

**ГОРОДСКОЙ ФЕСТИВАЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИДЕЙ  
«Инновационные идеи в рамках освоения/реализации ФОР ДО»**

**Кинезиологический комплекс упражнений с мячом, как  
эффективное средство двигательного развития детей  
дошкольного возраста**



Исполнитель: Келлер Елизавета Андреевна,  
инструктор по физической культуре

## Пояснительная записка

«Движение может заменить лекарство – но ни одно лекарство не заменит движение»

Ж. Тассо

Кинезиология – это наука о движении, включающая биомеханику, анатомические и физиологические основы движения, особенности нервно-мышечной передачи, принципы основных видов мышечной деятельности. Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии.

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья малышей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

***Педагогическая идея:** кинезиологический комплекс упражнений с мячом, как эффективное средство двигательного развития детей дошкольного возраста успешно реализуется на практике как с нормотипичными детьми так и с воспитанниками, имеющими статус ОВЗ или ООП и другими целевыми группами.*

Федеральная образовательная программа дошкольного образования содержит раздел «**Направления и задачи коррекционно-развивающей работы (КРР)**», в котором четко обозначены целевые группы детей, включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; сформулированы основные ориентиры по оказанию им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннего развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

Важно выделить задачи КРР по ФОП ДО, которые эффективно решаются средствами **кинезиологического комплекса упражнений с мячом:**

- выявление детей с проблемами развития эмоциональной и интеллектуальной сферы;
- реализация комплекса индивидуально ориентированных мер по ослаблению, снижению или устранению отклонений в развитии и проблем поведения;
- содействие поиску и отбору одаренных обучающихся, их творческому развитию;
- оказание родителям (законным представителям) обучающихся консультативной психолого-педагогической помощи по вопросам развития и воспитания детей дошкольного возраста.

Таким образом кинезиологический комплекс упражнений с мячом позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга, в том числе эффективен в двигательном развитии детей, улучшение мыслительных процессов, повышение концентрации внимания, выносливости, координационных способностей, укрепляет психофизиологическое здоровье детей 4—7 лет, и, в целом, обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

### **Задачи:**

- обогащать двигательный опыт;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, равновесие;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат;
- оказывать родителям (законным представителям) воспитанников консультативную и практическую помощь по вопросам здоровьесбережения, физического развития детей дошкольного возраста, их психоэмоционального благополучия

Кинезиологические упражнения с мячом – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Благодаря данным упражнениям, ребенок становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, улучшается его речь и координация пальцев.

В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

### **Рекомендации по использованию комплекса кинезиологических упражнений с мячом.**

#### Обеспечение условий использования кинезиологических упражнений с мячом.

- Карточка упражнений
- Мячи
- Фишки
- Координационные кольца
- Координационная лестница
- Воздушный шары

В картотеке представлены комплексы кинезиологических упражнений, которые эффективно применяются для успешного физического развития и обучения ребенка и могут быть использованы педагогами во время занятия, прогулки, в свободной деятельности (как средство переключения внимания, активизации деятельности), они достаточно просты в исполнении. Упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Кинезиологические упражнения можно включать в любое занятие всех пяти образовательных областей.

1. Комплексы можно использовать для:

- Настройки на любой вид деятельности
- Усвоения информации и снятие психоэмоциональных стрессов
- Развлечения-игры.

Это позволит облегчить взаимодействие всех органов и систем организма ребенка.

2. Для педагога оптимально проводить занятия с небольшой подгруппой детей или индивидуально.

3. Занятия проводятся в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, так как занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют своего воздействия.

4. Регулярность проведения кинезиологических упражнений, движений — это залог быстрого достижения положительного результата в развитии и обучении ребенка. Занятия могут выполняться ежедневно, но без принуждения. Чтобы у ребенка начали развиваться определенные навыки, повысилась функциональность ЦНС, нужно выполнять как минимум по 3-5 упражнения в день. Начиная с 1-го комплекса упражнений по принципу «от простого к сложному».

5. Усложнение тренировочного процесса должно происходить постепенно по мере того, как ребенок приобретает навыки, наблюдаются реальные результаты его развития.

6. Общая продолжительность всего комплекса упражнений должна находиться в пределах от 5 до 10 мин., так как ребенок может устать.

7. Перед тем, как внедрять новое упражнение, взрослый должен повторить все движения самостоятельно, изучить их, а потом показывать их ребенку. Затем следует проконтролировать, чтобы ребенок повторил данные действия правильно и без ошибок.

Результативность занятий зависит от систематической и кропотливой работы. Основным требованием к использованию кинезиологических упражнений является четкое выполнение движений.

### **Список используемой литературы:**

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования
2. Сиртюк А.Л. « Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей.-М.: ТЦ, Сфера, 2001. – 128с.
3. Сиртюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие.- М.: АРКТИ,2008. – 60с.
4. Ханнафорд К. Мудрое движение. Пер. С.М. Масгутовой.- М., 2000г.
5. Интернет-ресурсы, образовательные сайты  
<https://shopdon.ru/blog/kompleks-kineziologicheskikh-igr-i-uprazhneniy-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta/>  
<https://infourok.ru/>