

## Картотека Кинезиологические мячи и мешочки

*для занятий педагогов и родителей с детьми*



*Картотека содержит практический материал для развития регуляторной, сенсомоторной, когнитивной, зрительной, слуховой и мышечной систем.*

**Суть методики заключается в выполнении специальных ритмичных упражнений с резиновыми мячиками или небольшими мешочками, наполненными песком с удержанием ритма и равновесия.**



В основе коррекционно-развивающей методики «Кинезиологические мячи и мешочки» лежит многолетний опыт доктора педагогических наук Фрэнка Бильгоу (мозжечковая стимуляция) и учителя Билла Хьюберта.

Упражнения начинаются с простых движений, где каждый участник кидает мячик так, чтобы тот отскочил от пола прямо в руку. Постепенно сложность нарастает: мячик нужно кидать одной рукой, а ловить другой; затем все более сложные упражнения выполняются двумя участниками. Затем упражнения выполняются стоя на балансирующей доске.



3

### **Методика предназначена для развития:**

- **Регуляторной сферы:** формирование программ действий, концентрация и удержание внимания.
- **Сенсомоторной сферы:** зрительно-моторной координации (рука глаз), ловкости, точности движений улучшение вестибулярных программ, автоматизация моторных программ, устойчивых межполушарных взаимодействий, увеличение скорости обработки сенсорной информации.
- **Когнитивной сферы:** памяти, речи, восприятия, мышления.



4

- **Зрительной системы:** фиксация предмета, формирование и укрепление прослеживающих движений, формирование устойчивого навыка, переключения между дальним и ближним объектом, формирование и укрепление пространственных представлений, укрепление мышц глаз.

- **Слуховой системы:** улучшение восприятия и обработки не речевых шумов, формирование чувства ритма (внутреннего и внешнего), умение различать и оценивать темпо - ритмические рисунки, чувство ритма, оценка правильность исполнения движений.



- **Мышечной системы:** снижение гипертонуса мышц рук, улучшение и укрепление осанки.

5

## **Основные принципы выполнения упражнений:**

- Соблюдение естественного внутреннего ритма, который является естественным и комфортным для человека позволяющий естественно и просто выполнять упражнения, запомнить его на уровне мышечной памяти.
- Сотрудничество, потому что основная часть упражнений являются парными или групповыми, для этого необходима синхронность. Поэтому ребенок учится работать в команде.
- Ответственность, за счет постановки задачи научить менее опытного товарища, под контролем психолога.



6

## Упражнения для детей 3-5 лет:

### 1. Упражнение с мячом (тактильные)

Начинаем с тактильных ощущений разных мячиков. Ребенок берет один из мячиков в ладошки с закрытыми глазами и говорит какой он на ощупь: шершавый, гладкий или волосатый; твердый или мягкий; что будет, если его сдавить руками.

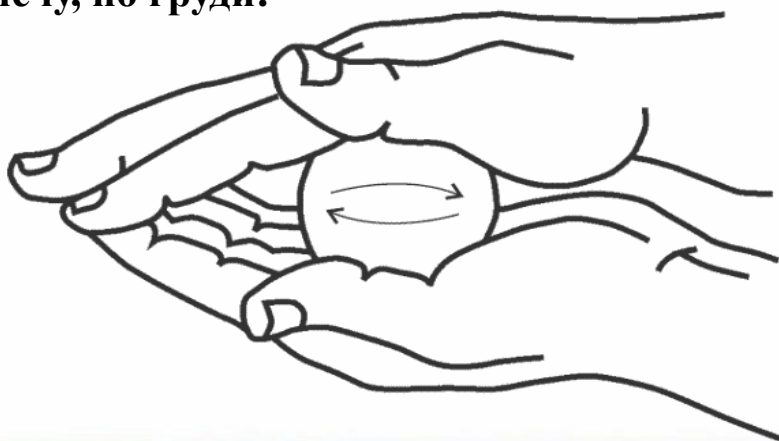


7

### 2. Упражнение с мячом для рук (самомассаж)

Ребенок открывает глаза и катает мяч между ладошками, описывая свои ощущения. Далее ребенок на каждой руке делает массажные движения мячиком. От кисти руки к локтю, от локтя до плеча, по плечу, по груди: от центра к плечу.

Самомассаж дает растянуть мышцы груди и расслабить их, что положительно влияет на осанку.



8

### 3. Упражнение с мячом для ног (самомассаж)

Ребенок снимает носочки и встает: спина прямая, ноги вместе. Под стопу одной ноги кладется мяч. Ребенок катает мяч вдоль стопы, стоя на одной ноге и слегка нажимая на мяч.

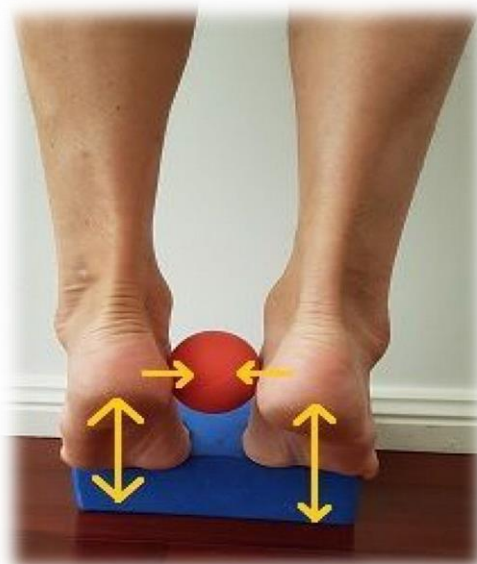
Упражнение выполняется 10 раз одной, а потом другой ногой. Затем ребенок, также, стоя на одной ноге и слегка нажимая на мяч, катает его поперек стопы. Упражнение выполняется 10 раз одной, а потом другой ногой.



9

### 4. Упражнение с мячом для ног (профилактика вальгусной деформации стоп)

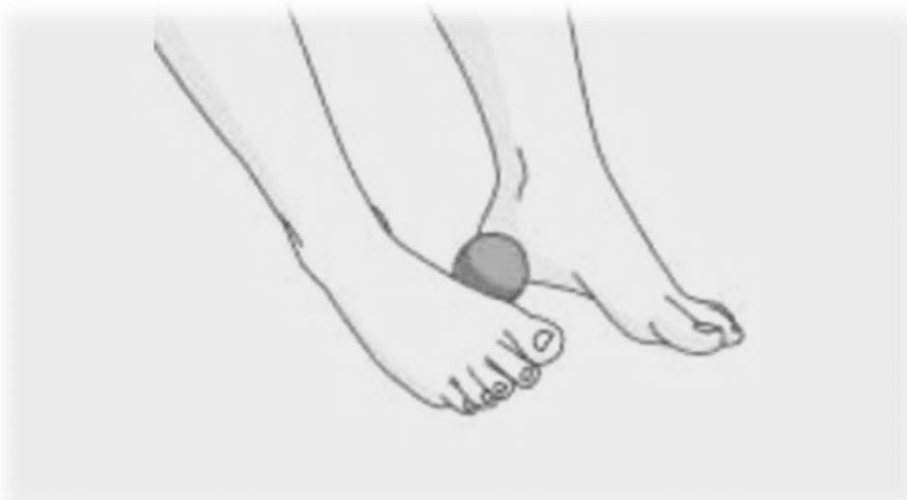
Ребенок помещают мяч между пяток и сжимает его ногами. Расстояние между большими пальцами ног должно составлять примерно 2 пальца его руки. Держа спину ровно, он встает медленно на носочки и тянет макушку вверх. Задерживается на носочках, считая: «Один-два-три», а затем медленно опускает пятки под счет: «Один-два-три-четыре». Внизу расслабляет стопы. Упражнение выполняется 10 раз.



## 5. Упражнение для ног «Лодочка»

Ребенок встает на внешнюю часть стопы.

Между стоп («лодочка») кладут мячик («пассажир») и идут 1,5-2 метра мелкими шажками, чтобы из «лодочки» не выпал «пассажир».



11

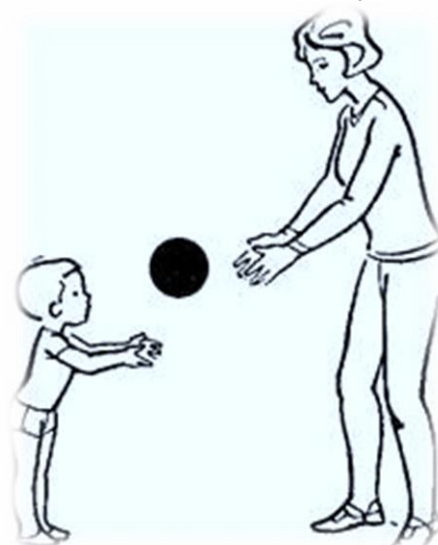
## 6. Ловля мяча двумя руками

Если дошкольник еще не умеет ловить мяч, то педагог его обучает этому действию. Ребенок образует «лодочку» из двух ладошек, локти вместе перед собой.

Педагог аккуратно кидает ему мячик с навесом (делает высокий бросок).

Ребенок старается поймать мячик «лодочкой» и помогает себе сдвинутыми локтями.

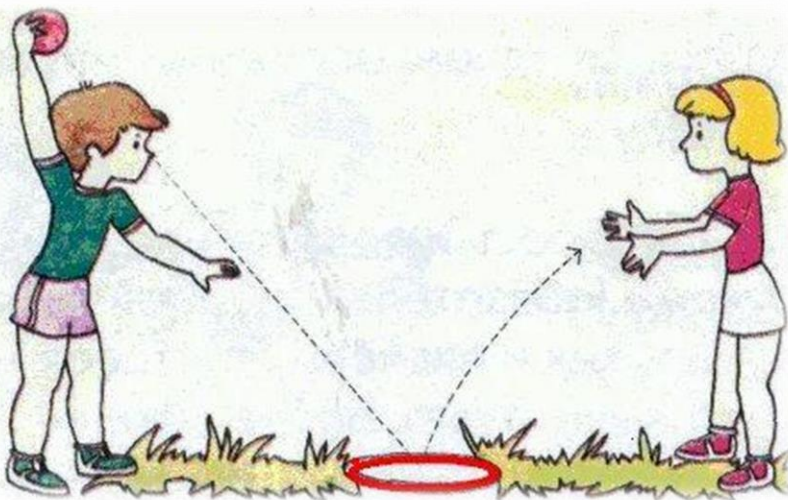
*Перед обучением детей ловить мяч нужно приучить их не бояться летящего мячика.*



12

## 7. Учим кидать мяч партнёру (с ударом об пол)

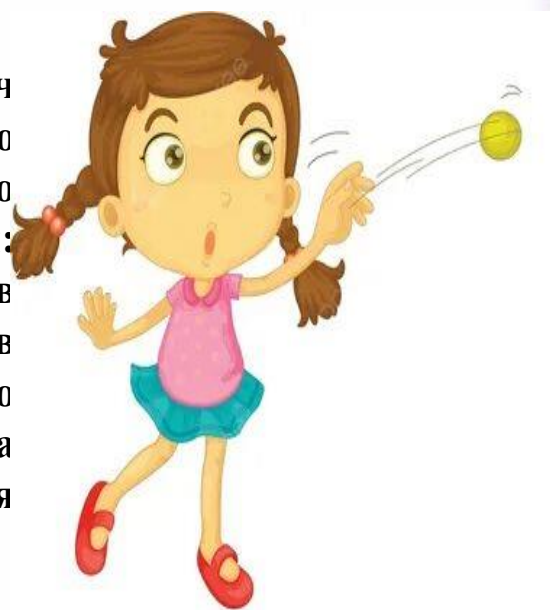
Сначала учим ребенка бросать мяч сверху вниз с ударом об пол, чтобы мяч стукнулся в обозначенную метку (постоянно обращать внимание ребенка на эту метку) или примерно в центр расстояния между ребенком и педагогом. Упражнение выполняется 10 раз каждой рукой.



13

## 8. Учим кидать мяч партнёру (бросок навесом)

Когда ребенок научился бросать мяч сверху вниз с ударом об пол, то учим его кидать мяч навесом. Для этого нужно правильно подготовить руку с мячом: рука находится внизу, ладонью вверх, а в ладошке – мячик. Ребенок сгибает руку в локте и отпускает мяч. При этом его внимание должно быть сосредоточено на лице педагога. Упражнение выполняется 10 раз каждой рукой.



14

## 9. Учим ребенка самостоятельно бросить и поймать мяч

Если ребёнок маленький или боится мяча педагог выполняет следующие действия. Он встаем за ребёнком, берет его руку, в которой находится мяч, поднимаем вверх и ровно перед головой: так, чтобы отпустив из руки мяч, тот полетел перед ребенком и ударился об пол напротив стоп ребенка. Пока мяч летит, одной или двумя руками берет руку/руки ребёнка и помогает поймать мяч. По мере усвоения ребенком этому действию, педагог меньше помогает ребенку тактильно, но поддерживает с помощью слов («ключиков») – «подними руку», «смотри на точку перед пальчиками ног», «отпусти мяч», «лови мяч». Если ребёнок будет стараться присесть, чтобы ловить мячик, нужно сказать, что мы не приседаем. При этом нужно следить, чтобы колени были чуть согнуты, для улучшения реакции.



15

## 10. Учим детей совместно играть с мячом

Когда ребенок уверенно ловит мяч хотя бы двумя руками и может бросить его педагогу (партнеру) одной рукой, тогда следует переходить к подобным играм детей в парах, в тройках.



16

## Упражнения для детей 5-7 лет

### **11. Подъем на носочки с мешочком на голове**

Для того, чтобы ребенок научился удерживать равновесие для тренировки вестибулярного аппарата выполняется следующее упражнение. Ребенок стоит: спина прямая, ноги вместе. Педагог кладет ему на голову мешочек с песком. Затем под счет: «Раз-два» ребенок поднимается на носочки, удерживая на голове мешочек с песком. На счет: «Три-четыре» опускается в исходное положение. Упражнение выполняется 10 раз.



17

### **12. Упражнение для стоп «Шлёпа»**

Мячик у ребенка находится между пятками. Он поднимается за макушкой вверх на носочки, пятки держат мяч в воздухе. Затем поднимает пальцы и переднюю часть одной стопы, и ,оставляя неизменным положение пяток, «шлепает» передней частью об пол одной ногой, потом другой. Сначала упражнение выполняется на месте, потом ребенок медленно передвигается вперед, смотря на пальцы ног. Следить, чтобы колени у него были прямыми. Когда «шлепки» стали получаться, можно усложнить задание: можно положить ему на голову маленький мешочек с песком, чтобы ребенок макушку тянул вверх и смотрел вперед. Упражнение выполняется 10 раз.



18

### 13. Броски мяча вниз и ловля его одной рукой

Ребенок бросает мяч одной рукой, удерживая внимание на точке на полу, куда должен удариться мяч. Ловит его другой рукой. При выполнении этого упражнения у ребенка колени должны быть чуть согнуты. Но при этом следить, чтобы он не приседал. Упражнение выполняется 10 раз.



19

### 14. Бросок мяча вверх перед собой на уровень глаз

Ребенок одной рукой бросает мяч вверх. Удерживает внимание на верхней точке, в которой замирает мяч в воздухе. Затем ловит мяч двумя руками. При выполнении этого упражнения колени должны быть согнуты. При необходимости ребенок может перемещаться, чтобы поймать мяч, стопы к полу «не приклеены». Упражнение выполняется 10 раз.



## 15. Бросаем мяч вверх одной рукой, ловим другой

Ребенок одной рукой бросает мяч вверх. Удерживает внимание на верхней точке, в которой замирает мяч в воздухе. Затем ловит мяч другой рукой. При выполнении этого упражнения колени должны быть согнуты. При необходимости ребенок может перемещаться, чтобы поймать мяч, стопы к полу «не приклеены». Упражнение выполняется 10 раз.



21

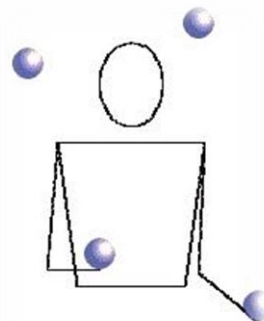
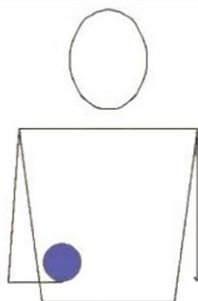
## 16. Броски мячей вниз двумя руками

Ребенок берет два мяча в обе руки. Затем бросает их вниз по очереди: правой рукой бросил мяч и поймал его, потом левой рукой бросил мяч и поймал его. По мере усвоения упражнения его усложняем: ребенок одновременно бросает оба мяча, находящиеся в правой и левой руках и затем ловит каждый мяч соответствующей рукой.



22

## 17. Подготовка к жонглированию



Ребенок правой рукой бросает мяч вверх, ловит его левой рукой и передает снова в правую руку. Упражнение выполняется 10 раз в одну, а затем в другую сторону.

23

## 18. Упражнение с двумя мячиками с разнонаправленными движениями рук

Ребенок держит в правой и левой руке по мячу. Он сначала первый мяч правой рукой бросает вверх, ждет, когда мяч стукнется об пол, затем после отскока ловит его правой рукой. Затем он другой мяч левой рукой бросает об пол и ловит его левой рукой. Упражнение выполняется 10 раз поочередно правой и левой руками. Потом тоже задание выполняется, меняя руки: теперь сначала ребенок первый мяч кидает левой рукой, ждет, когда мяч стукнется об пол, затем после отскока ловит его левой рукой. Затем он другой мяч правой рукой бросает об пол и ловит его правой рукой. Упражнение выполняется 10 раз поочередно левой и правой руками.



24

## 19. Упражнение с двумя мячиками с одновременными и однонаправленными движениями руке

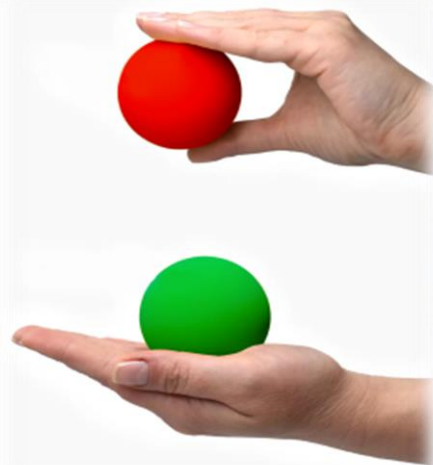
Ребенок держит в правой и левой руке по мячу. Он одновременно бросает вверх оба мяча, ждет отскок от пола, затем ловит одновременно правой и левой рукой свой мяч. Упражнение выполняется 10 раз.



25

## 20. Упражнение с двумя мячиками с одновременными и однонаправленными движениями рук с усложнением

Ребенок держит в правой и левой руке по мячу. Он одновременно бросает вверх оба мяча. Мяч, кинутый правой рукой ребенок ловит сразу правой рукой. Мяч, кинутый левой рукой он ловит после его отскока от пола левой рукой. Потом тоже задание выполняется, меняя руки: теперь ребенок одновременно бросает вверх оба мяча. Мяч, кинутый левой рукой ребенок ловит сразу левой рукой. Мяч, кинутый правой рукой он ловит после его отскока от пола правой рукой. Упражнение выполняется 10 раз.



26

## **Контакты:**

Государственное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
детский сад № 63 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
192071, Санкт-Петербург, ул. Бухарестская,  
дом 37, корпус 2, литер А  
Тел: **+7(812)246-96-34**  
Сайт: **[gdou63fr.ru](http://gdou63fr.ru)**