

КАРТотеКА

НЕЙРОУПРАЖНЕНИЙ
НА БАЛАНСИРОВОЧНОЙ ДОСКЕ БИЛЬГОУ
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Составитель:
Алпатова А.И.,
инструктор по физической культуре 1 КК

Екатеринбург 2022 г.

Пояснительная записка

В современных условиях развития физического воспитания дошкольников особую значимость приобретает внедрение инновационных технологий, способствующих комплексному развитию ребенка. **Балансировочная доска Бильгоу** является эффективным инструментом для решения задач физического и психомоторного развития детей в рамках образовательной деятельности по физической культуре.

Основная цель – внедрение комплекса нейроупражнений на балансировочной доске Бильгоу для совершенствования психофизических качеств дошкольников в процессе физкультурных занятий.

Задачи:

- Развитие координационных способностей
- Совершенствование функций равновесия
- Активизация мозжечковой стимуляции
- Формирование правильной осанки
- Развитие проприоцептивной чувствительности
- Улучшение межполушарного взаимодействия

Методологическая база комплекса опирается на принципы:

- Нейропсихологического развития
- Последовательности и постепенности
- Индивидуального подхода
- Интеграции физического и когнитивного развития
- Игровой мотивации

Комплекс включает:

- Подготовительный этап
- Основной блок упражнений
- Заключительный этап
- Методические рекомендации
- Критерии эффективности

Внедрение комплекса позволяет:

- Оптимизировать процесс физического развития
- Повысить эффективность занятий
- Развивать когнитивные функции
- Формировать двигательные навыки
- Улучшать психоэмоциональное состояние детей

Необходимые условия для проведения занятий:

- Наличие специализированного оборудования
- Квалифицированный инструктор
- Соблюдение техники безопасности
- Создание благоприятной атмосферы
- Систематичность занятий

Реализация комплекса способствует:

- Улучшению показателей равновесия
- Развитию координации движений
- Повышению концентрации внимания
- Совершенствованию моторики
- Формированию правильной осанки
- Развитию эмоционально-волевой сферы

Основные принципы проведения занятий:

- Постепенное усложнение заданий
- Учет возрастных особенностей
- Индивидуальный подход
- Создание ситуации успеха
- Регулярный контроль результатов

Данный комплекс нейроупражнений может быть успешно интегрирован в систему физического воспитания дошкольников и использован как в групповых, так и в индивидуальных занятиях по физической культуре.

Картотека упражнений на балансировочной доске Бильгоу

«Освоение балансира»

1. Доска располагается перед ребенком. Встать на доску и покачаться на ней.
2. Встать и спуститься с доски: спереди; сзади; с обеих сторон.
3. Ребенок в положении стоя медленно покачивается.
4. Встать на доску, закрыть глаза и покачаться.
5. Сесть на доску и покачаться на ней.
6. Стоя на доске имитировать плавательные движения; сидя на доске имитировать плавательные движения; двумя руками, только правой, только левой, поочередно.
7. Сесть на доску «по-турецки» и покачаться.
8. Сидя на доске «по-турецки» имитировать плавательные двумя руками, затем правой, левой, поочередно.
9. Встать на доске на колени, выполнять наклоны головы вправо, влево, вперед, назад.
10. Встать на доске на колени, зафиксировать взгляд на предмете и производить вращательные движения в разные стороны.
11. Стоя на доске, удерживая равновесие, ловить игрушку.
12. Стоя на доске поднять обе руки вверх и покачаться на ней, затем поднять только правую руку, левую руку, обе руки.
13. Стоя на доске, делать круговые вращения руками: руки в одну сторону; обе руки в разные стороны; по очереди в одну сторону; по очереди в разные стороны.

«Комплекс упражнений с мешочками»

1. Положить на доску и поднять мешочек правой, левой рукой, попеременно, двумя руками одновременно.
2. Перекидывать один мешочек друг другу по очереди.
3. Подкидывать мешочек и следить за ним глазами.
4. Подкидывать мешочек, фиксируя взгляд на предмете, который удерживает взрослый.
5. Подкидывать мешочек вверх, фокусируя взгляд на мешочке, разворачивая корпус в разные стороны.
6. Ребенок, стоя на доске, перекладывает один мешочек с руки на руку, над головой, сзади, спереди под коленями, под правым, под левым коленом.
7. Ребенок подбрасывает и ловит мешочек с хлопками.
8. Ловить мешочки от взрослого одной, двумя руками.
9. Ребенок, стоя на доске, удерживает мешочек на голове, удерживает два мешочка на плечах и одновременно выполнять действия руками (хлопки, вращения, подбрасывать, ловить мешочки).

«Комплекс упражнений с мячом – маятником»

1. Отталкивать мяч-маятник ладонями.
2. Отталкивать мяч-маятник тыльной стороной ладони.
3. Отталкивать мяч-маятник локтем.
4. Подбивать мячик (движение вверх) раскрытой ладошкой, как можно большее количество раз за минуту, одной рукой, другой, поочередно.
- 5.

«Комплекс упражнений с цветозонированной рейкой»

Цветозонированная рейка используется совместно с мячом-маятником.

1. Отталкивать мяч-маятник в цветную рейку, которую горизонтально держит перед ребенком логопед, попеременно попадая в различные цвета.
2. Отталкивать мяч-маятник в цветную рейку, которую горизонтально держит перед ребенком взрослый, попеременно попадая в различные цвета.
3. Отталкивать мяч-маятник тыльной стороной ладони в цветную рейку, которую горизонтально держит перед ребенком взрослый, попеременно попадая в различные цвета.
4. Держать цветную рейку горизонтально, отталкивать мяч только белым, только красным, желтым, зеленым, черными секторами по различной траектории.

«Комплекс упражнений с набором мячей»

1. Присесть и положить мяч на пол, поднять мяч с пола.
2. Катать мяч по ноге (поочередно левой, правой, от бедра к лодыжке и обратно, прижимая мяч ладонью).
3. Ловить и бросать мяч от взрослого.
4. Ловить и бросать мяч от взрослого с отскоком от пола.
5. Отбивать мяч от взрослого.

«Комплекс упражнений с мишенью обратной связи»

1. Попасть в мишень мячом-попрыгунчиком двумя руками и поймать двумя руками.
2. Попасть в мишень мячом-попрыгунчиком одной рукой и поймать его двумя руками.
3. Попасть в мишень мячом-попрыгунчиком одной рукой и поймать его той же рукой.
4. Попасть в мишень мячом-попрыгунчиком одной рукой и поймать его другой рукой.
5. Попасть мячом-попрыгунчиком в середину доски (цифра 9) и поймать его.
6. Попасть мячом-попрыгунчиком в цифру, которую называет взрослый, и поймать его.
7. Попасть мячом в заданный цвет.
8. Попасть мячиком последовательно во все зеленые (красные, желтые) фигуры.
9. Попасть мячиком во все квадраты (круги, треугольники).
10. Попасть мячиком во все не красные (желтые, зеленые) треугольники (круги, квадраты).

11. Попасть мячиком в цифры от 1 до 9 в прямом и обратном порядке.
12. Попасть мячиком в число, которое является ответом на заданный арифметический пример.
13. Попасть мячиком в фигурку-цифру-цвет, расположенную слева-справа-сверху-снизу от центра (цифра 9).

«Комплекс упражнений с телескопической стойкой с мишенями»

Упражнения выполняются стоя на балансировочной доске. Исходное положение стоп задается логопедом. Стойка с мишенями применяется совместно с мячом маятником и цветной рейкой.

1. Оттолкнуть мяч, но не задеть мишень, затем сбить мишень.
2. Сбить мячом маятником кубики, расположенные на стенде.
3. Оттолкнуть мяч над кубиком посередине стенда.
4. Оттолкнуть мяч-маятник над кубиком справа-слева от центра.
5. Оттолкнуть мяч слева-справа от кубика, заданного взрослым.
6. Оттолкнуть мяч, но не задеть мишень, затем сбить мишень (с цветозонированной рейкой).

Игровые упражнения для использования на балансировочной доске Бильгоу

Данные упражнения можно использовать на начальных этапах освоения балансировочной доски Бильгоу, когда ребенок осваивает балансир и упражнения с мешочком.

Меня лексическую тему можно по аналогии подобрать соответствующие упражнения.

«Осень»

Физкультминутка

Листья осенние тихо кружатся,
Листья нам под ноги ложатся
И под ногами шуршат, шелестят,
Будто опять закружиться хотят.

Круговые движения правой рукой

Круговые движения левой рукой

Игровое упражнение «Повтори, не ошибись»

Ребенок стоит на балансировочной доске и повторяет за взрослым.

Дуб-рябина-сосна

Береза-ель-клен

Клен-рябина-ель

Береза-дуб-рябина

Ель-дуб-сосна

Дуб-клен-береза

Игровое упражнение «Что хорошего вы знаете об осени»

Ребенок стоит на балансировочной доске. Взрослый бросает мешочек и просит сказать, что хорошего бывает осенью. Ребенок ловит мяч и говорит, например: «Осенью красивые листья на деревьях», «Осенью созревают фрукты...». Затем возвращает мешочек взрослому.

Игровое упражнение «Назови осеннее словечко»

Ребенок стоит на балансировочной доске. Взрослый бросает мешочек и просит сказать «осеннее» словечко. Ребенок ловит мяч и говорит, например: «Теплая», «Золотая...». Затем возвращает мяч (или мешочек) взрослому.

«Овощи»

Игровое упражнение «1-3-5»

Ребенок стоит на балансировочной доске. Взрослый показывает карточку с числом и овощем, ребенок называет название овоща и согласует с числительным (можно предложить ребенку показать число на пальцах рук).

один огурец-три огурца-пять огурцов

одна морковь-три моркови-пять морковок и т.д.

Игровое упражнение «Назови ласково»

Ребенок стоит на балансировочной доске. Взрослый бросает мешочек и просит назвать ласково: огурец-огурчик, картошка-картошечка, помидор-помидорчик, свекла-свеколка, редис-редисочка.

Игровое упражнение «Какой, какая?»

Ребенок стоит на балансировочной доске. Взрослый бросает мешочек ребенку. В ответ ребенок называет прилагательное с существительным: суп из картофеля-картофельный суп, салат из моркови-морковный салат, рассол из огурцов-огуречный рассол, икра из кабачка-кабачковая икра и т.д.

«Деревья и кустарники»

Физкультминутка

В саду фруктовом яблоня
Посажена была
Она цветами белыми
Весною расцвела.
Следил наш старый дедушка,
Известный садовод,
Чтоб наливала яблоня
Румяный сладкий плод.

*Помахать руками над головой
Поднять руки над головой, сложив
ладони в форме бутона
Показать, как распускается цветок.
Изобразить дедушку*

*Помахать руками над головой
Поципать щечки.*

Игровое упражнение «Большой-маленький»

Ребенок стоит на балансировочной доске. Взрослый бросает мяч ребенку (или мешочек) и просит назвать ласково: яблоневого листа-яблоневый листочек, малинового листа-малиновый листочек, вишневого листа – вишневый листочек и т.д.

Игровое упражнение «1-3-5»

Ребенок стоит на балансировочной доске. Взрослый показывает карточку с числом и изображением деревьев или кустарников, ребенок называет картинку и согласует их названия с числительным (можно предложить ребенку показать число на пальцах рук).

один яблоня-три яблони-пять яблонь
одна слива-три сливы-пять слив и т.д.

Игровое упражнение «Какой, какая, какое, какие?»

Ребенок стоит на балансировочной доске. Взрослый бросает мешочек ребенку, задает вопрос. В ответ ребенок называет прилагательные: яблоко какое?-желтое, спелое. Слива какая?-синяя, вкусная. Вишня какая?-красная, круглая, спелая.

Игровое упражнение «Один-много»

Данное упражнение можно использовать по всем лексическим темам.

Ребенок стоит на балансировочной доске. Взрослый бросает мяч ребенку, называет фрукт. В ответ ребенок говорит: много...

Яблоко-много яблок

Груша-много груш

Фрукт-много фруктов

Игровое упражнение «Четвертый лишний»

Ребенок стоит на балансировочной доске. Взрослый бросает мяч ребенку, произносит цепочку из четырех слов, ребенок называет лишнее слово, объясняя свой выбор, возвращает мяч.

Малина-клубника-брусника-лимон

Рябина-капуста-боярышник-клюква и т.д.

«Фрукты»

Физкультминутка

Этот пальчик - апельсин,

Он, конечно, не один.

Этот пальчик - слива,

Вкусная, красивая.

Этот пальчик - абрикос,

Высоко на ветке рос.

Этот пальчик - груша,

Просит: «Ну-ка, скушай!»

Этот пальчик - ананас,

Фрукт для вас и для нас.

Поочередно

*разгибать пальчики из кулачка,
начиная с большого.*

Показывают

ладошками вокруг и на себя.

Игровое упражнение «Назови ласково»

Ребенок стоит на балансировочной доске. Взрослый бросает мешочек ребенку и просит назвать ласково: Яблоко-яблочко, груша-грушка, лимон-лимончик, апельсин-апельсинчик, мандарин-мандаринчик, абрикос-абрикосик и т.д.

Игровое упражнение «1-3-5»

Ребенок стоит на балансировочной доске. Взрослый показывает карточку с числом и изображением фрукта, ребенок называет картинку и согласует их названия с числительным (можно предложить ребенку показать число на пальцах рук).

одно яблоко — три яблока — пять яблок

одна груша — три груши — пять груш

один банан — три банана — пять бананов и т.д.

Игровое упражнение «Какой, какая, какое, какие?»

Ребенок стоит на балансировочной доске. Взрослый бросает мяч ребенку, задает вопрос. В ответ ребенок называет прилагательные: мандарин какой? Банан какой? Груша какая? и т.д.

«Игрушки»

Физкультминутка

На большом диване в ряд

Куклы Танины сидят:

Два медведя, Буратино,

И веселый Чипполино,

И котенок, и слоненок.

Раз, два, три, четыре, пять.

Помогаем нашей Тане

Мы игрушки сосчитать.

Попеременно хлопают в ладоши и
стучат кулачками.

Загибают поочередно все пальчики.

Разгибают поочередно пальчики.

Попеременно хлопают в ладоши
и стучат кулачками.

Игровое упражнение «1-3-5»

Ребенок стоит на балансировочной доске. Взрослый показывает карточку с числом и игрушкой, ребенок называет название картинки и согласует с числительным (можно предложить ребенку показать число на пальцах рук).

один мяч-три мяча-пять мячей

одна кукла-три куклы-пять кукол и т.д.

Игровое упражнение «Назови ласково»

Ребенок стоит на балансировочной доске. Взрослый бросает мяч ребенку (или мешочек) и просит назвать ласково: матрешка-матрёшечка, машина-машинка и т.д.

Игровое упражнение «Какой, какая, какое, какие?»

Ребенок стоит на балансировочной доске. Взрослый бросает мяч ребенку, задает вопрос. В ответ ребенок называет прилагательные: Конструктор сделан из дерева. Какой конструктор?

Матрёшка из дерева. Какая матрёшка?

Посуда сделана из стекла. Какая посуда?

Ведёрко сделано из пластмассы. Какое ведёрко?

Мебель для кукол. Какая мебель? И т.д.

Игровое упражнение «Четвертый лишний»

Ребенок стоит на балансировочной доске. Взрослый бросает мяч ребенку, произносит цепочку из четырех слов, ребенок называет лишнее слово, объясняя свой выбор, возвращает мяч.

Машинка – пирамидка – морковка – матрешка

Кубики – апельсин – мячик – машинка и т.д.

Игровое упражнение «Куда спрятались игрушки?»

Закрепление употребления предлогов.

Ребенок стоит на балансировочной доске, в руках держит любую игрушку. Взрослый просит ребенка спрятать игрушку: за голову, за спину, в правую руку, в левую руку.