Методические рекомендации по использованию балансировочной доски Бильгоу в коррекционно-логопедическом процессе.

Ранее считалось, что мозжечок, часть головного мозга, отвечает в основном за функции вестибулярного аппарата и помогает поддерживать баланс тела. Благодаря ему мы не падаем в процессе ходьбы. Однако современная нейропсихология утверждает: мозжечок связан со всеми структурами нашей нервной системы. Он участвует в интеллектуальном, речевом и эмоциональном развитии ребенка.

Специальные занятия по программе мозжечковой стимуляции рекомендованы детям, у которых есть нарушения координации, внимания, гиперактивность (СДВГ), выявлены аутичные черты, есть задержки устной, письменной речи, проблемы с учебой, ЗРР, ЗПР, ЗПРР, последствия минимальной мозговой дисфункции, ДЦП.

Специалисты утверждают, что мозжечковая «гимнастика» также помогает увеличить эффект любых коррекционных курсов: логопедических, дефектологических, занятий с психологом и т. д. Сам Бильгоу отмечал, что после 15 минут занятий можно видеть сначала кратковременный, затем все более устойчивый эффект в улучшении концентрации внимания, скорости мышления, самоконтроле.

Прежде чем приступить к упражнениям на балансировочной доске, мы часть упражнений с мячом и мешочком отрабатывали на ровной поверхности. Мы описали используемые упражнения с вариативностью применения их в коррекционно-логопедической работе. Работа строится по этапам с постепенным усложнением упражнений.

Развитие реакции равновесия на балансировочной доске можно начинать с отработки стояния на четвереньках и при тренировке функций сидения – это подготовительные упражнения, которые вырабатывают вертикальную позу, помогают в овладении навыками самостоятельного сидения и защитную реакцию рук.

*Упражнения на развитие эквилибристической реакции:*

* Залезть и слезть с доски: а) спереди; в) сзади; с) с обеих сторон.
* Можно использовать ОРТО 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 правое плечо и т. д.
* Слоя 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.
* Беремся руками за концы гимнастической палки. Подняв руки вверх, произносим слог, наприме5р, «РА», опускаем руки, произносим «Ры». Далее руки согнуты в локтях, палка расположена на уровне живота, поворачиваемся влево, вытягиваем руки и произносим слог «Ру», возвращаемся в исходное положение, аналогичное действие выполняем, повернувшись вправо и произносим слог «Ро».

Затем используются разно весовые мешочки – от легкого к тяжёлому.

*Упражнения с мешочками.*

* Сначала стоя на доске, ощупывали мешочек, догадываясь, что внутри.
* Затем перекладывали один мешочек с руки на руку, над головой, спереди под коленями.
* Берем мешочек в правую руку, отводим сначала в одну, затем в другую сторону, произносим слог с автоматизированным звуком, затем, переложив в правую руку мешочек, поднимаем руку вверх и произносим следующий слог, аналогичные манипуляции с левой рукой, далее, держим мешочек двумя руками, произносим слог и вытягиваем руки перед собой.
* Подбрасывали и ловили один мешочек с хлопками;
* Подбрасывали и ловили два мешочка, с перекладыванием с руки на руку и другие упражнения.
* Кидать мешочки и мячик в мишень на стене и на полу
* Кидаем мешочек с отклонением влево/вправо, называем слово, просим вернуть мешочек и повторить слово. Это же упражнение можно выполнить с мячом.

 В этих упражнениях сначала использовали мешочки одного веса, затем разного.

*Упражнения с мячами. Можно использовать и мешочки.*

* Подкидывание мяча и его ловля, называя автоматизируемый звук.
* Подкидывать мяч, хлопнуть в ладоши, назвать слог/слово на заданный звук, поймать мяч.
* Ударами мяча об пол, доску, стену, называя слово, делим его на слоги, ловим мяч двумя (одной) руками.
* Ударяем мяч об пол одной рукой, ловим другой, при этом называем слова или слоги на автоматизируемый звук.
* Попасть в мишень из геометрических фигур, например, попасть только не в зеленые фигуры, или только не в круги. Можно разместить картинки с автоматизируемым звуком на напольной доске и попросить попасть мечом в те картинки, в названии которых звук «Р» находится в начале слова.
* Попасть мячом в цифру на напольной доске с цифрой соответствующему количеству слогов в слове.
* Рассказывание стихотворных текстов или чистоговорок под ритм ударов мяча.
* 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, попадаем кольцами на штатив, либо мячом в ведерко, корзину.
* Попасть мячом в разные корзинки при работе на дифференциацию звуков, звуковом анализе.
* Попасть мячом в квадрат соответствующем позиции звука в слове (начало/ середина/ конец).
* Соотнесение первого звука слова с названием цвета, используем напольную доску.
* «Повтори рисунок». Данное упражнение тренирует зрительную память и внимание. Предлагается схема рисунка, повторить ее ударами мяча по геометрическим фигурам на напольной доске.
* Отбивание мяча левой/правой рукой, называя слово с закрепляемым звуком, либо направить работу на словоизменение, либо согласование существительных с числительными.
* Перекрестное направление мяча друг другу, т.е. ребенку бросаете мяч левой рукой в направлении его правой руки, затем наоборот правой рукой кидаете мяч в направлении левой руки, проговариваете речевой материал. Ребенок должен вернуть вам мяч точно так же.

 Следующим этапом было стоя на доске ловить и бросать мячик – маятник. В потолок вбили крючок, к нему привязали на тонкой верёвке резиновый мячик среднего размера на расстоянии 1 м 30 см от пола.

*Упражнения с мячиком - маятником.*

* 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, поочерёдно;
* отбивать мячик ракеткой, планкой;
* бросать и ловить со взрослым разными руками, поочерёдно, с разного расстояния.

 *Упражнение с цветной планкой.*

* Отбивать мяч - маятник одним цветом, или разными по сигналу педагога.
* Отбивать мяч правым и левым концом планки, либо серединой.
* Отбивать мяч планкой, пытаясь сбить мишень, стоящую на подставке.

 Эти упражнения также можно выполнять, закрепляя речевой материал.

*Дидактические игры для формирования грамматического строя речи с использованием балансировочной доски и атрибутов.*

* «Подбери признак». Ребенку говорится слово, а он должен сказать 1-5 признаков. Например, слово «море»- глубокое, соленое, большое и т.д. Сколько требуется признаков, столько раз кидается мяч (мешочек, маятник) специалистом, когда у ребенка готов ответ, он делает действие (кидает, отталкивает и т.д.)
* «Назови ласково». Ребенку говорится слово, а он должен сказать его уменьшительно-ласкательно. Например, солнце- солнышко.
* «Кто где живет?». Ребенку говорится животное, а он должен сказать, где оно живет. Например, рыба- в реке.
* «Съедобное- несъедобное». Ребенку говорится слово, а он должен сказать, съедобное это или несъедобное. Мяч- несъедобное, хлеб – съедобное.
* «Продолжи перечисление». Ребенку говорится несколько слов, а он должен продолжить перечисление по смыслу. Например, ложка, кружку, нож- вилка, тарелка (посуда).
* «Обобщи». Ребенку говорится несколько слов, а он должен их обобщить. Например: солнце, облака, звезды- небо; тропинка, трава, деревья, звери- лес.
* «Маленький- большой». Ребенку говорится слово, а он должен с помощью суффиксов –ик, -ишк, -ище сказать восходящую степень. Например, дом- домик- домишко- домище.

 Называя новое слово, можно отбивать мяч-маятник планкой новым цветом, подбрасывать мешочки, бросать их взрослому.

Несмотря на то, что вся программа в целом кажется довольно простым набором упражнений, однако не стоит забывать, что при этом ребенку надо пытаться постоянно балансировать на доске и не падать. Стимуляция базальных ганглий 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.

С помощью данного метода мы можем реализовать поставленные коррекционно-развивающие задачи, вовлекая в работу различные анализаторные системы, позволяющие достичь желаемого результата