

Гиляровская Алёна Алексеевна

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №19»

г. Владимир, Владимирская область

Петухов Сергей Викторович

доцент

ФГБОУ ВО «Владимирский государственный

университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых»

г. Владимир, Владимирская область

Никерова Юлия Валерьевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Владимирский государственный

университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых»

г. Владимир, Владимирская область

DOI 10.31483/r-108987

СИБИРСКИЙ БОРД КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос об эффективности такого специального физкультурного оборудования, как сибирский борд, в образовательной работе с детьми дошкольного возраста. Авторы отмечают, что занятия на сибирском борде помогают обрабатывать входящие сенсорные импульсы, идущие от спинного мозга, и исходящие импульсы от моторных центров коры головного мозга. Часто у дошкольников можно наблюдать неточность, неловкость движений, гиперактивность и двигательную расторможенность, это свидетельствует о том, мозжечок посылает неверные сигналы и эти процессы нужно исправлять, корректировать.*

***Ключевые слова:** сибирский борд, физкультурный тренажер, образовательные области, ФГОС ДО, психомоторное развитие, дошкольный возраст.*

Как известно, для гармоничного и полноценного развития дошкольника необходимо, чтобы в психомоторной деятельности он занимался как можно с большим числом различных физкультурного инвентаря и пособий. Как считают исследователи, простое подражание игровым упражнениям по показу педагога не дадут такого эффективного результата, как при выполнении двигательных упражнений со специальным оборудованием.

В связи с этим педагогам нужно искать инновационные подходы для повышения мотивации детей дошкольного возраста к физкультурным занятиям, развития интереса к движениям как жизненной необходимой потребности быть сильными, быстрыми, ловкими и умелыми. Физическое развитие ребенка опосредует его интеллектуально-речевое развитие и, оба эти направления работы, как правило, проводятся параллельно.

Использование нетрадиционного оборудования очень эффективно во всех видах двигательной деятельности детей в организованной физкультурной (занятия), на утренней гимнастике, в самостоятельной деятельности: отдых, свободные игры. Они повышают психомоторную активность воспитанников, облегчают адаптацию к детскому саду, развивают базовые движения, формируют эмоционально-волевую сферу, делают игры дошкольников разнообразнее, повышают эффективность воспитательно-образовательного процесса ДОО.

Таким инновационным тренажером является сибирский борд. Им является специализированный тренажер в виде изогнутой доски, используемый для активизации работы мозжечка, который, как известно, отвечает за равновесие, координацию движений и регуляцию мышечного тонуса.

Занятия на сибирском борде помогают обрабатывать входящие сенсорные импульсы, идущие от спинного мозга и исходящие импульсы от моторных центров коры головного мозга. Часто у дошкольников можно наблюдать неточность, неловкость движений, гиперактивность и двигательная расторможенность, это свидетельствует о том, мозжечок посылает неверные сигналы и эти процессы нужно исправлять, корректировать.

Занятия на выполнение разных упражнений с сибирским бордом проходят в ведущей для дошкольников деятельности – в игровой.

Дошкольник стоит на изогнутой доске и балансирует с целью удержания равновесия, что способствует улучшению координации движений, укреплению мышц и суставов опорно-двигательного аппарата, совершенствованию гибкости и ловкости детей, выработке их правильной осанки.

Борд изготовлен из алтайской березы, экологичного материала, что соответствует принципу природосообразности и здоровьесбережению детей. Фактически, это метод мозжечковой стимуляции.

Систематические занятия с применением сибирского борда своего рода – лечебная физкультура. Кроме развития равновесия и координации действий ребенка, развивается зрительно-моторная координация, речедвигательные умения.

Прежде чем начать работу по данной методике нужно заинтересовать детей бордом. Также необходимо познакомить дошкольников с оборудованием и техникой безопасности на доске.

Необходимо встать полной стопой в центр изогнутой доски, затем аккуратно поставить ноги врозь и начать потихоньку раскачиваться. А когда дети уже уверенно стоят на борде – задача усложняется – мы добавляем уже широкую постановку ног.

Дети чувствуют напряжение в ножной мускулатуре и в мышцах всего туловища в целом.

Далее добавляются движения рук: вперед-назад, в стороны, вверх-вниз. Становится гораздо сложнее удерживать равновесие, потому что необходимо координировать движения рук и ног.

Еще сложнее, если к раскачиванию на Сибирском борде добавить разнонаправленные действия руками и ногами (сначала одна рука – на поясе, а затем – вторая, одна рука – на плечо, потом – вторая, одна рука – вверх, а потом – вторая и т. п.).

Можно еще усложнить задачу для детей, если они справляются с первыми вариантами: положить возле бордов мешочки или массажные мячики. Дошкольники раскачиваются и должны передать предмет из одной ладони в другую. Будут работать мышцы ног, рук, всего корпуса.

Можно предложить измерить длину борда ладошками или ступнями.

Можно предложить перевернуть сибирский борд, дошкольники на него ложатся и релаксируют под спокойную музыку.

Борд педагог может превратить в качели, нору, лабиринт, мостик, сугроб и другие интересные варианты.

Хорошо если двигательные задачи будут сочетаться с другими образовательными направлениями. Представим несколько игр.

1. Игра «Прокатывание мяча» через сибирский борд может не только знакомить дошкольников со свойствами борда, но осуществлять автоматизацию поставленных логопедом звуков в слогах и словах.

2. В игре «Мыльные пузыри» дети, стоя на борде, развивают равновесие и параллельно физиологический выдох, необходимый для вызывания многих звуков речи.

3. Игра «Качели». Дети, стоя раскачиваются на борде, и могут дифференцировать на слух свистящие и шипящие фонемы с опорой на положение собственного тела в пространстве и ощущения органов артикуляции.

4. В игровом упражнении «Сбей цель» дошкольники ориентируются в пространстве, можно дать задание на формирование сенсорных эталонов, совершенствование зрительного и слухового восприятия и внимания.

5. В игре «Волшебные мешочки» снова идет раскачивание на борде и удержание равновесия, также можно ввести дополнительные задачи: автоматизацию поставленных звуков в дву- или четверостишьях, чистоговорках, развитие темпоритма речи, ориентацию в макропространстве, развитие зрительного восприятия, внимания и памяти и др.

б. В игре «Попади в цель» развивается концентрация, распределяемость и устойчивости внимания, понимание и удержание в памяти словесной инструкции педагога, ее выполнение. Стоя на раскачивающемся изогнутом борде, кинуть мешочек в цель определенной величины, цвета или формы – закрепление сенсорных эталонов.

Таким образом, занятия воспитателей, психологов, учителей-логопедов, педагог-дефектологов с детьми реализуются эффективнее, если подключать именно двигательную активность ребенка? Ответ прост – потому что вестибулярный аппарат детей тесно взаимосвязан с гиппокампом, с мозжечком и слуховым анализатором.

Достаточно развитый вестибулярный аппарат у дошкольников способствует адекватному осознанию схемы своего тела и его положению в макропространстве при движениях. Мозжечок данную информацию анализирует, обобщает и согласует деятельность нервных импульсов к мускулатуре. Дети не просто балансируют: влево-вправо, вперед-назад, вверх-вниз, а активизируют различные анатомо-физиологические компоненты вестибулярного аппарата. И, как раз, при выполнении движений вместе с балансировкой осуществляется мозжечковая стимуляция. Эти процессы пол ожительно влияют на развитие зрительно-моторных реакций, слухового и фонематического восприятия, речевых процессов, графомоторных умений и т. д.

На занятиях по формированию элементарных фонематических представлений в старшем дошкольном возрасте, решая простые арифметические действия ($2+1$, $1+1$, $3+2$), при неверном ответе, ребенок уклоняется от летящих в него легких мячиков или мешочков.

То же самое можно проделывать и на занятиях по развитию речи: правильно/неправильно произносимые звуки, слова на определенную лексическую тему, словоизменение и словообразование.

С применением сиборда с успехом можно работать над схемой тела дошкольников, слуховым восприятием и вниманием; способностью переключаться на разные виды действий и их цепочек; изучением предлогов; развитием чувства

баланса; зрительно-моторной координацией; используя метроном, осуществлять работу с неречевым и речевым ритмом; укреплением постуральной мускулатуры, необходимой для усидчивости на занятиях или уроках, оптимизацией вестибулярной системы, релаксацией.

Список литературы

1. Герасимова Ю.В. Применение метода мозжечковой стимуляции в коррекционной работе с детьми с ОВЗ с использованием сибирского борда / Ю.В. Герасимова, В.И. Знойкина // Молодой ученый. – 2023. – №14 (461). – С. 301–304. EDN MIKSTZ
2. Нейропсихологи с СибБордом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://waldorfboard.com/blogs/blog/neyropsiholog-s-sibbordom>