

## **«Доска Бильгоу: игра, которая развивает мозг и тело»**

Составила: воспитатель Куцепина А.А.

В современном мире, где дети с ранних лет окружены цифровыми технологиями, особую ценность приобретают инструменты, обеспечивающие гармоничное физическое и когнитивное развитие. Одним из таких инструментов является балансировочная доска Бильгоу. Это не просто спортивный снаряд – это целая развивающая система, основанная на научном подходе к мозжечковой стимуляции. Занятия с ней превращают сложные нейрофизиологические упражнения в увлекательную и полезную игру.

Занятия на доске Бильгоу эффективны только при системном подходе. Специалисты рекомендуют проводить их 3-4 раза в неделю по 30-60 минут под руководством взрослого. Начинать нужно с простых упражнений, постепенно подключая дополнительный инвентарь и усложняя задачи.

### **Уровень сложности: Начальный**

**Ключевая цель:** Освоение доски, развитие базового чувства равновесия.

**Примеры игр и упражнений:** Удержание равновесия стоя или сидя. Игра «съедобное-несъедобное» с ловлей мяча.

**Используемый инвентарь:** Доска Бильгоу (без инвентаря или с одним мячом).

### **Уровень сложности: Средний**

**Ключевая цель:** Сенсорная интеграция, развитие координации «глаз-рука».

**Примеры игр и упражнений:** Подбрасывание и ловля сенсорных мешочеков. Прокатывание мяча по полу к цели. Отбивание планкой мяча-маятника.

**Используемый инвентарь:** Сенсорные мешочки с крупой, кинезиологические мячи, мяч-маятник.

### **Уровень сложности: Продвинутый**

**Ключевая цель:** Комплексное развитие высших психических функций (речь, внимание, мышление).

**Примеры игр и упражнений:** Балансировка с одновременным выполнением речевых заданий (рифмовка слов, повторение скороговорок). Упражнения на пересечение срединной линии тела (правая рука к левому уху). Бросок мешочка в цветную мишень с называнием цвета или изображенного предмета.

**Используемый инвентарь:** Напольные мишины, наборы карточек с буквами или изображениями.

Программа мозжечковой стимуляции на доске Бильгоу показана широкому кругу детей. Она является как коррекционной методикой, так и мощным инструментом общего развития.

## **Основные показания к применению:**

- **Когнитивные и учебные трудности:** синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), дислексия, дисграфия, проблемы с обучаемостью.
- **Речевые нарушения:** задержка речевого развития, нарушения звукопроизношения.
- **Психомоторные и координационные нарушения:** неловкость, нарушение осанки, несовершенство вестибулярного аппарата.
- **Расстройства аутистического спектра (PAC):** для развития коммуникативных навыков и саморегуляции.
- **Для всех детей от 3 лет** в качестве отличной гимнастики для ума и тела, повышающей успеваемость и концентрацию.

## **Регулярные занятия помогают достичь впечатляющих результатов:**

1. **Физические:** Улучшение координации, мышечного тонуса, осанки, ловкости и общей выносливости организма.
2. **Когнитивные:** Развитие концентрации внимания, зрительно-моторной координации, памяти и скорости обработки информации. Это напрямую ведет к улучшению навыков чтения, письма и счета.
3. **Речевые:** Стимуляция речевых центров мозга, что делает занятия незаменимым помощником логопеда.
4. **Психоэмоциональные:** Снижение гиперактивности и импульсивности, улучшение саморегуляции, повышение уверенности в себе и устойчивости к стрессу.

Доска Бильгоу – это яркий пример того, как гениально простая идея может привести к созданию мощного развивающего инструмента. Она доказывает, что самый эффективный путь к развитию интеллекта лежит через движение и игру. Интегрируя эти занятия в жизнь ребенка, будь то в кабинете специалиста или в домашней обстановке, мы даем ему не просто развлечение, а прочный фундамент для успешного обучения, крепкого здоровья и гармоничного развития личности.

## **Литература:**

1. Тренажер Бильгоу: что такое, как использовать, чем полезен.  
Электронный источник  
[https://n72.ru/company/news/trenazher\\_bilgou\\_chto\\_takoe\\_kak\\_ispolzovat\\_chem\\_polezen/](https://n72.ru/company/news/trenazher_bilgou_chto_takoe_kak_ispolzovat_chem_polezen/)
2. Топ-10 упражнений на доске Бильгоу в картинках. Электронный источник <https://brain-board.ru/blog/detail/top-10-uprazhneniy-na-doske-bilgou-v-kartinkakh/>

