**Безопасные упражнения стимулирующие мозжечковую деятельность детей дошкольного возраста**

*Автор: Козырева Н. П.*

*Инструктор по физической культуре*

У педагогов дошкольного учреждения есть цели и задачи по развитию детей, одна из главных задач – это здоровьесбережение ребенка и его физическое развитие… Вот одна из методик работы с детьми дошкольного возраста.

Данные упражнения улучшают межполушарное взаимодействие; - координацию вестибулярного аппарата и ощущения тела в пространстве; -способствуют увеличению скорости и обработки информации; - развивают зрительно-моторные функций; -очень хорошо способствуют развитию речи, памяти и концентрации внимания; - улучшают эмоционально-волевую сферу.

Это балансировочная доска Бильгоу. Теорию мозжечковой стимуляции основал американский педагог Фрэнк Бильгоу, который работал школьным учителем. В 60-х годах прошлого столетия он заметил, что школьники, которые на переменах выполняют физические упражнения, связанные с балансировкой, более успешны в школьной программе и обладают отличными коммуникативными способностями.

Эта методика пользуется спросом в образовательных учреждениях Я использую доску в занятиях по физкультуре. Такая система тренировок, помимо физической нагрузки, способствует стимуляции речевых навыков, зрения, внимания и взаимодействие основных центров головного мозга.

Цель подобной мозжечковой стимуляции – синхронизировать работу центров мозга, ответственных за познавательные и двигательные функции, а также развить зрительно-моторное взаимодействие и координацию.

Немного анатомии: мозжечок имеет нейронные связи с другими структурами головного мозга и посылает импульсы или сигналы к другим частям мозга. Балансировка активизирует все отделы мозга, отвечающие за психическое развитие и регулятивные процессы, височные - за понимание и моторную организацию речи, затылочные отделы - за обработку зрительных сигналов, теменные - непосредственно формирующие движение, пространственную ориентировку и участвующие во всех сенсорных и перцептивных процессах. Кроме того, его активизация позволяет улучшить синхронизацию и взаимодействие полушарий головного мозга и, как следствие, взаимодействие вестибулярной, кинестетической, зрительной, тактильной систем. В результате чего повышается пластичность головного мозга, преодолевается его функциональная незрелость, что позволяет преодолеть трудности в обучении. [3]

Рекомендации для занятия на доске, (я придерживаюсь компетентных источников и их наработанного опыта: как рекомендует, доцент кафедры коррекционной педагогики ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», Горина Екатерина Николаевна, применение этой доски…Если ребёнок - отвлекается, невнимательный, быстро утомляется, медлителен и моторно неловок (неуклюж), трудно осваивает бег, прыжки на двух/одной ноге, испытывает трудности в обучении езде на велосипеде и подвижным играм, в том числе с мячом, имеет трудности в освоении навыков мелкой моторики (завязывании шнурков, застегивании пуговиц, раздевании/ одевании, пользовании вилкой и ложкой, испытывает трудности в обучении чтению, письма, то доска Бильгоу очень хорошая зарядка для мозга, она помогает «настроить» процессы в обоих полушариях. Также с помощью нее ребенок учится удерживать равновесие и управлять своим телом, и, таким образом, активирует все свои внутренние ресурсы. [l]

Занятия на доске проходят в игровой форме. Они имеют мало общего с обычной физкультурой. Такие упражнения вызывают интерес у детей любого возраста. Упражнения подбираются в зависимости от возможностей каждого ребенка. Занятие длится 20-40 минут.

Игровая физкультура может выглядеть так. Ребенок стоит на балансировочной доске и при этом:

- ловит и кидает взрослому мешочки, набитые крупой (3 мешочка с разным весом, можно разной формы: квадрат, треугольник, большой, маленький);

- подкидывает вверх и ловит мешочки двумя или одной рукой;

- отбивает подвешенный мячик то одной, то двумя руками;

- кидает мешочки и мячик в мишень на стене и на полу;

- отбивает мячик на резинке от наклонной доски, или мячиком сбивает кегли;

- отбивает мячик ракеткой;

- залезает и слезает на доску с разных сторон;

- садится «по-турецки» на доску с пола или с положения стоя на доске;

- имитируя плавательные или вращательные движения руками, двумя сразу или по очереди;

- наклоняется, дотягивается руками до пола и т.д.

С помощью него ребенок учится удерживать равновесие и управлять своим телом, и, таким образом, активирует все свои внутренние ресурсы. Балансировочную доску используют как отдельное оборудование в базовых упражнениях с балансом тела. Она абсолютно безопасна. Упражнения на доске рекомендованы с детьми от 3 лет. Если нет возможности проводить занятие со всеми детьми, можно делать курсовые занятия, они выглядят примерно так: 1й курс - 6 недель. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Длительность занятия индивидуальные от 20 до 40 минут. Перерыв 2 недели и можно повторить.

Тренировки на балансировочной доске похожи на интересную подвижную игру, которая увлекает детей своей динамичностью. С помощью таких занятий, мы можем получить примерно вот такие результаты:

- Улучшение зрительно-моторной координации, моторной ловкости, способности удержания тела;

- Улучшение работы артикуляционного аппарата;

- Улучшение графомоторных навыков (это привычное положение и движение пишущей руки, которое позволяет изображать письменные звуки и их соединения);

- Улучшение показателей внимания - переключаемость, концентрация, объем, распределение;

- Развитие зрительно-пространственных представлений (это разновидность представлений, пространственные характеристики объектов и отношений между объектами (форма, длина, ширина, высота, объем, направление, местоположение, расстояние и т.д.).)

- Повышение контроля и саморегуляции; (**применять дыхательные практики**; упражнения на дыхание помогут детям сконцентрироваться);

- Стабилизация эмоционального фона ребенка;

- Положительные изменения в психическом развитии ребенка;

- Освоение сложных видов разнонаправленных движений (велосипед, лыжи, коньки, ролики).

Часто от родителей можно услышать, что неловкость в движениях – это, его личностные особенности. Неуклюжесть и неловкость, это явные признаки того, что есть более серьезные проблемы психологического, интеллектуального и логопедического характера. Важно вовремя помочь ребенку (например, как один из вариантов или методов – это, доска Бильгоу). Екатерина Николаевна, рассказывает о мозжечковой стимуляции, как о эффективном методе коррекции двигательных и когнитивных функций у детей с ограниченными возможностями здоровья.

В ее работе представлен анализ информационных источников и обобщение накопленного знания по проблеме внедрения в коррекционно-педагогический процесс мозжечковой стимуляции. Кратко представлена история изобретения данного метода, изложены принципы работы программы, приведены обзоры различных исследований подтверждает эффективность регулярных, систематических упражнений на доске. Вместе с тем раскрывается тесная взаимосвязь мозжечковой стимуляции с сенсорно-интегративными процессами в функционировании головного мозга. Представляется новый взгляд на образование, базирующийся на внедрении образовательных стратегий и технологий, разработанных на основе исследований в области головного мозга. Также говорится об относительно новой образовательной дисциплине –нейропедагогика – она объединяет знания в области нейрофизиологии, психологии и образования с целью оптимизации образовательного процесса и обучения. [2]

**Список используемой литературы**

1.Горина Екатерина Николаевна доцент кафедры коррекционной педагогики ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского» -

e-mail:ekgorina@yandex.ru [**sgu.ru**›sites/default/files/textdocsfiles/2021/11/…](https://www.sgu.ru/sites/default/files/textdocsfiles/2021/11/09/429-436.pdf)

2.Московский институт коррекционной педагогике <https://www.defectologiya.pro/zhurnal/psixicheskoe_razvitie_rebenka/>

3.Выготский Л. С. История развития высших психических функций. Москва: Юрайт, 2019. 336 с. URL: https://urait.ru/bcode/437760 (дата обращения: 15.01.2021). [13cl]