

*Ларионова Галина Васильевна*

бакалавр, инструктор по физической культуре

*Галкина Татьяна Юрьевна*

бакалавр, инструктор по физической культуре

*Трофимова Фаина Мефодьевна*

бакалавр, инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №205 «Новоград»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **УПРАЖНЕНИЯ С КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИМИ МЯЧАМИ**

### **И ФИТНЕС-РЕЗИНКАМИ**

*Аннотация:* в статье представлен опыт работы и мастер-класс с педагогами по применению нейроигр и нейропсихологических упражнений в работе с дошкольниками в двигательной деятельности.

Авторами отмечено, что нейроигры и упражнения развивают и корректируют механизмы мозговой деятельности ребенка. Их воздействие имеет как немедленный, так и накопительный эффект, который способствует повышению умственной работоспособности, оптимизирует интеллектуальные процессы и активизирует его энергетический и двигательный потенциал.

*Ключевые слова:* физическое развитие, педагог, нейро-упражнение, нейроигра, кинезиологические мячи, фитнес-резинки.

Актуальность. На сегодняшний день все больше появляется детей с задержкой речевого и психического развития, с речевыми нарушениями, гиперактивных и невнимательных. Все чаще встречаются дети моторно-неловкие, они плохо переключаются с одного движения на другое.

Уникальным и эффективным средством развития речи дошкольников и раскрытия их интеллектуального потенциала является применение нейро-игр и нейро-упражнений в работе воспитателей и специалистов дошкольного учреждения. Ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста является игра. А нейроигры являются доступным средством, позволяющим создать но-

вые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта.

*Цель мастер-класса – повышение уровня знаний педагогов по использованию нейроигр, нейро-упражнений упражнений, применение которых эффективно в образовательном процессе ДОУ, в частности, для детей с ОВЗ.*

*Задачи:*

- познакомить участников мастер-класса с эффективными нейроиграми, способствующими умственному и физическому развитию дошкольников;
- вовлечь педагогов в совместную игровую деятельность, вызывая интерес к данной проблеме;
- активизировать самостоятельную работу педагогов, дать им возможность заимствовать элементы педагогического опыта для улучшения собственного;
- побуждать педагогов использовать в своей работе новые формы и методы работы, воспитывать положительный эмоциональный настрой и интерес к занятию

*Мастер-класс.*

*Вступительная часть.*

Добрый день, коллеги! Сегодня мы хотим продемонстрировать вам разнообразие форм работы с кинезиологическими мячами. И думаем, что эта тема вас заинтересует, и вы будете использовать эти техники на занятиях по физической культуре.

Упражнения с мячом улучшают координацию, внимание и память, синхронизируют работу полушарий мозга, развивают мелкую моторику и речь. Игры с мячом стимулируют создание новых нейронных связей, что способствует гармоничному развитию личности и повышает учебную мотивацию.

Межполушарное взаимодействие – это особый механизм объединения левого и правого полушария в единую целостную систему. Развитие таких связей строится на упражнениях и играх, в которых задействованы оба полушария. Для этого нужна работа двумя руками одновременно, в этом случае активизируются оба полушария.

Давайте проверим (педагоги берут кинезиологические мячи).

*Нейроупражнения с кинезиологическими мячами «Музыкальный бит».*

Цели упражнений: развитие координации и ритма, улучшение моторики и реакции, создание позитивной атмосферы и взаимодействия между участниками через музыку.

*Описание игрового упражнения «Музыкальный бит».*

*Отбивание мяча.* Участники становятся в круг, чтобы видеть друг друга и создать ощущение единства. Объяснить участникам, что мяч будет отбиваться от пола, и они будут использовать разные способы для этого в зависимости от этапа упражнения.

Выполнение упражнений. Все участники начинают отбивать мяч одной рукой. Затем переходят к отбиванию другой рукой, далее обеими руками одновременно.

*Подбрасывание мяча.* Участники одновременно отбивают мяч от пола двумя руками и подбрасывают его вверх. Нужно убедиться, что мяч отскакивает и подбрасывается правильно, а участники следят за своей координацией.

Далее участники начинают повторять предыдущее упражнение, но с увеличенной скоростью. Нужно обращать внимание на вовлеченность участников и их стремление ускориться.

*Музыкальный элемент.* Добавляем музыку «Дождик, дождик, кап-кап-кап».

И участники выполняют все предыдущие упражнения под ритм музыки, регулируя скорость выполнения в зависимости от темпа. Обратить внимание участников на синхронизацию своих действий с музыкой и друг с другом.

*Обсуждение:* попросить участников поделиться своими ощущениями от выполнения упражнений под музыку: что им понравилось, что было тяжело и как они ощущали ритм.

*Заключение.* Отличная работа, команда! Ваше умение взаимодействовать и поддерживать ритм вместе с музыкой помогло создать атмосферу веселого и

продуктивного занятия. Эти нейроупражнения способствуют не только физическому развитию, но и укреплению командного духа и улучшению настроения.

## *2 блок. Упражнения с кинезиологическими мячами и фитнес-резинками.*

Уважаемые коллеги, возьмите, пожалуйста, фитнес резинки. Обратите внимание на её легкость, она совсем не тугая.

Резинка в упражнении служит сдерживающим фактором, что заставляет ребёнка адаптироваться и анализировать ситуацию для выполнения амплитуды движения, а также силы и меткости удара.

Прошу Вас разделиться на пары и зафиксировать одну ногу фитнес резинкой, таким образом, чтобы вы с парой были в одной фитнес резинке.

Теперь в паре выполняем шаг вперед и отбиваем мяч одной рукой.

### **Упражнения с кинезиологическими мячами и фитнес-резинками**

Цели упражнений: развитие моторики, координации и ловкости, улучшение способности к командной работе и взаимодействию, развитие силы и меткости при выполнении ударов.

*Распределение участников:* пары (2 участника), тройки (3 участника), цепочка (группа участников)

#### *Ход упражнений.*

##### *1. Введение.*

– Убедиться, что все участники имеют необходимое оборудование (фитнес-резинки и мячи).

– Объяснить, что резинки будут служить сдерживающим фактором, позволяя каждому адаптироваться к нагрузке.

##### *2. Упражнение в парах.*

– Инструкция: каждый участник фиксирует одну ногу фитнес-резинкой, которая соединяет их с партнером.

– Действие: на счет три оба делают шаг вперед и одновременно отбивают мяч одной рукой.

– Обсуждение: поговорить о том, как взаимодействие с резинкой повлияло на их движение и точность удара.

### *3. Упражнение в тройках.*

- Инструкция: теперь участники формируют тройки, фиксируя резинки между собой.
- Действие: все вместе выполняют то же самое упражнение, стараясь сохранить синхронность.
- Обсуждение: обращать внимание на важность командной работы и координации.

### *4. Упражнение в цепочке.*

- Инструкция: участники выстраиваются в длинную цепочку, фиксируя резинки, чтобы соединиться.
- Действие: выполняют то же упражнение, как команда.
- Обсуждение: подчеркнуть, как важна коммуникация и согласованность в действиях для успешного выполнения.

## *Заключение*

Молодцы! Ваша способность работать в команде и адаптироваться к условиям упражнения была на высоком уровне. Это не только развивает физические способности, но и способствует укреплению связей между участниками.

*3 блок. Упражнения с использованием «браслетов» для ног и кинезиологических мячей.*

Уважаемые коллеги, мы только что посмотрели уникальный мастер-класс с фитнес резинками, и теперь настало время для чего-то нового и интересного.

Как вы думаете, что у меня в руках? Для чего оно предназначено и как его можем использовать на занятиях по физической культуре?

В руках у меня необычный аксессуар, который мы приготовили сами – это наши браслеты для ног. Они не являются стандартным оборудованием, но смогут привнести свежие идеи в ваши занятия.

Эти «браслеты» предназначены для развития не только физической подготовки, но и таких навыков, как ориентировка в пространстве( выполняя упражнения с партнёром, участники учатся лучше ориентироваться в пространстве и взаимодействовать друг с другом), помогают развить чувство ритма и коорди-

нацию в паре; командное взаимодействие, где важно обращать внимание не только на свои движения, но и на движения партнера. Используя «браслеты» для ног наше мероприятие станет более динамичным и увлекательным.

Теперь я приглашаю 12 участников выйти ко мне для участия в мастер-классе. Встаём парами, и у нас образуется шесть пар. У каждой пары по два браслета: красный одеваем на правую ногу, а зелёный – на левую. Вы готовы к выполнению упражнений?

Начнём с простого – синхронного приставного шага. Упражнения будем выполнять вместе, начиная с правой ноги. Давайте, вперед: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, влево: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, назад: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, вправо: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Теперь добавим немного динамики с кинезиологическими мячами. На каждый отбитый мяч делаем шаг, и при движении влево перекладываем мяч в левую руку, а при движении вправо – в правую. Отлично у вас получатся!

Теперь объединим наши силы: давайте сформируем 3 пары по 4 участника и повторим те же движения. Чувствуете, как команда работает синхронно? А теперь давайте соберемся в одну большую группу из 12 участников и сделаем всё вместе.

В заключение нашей встречи предлагаю ответить на несколько вопросов:

- была ли полезна и практически значима информация нашего мастер-класса для вас?
- возник ли у вас интерес к использованию кинезиологических мячей и фитнес-резинок, «браслетов» для ног в своей работе?

*(Обратная связь участников мастер-класса.)*

### ***Список литературы***

1. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедическом детском саду / Т.С. Овчинникова. – СПб.: КАРО, 2006.
2. Сиротюк А.Л. Коррекция проблем обучения и развития методом кинезиологии / А.Л. Сиротюк. – М.: Аркти, 2003.

3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена Приказом Министерства просвещения РФ от 25.11.2022 №1028).

4. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: учебное пособие / Г.Е. Шанина. – М., 1999.