

# Развиваемся балансируя на доске Белгау

Learning breakthrough kit

Прорыв в обучении



В начале 60х годов Френк Белгау работал в классе со школьниками, испытывающими проблемы с чтением и обучением, и пытался найти какую-либо форму физической активности, приводящую к немедленным и заметным улучшениям.

В дальнейшем Ф. Белгау было доказано, что после удержания баланса на доске и подбрасывания сенсорных мешочков различными способами в течение 10-15 мин, скорость чтения увеличивается на 10-20%, улучшается работа артикуляционного аппарата, зрительного анализатора.



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.



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



# Программа мозжечковой стимуляции улучшает:

- Уровень концентрации внимания
- Все виды памяти
- Развитие речи – как устной, так и письменной, а также навыки чтения
- Анализ и синтез информации
- Работу эмоционально-волевой сферы
- Вестибулярный аппарат



## **Показания и кому рекомендовано:**

### **Категории детей:**

- Дети от 4 до 12 лет без особенностей психофизического развития (дети с речевыми нарушениями)
- Дети от 4 до 12 лет практически с любыми особенностями психофизического развития
- Подростки и студенты

### **Категории взрослых:**

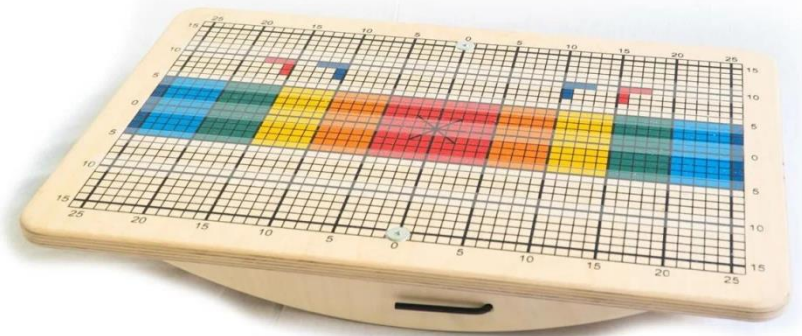
- Взрослые (профилактика заболеваний высшей нервной системы, опорно-двигательного аппарата);
- Перенесшие инсульт (реабилитация и восстановление);
- Перенесшие травмы опорно-двигательного, вестибулярного аппарата (реабилитация и восстановление);
- Пожилые люди (поддержание качества жизни);



Доска находится на двух вращающихся полозьях, которые определяют уровень сложности удержания баланса.

На обратной стороне доски нанесена шкала угла поворота полозьев. Это дает возможность точно подобрать стартовую нагрузку для конкретного пользователя и в последующем позволяет плавно увеличивать сложность упражнений, тем самым увеличивая скорость обработки информации мозгом. Кроме того, шкала дает ориентиры для параллельного расположения роликов, что позволяет создать равный уровень сложности удержания равновесия тела с правой и левой сторон и равновеликой стимуляции обоих полушарий мозга.







## **Правила применения оборудования**

Занятия рекомендуется начинать с 4 лет. Необходимы регулярные занятия — 3-4 раза в неделю. Примерно по 30 минут.

1. При первичном освоении ребенком балансировочной доски необходимо придерживать его за руку до тех пор, пока он не сможет самостоятельно встать на доску и удерживать на ней равновесие.
2. Во избежание потери равновесия ребенком и падения с балансировочной доски, месторасположение доски на полу возможно менять только при отсутствии на ней ребенка!
3. Во избежание травмирующих ситуаций, необходимо препятствовать скольжению балансировочной доски по поверхности пола. Желательно, чтобы доска располагалась на прорезиненном коврике.
5. Во избежание травмирующих ситуаций, рядом с балансировочной доской не должны находиться предметы мебели, различные конструкции, окна, детские игрушки.
6. Стоять на балансировочной доске необходимо босиком.
7. Прыгать на балансире запрещено!
8. Не следует разрешать выполнение упражнений без присмотра специалиста.

# Противопоказания к применению оборудования!

- Не следует применять при различных формах эпилепсии и повышенной судорожной готовности головного мозга.
- Балансировочный комплекс не используется при органических нарушениях головного мозга ребенка, психических и нервных заболеваниях
- ОРВИ, грипп, температура
- Гипертония

## **Работа с доской Белгау**

Освоение балансировочной доски начинается с того, что специалист просит ребенка встать на нее, придерживая его за руку и тем самым давая возможность опоры на нее в случае потери ребенком равновесия. Когда ребенок в состоянии самостоятельно стоять на доске, специалист отпускает руку, но всегда находится на таком расстоянии от него, чтобы была возможность удержать/поддержать его в случае падения.

Первоначально, необходимо позволить ребенку самому расположиться на доске так, как ему удобно, покачаться на ней в разные стороны. Через некоторое время специалист просит ребенка разместить стопы в исходном положении относительно разметки на поверхности балансировочной доски.

## Упражнения:

- Доска располагается перед ребенком. Встать на доску и покачаться на ней;
- Залезть и слезть с доски: а) спереди; в) сзади; с) с обеих сторон;
- Ребенок в положении стоя медленно покачивается.. Можно выполнять под музыку или метроном
- Встать на доску, закрыть глаза и покачаться на ней;
- Сесть на доску и покачаться на ней вправо-влево; ребенок сидит на доске, а специалист раскачивает его вправо-влево;
- Сесть на доску «по-турецки» и покачаться на ней вправо-влево
- Сидя на доске «по-турецки» имитировать плавательные движения двумя руками, затем только правой, левой и обеими руками поочередно;
- Стоя на доске, удерживая равновесие ловить игрушку (мячик).

- Стоя на доске поднять обе руки вверх и покачаться на ней, затем поднять только правую руку, левую руку и обе руки попеременно;
- Ребенок в положении стоя, ноги на уровне плеч, поворачивается на 360 градусов,
- медленно переставляя ноги;
- Ребенок в положении стоя. Круговые вращения руками:

А) обе руки в одну сторону;

В) обе руки в разные стороны;

С) по очереди в одну сторону;

Д) по очереди в разные стороны.

- Ребенок в положение: стоя, на коленях:

А) обе руки положить на грудь;

В) поднять руки над головой;

С) вытянуть прямые руки в сторону;

Д) нагнуться, достать пальцы ног;

Е) любые движения, какие понравятся.

- Последовательность выполнения упражнений в блоке может быть различной. Все упражнения выполняются 15-30 раз

Логопедические занятия носят большую эффективность, если в них включать элементы мозжечковой стимуляции:

артикуляционную гимнастику, после того, как ребенок освоил элементы, можно перенести на балансировочную доску. Так мы вырабатываем новые нейронные связи, повышаем сложность и вводим многозадачность.

В итоге, артикуляционные уклады получаются более стойкими. На каждом занятии применяем 2-3 упражнения. Задание всегда должно быть немного сложнее, чем ребенок может выполнить, но не настолько, что это невозможно.

### **Упражнение 1.**

Выполняем упражнение . Пример: «чередование Птенчик-Хоботок» (далее - любое упражнение, исходя из целей занятия), стоя на доске в исходном положении, руки по швам. Макушка тянется в потолок.

### **Упражнение 2.**

Исходное положение, раскачиваемся бедрами из стороны в сторону, не сгибая ноги в коленях. Выполняем артикуляционное упражнение.

### **Упражнение 3.**

Встать на доску в исходное положение, подкидывая мяч (мешочек) вверх, проговариваем слоги, слова и т.д. с заданным звуком.

## **Упражнение 4.**

Исходное положение, стоим прямо. Переносим центр тяжести на левую ногу, произносим слог (РА), затем на правую ногу, произносим другой слог или повторяем.

## **Упражнение 5**

Исходное положение - стоим на доске ровно. Ребенку даем определенное артикуляционное упражнение («Лопаточка»).

Далее, мы демонстрируем, или голосом даем указания:

- подними левую руку, опусти;
- вытяни вперед правую руку, опусти;
- подними 2 руки и т.д.



## **Упражнение 6.**

Исходное положение стоя ровно на доске.

Вы кидаете ребенку мешочек или мяч. Даете задания:

- поймать двумя руками;
- поймай правой рукой;
- поймай левой рукой.

В это время называете упражнение артикуляционной гимнастики, ребенок его показывает, когда поймал мяч.

