

## Доска Бильгоу - это простой, но эффективный тренажер.

*Балансировочная доска Бильгоу* поможет решить ряд проблем с развитием ребёнка логопедического и психологического характера. Стоя на ней, нужно поддерживать равновесие и одновременно выполнять простейшие физические и речевые задания. Это стимулирует работу мозжечка взрослых и детей в возрасте от 4-х лет. С помощью балансира ребенок учится удерживать равновесие и управлять своим телом, и, таким образом, активизирует все свои внутренние ресурсы. Балансировочную доску используют как отдельное оборудование в базовых упражнениях с балансом тела. Занятия постепенно усложняют для улучшения эффекта и поддержания интереса ребенка, и применяют дополнительное оборудование.

Занятия на доске Бильгоу — зарядка для мозга, она помогает «настроить» процессы в головном мозге и способствует:

- развитию межполушарного взаимодействия;
- улучшению крупной моторики;
- улучшению координации, ощущения тела в пространстве;
- увеличению скорости обработки информации от органов чувств;
- развитию зрительно-моторных функций;
- развитию речи, памяти и концентрации внимания;



## Занятия на доске полезны, если у вас:

- *Нарушение осанки*
- *Нарушение координации*
- *Нарушение внимания*
- *Гиперактивность*
- *Поведенческие расстройства*
- *Нарушение работы вестибулярного аппарата*
- *Проблемы с обучением*
- *Нарушения устной и письменной речи*
- *Нарушение координации движений и моторная неловкость*
- *Дисграфия*
- *Дислексия*
- *Диспраксия*
- *Нарушения аутического спектра*
- *ЗПР, ЗРР, СДВГ, ММД*
- *Дети с синдромом Дауна*

### Противопоказания

*Не следует применять при различных формах эпилепсии, при органических поражениях головного мозга ребенка, психических и нервных заболеваниях, если упражнения провоцируют ухудшение*

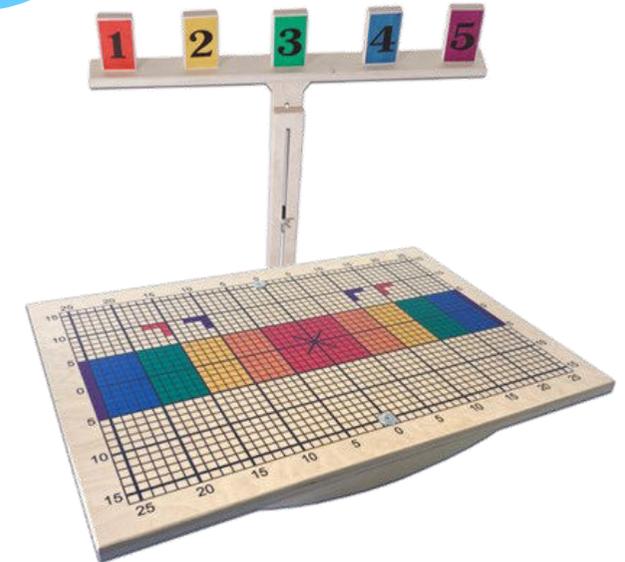
### **МКДОУ детский сад № 4 «Светлячок»**

р.п. Чистоозерное ул. Крупской 10  
Телефон: 91-103  
Сайт детского сада: <https://svetlyachok74.edusite.ru>  
Сообщество в VK



*Яценко Н.В. тел. 8 913 750 8646*  
*Грам М.О. тел. 8 913 709 3294*

## ДОСКА БИЛЬГОУ В КАЖДЫЙ ДОМ



*Яценко Наталья Владимировна,  
учитель-логопед  
высшей кв. категории  
Грам Мария Олеговна,  
педагог-психолог  
1 кв. категории*

**Советы специалистов**

# Комплект балансирующего оборудования

- разноцветные мешочки, отличные по размеру и весу



- мяч– маятник
- цветная рейка



- напольная мишень



- набор мячиков



- телескопическая стойка с мишенями



## Упражнения на балансире

Необходимы регулярные занятия — 3-4 раза в неделю, примерно по 15-30 минут, все зависит от возраста ребенка.

Лучше наращивать время занятия постепенно. Для знакомства ребенка с доской, чтобы избежать страх у ребенка, а также чтобы он быстрее освоился и был успешен лучше начать с простых упражнений.

### Базовые упражнения

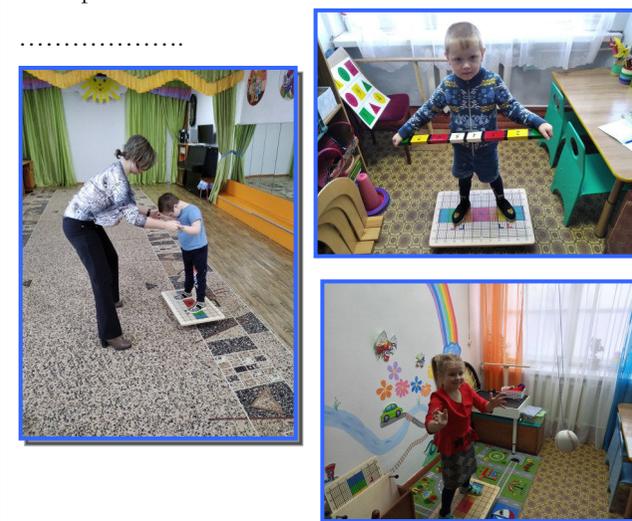
- ◆ Доска располагается перед ребенком. Встать на доску и покачаться на ней;
- ◆ Залезть и слезть с доски: а) спереди; в) сзади; с) с обеих сторон;
- ◆ Ребенок в положении стоя медленно покачивается вперед-назад. Лучше выполнять под музыку;
- ◆ Встать на доску, закрыть глаза и покачаться на ней;
- ◆ Сесть на доску и покачаться на ней вправо-влево; ребенок сидит на доске, а специалист/родитель раскачивает его вправо-влево;
- ◆ Сидя на доске на коленях, имитировать плавательные движения двумя руками, затем только правой, левой и обеими руками поочередно;
- ◆ Сесть на доску «по-турецки» и покачаться на ней вправо-влево .....

### Упражнения с мешочками.

- ◆ Положить на доску и поднять мешочек правой, левой рукой, попеременно, двумя руками одновременно;
- ◆ Перекидывать один мешочек друг другу по очереди;
- ◆ Подкидывать мешочек и следить за ним глазами;
- ◆ Перекидывать одновременно два мешочка друг другу;
- ◆ Принимает мешочки от ведущего (перекидывает) одной рукой, двумя
- ◆ Ребенок бросает мешочки в мишень на полу.

### Упражнения с мячиком

- ◆ Мяч ловить от взрослого. Взрослый стоит напротив ребенка и кидает мячик об пол в руки ребенку;
- ◆ Подкидывать мяч, хлопнуть в ладоши, назвать слог/слово на заданный звук, поймать мяч;
- ◆ Рассказывание стихотворных текстов или чистоговорок под ритм ударов мяча;
- ◆ Перекидка друг другу через пол одного мяча. Мячик ловим сначала двумя руками, потом одной или левой или правой



Приобрести балансирующую доску Бильгоу можно в интернет-магазинах [OZON](#) или [Wildberries](#)

Фрагменты занятий  
«Как мы начинали»

