

Консультация для педагогов
«Мозжечковая стимуляция посредством использования
балансировочных досок для развития физических качеств у
дошкольников»

Из года в год растет количество детей, у которых наблюдается неловкость в движении, неуклюжесть, нарушение координации. Ребенок не может ловить, бросать, нарушена, как мелкая, так и крупная моторика. Именно эти «особенности» являются признаками нарушений работы ствола мозга и мозжечка. По этой причине, перед педагогами и родителями стоит задача поиска наиболее эффективных форм и приёмов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях ДОУ и семьи. Современные дети требуют современного, инновационного подхода в решении этих задач. Педагоги должны уметь замотивировать, увлечь ребенка, а это, в наше время цифровых технологий, бывает очень непросто.

Предлагаю вашему вниманию один из методов, который мы используем в том числе и для физического развития наших воспитанников. Но не могу не отметить, что этот метод зарекомендовал себя и как метод развития умственных способностей, психического развития, а также как коррекции поведения. Это метод мозжечковой стимуляции. Мозжечковая стимуляция- это серия занятий, разработанных методик, направленных на стимуляцию работы ствола головного мозга и мозжечка. Мозжечок - один из отделов головного мозга, отвечающий за реализацию множества функций в организме человека, в том числе, за координацию движений, регуляцию равновесия и мышечного тонуса, а также за развитие когнитивных функций.

В основу программы легли многолетние исследования доктора педагогических наук Фрэнк Бильгоу. Развивая свою теорию мозжечковой стимуляции, Бильгоу разработал балансировочную экспериментальную доску. Исследования мозжечковой стимуляции на балансировочной доске Бильгоу показали ее высокую эффективность. Программа стала одной из наиболее продуманных и систематизированных корректирующих и стимулирующих методик. Универсальность и полная безопасность - немаловажное преимущество.

Метод Ф. Бильгоу эффективен в работе с детьми от 2-3 лет и старше. Дети с удовольствием занимаются на балансировочной доске. Занятия проходят в игровой форме и чем-то напоминают лечебную физкультуру, только интересней и не вызывают у детей негативных эмоций или страха неуспеха.

В настоящее время существует большое количество балансировочных досок, занятия на которых не менее эффективны и популярны, чем занятия на доске Бильгоу.

Кроме того, для мозжечковой стимуляции можно использовать свободное и быстрое перемещение тела в пространстве:

- по вертикали (прыжки на батуте, перемещения на пружинящих снарядах, прыжки на мягкие маты, прыжки в воду, соскальзывание вниз по наклонным плоскостям (горка));

- по горизонтали (прыжки на фитнес мячах, перемещения на роликах, велосипедах и самокатах);

- вращение вокруг своей продольной оси (лечебная центрифуга, вращающееся кресло, кольца, трапеция, диски); - вращение вокруг своей поперечной оси (кувырок вперед в воде или на перекладине при помощи инструктора);

- маятниковые возвратно-поступательные движения (качели, карусели, гамак);

- уменьшение чувства гравитации, или частичная «невесомость» (плавание, прыжки на батуте и фитнес мячах, прыжки в воду, соскальзывание вниз по наклонным плоскостям). Интересно отметить, что дети сами выбирают наиболее предпочтительные для себя вестибулярные упражнения: кто-то любит кататься на качелях, кто-то – прыгать на кровати, а кто-то – кружиться или нырять.

У детей с функциональными нарушениями мозжечка головокружение появляется не на первых занятиях, и является первым признаком мозжечковой активации и, следовательно, началом развивающего процесса. Однако если у ребенка появились вегетативные реакции на вращательные упражнения (бледность, повышенное потоотделение, тошнота, головокружение), страх или неудовольствие, то вращательную нагрузку следует в данный момент прекратить, в дальнейшем уменьшить, постепенно увеличивая от занятия к занятию.

В заключении можно отметить, что мозжечковая стимуляция, являясь базальным уровнем развивающей работы с детьми, должна быть системной и начинаться в раннем детском возрасте. У детей с функциональными нарушениями мозжечка головокружение появляется не на первых занятиях, и является первым признаком мозжечковой активации и, следовательно, началом развивающего процесса.