

# *Доска Бильгоу*



*Выполнили: Матвеева Г.А.*

*Тихонова Е. А.*

- *Доска Бильгоу — это неустойчивая доска-балансир на двух полукруглых полозьях. Параллельно расположенные опоры позволяют раскачиваться на доске направо-налево.*
- *Принцип занятий заключается в том, что человек должен решать одновременно две задачи: удерживать равновесие и выполнять какое-либо дополнительное действие (упражнение). Под упражнением понимается любое физическое или умственное задание — например, подбрасывание мяча или устный счёт.*



\*\*\*

- *Тренировка на балансировочной доске похожа на интересную подвижную игру, которая увлекает детей своей динамичностью.*
- *Занятия на балансировочной доске Бильгоу схожи с занятиями лечебной физкультуры. Однако такая система тренировок, помимо физической нагрузки, активно стимулирует речевые навыки, зрение, внимание и взаимодействие нескольких центров головного мозга.*



\* \* \*

- Среди простых упражнений для мозжечковой стимуляции по Бильгоу-переброска с педагогом мячом или мешочком, держа равновесие на балансировочной доске. Затем, задание усложняются и ребенок должен называть буквы, цифры, названия животных, растений.





# *Спасибо за внимание!*

