

Т. Г Лосева,  
инструктор по физической культуре  
Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
детский сад №14  
г. Ковдор, Россия

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ БАЛАНСИРОВОЧНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

**Аннотация.** Представленная статья посвящена вопросам развития координационных способностей дошкольников с ОВЗ. Автор, из своего опыта работы, описывает специальное балансировочное оборудование, как эффективное средство решения проблем в работе с воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья по направлению «Физическое развитие».

**Ключевые слова:** координационные способности, дети с ОВЗ, дошкольный возраст, балансировочное оборудование, физические упражнения, физическая культура.

Дошкольный возраст является сенситивным периодом формирования и развития двигательных навыков. В ФГОС ДО определено основное содержание работы в направлении «Физическое развитие», которое «... включает приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки)». [1].

Ежегодный мониторинг физического развития дошкольников с ОВЗ на протяжении последних лет показывает стабильно снижающийся уровень. Чаще всего у детей с ограниченными возможностями здоровья недостаточно развиты гибкость, равновесие, зрительно-пространственная координация, в следствии чего у детей возникают трудности с правильным выполнением основных движений. Координационные умения человека являются базовыми для основных движений, поэтому вопрос развития координации у детей с ОВЗ является актуальной проблемой в организации работы по физическому развитию и воспитанию.

Одним из важнейших средств физического развития дошкольников является предметная среда. Применение специального спортивного оборудования позволяет дополнительно стимулировать интерес



воспитанников к занятиям физкультурой и приносит высокий тренировочный эффект. Для развития координации воспитанников с ОВЗ в комплексе использую такое современное оборудование, как степ -платформы, фитболы, диски «Здоровья», массажные дорожки, мягкие модули. Особенно востребованы и высокоэффективны доски Бильгоу, балансировочные подушки, равновесы – лабиринты, тренажеры - «черепашки».

Цель применения балансировочного оборудования для физического развития дошкольников – это формирование устойчивых навыков владения своим телом, повышение уровня физических возможностей.

Основная задача балансировочного оборудования – стимулировать деятельности мозжечка и вестибулярного аппарата. Что же конкретно дают детям упражнения на таком оборудовании?

#### Систематические занятия:

- ✓ развивают чувство равновесия и вестибулярную устойчивость;
- ✓ укрепляют глубокие мышцы-стабилизаторы;
- ✓ повышают стабильность позвоночника и суставов;
- ✓ развиваются ощущения тела и ловкость.

Самым высоко результативным пособием, которое я использую в работе с детьми, является балансировочная доска американского педагога Бильгоу (БД). БД представляет собой неустойчивую прямоугольную доску, расположенную на полукругах с возможностью изменения угла поворота. В зависимости от угла наклона изменяется уровень сложности упражнений. Поверхность доски имеет специальную разметку для равномерного распределения веса тела ребенка при постановке на доску и расположения стоп равноудалено от центральной оси. Стоя ногами на балансировочной доске, воспитанник выполняет простейшие задания, при этом сохраняя равновесие. Специальные ограничители регулируют наклон платформы. Чем больше интенсивность качания, тем сложнее выполнять задания на доске.

На первом этапе знакомства с доской предлагаю детям простые упражнения:

- ✓ залезть и слезть с доски: а) спереди; в) сзади; с) с обеих сторон;
- ✓ в положении: сидя, «по-турецки», на корточках, на коленях, стоя раскачивать доску влево-вправо, вперед-назад и удерживать равновесие.



В разных положениях тела дети выполняют:

- ✓ упражнения для головы: повороты, круговые, покачивающие движения с фиксацией взгляда на предмете;
- ✓ упражнения для рук: имитацию разных видов плавания, круговые движения по очереди, вместе, в одну или в разные стороны;
- ✓ танцевальные движения под музыку.

Далее предлагаю выполнить усложненные упражнения: манипулирование предметами:

- ✓ кидать и ловить одновременно одной рукой, двумя;
- ✓ подкидывать вверх двумя руками, каждой из рук;
- ✓ отбивать предметы либо двумя руками, либо поочередно;
- ✓ отбивать подвешенные предметы руками, ракетками;
- ✓ выбивать мишени на полу, стене скамейке;
- ✓ отбивать мячи об пол, доску, стену.

Для упражнений использую такие аксессуары:

- ✓ мешочки набивные тканевые (разного размера, цвета, веса);
- ✓ ракетки для отбивания мяча;
- ✓ мячи на шнуре или резинке;
- ✓ напольные мишени;
- ✓ предметы для сбивания (боулинг, банки, стаканчики);
- ✓ разные виды мячей.

Доски - равновесы с функцией «лабиринт» вызывают особый интерес у детей: стоя на доске, ребенку необходимо, покачиваясь, продвигать шарик по бороздам лабиринта. Такие доски использую для детей старшего возраста для закрепления навыков балансирования. У них опора идет на полукруглую крестовину, т.е. на одну точку, поэтому сложность заданий на балансировку максимальная, а игровое задание с шариком придает особую привлекательность для ребенка.

Самое функциональное оборудование, на мой взгляд, – это балансировочные подушки. Универсальный снаряд - надувной резиновый диск с нестабильной поверхностью, с двух сторон покрытый массажными шипами разного размера.

С помощью балансировочных подушек тренирую у детей статическое равновесие, выполняя стойки:

- на одной ноге: «ласточка», «аист», «цапля» «оловянный солдатик»;



под музыку.

- с закрытыми глазами;
- с различными предметами в руках, на голове и даже на ногах.

Для развития динамического равновесия даю задания выполнять на балансировочных подушках:

- различные виды шагов;
- повороты;
- балансирование предметами на руках, голове;
- танцевальные движения

Балансировочные подушки обладают такими свойствами, как:

- ✓ безопасность ( легкие, мягкие, гигиеничные);
- ✓ функциональность;
- ✓ трансформируемость.

Подушки использую не только как балансиры, но и:

- как тренажер для профилактики плоскостопия и нарушения осанки (массируем стопы, стоя без обуви на «шипах», прижимаем спиной к стене, скользя вниз в приседе с прямой спиной; носим на голове, держа в двух руках, вытягивая спину вверх и др.);
- как спортивный снаряд для ОРУ по одному, в парах (упражнения: «лодочка» - лежа животом на подушке, подкачиваем прямые руки, ноги; «солнце встало» - дети в паре поднимают снаряд двумя руками вверх; «футболисты» - ребята пружинят ногой, прижимая подушку к полу; «силачи» - поднимают в прямых руках вверх – вперед, лежа на спине и др.);
- как ориентир в эстафетах и пособие для игр (объект для перепрыгивания, бега, «камни» в игре «Караси и щука», возвышение для игр «Не оставайся на полу», «Перелет птиц», «норки, домики», и т.д.).

Самый занимательный тренажер для детей - балансир «черепашка», отечественный аналог Bilib, игрушки швейцарского бренда Maluk. Это пластмассовый, яркий фигурный «тазик». Знакомлю с балансиром детей с 3-4 лет так - предлагаю ему сесть в «черепашку» и покружиться. Сначала ребенок перебирает по полу ногами и руками, но постепенно, осваивая оборудование, учится держать баланс, поднимая ноги и расставляя руки в стороны. Потом дети самостоятельно с удовольствием кружатся, качаются из стороны в сторону. Когда ребенок достаточно уверенно держится на балансире, ввожу упражнения на усложнение: задания для доски Бильгоу.



Удерживать равновесие и одновременно выполнять такие упражнения совсем непросто.

В работе со старшими дошкольниками использую и другой вариант: «черепашку» кладу на пол, выпуклой стороной вверх, а ребенок встает сверху, балансируя. Так дети переходят «речку по камушкам» или «болото по кочкам», обязательно со страховкой взрослого за руку.

Когда ребенок стоит уверенно, то предлагаю задания с перебросом предметов, но обязательно так же со страховкой. Использую данный балансир с младшего возраста для упражнений на развитие равновесия, в подвижных играх и эстафетах.

Для достижения максимального эффекта для воспитанников упражнения с баланс оборудованием провожу регулярно: 3-4 раза в неделю по 5-10 минут при этом обязательно соблюдаю следующие правила:

1. позитивный настрой детей;
2. перед началом работы провожу с детьми музыкальную разминку-упражнения на разогрев и растяжение мышц;
3. задания предлагаю детям в игровой форме;
4. слежу за правильным выполнением упражнений.

На первых этапах освоения балансиров воспитанников страхует взрослый, потом партнер - ребенок (работа в парах). Если дошкольник чувствует себя уверенно, стоя на балансире, т.е. перестает постоянно смотреть под ноги или хвататься за опору, то тогда он выполняет задания:

- самостоятельно, обязательно, в присутствии взрослого, с соблюдением правил по технике безопасности;
- вокруг ребенка в радиусе 1.5 м не должно быть никаких препятствий;
- за спиной воспитанника находится мат;
- встаем на балансиры, с мата, делая шаг вперед, а сходим с них, выполняем шаг назад (если заданием не предусмотрена другая позиция).

Для эффективного развития координационных способностей детей с ОВЗ эту работу необходимо осуществлять непрерывно и интенсивно во всех сферах жизни детей. Учитывая, что большую часть времени дети проводят дома в статическом положении, то обязательно организую сотрудничество с родителями. Предложила их вниманию консультации по данной теме на официальном сайте детского сада, выступила на родительском собрании, опубликовала видеофрагменты занятий в социальной сети в «ВКонтакте» на групповых страничках, выполнила фотоколлаж со снимками детей. Для



ознакомления родителей с техникой безопасности и методикой работы с баланс-оборудованием провела практическую работу, совместную деятельность детей со взрослыми «Баланс – это полезно и интересно», где предложила буклеты с примерными заданиями для балансирования. Продолжением этой работы стал семинар-практикум для родителей «Папина мастерская», где родители представили самодельное балансировочное оборудование и поделились своим опытом использования пособий для физического развития детей в условиях семьи.

Наблюдения и мониторинг физического развития воспитанников с ограниченными возможностями здоровья показывает, что применение специального оборудования в работе по развитию координационных возможностей детей в комплексе с другими методами развивают чувство равновесия ребенка и зрительно-пространственную координацию, вследствие чего восстанавливаются последовательности движений и развивается ловкость.

Современное балансировочное оборудование помогает развивать координацию дошкольников с ОВЗ, увеличивая их физические возможности. Игры и упражнения с баланс тренажерами не только повышают и обогащают двигательную активность детей, но и приносят радость и удовольствие от занятий физкультурой.

### Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155. – Режим доступа. URL: <http://www/rg/ru/2013/11/25/doshk-standart-dok/html>.
2. Макаренко Л.И. Использование элементов методики мозжечковой стимуляции: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Белград, 2005.
3. Сиротюк А.Л. Нейропсихологические и психофизиологические сопровождения обучения. – М.: ТЦ «Сфера», 2003.