

## **Тема занятия: «Кинезиологические упражнения с мячами»**

Кинезиология – эта наука о развитии головного мозга через движение. Кинезиология относится к здоровьесберегающим технологиям.

Упражнения кинезиологии универсальны. Они направлены на сохранение здоровья детей профилактику отклонений в их развитии. Они развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают зрительно-моторную координацию, формируют пространственную ориентировку, совершенствуют регулирующую и координирующую роль нервной системы. Эти упражнения просты в использовании и могут иметь как быстрый, так и накапливающийся эффект.

### **Актуальность**

Актуальность проблематики связана с тем, что у детей, наблюдаются нарушения – в области психических функций, эмоционально-волевой сферы, двигательной и других сферах, что свидетельствует о той или иной степени нарушений со стороны центральной нервной системы в целом. Во многих случаях выявляется незрелость определенных функций головного мозга, дисгармония его созревания, нарушение межполушарного взаимодействия. Единство работы мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Как показывают современные исследования, межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи комплекса специальных двигательных («кинезиологических») упражнений.

Использование мячиков в коррекционно-развивающей работе как с детьми так, и со взрослыми широко представлено в психологической и логопедической практике специалистов (Ахутина Т.В. и др., 2012). Мячики позволяют сделать занятие увлекательным и энергичным, развить не только моторные функции, но и зрительные, зрительно-пространственные и даже слуховые, улучшить координацию движений, внимание. Опыт применения

подобных методик показал, что у разных контингентов детей (с трудностями обучения, СДВГ и СДВ, поведенческими расстройствами и т.д.) происходили значительные изменения в виде улучшения познавательных способностей, нормализации поведения, уменьшения проявлений импульсивности и увеличения возможностей сосредоточения, улучшения координации движений тела, ослабление головных болей напряжения и, наконец, улучшение академических успехов.

Комплекс упражнений доступен детям, начиная от 5-ти лет, а также будет полезен и взрослым. Для занятий необходимо иметь минимум по 2 специальных мячика, диаметром 5 см, на каждого ребенка, которые достаточно легкие по весу и хорошо отбиваются от любых поверхностей. При выполнении движений необходимо стремиться к максимальной скоординированности и точности движений.

Все упражнения с использованием мячиков варьируются по:

- 1) возрасту;
- 2) сложности;
- 3) трудностям.

Упражнения могут выполняться:

- индивидуально;
- в паре;
- в группе.

### **Упражнения:**

#### ***1. Развитие функций переработки кинестетической информации***

Упражнения являются коррекционными и развивающими для мелкой и крупной моторики. Вместе с тем, они являются базовыми для выполнения всех остальных упражнений, т.к. позволяют отработать все основные положения кистей рук при захватах, бросках, ударах, движениях, а также натренировать возможности схватить и удержать мяч в руке.

##### **1. Упражнение «Способы удара»:**

- удар «стаканчик»: мячик берем в ладонь, захватывая пальцами таким образом, как будто бы берем в руку стакан или чашку. Бросок совершаем так, как будто ставим стакан или чашку (удар совершается об пол).

- удар «обезьянка»: мячик берем полной ладонью, пальцы распределены по всему диаметру мячика приблизительно равноудалено. Бросок совершаем всей кистью (удары совершаются об пол, стену, об пол при перекидывании в группах и парах).

- удар «чашка»: мячик расположен в ладони также, как при «обезьянке» для бросков вверх.

2. Упражнение «Способы захвата»:

- захват «обезьянка»: ловим мячик полной ладонью, при этом ладонь располагается тыльной стороной вверх.

- захват «чашка»: ловим мячик ладонью, расположенной тыльной стороной вниз.

3. Движения:

«Удары об пол». Совершаем удары об пол:

- однократно,
- многократно,
- попеременно, то одной рукой, то другой,
- двумя руками одновременно и попеременно,
- из руки в руку,
- перекидывая друг другу и т.д.

«Подкидывание вверх». Броски совершаются в вертикальном направлении от горизонтальной срединной линии тела:

- попеременно, то одной рукой, то другой.
- двумя руками одновременно и попеременно.
- перекидывая из руки в руку.
- перекидывая друг другу и т.д.

«Переключение с одного удара на другой, с одного захвата на другой».

Совершаем броски:

- серией однотипных ударов и захватов,
- чередуя разные удары, с одним типом захвата,
- чередуя один тип удара и разные типы захвата,
- чередуя разные типы удара и разные типы захвата.

3 «Какую руку предпочитаешь?»

Бросаем ребенку мячик по центру тела с инструкцией «Лови одной рукой!». Наблюдаем, какой рукой он ловит мячик чаще, что он делает, если бросать ему мячик в сторону не предпочитаемой руки.

Повторение всех видов ударов, захватов, движений в парах.

## ***2. Развитие функций переработки зрительной и зрительно-пространственной информации.***

**ОРИЕНТАЦИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ.** Упражнения направлены на развитие ориентации в окружающем пространстве и в схеме собственного тела. Здесь рассматриваются соотношения верх/низ, лево/право, переди/зад, понятие срединной линии (осевые соотношения, пересечения).

1. Упражнение «Чередование верх/низ»

- совершаем бросок об пол, при помощи удара «стаканчик»;

- подбрасываем вверх, с помощью удара «чашка».  
(броски выполняются от срединной линии тела)  
10 раз одной рукой; 10 раз другой рукой; 10 раз со сменой рук через удар об пол, с перебрасыванием из руки в руку над головой.
- 2. Упражнение «Чередование бросок/приседание»
  - удар об пол «стаканчиком», поймать мячик «чашкой»;
  - присесть (вниз)/ встать (вверх);
  - подбросить мячик вверх, поймать;
  - встать на цыпочки.10 раз с одной стороны; 10 раз с другой стороны; со сменой рук (смена рук при ударе мячика об пол и при подбрасывании) с движением мяча по часовой стрелке и против часовой стрелки.
- 3. Упражнение «Чередование ударов со сменой рук перед собой, с передачей мяча за спиной». Совершаем удары об пол разными способами, один раз «стаканчиком», один раз - «обезьянкой»), ловим «чашкой».
  - бросаем из правой руки в левую через удар об пол, левой передаем в правую за спиной - 10 раз;
  - затем бросаем левой рукой в правую через удар об пол, передаем из правой руки в левую за спиной - 10 раз.
- 4. Упражнение «Солнечные часы»
  - отметь точку перед собой, слева от себя, справа от себя, позади себя;
  - попади мячом в эти точки с проговариванием обозначения направления, в точку позади себя представь мысленно, что попадаешь в нее мячиком.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Ахутина Т.В., Камардина И.О., Пылаева Н.М. Нейропсихолог в школе. - М., 2012
2. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. - М., 1973.
3. Семенова О. А. Методика двигательной коррекции детей с трудностями в обучении. - М.: Издательство «Династия», 2008
4. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. - 2-е изд. - М.: Генезис, 2008.