие, старшие дошкольники, координация движений, здоровьесберегающие технологии.

Одним из ключевых факторов здорового образа жизни является регулярная физическая активность, которая способствует развитию различных физических качеств, в том числе координационных способностей.

Координация представляет собой способность человека сохранять равновесие тела и его отдельных частей как в положении опоры, так и в движении без опоры. Данное качество необходимо для уверенного передвижения в пространстве, избегая столкновений с окружающими предметами.

У детей с нарушениями речи и психического развития часто наблюдаются проблемы с координацией движений, проявляющиеся в неуклюжести и неловкости. Несмотря на наличие разнообразных программ физического воспитания, внедряемых в детских садах, проблема совершенствования физического развития детей остаётся актуальной.

На сегодняшний день, мы, инструктора по физической культуре, видим острую необходимость развития координации движений и равновесия старших дошкольников, через внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий, основанных на принципе мозжечковой стимуляции посредством упражнений на балансирующем нейротренажере или сибборде.

Сибборд – это тренажёр-балансир, у детей он используется для развития координации, мозжечковой стимуляции и укрепления опорно-двигательного аппарата. Кроме того, использование данного пособия полезно для детей с ограниченными возможностями здоровья (использование в работе педагогов-психологов, дефектологов и логопедов, педагогов).

Тренажером является неустойчивая изогнутая доска, требующая координации и навыков балансирования для удержания на поверхности. Это достаточно простое приспособление, при помощи которого можно научиться держать равновесие, что гарантированно увлечет ребенка. Деревянные доски легко превращаются в качели, мостики, домики, да и во всё, что могут придумать дети, развивая фантазию и воображение.

Направленность упражнений:

- баланс и равновесие;
- ощущение тела в пространстве;
- координация движений;
- развитие вестибулярного аппарата;
- прокачка глубинных структур мозга;
- развитие межполушарного взаимодействия;
- развитие слухового внимания.

В основе методики самого разработчика Ф. Бильгоу лежит научно доказанный факт, что мозжечок не только регулирует нашу двигательную активность и равновесие тела в пространстве, но и имеет очень тесную связь со всеми отделами мозга из-за повышенной концентрации нейронных связей. Следовательно, стимулируя работу мозжечка, мы можем восстановить функции тех отделов мозга, которые у ребенка «притормаживали», вследствие чего у него наблюдались те или иные дефициты в развитии, лабильность нервной системы, невроз, СДВГ и другие нарушения.

Таким образом, мозжечковая стимуляция способна эффективно воздействовать на весь организм ребенка, а также нормализовать и активизировать все нарушенные процессы.

При таком тренинге на балансирах у детей задействуются одновременно несколько систем: вестибулярная, моторная, сенсорная, проприоцептивная, глазодвигательная, кинестетическая, аудиальная.

Все это благотворно влияет на развитие:

- зрительных реакций;
- концентрацию и внимание;
- память;
- мышление и координацию;
- слуховое восприятие и речь;
- управление своим телом в пространстве и управление эмоциями.

Некоторые неврологические нарушения связаны с недостаточным насыщением и развитием вестибулярного аппарата. Например, при СДВГ организм ребенка пытается получить недостающую информацию через усиление активности. Тогда специалисты подбирают комплекс мер для решения задач, с адекватной и безопасной активностью для сенсорного насыщения. Есть и простые упражнения, которые взрослые и дети могут делать дома на балансирах с предметами и без них. Начинаем с самых простых и постепенно усложняем.

Принципы использования балансира

1 принцип: «От простого к сложному» заключается в том, что занятия с применением Сибборда начинаются с наиболее доступного для ребенка уровня упражнений, постепенно увеличивая их сложность и количество повторений одного упражнения.

2 принцип: «Оптимального уровня сложности» заключается в правильном подборе степени сложности упражнений для ребенка.

3 принцип: «Поэтапного освоения». Если упражнение оказывается недоступным ребенку, то оно разбивается на несколько более простых этапов.

4 принцип: «Усложнения инструкции». При первом выполнении упражнения или освоения того или иного элемента оборудования ребенок копирует движения специалиста по образцу. Постепенно к инструкции добавляется описание

правильной техники выполнения. Следующий этап усложнения инструкции является добавление дополнительных условий выполнения упражнений.

Таким образом, первоначально инструкция дается ребенку в виде образца действия, затем разворачивается в речевом плане, постепенно сворачиваясь до обозначения ожидаемого результата действия ребенка.

Важно включить занятия на балансире в период формирования тела ребёнка, однако необходимо руководствоваться возрастом ребёнка, а также его физическими особенностями. Начинать тренировки необходимо с лёгких упражнений без резких движений, иногда допустимо использование лёгкой опоры. Для начала надо научиться вставать и сходить с тренажёра, осваивать раскачку из стороны в сторону. Когда ребёнок лучше прочувствует тренажёр, появиться уверенность – можно приступать, например, к приседаниям.

Начиная работу по заданной методике необходимо привлечь ребёнка к борду следующими упражнениями:

1. Упражнение «Прокатывание мяча». Знакомство со свойствами борда. Автоматизация в слогах и словах, поставленных звуков.

2. Упражнение «Мыльные пузыри». Развитие речевого дыхания. Развитие равновесия.

3. Упражнение «Качели». Дифференциация свистящих и шипящих звуков с опорой на положение тела и органов артикуляции в пространстве.

4. Упражнение «Волшебные мешочки». Автоматизация поставленных звуков в чистоговорках, развитие темпо-ритмической стороны речи. Ориентировка в пространстве, развитие зрительного внимания и памяти, закрепление сенсорных эталонов.

5. Упражнение «Попади в цель». Развитие внимания, удерживание словесной инструкции и ее выполнение. Закрепление сенсорных эталонов.

6. Упражнение «Овощи-фрукты». Дифференциация овощей и фруктов. Развитие слухового внимания.

Для усложнения техники упражнений применяются также мячики, боулинг, кольца, мешочки с песком и т. д.

Нейропсихологический подход к коррекции нарушений развития у детей предполагает использование движения для стимуляции и восстановления таких психических функций, как внимание, память, мышление, речь и эмоционально-волевая сфера.

Одним из современных методов в этой области является мозжечковая стимуляция. Важно подчеркнуть, что данный метод не является обучением в традиционном смысле, а направлен на формирование фундаментальных функций и процессов, необходимых для дальнейшего полноценного развития ребёнка.

Подход опирается на тесную взаимосвязь сенсорных и моторных функций. Целью занятий является координирование работы различных зон мозга, создание базы для психической и физической активности, а также активизация внутренних резервов организма, способствующих развитию у ребёнка самоконтроля и саморегуляции.

Регулярные занятия с использованием «сибирского борда» напоминают лечебную физкультуру и включают упражнения на развитие равновесия, координации движений, зрительно-моторной координации и речедвигательных навыков. Стимулируя работу мозжечка, мы активизируем деятельность всех зон коры головного мозга, отвечающих за высшие психические функции: память, речь, восприятие, мышление, внимание, волю, координацию, а также внутренние чувства и эмоции.

Таким образом, одним из новых средств развития координации движений детей старшего дошкольного возраста на физкультурных занятиях является балансир, который помогает совершенствовать равновесие и координацию движений.

Список литературы

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, Наука, 2021. – 424 с. EDN LIUBWY
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2019. – 193 с.

3. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников / Н.Б. Муллаева. – М.: Детство-Пресс, 2021. – 160 с.
4. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5–7 лет / М.А. Рунова. – М.: Просвещение, 2020. – 80 с.
5. Яценко А.М. Балансировочная доска для мозжечковой стимуляции Бильгоу с использованием балансировочного комплекса в работе специалистов детского сада / А.М. Яценко, Н.Н. Брусенская // Молодой ученый. – 2022. – № 33 (428). – С. 137–140. – URL: <https://moluch.ru/archive/428/94458>. EDN PJVFKG
6. Воронина Д.А. Использование балансирующего оборудования для развития равновесия и координации движений у детей старшего дошкольного возраста. – URL: <https://solncesvet.ru/opublikovannyye-materialyi/ispolzovanie-balansiruyushchego-oborudov.13117056807/> (дата обращения: 10.04.2026).