

«Комплекс упражнений с использованием балансировочной доски Бильгоу».

В данной методичке мы собрали комплекс упражнений на доске «Бильгоу». Все упражнения разбиты на сектора и идут от простых к сложным. Для маленьких детей Вы можете использовать простые «базовые» упражнения, для детей постарше от 6 лет переходить на более сложные. Для разнообразия занятий можно брать упражнения из разных категорий. Рекомендовано заниматься каждый день по 15–30 минут. Занятия могут проходить несколько раз в день. Детям от 2 лет мы рекомендуем начать с 5 минут. А дальше, согласно возрасту, увеличивать время. Желаем хороших занятий!

Базовые упражнения.

1. «Весы». Для малышек, которые только знакомятся с тренажером, будет познавательно ставить на концы балансира предметы и смотреть, какая сторона будет опускаться, а какая подниматься;
2. Доска располагается перед ребенком. Встать на доску и покачаться на ней;
3. Залезть и слезть с доски: а) спереди; в) сзади; с) с обеих сторон;
4. Ребенок в положении стоя медленно покачивается вперед-назад. Лучше выполнять под музыку;
5. Встать на доску, закрыть глаза и покачаться на ней;
6. Сесть на доску и покачаться на ней вправо-влево; ребенок сидит на доске, а специалист/родитель раскачивает его вправо-влево;
7. Сидя на доске на коленях, имитировать плавательные движения двумя руками, затем только правой, левой и обеими руками поочередно;
8. Сесть на доску «по-турецки» и покачаться на ней вправо-влево;
9. Сидя на доске «по-турецки» имитировать плавательные движения двумя руками, затем только правой, левой и обеими руками поочередно;
10. Встать на доске на колени, выполнять наклоны головы вправо, влево, вперед, назад;
11. Встать на доске на колени, зафиксировать взгляд на предмете и производить вращательные движения головой в разные стороны: сначала вправо, потом влево, потом поочередно в разные стороны;
12. Стоя на доске, удерживая равновесие ловить игрушку (мячик), которую специалист кидает ребенку;
13. Стоя на доске поднять обе руки вверх и покачаться на ней, затем поднять только правую руку, левую руку и обе руки попеременно;
14. Ребенок в положении стоя, ноги на ширине плеч, поворачивается на 360 градусов, медленно переставляя ноги;
15. Ребенок в положении сидя на корточках. Покачивающее движение из стороны в сторону головой, затем зафиксировать взгляд на предмете;
16. 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,

17. Любое положение; стоя, на корточках, на коленях:

А) обе руки положить на грудь;

В) поднять руки над головой;

С) вытянуть прямые руки в стороны;

Д) нагнуться, достать пальцы ног;

Е) любые движения, какие понравятся.

18. Стоя на балансировочной доске, ребенок правой рукой 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»;

19. «Ухо — нос». Стоя на балансировочной доске, ребенок левой рукой 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;

20. «Черепашка». Ребенку следует сесть на балансир, ухватиться руками за края или держатели и начать его раскачивать. Затем вращательными движениями таза повернуться по окружности;

21. «Кораблик» Ребенку следует лечь на балансир животом и оторвать от пола руки и ноги. Необходимо стараться сохранять равновесие как можно дольше;

22. Лицо смотрит перед собой, голова не двигается. Меняется только направление взгляда: Ассистент (педагог, родитель или помощник) говорит, куда направлять взгляд. Занимающийся выполняет указания:

вверх-вниз;

влево-вправо;

диагональ левый верхний-правый нижний;

диагональ правый верхний-левый нижний;

по кругу по часовой стрелке;

по кругу против часовой стрелки;

движение по знаку бесконечности;

движение по цифре 8.

23. Встаем на балансировочную доску. Лицо смотрит перед собой, голова не двигается. Меняется только направление взгляда:

Ассистент (педагог, родитель или помощник) показывает рукой, куда направлять взгляд. Он рисует: цифру 8 на расстоянии 1–1.5 метра от глаз ребенка, потом знак бесконечности (та же восьмерка, только лежа).

24. Ребенок рисует сам своими руками, вытянутыми вперед, цифру 8. Упражнение выполняется последовательно. В процессе выполнения ребенок следит глазами за своими пальчиками на руках. Далее ребенок рисует знак бесконечности сначала левой, затем правой рукой и следит глазами за концами пальчиков.

25. Одна рука на животе другая на груди. По команде взрослого ребенок вдыхает надувает сначала грудь, выдох, снова надуваем грудь, выдох, повтор 3–5 раз. Затем вдох надуваем живот, грудь не поднимается, выдох, снова надуваем живот, выдох, повтор 3–5 раз.

26. Стоя на доске, ноги согнуты в коленях. Руки на коленях крест на крест и прямо. Надо хлопать по коленям и не сбиться. Для усложнения добавить хлопок в ладоши. Удерживать равновесие.

27. Сесть на корточки и встать. Осторожно — это сложно сделать на доске.

28. Руки вытянуты вперед перед собой, поворачиваем одновременно их влево, а голову вправо и тянемся, в таком положении стоим на доске и держим равновесие. Затем наоборот, голова влево, а руки вправо и тянемся, в таком положении стоим на доске и держим равновесие. СЛОЖНО! Не оставлять ребенка без поддержки.
29. Съедобное-несъедобное. Играть с ребенком в эту игру, пока он удерживает баланс.
30. Мыльные пузыри. Выдувать пузыри в сторону ребенка, он их лопает руками, удерживая равновесие.
31. «Самолет». Ребенок ставит ноги на центр балансира и удерживает равновесие. Затем поднимает руки в сторону, а одну ногу назад, опуская при этом корпус вперед, то есть встает в позу ласточки. В таком положении нужно пробыть как можно дольше.
32. Стоим на балансира, в правильной стойке. Правой рукой касаемся левого уха, а левую руку кладем на правое плечо. Взгляд прямо перед собой. Считаем вслух до 10–20. Меняем положение рук. А теперь попробуйте с закрытыми глазами. Чувствуете разницу? Отключили зрительную систему и ощущения совсем другие.
33. «Палочка — поймалочка». Стоя на балансировочной доске, одной рукой ребенок вертикально держит перед собой за нижний конец гимнастическую палку. Задача ребенка — разжав руку, которая держит палку за нижний конец, другой рукой поймать палку за верхний конец. Поменять руки.

Упражнения с мешочками.

34. Стоя на доске, ребенок ощупывает мешочек, пытаюсь догадаться, что внутри;
35. Положить на доску и поднять мешочек правой, левой рукой, попеременно, двумя руками одновременно;
36. Перекидывать один мешочек друг другу по очереди;
37. Подкидывать мешочек и следить за ним глазами;
38. Подкидывать мешочек и следить за ним глазами и носом;
39. Мешочек бросаем двумя руками, под потолок. Следим носом;
40. Подкидывать мешочек, фиксируя взгляд на предмете, который удерживает специалист;
41. Перекидывать мешочек из руки в руку; следить за ним глазами, затем глазами и носом;
42. Подкидывать мешочек вверх, фокусируя взгляд на мешочке, разворачивая корпус в разные стороны;
43. Подкидывать мешочек вверх, фокусируя взгляд на мешочке, отводя руку в разные стороны;
44. Ребенок, стоя на доске перекладывает один мешочек с руки на руку, над головой, сзади, спереди под коленями, под правым, левым коленом; подбрасывает и ловит один мешочек с хлопками;
45. Перекидывать одновременно два мешочка друг другу;
46. Подбрасывает и ловит два мешочка с перекладыванием с руки на руку;
47. Принимает мешочки от ведущего (перекидывает) одной рукой, двумя;

48. Ребенок, стоя на балансире удерживает мешочек на голове, удерживает 2 мешочка на плечах и одновременно выполняет действия руками (хлопки, круговые вращения, подбрасывает и ловит мешочки);
49. Ребенок бросает мешочки в мишень на стене и на полу;
50. Ребенок бросает мешочек с отклонением влево/вправо, называет слово, возвращает мешочек и повторяет слово. Это же упражнение можно выполнить с мячом;
51. Ноги прямо, корпус вправо, бросаем перед собой мешочек (мячик, игрушку) двумя руками. Затем Ноги прямо, корпус влево, бросаем перед собой двумя руками;
52. Мешочек бросаем по дуге из левой в правую. Следим периферическим зрением;
53. Подбрасываем мешочек левой рукой, повернувшись влево, перед собой, повернувшись вправо. Передаем за спиной мешочек. Правой рукой аналогично;
54. Попасть в мишень из геометрических фигур, например, попасть только не в зеленые фигуры, или только не в круги. Можно разместить картинки с автоматизируемым звуком на напольной доске и попросить попасть мечом в те картинки, в названии которых звук «Р» находится в начале слова;

Упражнения с мячиком.

55. Катать мяч по ноге (поочередно левой, правой, от бедра к лодыжке и обратно, прижимая мяч ладонью).
56. Ноги на Х 15 и Y 15. Ноги более широко раздвинуты. Мячик кидаем об пол и ловим двумя руками. Потом одной или левой или правой рукой;
57. Мяч ловить от взрослого. Взрослый стоит напротив ребенка и кидает мячик об пол в руки ребенку;
58. Подкидывать мяч, хлопнуть в ладоши, назвать слог/слово на заданный звук, поймать мяч;
59. Рассказывание стихотворных текстов или чистоговорок под ритм ударов мяча;
60. «Жонглер». Стоя на балансировочной доске, ребенок держит в каждой руке по мешочек. 1-й уровень сложности. Ребенок одновременно бросает мячик правой рукой вверх, левой — вниз) затем наоборот. 2-й уровень сложности. Ребенок одновременно перебрасывает мячи из руки в руку;
61. Перекидка друг другу через пол одного мяча. Мячик ловим сначала двумя руками, потом одной или левой или правой;
62. Перекидка со взрослым мячика. Взрослый говорит слова, если букв больше 5, то ловим правой рукой. Если меньше 5, то левой;
63. Перекидка мяча, от взрослого, об пол, ребенок ловит левой, перекладывает в правую, кидаем об пол и возвращает взрослому. Потом в обратном порядке, начиная с другой руки. Сначала перекладываем мяч из руки в руку перед собой, затем усложняем и перекладываем за спиной;
64. Перекидка мячиком и мешочком со взрослым. У взрослого мешочек. У ребенка мячик. Кидаем одновременно, взрослый верхом, ребенок низом. Чтобы не столкнулись в полете. Мяч должен удариться об пол и попасть в руки. Все в быстром темпе;

65. В руках у ребенка мешочек и 2 разных по весу и размеру мяча, нужно попасть в цель (корзинку). При использовании чего-то одного рука обычно «пристреливается», а при чередовании идет дополнительная нагрузка на мозжечок;
66. Перекидка 2 одинаковыми мячиками одновременно, взрослый кидает два мячика из двух рук об пол и ребенку, ребенок ловит каждый мячик одной рукой, затем ребенок кидает мячики просто в руки взрослому. Для усложнения ребенок кидает также два мячика об пол, взрослый их ловит;
67. В руках ребенка мячик и мешочек, взрослый говорит, что кидать, ребенок кидает по очереди мешочек верхом в руки, мяч об пол и в руки к взрослому. Взрослый возвращает ребенку мячик низом об пол, мешочек верхом;
68. Перекидка, у ребенка мячик и мешочек, кидает одновременно, мяч об пол, мешочек верхом в руки, взрослый должен поймать (не каждый это сможет). Руки у ребенка в разных положениях, с мешком опущена вниз и готовится к движению вверх- подкинуть мешочек, с мячиком согнута в локте приподнята вверх и готовится к движению вниз- кинуть мячик об пол;
69. Перекидка мячом об пол между взрослым и ребенком, называя антонимы или синонимы, цвета, название машин, фигур, цветов, деревьев и т.д. что подойдет конкретному ребенку по возрасту, уровню развития и интеллекту;
70. Одновременная перекидка 2 мяча об пол, взрослый с мячом и ребенок с мячом, кидаем и ловим на счет три. Главное ловить и не терять мяч;
71. Ударами мяча об пол, доску, стену, называя слово, делим его на слоги, ловим мяч двумя (одной) руками;
72. Придумывание слов как на лексическую тему, так и на закрепляемый звук, попадаем кольцами на штатив, либо мячом в ведерко, корзину.
73. Попасть мячом в квадрат соответствующем позиции звука в слове (начало/ середина/ конец);
74. Перекрестное направление мяча друг другу, т.е. ребенку бросаете мяч левой рукой в направлении его правой руки, затем наоборот правой рукой кидаете мяч в направлении левой руки, проговариваете речевой материал. Ребенок должен вернуть вам мяч точно так же;
- Упражнения со словами, слогами, звуками.**
75. «Волшебная веревочка». Ребенок наматывает веревочку (ленточку) на пальчик, проговаривая звук, предложения, чистоговорки;
76. «Мыльные пузыри». Вдуваем слово в волшебный пузырь. Ребёнок называет правильно слово и выдувает мыльный пузырь;
77. Стоя на доске, ребенок переносит центр тяжести на левую ногу, произносит слог, затем на правую ногу, произносит другой слог или повторяет этот же;
78. «Скажи столько же». Взрослый хлопает в ладоши (1–4) раза, ребёнок повторяет заданный звук (слог, слово) столько раз, сколько хлопков выполнил взрослый;
79. «Найди ошибку». Говорим малышу, что кто-то перепутал слова в предложении. Просим исправить ошибки и проговорить предложение правильно. Предлагаем предложения типа: Красный шарф надел Руслана (со звуком Р). У шубки красивая Даша (со звуком Ш) и т.д.
80. «Сделай предмет маленьким» (можно использовать мяч). Взрослый называет слово, а ребёнок это

же слово должен изменить так, чтобы оно обозначало маленький предмет, назвать ласково. Например, для звука «Р»: арбуз — арбузик, ветер — ветерок, перо — пёрышко, роза — розочка и др.

81. «Пальчики здороваются». Каждый палец правой руки, начиная с указательного, по очереди касается большого пальца этой же руки. В это время произносим звук «У» при каждом соприкосновении. Взрослый может помочь малышу, если он сам не сможет правильно соединять пальцы;

82. Артикуляционная гимнастика. Упражнение Трубочка. Тянем длительно звук «У», вытянув при этом губы трубочкой;

83. «У куклы Оли заболели зубы». В этой игре нужно ладони приложить к щекам, покачивать головой и напевать: «О — О — О!» Старайтесь, чтобы ребенок повторял за вами все задания;

84. Длительно тяните звук «А», качивая на руках куклу (рот широко открыт);

85. Взрослый предлагает ребенку, когда он услышит звук [а], кинуть мяч об пол. Поймав мяч, ребенок повторяет звук. А-У-О-У-А-А-О-У;

86. Взрослый предлагает пропеть заданный звук, одновременно катает мяч между рук. Ребенок, стоя на доске, делает вдох и плавно катает мяч между ладошками: А-а-а;

87. Звук [а] — хлопок в ладоши перед грудью, звук [и] над головой, звук [о] — по коленям, звук [у] — удар кулаком об кулак (горизонтально), звук [э] — тыльными сторонами кисти друг о друга, звук [ы] — удар кулаком об кулак (вертикально). Предлагается для угадывания серии, соответствующие 3–4 звукам (3–4) серии;

88. Сила голоса соизмеряется с направлением движения руки. По мере движения руки вверх («на горку») сила голоса увеличивается, движение вниз («под горку») — уменьшается.

При горизонтальном движении руки сила голоса постоянна. Дети соизмеряют силу голоса и пропевают заданный звук тише, или громче ровным голосом с опорой на наглядный материал;

89. «Осень».

Листья осенние тихо кружатся, Круговые движения правой рукой

Листья нам под ноги ложатся

И под ногами шуршат, шелестят, Круговые движения левой рукой

Будто опять закружиться хотят.

90. «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

91. «Что хорошего вы знаете об осени». (Можно то же самое повторить с остальными временами года).

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.

92. «Назови осеннее словечко». (Можно то же самое повторить с остальными временами года).

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.

93. «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.

94. 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.

95. «Деревья и кустарники».

В саду фруктовом яблоня. Помахать руками над головой

Посажена была. Поднять руки над головой, сложив

Она цветами белыми ладони в форме бутона

Весною расцвела. Показать, как распускается цветок.

Следил наш старый дедушка, изобразить дедушку

Известный садовод,

Чтоб наливала яблоня. Помахать руками над головой

Румяный сладкий плод. Пощипать щечки

96. Игровое упражнение «Большой-маленький».

Ребенок стоит на балансировочной доске. Взрослый бросает мяч ребенку (или мешочек) и просит назвать ласково: яблоневый лист-яблоневый листочек, малиновый лист-малиновый листочек, вишневый лист — вишневый листочек и т.д.

97. 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.

98. 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

99. 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.

100. «Фрукты».

Физкультминутка

Этот пальчик — апельсин, Поочередно

Он, конечно, не один. разгибать пальчики из кулачка,

Этот пальчик — слива, начиная с большого.

Вкусная, красивая.
Этот пальчик — абрикос,
Высоко на ветке рос.
Этот пальчик — груша,
Просит: «Ну-ка, скушай!»
Этот пальчик — ананас, Показывают
Фрукт для вас и для нас. ладошками вокруг и на себя.

101. «Игрушки».

Физкультминутка

На большом диване в ряд. Попеременно хлопают в ладоши и

Куклы Танины сидят: стучат кулачками.

Два медведя, Буратино, загибают поочередно все пальчики.

И веселый Чиполлино,

И котенок, и слоненок.

Раз, два, три, четыре, пять. Разгибают поочередно пальчики.

Помогаем нашей Тане Попеременно хлопают в ладоши

Мы игрушки сосчитать. и стучат кулачками.

102. 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.