

## Консультация для родителей детей с ОВЗ

### Балансировочная доска.

#### Рекомендованные игры и упражнения с балансировочной доской

Зачем ребенку балансировочная доска?

Примерно сорок лет назад Джейн Айрес, логопед и психолог из штата Оклахома (США) разработала и создала теорию нарушения работы сенсорных систем - дисфункцию сенсорной интеграции, которая привлекла внимание многих специалистов, занимающихся проблемами развития ребенка. Джейн Айрес, выявила и обратила внимание специалистов на проблему, мешающую развитию, по крайней мере, каждого десятого ребенка на земле, которую до нее не понимали, не диагностировали и не замечали. Более чем 70% детей, имеющих какие-либо отклонения в развитии речи, двигательной и эмоциональной сферы, проблемы с обучением, поведением, общением, имеют нарушение работы сенсорных систем.

Джейн Айрес в своих наблюдениях пришла к выводу, что основа нормальной работы нервной системы обусловлена состоянием вестибулярной системы. Вестибулярная система является главным организатором ощущений, поступающих из других сенсорных каналов, - таким образом, она участвует в овладении речью. Джейн Айрес подчеркивала, что вестибулярная система отвечает за координацию и регуляцию мышечной активности невербального общения - «язык тела» и другие формы невербального общения.

Результатом сниженной активности вестибулярной системы часто являются нарушение артикуляции и задержка речевого развития. Дети просто не определяют сенсорную информацию, которая поступает от артикуляторных органов. В результате возникают трудности с началом и реализацией движений, требующихся для артикуляции.

Мозжечок человека содержит больше нервных клеток - нейронов, чем все остальные отделы мозга (более 50%). Зачем же природа поместила такое большое количество нервных клеток в этот небольшой участок мозга?

Дело в том, что мозжечок связан со всеми структурами нервной системы. Червь мозжечка отвечает за регуляцию эмоций и внимания, он связан с вестибулярными системами мозга, которые поддерживают равновесие и координацию движений. Полушария мозжечка активно участвуют в формировании двигательных навыков и развитии умственных способностей. В мозге существует обратная связь от мозжечка к лобным долям. Она помогает интегрировать сенсорное восприятие и движение, что позволяет связывать эмоциональные ответы, языковую способность, способность планировать свои действия.

Мозжечок - это самый быстродействующий в мозге механизм. Он быстро перерабатывает любую информацию, поступающую из других частей мозга, и в целом определяет скорость работы всего мозга. В переводе с латыни мозжечок означает «малый мозг» и является составной частью ствола мозга.

Симптомы мозжечковой недостаточности:

ребенок с трудом может стоять с закрытыми глазами, вытянув руки вперед;

ребенок плохо удерживает равновесие, когда стоит на одной ноге;

ребенок демонстрирует плохую координацию движений и много лишних движений;

у людей с мозжечковой недостаточностью отмечается низкий мышечный тонус, особенно в руках.

Метод мозжечковой стимуляции. Что это такое?

Система физических упражнений, направленных на совершенствование функций мозжечка и базальных ганглиев структур мозга, активно участвующих в формировании речи.

Мозжечковая стимуляция базируется на обеспечении мозга базисными навыками, которые помогают усвоению любой информации, и представляет собой серию реабилитационных методик, которые направлены на нормализацию работы ствола головного мозга.

Балансировочные диски:

Это занимательные и эффективные тренажеры, направленные на укрепление вестибулярного аппарата. Задача малыша - как можно дольше продержаться на раскачивающейся поверхности. Балансировочная доска предназначена для стимуляции деятельности вестибулярного аппарата, развития навыков проприоцепции. Удержать равновесие, стоя на балансировочном диске, совсем непросто. Раскачиваясь в разные стороны, ребенок тренирует равновесие и ловкость. Умение удерживать равновесие является очень важным для овладения другими двигательными рефлексам. Биологический механизм равновесия совместно с другими - зрением, осязанием и обратной связью восприятия помогают ребенку осознать себя в пространстве.

Рекомендованные игры и упражнения с балансировочной доской

#### Раскачивание

Предложите ребёнку расположиться на коленках. Покачайте ребёнка в таком положении, а после привыкания предложите ребёнку раскачиваться самостоятельно (следите, чтобы ладони ребёнка при раскачивании находились на поверхности доски).

Предложите ребёнку сесть на доску и обхватить руками колени. Покачайте ребёнка в таком положении, а затем предложите ребёнку изменить положение рук (например, развести руки в стороны, будто крылья).

Предложите ребёнку встать на доску, поставив ноги на комфортном расстоянии друг от друга, и покачаться из стороны в сторону. По необходимости придерживайте ребёнка «Молоток – утюг».

Цель: развитие межполушарных взаимодействий, координации движений, баланса.

Возраст: от 6 лет.

Оборудование: балансировочная доска.

Исходное положение: стоя на балансировочной доске.

Правой рукой ребенок совершает горизонтальное движение («помогая маме гладить утюгом»), а левой рукой – одновременно – вертикальное движение («помогая папе забивать молотком гвозди»). Затем руки меняются: левая «гладит», правая «забивает».

«Жонглер».

Цель: развитие межполушарных взаимодействий, координации движений, баланса. Возраст: от 6 лет.

Оборудование: балансировочная доска, 2 мячика или мешочка с крупой.

Исходное положение: стоя на балансировочной доске. В каждой руке у ребенка по мячику.

1-й уровень сложности. Р

Ребенок одновременно бросает мячик правой рукой вверх, левой – вниз) затем наоборот.

2-й уровень сложности.

Ребенок одновременно перебрасывает мячи из руки в руку.

«Ухо - нос».

Цель: развитие межполушарных взаимодействий, осознание схемы тела, баланса. Возраст: от 5 лет.

Оборудование: балансировочная доска.

Исходное положение: стоя на балансировочной доске.

Левой рукой ребенок держится за кончик носа, правой – за мочку левого уха. По хлопку ребенок меняет положение рук: правой рукой он должен взяться за кончик носа, левой – за мочку правого уха.

2-й уровень сложности.

То же, но в быстром темпе.

Регулярное выполнение упражнений способствует интеграции работы двух полушарий и развитию психических функций ребенка. Рекомендуемая частота занятий - 2-3 раза в неделю, в течение 7-8 недель.

Учитель-дефектолог Шевчук Л.В.