

Информационный материал.
Подготовила воспитатель
средней группы
компенсирующей направленности
№10 «Солнышко»
Марина Анатольевна Гладышева

*«Нестабильные поверхности, балансиры».
В чём их польза для развития
ребёнка?»*

«Забота о здоровье» - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».



Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам ДОО. Полноценное

физическое развитие и здоровье ребенка - это основа формирования личности. Физическое здоровье неразрывно связано с их психологическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Дошкольное образовательное учреждение имеет потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков ЗОЖ. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учетом возрастных и психологических возможностей детей-дошкольников. Здоровьесберегающие технологии одни из наиболее значимых среди известных технологий по степени влияния на здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии это - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья у детей.

Для того, чтобы наши дети были здоровыми, активными, ловкими в своей работе я применяю *«Нестабильные поверхности, балансиры»*, которые были приобретены нашим дошкольным учреждением для занятий с детьми.



Очень часто у детей наблюдается моторная неловкость: неуклюжие движения, растерянность и нарушение координации. Именно эти особенности доказывают, что у ребенка проблемы с функционированием мозжечка и стволового отдела мозга. Мозжечок – это самый быстродействующий механизм в мозге. Он быстро перерабатывает любую информацию, поступающую из других частей мозга и определяет скорость работы всего головного мозга в целом.

Нарушение связи между мозжечком и лобными долями приводит к замедлению речевых и двигательных процессов.

Решить эти проблемы помогает стимуляция мозжечка посредством балансировочной доски.

Выполнение дошкольниками игр и упражнений на балансировочной доске решает ряд задач:

1. Улучшение координации, навыка балансирования, общей моторики, спортивных навыков.
2. Развитие психических процессов: внимания, мышления, памяти, воображения.
3. Совершенствование речевых навыков.
4. Улучшение зрительно-моторной координации, и пространственной ориентировки.

Развитию ловкости и равновесия способствуют такие приспособления, как нестабильные поверхности, балансиры. Такие занятия воздействуют на мозжечок, который отмечает за эмоциональную и умственную составляющие, координацию движений, память, речь и равновесие. Доски для балансировки представляют собой лишенную устойчивости поверхность, на которой необходимо удержаться. Следует отметить, что делать это непросто, поскольку такая процедура требует умений балансировать и наличие координацию.

Балансир предназначен для развития равновесия и работы мозга. Пробовали вы когда-нибудь встать на балансировочную доску и выполнять при этом физические упражнения, не забывая удерживать равновесие? Попробуйте! Дело это непростое, но крайне полезное.

Более того, такие занятия являются современным методом коррекции различных нарушений в речевом и интеллектуальном развитии детей.

Полезьа от занятий на нестабильной поверхности:

- развивается координация;
- укрепляются все мышцы тела;
- улучшается мозговая деятельность;
- вырабатывается чувство равновесия.

Виды балансиров:

Доска совы – это изогнутая панель из дерева, пластика, на которой можно лежать, сидеть и даже стоять.



Баланскейт – пластиковый тренажер, оснащенный ручками по бокам и колесиками. Благодаря своей многофункциональности, баланскейт может легко превратиться в настоящий самокат.



Островки – платформы, поверхность которых имеет ребристую структуру, предотвращающую скольжение и обеспечивающую устойчивость.



Лабиринт – такой вид тренажеров рассчитан на детей от 4-х лет. Необычность такого балансира заключается в наличии встроенного лабиринта с шариком. Помимо сохранения равновесия, ребенок должен сосредоточиться на движении шарика. И другие виды.



Обучать детей необходимо в игровой форме. Она мотивирует ребенка на достижение результата. Все элементы движений сначала отрабатываются на устойчивой поверхности. Затем ставим ребенка на балансир. Для начала учим ребенка контролировать ситуацию, держать баланс. Потом даем возможность в этом состоянии выполнить обычные задания, которые делали до этого, стоя на ровной поверхности (ловить и кидать мяч, выполнять смену положения рук, как усложнение переносить вес тела с одной ноги на другую и т.д.). Постепенно усложняем задания. Например, стоя на балансирующей доске по заданию ребенок может метать разноцветные мешочки, мячи по геометрическим фигурам или мишени или в кольцо. Формируется правильная осанка, укрепляется вестибулярный аппарат. К тому же это весело и необычно.

На занятия не нужно тратить много времени – всего 10-15 минут в день уже принесут хорошие результаты.

5 причин почему стоит купить ребёнку балансир?

Простое на первый взгляд изделие имеет множество преимуществ. Самые главные из них:

- Активное физическое развитие ребенка. При частых тренировках малыш научиться удерживать свое равновесие, ориентироваться в пространстве, а также будет поддерживать мышцы ног и спины в тонусе.
- Балансир – это легкая физическая нагрузка, которая помогает поддерживать каркас тела в тонусе, ускоряет обмен веществ и улучшает кровообращение.
- Балансир – это не только нагрузка на мышцы тела, но и нагрузка на головной мозг. Ребенок будет активно обрабатывать информацию, планировать и отслеживать каждое свое движение, что способствует образованию новых нейронных связей.
- Тренировки способствуют улучшению зрительного, сенсорного и пространственного восприятия.
- Стойка на балансире требует особой сосредоточенности. Малыш будет активно концентрировать свое внимание, что также оказывает релаксационный эффект на нервную систему. Это особенно актуально для гиперактивных детей.

Упражнения для развития речи используя балансир и спортивные атрибуты.

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

Таким образом, балансировочная доска является очень эффективным инструментом в работе с детьми имеющими различные нарушения.



Будьте здоровы!!!