

структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №9 г.о. Чапаевск
Самарской области детский сад № 10 «Планета детства»

**«Кинезиологические мячи и мешочки в коррекции регуляторных
функций у детей с ОВЗ»**

Педагог-психолог:
Кузнецова Лариса Анатольевна

2025г.

Одной из актуальных проблем современного образования остается проблема повышения эффективности коррекционно-образовательного процесса при организации обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья. Ее решение предполагает совершенствование методов и форм обучения, поиск новых, более эффективных путей формирования универсальных учебных действий, которые учитывали бы реальные возможности обучающихся и условия, в которых протекает их образовательная деятельность.

Проблема выбора методов коррекции отклоняющегося развития сложна и многогранна. Традиционно методы развития и коррекции нарушений у детей делятся на два основных направления:

- I. Когнитивные методы - направлены на формирование и развитие психических функций
- II. Двигательные методы - используются как инструмент преодоления различных проблем самочувствия и взаимоотношений с другими людьми.

А.В. Семенович [18] доказала, что когнитивные и двигательные методы должны применяться с учетом их взаимодополняющего влияния. Именно двигательные методы, по её мнению, активизируют, восстанавливают, прорабатывают взаимодействие между различными уровнями психической деятельности.

Одним из самых простых и доступных двигательных методов это кинезиологические упражнения, которые помогают создать новые нейронные связи и улучшить деятельность двух полушарий головного мозга, тесно связанных системой нервных волокон (мозолистое тело).

Нарушения в работе мозолистого тела искажают познавательную деятельность ребёнка. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи, асинхронно. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может полноценно читать и писать, воспринимая информацию зрительно или на слух.

Нарушения межполушарного взаимодействия характерны для детей с ОВЗ (в частности для детей с задержкой психического развития). Это проявляется в общей психической незрелости, низкой познавательной активности во всех видах деятельности, дефицитности психических функций, своеобразии развития речи. У значительной части детей наблюдается недостаточность фонетико фонематического восприятия, снижения слухоречевой памяти. Значительно отстают в развитии лексическая, семантическая, фонетическая

стороны речи. Дети с ОВЗ испытывают трудности в ориентировании во времени и пространстве. Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики

Целью использования кинезиологических мячей и мешочков на коррекционных занятиях является развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности развитие и коррекция визуально-пространственного мышления у детей дошкольного возраста с ОВЗ.

Задачи при использовании методического пособия в

- Развитие межполушарной специализации;
- Синхронизация работы двух полушарий;
- Развитие общей и мелкой моторики;
- Развитие визуально-пространственного мышления;
- Развитие памяти, внимания, воображения, мышления;
- Развитие речи;
- Создание положительного эмоционального настроения;
- Профилактика дислексий и дисграфий.

Описание упражнений с кинезио мешочками.

Все упражнения можно поделить на 4 группы

- Подбрасывание
- Перемещение
- Перебрасывание
- Перекладывание

Упражнения с кинезиологическими мешочками

Комплекс для выполнения одним ребенком.

1. «Пробуждение мешочка». Поглаживание мешочка с обеих сторон. Сначала правая рука сверху, затем левая.
 2. «Массаж» двумя руками одновременно.
 3. «Покатаем мешочек». Рука ровная, вытянута вперед. Мешочек кладём на тыльную сторону ладони и начинаем плавные движения влево и вправо, вверх и вниз. Далее делаем круговые движения рукой. Меняем руки и повторяем упражнение. Мешочек не должен падать.
- Усложнение данного упражнения - используется два мешочка, и участвуют обе руки ребенка одновременно. Круговые движения руками делаем сначала в одну сторону, потом в другую, затем в разные стороны.
4. «Высоко сажу...» Мешочек кладем на голову. Руки на пояс.

- 1) Поворот один раз на 360 градусов. В одну и в другую сторону.
- 2) Приседание. Вниз. Вверх.
- 3) Стоим в позе цапли на правой ноге, затем на левой по 5 секунд.
- 4) Ловим мешочек, сбрасывая его с головы в обе руки.
- 5) Ходим с мешочками на голове, спине, плечах и т.д.
5. «Батут». Подбрасывание мешочка по очереди каждой рукой по несколько раз. Сначала ловим мешочек на уровне груди ладонью, смотрящей вверх. Повтор несколько раз. Затем меняем захват, перехватывая его налету на уровне головы, при этом ладонь смотрит вниз – в сторону. Повтор несколько раз.
6. «Котлетка». Мешочек лежит на левой ладони. Ребром правой руки «рубим» мясо. Посолили щепоткой соли. Переложили в правую руку. Ребром левой руки порубили.левой щепоткой поперчили. Слепили котлетку. Перебрасывание из руки в руку. Пожарили на одной стороне - на левой ладони. Покачиваем рукой. Пожарили на другой стороне - на правой ладони. «Ам» и съели. Имитируем проглатывание. Прячем мешочек за спиной. Глубокий вдох....выдох...3 раза. Пауза.
7. «Карусель». Передаем мешочек за спиной из левой руки в правую. Постепенно увеличивая темп, «раскручиваем карусель». Постепенно замедляем темп. Останавливаемся и меняем направление в другую сторону, передавая теперь мешочек за спиной из правой руки в левую. Раскручиваем «карусель» в другую сторону.

Упражнения с кинезиологическими мячами:

Комплекс для выполнения одним ребенком.

1. Бросок и ловля одновременно двумя руками.
2. Бросок и ловля мяча одной рукой.
3. Бросок и ловля сразу двух мячей двумя руками одновременно/попеременно.
4. Мяч перекидывается из одной руки в другую. Возможен вариант удара о пол или передача мяча за спиной
5. Мяч бросают в стену и сразу же ловят или дают один раз удариться об пол.
6. Мяч кидают о стену, успевая сделать хлопок до того, как он очутится в руках.
7. Мяч кидают в цель, расположенную на стене. Для этого упражнения используют разные цвета мячей и мишеней. При ударе нужно назвать цвет.