

## *Мастер-класс*

### *«Использование балансирующей доски в работе*

#### *с детьми дошкольного возраста»*

**Подготовила М.А. Кувтырева**

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

При попытке удержать равновесие на балансирующей доске 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.

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 развития для детей.

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

#### 1. Упражнения на развитие чувства баланса.

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

Затем мы предлагаем ребенку поймать баланс.

Задания:

- Покачаться на балансирующей доске под задаваемый педагогом ритм (это может быть музыка, считалка или счет).
- Запустить на середину балансирующей доски 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 «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.

Упражнения с мешочками.

Задания:

- Стоя на доске, ребенок ощупывает мешочек, пытаюсь 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 мешочкам в корзину на полу.
- Ребенок бросает мешочек с отклонением влево/вправо.

С начала 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; 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 балансирах.

Далее мы начинаем добавлять упражнения на формирование элементарных математических представлений.

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 формирования элементарных математических представлений.