

**МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 485**

**Кинезиология как составляющая часть работы  
учителя-логопеда. Использование мячей  
различных видов и кинезиологических мешочеков  
в коррекционно-развивающей работе.**

автор: Н.И.Шахова



г. НОВОСИБИРСК

2021

## **Содержание**

Введение.....	3
Актуальность.....	4
Методологическая основа .....	5
Правила организации и проведения занятий (упражнений).....	6
Возрастные особенности и физические возможности детей.....	7
Упражнения с кинезиологическими мешочками для детей.....	8
Упражнения с кинезиологическими мячами и мячами разных видов.....	12
Игольчатый мячик (мячик су-джок) .....	17
Заключение.....	25
Список использованной литературы.....	26

## **Введение**

В современном образовательном процессе все более актуальной становится проблема сохранения здоровья ребенка. Одна из приоритетных задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Главной задачей дошкольных учреждений является коррекция отклонений в развитии ребенка с особыми возможностями здоровья. Успешное преодоление речевого недоразвития возможно лишь при условии использования комплекса разнообразных средств и методов, способствующих всестороннему развитию ребенка, в том числе укреплению здоровья и физическому развитию.

В основном у детей с ОВЗ сохраняются общие закономерности развития, свойственные нормально развивающимся детям. Вместе с тем имеют место специфические особенности формирования психических процессов. Так, у детей с речевыми расстройствами отмечается повышенная утомляемость, раздражительность, возбудимость, двигательная расторможенность. Для них характерно расстройство настроения, эмоциональная неустойчивость. Утомление быстро нарастает к вечеру, а также к концу недели и проявляется в усилении головных болей, расстройстве сна, повышенной двигательной активности. Как правило, у таких детей отмечается неустойчивость внимания и памяти, особенно речевой, низкий уровень понимания словесных инструкций, недостаточность регулирующей функции речи, низкий уровень контроля за собственной деятельностью, низкая умственная работоспособность. Психическое состояние этих детей неустойчивое, в связи с чем, их работоспособность резко меняется. В некоторых случаях наблюдаются апатия и равнодушие. Поведение детей с речевыми нарушениями может характеризоваться негативизмом, повышенной возбудимостью, агрессией или, наоборот, повышенной застенчивостью, нерешительностью, пугливостью.

Дети с проблемами в речевом, моторном и познавательном развитии, требуют коррекционно-развивающей работы новыми методами и приемами.

Кинезиология призвана сыграть здесь значительную роль.

**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, имеющих **нарушения речи**, как правило, наблюдаются и другие 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.

**«Образовательная кинезиология»** в основном применяется в педагогических целях для улучшения обучения. Перекрестные движения вынуждают правое и левое полушарие работать **одновременно**. Когда они функционируют вместе, то взаимодействие между ними, осуществляющееся через мозолистое тело, а это **своеобразный мост** между правым и левым полушариями, – улучшается.

Основателями **«Образовательной кинезиологии»** являются американские педагоги Пол Деннисон и Гейл Деннисон. В начале 1990-х гг. в рамках этого направления они создали программу **«Гимнастика Мозга»**. Они выявили два принципиально разных типа движений. Первый тип – это движения, пересекающие некую среднюю линию тела. Эти движения лучше, чем другие, интегрируют мысль и движение. Второй тип – это односторонние движения тела, задействующие механизм **«разъединения мысли и движения»** (П. Деннисон). Оба типа движений необходимы, ибо обеспечивают два вида механизма, являющегося основой познавательной и иной деятельности нашего мозга.

Механизм **«разъединения мысли и движения»** необходим на самом начальном этапе формирования любого учебного навыка. На этапе апробирования и автоматизации навыка он уступает место механизму **«интеграции мысли и движения»**, (а ведь это очень важно как раз для нашей **работы с детьми по коррекции речевых нарушений**, которые требуют весьма значительных усилий по автоматизации полученных ребенком новых навыков).

Данная кинезиологическая методика позволяют выявить скрытые способности ребенка дошкольного возраста и расширить границы возможностей его мозга. Занятия устраниют дезадаптацию в процессе обучения, гармонизируют работу головного мозга.

Е.И.Аркин, Н.А.Берштейн, Д.Б.Эльконин утверждали, что игры с участием рук и пальцев приводят в гармоничное взаимодействие тело и разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии,

подтверждая связь тонкой моторики с развитием мозга. Чем лучше развита способность двигаться, тем больше потенциал к обучению и развитию интеллектуальных способностей.

## **Методологическая основа**

Методическая разработка для детей дошкольного возраста составлена согласно нормативным документам таким как Федеральный закон об образовании ФГОС ДО, Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы.

Данная работа построена на ведущей деятельности дошкольника – игре. Она основывается на принципах личностно-ориентированного подхода к ребенку, способствует созданию между взрослым и ребенком атмосферы сотрудничества, учитывает индивидуальные характеристики детей. Доступность содержания позволяет развивать способности ребенка, межполушарное взаимодействие, проявлять самостоятельность, активность, что является одним из главных признаков готовности ребенка к школе.

Суть разработки заключается в выполнении специальных ритмичных упражнений с небольшими мешочками или мячами. Упражнения начинается с простых индивидуальных движений. Постепенно сложность нарастает, более сложные упражнения выполняются детьми в паре; некоторые упражнения выполняются группой детей.

Предложенный комплекс упражнений можно использовать при индивидуальной коррекционно-развивающей работе, на подгрупповых занятиях в кабинете учителя-логопеда, а также в групповых помещениях. Все педагоги (учитель-логопед и воспитатели групп) применяют элементы этих упражнений на своих занятиях, а заинтересованные и активные родители проводят их и в домашних условиях.

Все взятые элементы тесно связаны между собой. С первого дня проведения дети проявляют интерес, с энтузиазмом выполняют упражнения, которые построены с постепенным усложнением и учетом возрастных, индивидуальных особенностей дошкольников.

**Цель** методической разработки: создать условия для всестороннего развития ребенка с ОВЗ через движения, которые позволяют выявить скрытые способности ребенка дошкольного возраста, расширить границы возможностей его мозга.

**Методика показана детям, при работе с:**

- Эмоциональными и поведенческими трудностями.
- Нарушениями координации движений и моторной неловкости.
- Трудностями выстраивания отношений со взрослыми и сверстниками.
- Синдромом дефицита внимания и гиперреактивностью.
- Задержкой развития, аутизмом, РАС.
- Задержкой психоречевого и интеллектуального развития.
- Общим недоразвитием речи.

- «Безречевыми» детьми.

*Диапазон методики.* Процесс всестороннего развития дошкольников с ОВЗ посредством системы упражнений с кинезио мешочками и мячами происходит не только в специально организованной образовательной деятельности, но и в повседневной жизни дошкольников. Кинезиологические упражнения могут непосредственно включаться в занятие. Или проходить в свободное от занятий время индивидуально или с небольшой подгруппой детей. Упражнения нужно проводить систематически, индивидуальные упражнения чередовать с коллективными. Для решения данной задачи важно, чтобы мы – педагоги дошкольного образования были заинтересованы в нем, а дети были активными субъектами этого процесса, проявляли интерес к таким упражнениям.

*Взаимодействие специалистов дошкольной образовательной организации.* Практическая значимость опыта работы заключается в том, что разработанная система кинезиологических упражнений, может быть использована в работе с детьми учителем-логопедом, педагогом-психологом, инструктором по физической культуре, воспитателями групп и родителями. При таком тесном сотрудничестве всех участников педагогического процесса возможно полноценное развитие детей с ОВЗ. От такой совместной работы у детей наблюдается положительная динамика не только в развитии интеллекта, но и в усвоении методов выполнения упражнений.

### **Правила организации и проведения занятий (упражнений)**

Упражнения с кинезио мешочками и мячами можно использовать как вводную (разминочную) часть развивающих занятий или они могут являться частью динамических пауз.

При разучивании упражнений с кинезио мешочками и мячами вначале разучиваем технику движений. Постепенно от занятия к занятию увеличиваю время и сложность упражнений. Учим выполнять движения сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях предлагаем ребенку помогать себе командами, произносимыми вслух или про себя.

Для эффективной результативности работы следует учитывать определенные условия:

- Упражнения проводятся в доброжелательной обстановке
- Упражнения проводятся в движении (стоя) или сидя (с маленькими мячами)
- От детей требуется точное выполнение движений и приемов

**Главное!**

**Речевая нагрузка – это тоже моторика.**

Если ребенок выполняет сложное для него упражнение с оборудованием – не требуйте, чтобы он в этот момент говорил, читал стихи.

Как только ребенок открывает рот, моторная кора нагружается в два раза больше, поэтому первые упражнения выполняем в тишине.

Всегда информируйте ребенка о своих действиях и о том, что происходит с ребенком.

И только тогда, когда ребенок научится правильно выполнять упражнения, сознательно воспринимать задания, действовать автоматические, только тогда можно добавлять текст к упражнению.

Ведь чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивней развивается его речь. Однако формирование движений происходит при участии речи, поэтому сочетание речи с определёнными движениями дает ряд преимуществ для детей логопатов. Сама речь как бы ритмизируется движениями, делается более громкой, четкой, эмоциональной, а наличие рифмы положительно влияет на слуховое восприятие. В то же время ритм речи, особенно стихов, поговорок и чистоговорок, способствует развитию координации, общей и тонкой произвольной моторики. Движения становятся более плавными, выразительными и ритмичными.

## **Возрастные особенности и физические возможности детей**

### **Особенности детей 4-5 лет**

Могут выполнять ритмичные равномерные движения, освоили разные виды ходьбы (ноги энергичнее, чем руки), более координированы, чем младшие дети.

Задача – обучение технически правильному выполнению общеразвивающих движений, развитию двигательной координации.

Совместно с речью, ритмом стихов и музыки.

### **Особенности детей 5-6 лет**

Движения подконтрольны волевому импульсу и сознанию.

Ребенок понимает пользу упражнений, видит результат, успех, настойчив в преодолении трудностей.

Хорошо работают в коллективе, центрированы на педагоге.

### **Особенности детей 6-7 лет**

Вводим подвижные упражнения для разминки крупных мышц спины и плеч, так как дети статичны на занятиях по подготовке к школе.

Дети способны к крупным размашистым движениям.

Игра по-прежнему важна, но ее характер – коммуникативный, психокоррекционный, командный.

Растут психоэмоциональные возможности детей выдерживать шумные и интенсивные ситуации, быстрые по темпу.

## **Упражнения с кинезиологическими мешочками для детей**

### **Кинезиологические мешочки**

Размер в готовом виде 10Х10 см

Вес – около 200г

Цвета однотонные, минимум 2 цвета. Базовые – зеленый, красный, желтый, синий.

Количество по 2 мешочка на ребенка.



#### **Действия с мешочками**

*Можно выполнять индивидуально, в парах, в группе.*

#### **Перемещение**

Ходьба – остановка под музыку с мешочком (хорошо как разминка).

Музыка «stop and go» (стой-иди).

Мешочки кладем на голову, на одно плечо, на другое плечо, на спину.

Ходить можно как вперед, так и назад (осторожно)

Тело и голова ровно, плечи не поднимаются, следим за дыханием.

Уронил мешочек – выходи из круга.

#### **Подбрасывание одного мешочка**

*Последовательность освоения:*

Двумя руками одновременно

Правой

Левой

Поочередно

Руки согнуты в локтях, свободно лежат на уровне пояса, кисти рук «ковшиком».

Следим за дыханием детей!

Вначале подбрасываем как удобно, на высоту чуть выше головы, привыкаем.

Следим глазами, следим носом, не следим.

Затем – под бубен (меняем темп), меняем высоту(выше-ниже).

Подбрасываем с хлопками (обеими, по одной).

Подбрасываем и ловим хватом сверху как одной рукой, так и поочередно  
(«тигр»).

Строим моторную программу: 1 раз высоко, 1 раз низко, 2 раза с хлопком;

2 раза правой, 2 раза левой, 2 раза вместе и т.д.

Дети могут выполнять программы друг друга.

### **Усложнение**

*Когда хорошо выучены упражнения и для более старших детей*

Подбрасываем стоя на полусфере.

Сидя на фитбол-мяче.

Подбрасываем с шажочками (вперед-назад, вправо-влево, вперед-вправо,  
назад влево).

Броски одной рукой с переворотом ладони на тыльную сторону  
(«блинчики»).

Подбрасываем со спины вперед из-за плеча («восьмерка» сзади).

Подбрасывание двух мешочеков

Перед собой одновременно обеими руками на одну высоту (без хлопка, с  
хлопком)

Перед собой поочередно («часики») на одну высоту.

Перед собой поочередно («часики») на одинаковую высоту разными руками.

Поочередно с перекладыванием (простое «жонглирование»).

Из-за спины поочередно («восьмерки» сзади).

Перекладывание

Начало – перекладывание одного мешочка из руки в руку: перед собой, за  
спиной, над головой, за головой, под коленом.

**Следим за амплитудой, темпом, ритмом!**

**Следим за дыханием! Не спешим!**

### **Примерный комплекс для выполнения одним ребенком.**

(Упражнения представлены от простых к более сложным).

6. «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.

2. «Высоко сижу...» Мешочек кладем на голову. Руки на пояс. Поворот один раз на 360 градусов. В одну и в другую сторону. Приседание. Вниз/

вверх. Стоим в позе цапли на правой ноге, затем на левой по 5 секунд. Ловим мешочек, сбрасывая его с головы в обе руки.

3. «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.

4. «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.

5. «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.

6 . «Все мы любим танцевать...» Правой рукой кладем мешочек на поднятое колено согнутой левой ноги. Хлопок в ладоши. Левой рукой кладем мешочек на поднятое колено согнутой правой ноги. Хлопок в ладоши. Повтор несколько раз. Усложнением упражнения может служить перекладывание мешочка из руки в руку несколько раз.

7. «Восьмерка». Упражнение делается в наклон. Ноги на ширине плеч. Мешочек передаем между ног, обводя каждую ногу по траектории цифры восемь. Сначала правая ведущая рука, затем левая. Повтор несколько раз.

8. «Не урони!». Подбрасывание мешочка с хлопком двумя руками – хлопаем в ладоши и ловим мешочек. Ребенок стоит ровно.

9. «Волчок». Подбрасываем мешочек в прыжке, поворачиваемся на 180 градусов и ловим мешочек.

10. «Успей хлопнуть». Подбрасываем мешочек, хлопаем в ладоши под согнутой в колене ногой. Ловим мешочек.

11. «Плечо-голова-плечо». Кладем мешочек на левое плечо, хлопок двумя руками. Кладем мешочек на голову, хлопок двумя руками. Кладем мешочек на правое плечо, хлопок двумя руками. Повтор несколько раз.

12. «Ухо-нос-ухо». Подбрасываем мешочек двумя руками. Дотрагиваемся до левого уха. Ловим. Подбрасываем. Дотрагиваемся до носа. Ловим. Подбрасываем. Дотрагиваемся до правого уха. Повтор несколько раз.

13. «Жонглирование». Жонглирование двумя мешочками.

14. «Симметричные рисунки». «Представьте, что мешочек умеет рисовать». Дети держат мешочки в обеих вытянутых вперед руках и рисуют одновременно в воздухе круги, треугольники, квадраты, прямоугольники.

15. «Картинки половинки». «Представьте, что мешочки умеют рисовать». Дети держат мешочки в обеих вытянутых руках. Задание

нарисовать в воздухе расходящимися в сторону движениями яблоко, бабочку, елочку, божью коровку, домик, человечка.

### **Перекладывание в парах**

Перекладывание 1 мешочка в паре «по квадрату» из руки в руку, друг другу (перед собой, за спиной, над головой, за головой).

Перекладывание одновременно 2 мешочеков – «лыжи»: принцип «друг-другу».

Под ритм (раз-и, два-и), под музыку, не торопиться.

Кладем сверху вниз (не протягиваем плашмя), принимаем – «ковшом».

Дети стоят напротив друг друга, взяли мешочки в одноименные руки.

Перекладывание 2 мешочеков в паре «по квадрату» из руки в руку, друг другу (перед собой, за спиной, над головой, за головой). «Себе-другу».

Мешочки разных цветов перекладываем разным образом (желтые перед собой, красные-над головой и т. д.)

Перекладывание с выносом ноги вперед/назад, с шагами вперед/назад.

В более простом варианте можно перекладывать мяч и мешочек (проще, чем 2 мешочка разного цвета).

Мяч передавать вперед, мешочек – за спиной.

Перекладывание синхронизированное «пара на пару, стоя «крестиком».

### **Примерный комплекс для выполнения детьми в паре и подгруппой.**

1. «Лови». Бросание мешочеков друг другу одновременно, только так, чтобы мешочки не падали. Например: бросаем правой рукой – ловим левой, бросаем правой – ловим правой, бросаем левой – ловим левой. Действия проговариваем.

2. «Вышиваем крестиком». Дети передают мешочек, стоя друг напротив друга, из левой руки в левую руку партнера, тот перекладывает его в свою правую руку и передает его уже в правую руку партнера. Получается траектория крестика. Повтор несколько раз.

3. «Вышиваем крестиком с хлопком». Усложненное упражнение вводится только после успешного выполнения облегченного варианта. Каждый раз, когда руки остаются свободными от мешочка, ребенок должен хлопнуть в ладоши.

4. «Передай по кругу...» Дети становятся лицом в круг. Начинаем передавать мешочек по кругу следующим образом. Ребенок вкладывает мешочек в правую руку соседа. Тот перекладывает его в свою левую руку и перекладывает следующему ребенку в правую руку и так далее по кругу. Повтор 2-3 круга. Затем меняем направление передачи мешочка в другую сторону. Повтор 2-3 круга.

Усложнение упражнения заключается а) в добавлении хлопков после передачи мешочка соседу, б) в добавлении марширования ногами в такт передачи мешочка.

5. «Боча». В кругу ставится корзина, дети отступают на несколько шагов, в зависимости от возраста, нужно закинуть в нее мешочек.

6. «Игры–эстафеты». Если позволяет пространство можно разделить детей на две команды. Возможен и индивидуальный зачет, в зависимости от условий и количества детей. Возможны различные варианты, но с главной задачей, чтобы мешочек не упал. Например: а) дети переносят мешочек на голове, б) на вытянутой правой руке, в) на вытянутой левой руке, г) удерживая мешочек подбородком, д) на плече, е) зажав мешочек между колен и т.д. Усложнением может быть движение вперед спиной.

## **Упражнения с кинезиологическими мячами и мячами разных размеров**

### **Мяч**



Мяч – это шар, идеальная космическая форма, самая совершенная геометрическая фигура, не имеющая ни начала, ни конца. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, что дает полноту ощущения формы. Недаром немецкий педагог-философ Фридрих Фребель отнес шар к великим дарам педагогики и назвал его «идеальным средством для упражнений». Шар посыпает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного тактильного анализаторов усиливает эффект занятий.

## **Ценность игры с мячом**

Доступна игрокам разных возрастов.

Высоко адаптируется под разные возможности (моторные, интеллектуальные).

Высоко вариативна: сложность правил, продолжительность игры.

Разные формы игры с мячом: в одиночку, парой, подгруппой, группой.

Мяч как орудие позволяет развивать широчайший спектр функций и навыков.

Мяч безопасен и недорог.

Понимание и соблюдение правил – контроль.

Достижение целей – мотивация, положительный аффект.

Социальные взаимодействия – коммуникация, единение, радость общения.

Полимодальность воздействия (память, моторика, восприятие, речь).

## **Основные действия с мячом**

**(модель для сборки)!!!**

Катание, метание-бросание, ведение, передача, ловля.

Из разных исходных положений.

Одной или двумя руками.

В сочетании с движениями (приседаниями, поворотами)

На месте, в движении, в разных направлениях, с изменением направлений.

## **Комплексы упражнений для развития мелкой моторики с использованием различных мячей.**

**Мячи кинезиологические, теннисные или шипованные разноцветные резиновые.**

### **Комплекс 1**

#### **Упражнение 1. «Любопытный ежик»**

По тропинке, по дорожке

Топают к нам чьи-то ножки.

Это ежик, посмотри,

К нам пробрался из глухи.

По столу всласть находился

И в ручей потом свалился.

Уколоть он нас решил,

Только понял — нету сил.

Он пофыркал, с пальцев слез

И ушел обратно в лес.

*Катают мячик в ладонях, широко расстыривают пальцы.*

*Левой рукой катают по столу мячик круговыми движениями.*

*Перекидывают мячик из руки в руку.*

*Катают мячик по тыльной стороне сначала левой, затем правой кисти.*

*Держат мячик в левой ладони и перекладывают его в правую.*

*Правой рукой слегка ударяют мячиком по столу с продвижением вперед.*

## Упражнение 2. «Быстрый мяч»

Я мячом круги катаю,  
Взад-вперед его гоняю.  
По столу его гоняю,  
Им поглажу по ладошке,  
Будто бы сметаю крошки.  
Я сожму его слегка.  
Тренируется рука.  
Каждым пальцем мяч давлю,  
Затем руку заменю.

*Дети катают резиновый мячик по столу.  
Гладят им ладонь.  
Сжимают мяч в ладони.  
Надавливают кончиками пальцев на мячик.*

## Упражнение 3. «Веселые зверята»

Мы похлопаем немножко,  
Потрясём свои ладошки.  
Мы немного отдохнём,  
Заниматься мы начнём.  
На поляне, на лужайке  
Целый день скакали зайки,  
И катались по траве,  
От хвоста и к голове.  
Долго зайцы так скакали,  
Но напрыгались, устали.  
Мимо змеи проползали,  
«С добрым утром»— им сказали.  
Стала гладить и ласкать  
Всех зайчат зайчиха-мать,  
Шла медведица спросонок,  
А за нею медвежонок.  
А потом пришли детишки,  
Принесли в портфелях книжки.  
Стали книжки открывать  
И в тетрадочках писать.

*Дети хлопают в ладоши.  
Встряхивают кистями рук.  
Закрывают глаза и отдыхают,  
Положив голову на свои ладони.*

*Катают мячик между ладонями.  
Катают мячик вперёд-назад.*

*Гладят мячиком каждый палец.*

*«Шагают» мячиком по руке.*

*Нажимают мячиком на каждый палец.*

#### Упражнение 4. «Мой любимый мяч!»

Мяч летает между рук.  
Это был последний трюк.  
Скачет мячик как живой.  
Мячик, мячик, что с тобой?  
Ничего он не сказал,  
Лишь быстрее побежал.  
Мячик сильно посжимаю  
И ладошку поменяю.  
«Здравствуй, мой любимый  
Мячик!»,—  
Скажет утром каждый  
Пальчик.

*Дети перекидывают мячик то в правую, то в левую руку.*  
*Отбрасывают мячик от пола.*  
*Катают мячик по столу.*  
*Сжимают мячик в ладонях.*  
*Держат мячик на ладони.*  
*Делают поглаживающие движения мячиком по ладоням.*

#### Упражнение 5. «Поиграем с мячиком» Упражнение выполняется с массажным мячиком.

Мяч я по столу катаю,  
Из-под рук не выпускаю.  
Взад-вперед его качу,  
Вправо-влево — как хочу.  
Танцевать умеет танец  
На руке мой каждый палец.  
Мячик пальцем посжимаю,  
Вдоль по пальцам мяч гоняю.

*Дети произвольно катают мяч по столу.*  
*Катают его взад-вперед.*  
*Катают его вправо-влево.*  
*Сжимают мячик в кулаке.*  
*Катают мячик по пальцам.*

### Комплекс 2

#### Упражнение 1. «Китайские шары» с каучуковыми мячиками. Мячики должны быть по размеру руки ребенка.

Вы видали циркача?  
Мяч идет вокруг мяча!  
Кружит с видом знатока,  
Будто шмель вокруг цветка

*Пару каучуковых мячиков берем в одну руку и без помощи второй руки стараемся обвести мячик вокруг другого. После двустшия — смена рук.*

#### Упражнение 2. «Фокусник». Небольшой кинезиологический мячик или теннисный мяч. Движения соответствуют тексту.

За рукой и под рукой,

Из-под кисти – на покой.  
Над рукой он кружит,  
От нее теперь бежит.  
Между пальцев подержу  
И в ладошку положу.  
Из руки его достану.  
Перед грудью пронесу,  
Сзади спрячу, потрясу.  
Из-за спинки выну мячик,  
Возле ног моих поскакет.  
Подержу вверху, внизу,  
Мимо носа пронесу.  
Мяч снаружи, мяч внутри, по руке качу – смотри!  
Вдоль ладони, через палец  
И вокруг запястья танец.  
Мяч с одной рукой играет  
И к другой перебегает.  
Дружит мяч с моей рукой –  
Вот я фокусник какой!

Следующие более сложные упражнения позволяют корректировать ритмическое чувство, координацию слова и движения, а также развивает у детей парное или групповое взаимодействие. Играют одним или двумя мячами. Упражнение считается выполненным, если мяч ни разу не был «потерян».

### Упражнение 3.

Мячик мой, лети высоко,	<i>Бросают мяч одной рукой, ловят – другой.</i>
Мячик мой, лети далеко,	<i>Перекидывают друг другу.</i>
По полю беги скорей,	<i>Ударяют об пол и ловят правой рукой, затем левой.</i>
Скок об пол, смелей, смелей.	<i>Ударяют об пол правой рукой, а ловят левой.</i>

### Упражнение 4.

Мой веселый звонкий мяч,  
Ты куда пустился вскачь?  
Желтый, красный, голубой –  
Не угнаться за тобой.  
Я тебя ладонью хлопал,  
Ты скакал и звонко топал.  
Ты пятнадцать раз подряд  
Прыгал в угол и назад,

<i>Подбросить правой рукой, ловить левой 2 раза.</i>
<i>Передать мяч соседу.</i>
<i>Подбросить левой рукой, ловить правой 2 раза</i>
<i>Передать мяч соседу.</i>
<i>Четыре раза ударить правой рукой об пол.</i>
<i>Четыре раза ударить левой рукой об пол.</i>
<i>Перебросить соседу отскоком об пол.</i>
<i>Обратно перебросить соседу отскоком об пол.</i>

А потом ты покатился,  
И назад ты воротился,  
Покатился в огород,  
Докатился до ворот,  
Подкатился под ворота  
Добежал до поворота,  
Там попал под колесо,  
Лопнул, хлопнул вот и все.

*Перекатить соседу.  
Перекатить соседу.  
Перекатить под правой ногой.  
Перекатить под левой ногой.  
подбросить правой рукой вверх с хлопком.  
Подбросить левой рукой вверх с хлопком.  
Зажать мяч ногами.  
Прыгать на месте, зажав мяч коленями.*

### **Игольчатый мячик (мячик су-джок)**

#### **СУ-ДЖОК-терапия для детей**

Приемы Су-Джок терапии используют с целью общего укрепления организма, в коррекционно – логопедической работе в качестве массажа при дизартрических расстройствах, для улучшается психоэмоционального состояния детей, для формирования чувства ритма, при тактильной стимуляции в определенном ритме и развитию мелкой моторики пальцев рук.

Массаж специальным шариком. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, ребенок массирует мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» эластичное кольцо, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж до появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла, в течение 1 минуты. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за работу головного мозга человека.

Стимулировать активные точки, расположенные на пальцах рук можно при помощи различных приспособлений (шариков, массажных мячиков, грецких орехов, колючих валиков).

Эту работу можно проводить в игровой форме, с использованием забавных стихов или сказок.

## **Комплекс 3 (во всех последующих комплексах можно использовать маленькие каучуковые мячики)**

### **Упражнение 1**

Катать мячик между ладонями сначала в медленном, затем в быстром темпе.

Логопед показывает, ребенок повторяет.

### **Упражнение 2**

На счет «раз» сжать мячик правой — сжать рукой; мячик на счет левой «два» рукой — разжать ладонь; на счет «три»- сжать мячик левой рукой; на счет «четыре»- разжать ладонь; на счет «пять»- сжать мячик двумя руками.

### **Упражнение 3**

Катать мячик левой рукой по ладони вперед-назад сначала в медленном, затем в быстром темпе. Аналогично выполнять правой рукой.

Логопед показывает, как делать упражнение: «Будем катать мячик по ладошке. Смотри, мяч на ладошке, другой рукой катаем вперед-назад».

### **Упражнение 4**

Левую ладонь раскрыть и повернуть в сторону. По пять раз ударять мячиком по пальцам, начиная с большого, затем столько же раз — по центру ладони. То же самое выполнить правой рукой.

### **Упражнение 5**

Мячик поочередно прикатить к пальцам левой руки под счет до пяти, начиная с большого. Дойдя до мизинца, вернуться к большому пальцу. То же самое выполнять с пальцами правой руки.

### **Упражнение 6**

Осуществлять круговые движения мячиком по левой ладони под счет до пяти сначала по часовой стрелке, затем против нее. Аналогичную работу проводить с правой рукой.

### **Упражнение 7**

Кисть руки положить на стол тыльной стороной. Пальцы расставить в разные стороны. Мячик катать вперед-назад по каждому пальцу, начиная с большого. Дойдя до мизинца, аналогичными движениями вернуться к большому. Работает сначала левая, затем правая ладонь.

### **Упражнение 8**

Мячик положить на стол и удерживать правой рукой. Каждым пальцем левой руки, начиная с большого, с усилием нажимать на мячик. Упражнение повторить с пальцами правой руки.

### **Упражнение 9**

Массажный мячик катать по столу вперед-назад под счет до пяти, затем пять раз ритмично нажимать ладонью на мячик.

### **Упражнение 10**

Удерживая мячик в правой руке, на счет до пяти выполнять вращательные движения кистью руки сначала против часовой стрелки, затем по ней.

### **Упражнение 11**

Массажный мячик положить на стол. Всеми пальцами правой руки ухватить его, поднять над столом, затем опустить на стол и разжать пальцы. Упражнение повторить левой рукой, затем одновременно обеими руками.

#### Упражнение 12

Мячик удерживать в левой руке, раскрыв пальцы правой руки. Передать на весу мячик в правую руку и раскрыть пальцы левой руки. Упражнение повторить под счет до десяти сначала в горизонтальном, затем в вертикальном положении.

#### Упражнение 13

Поглаживающими движениями двигать мячик от центра ладони к пальцам, затем от пальцев к центру ладони: сначала правой руки, затем левой.

#### Упражнение 14

Удерживать на весу левую ладонь с собранными вместе пальцами. Проводить мячиком вперед-назад по тыльной стороне левой руки, потом правой руки.

#### Упражнение 15

Мячик удерживать в левой руке между большим и указательным пальцами. Под счет до пяти сжимать его между пальцами. В ходе упражнения мячик удерживать и сжимать поочередно всеми пальцами руки.

#### Упражнение 16

Мячик положить на стол между двумя руками. Правой рукой поднять его над столом, опустить, положить правую руку рядом с мячиком. То же самое выполнить левой рукой. Упражнение выполнять сначала в медленном, затем в быстром темпе.

#### Упражнение 17

Два мячика положить на стол. Обхватить первый мячик всеми пальцами правой руки, положив левую руку на второй мячик, растопырив пальцы. Поднять правую руку с мячиком над столом, опустить, растопырив пальцы в стороны, придерживая ладонью первый мячик. Далее обхватить второй мячик всеми пальцами левой руки, поднять над столом, о мячик растопырив мячик на столе. Упражнение выполнять в умеренном темпе, поочередно двигая правой и левой рукой.

#### Упражнение 18

Два мячика положить на стол. Ухватить левой рукой вый мячик за шипик, а правой рукой — левый. Прав положить на левую. Переместить левый мячик в правую сторону, правый мячик — в левую. Повторить упражнение 10 раз. Аналогичную работу проводить в положении, когда левая рука находится над правой.

#### Упражнение 19

Левую и правую руки положить на мячики, попеременно двигая ими вперед-назад. Далее вращать мячиками по кругу сначала по часовой стрелке, затем против нее. Пальцы рук растопырить.

#### Упражнение 20

Каждым пальцем правой руки вращать мячик сначала по часовой стрелке, затем против нее. Аналогично упражнение выполнять пальцами левой руки. Далее вращательные движения осуществлять пальцами обеих рук в разных направлениях.

## **Комплекс 4**

### **Упражнение 1**

Катать мячик от кончиков пальцев к запястью.

### **Упражнение 2**

Катать мячик в ладонях по кругу.

### **Упражнение 3**

Перебирать мячик пальцами.

### **Упражнение 4**

Сжимать мячик пальцами.

### **Упражнение 5**

Крутить мячик пальцами.

### **Упражнение 6**

Подбрасывать и ловить мячик.

### **Упражнение 7**

Сжимать мячик в руках.

### **Упражнение 8**

Перекидывать мячик из одной руки в другую.

## **Комплекс 5**

### **Упражнение 1**

Мяч находится между ладонями ребенка, пальцы прижаты друг к другу. Делать массажные движения: растирать ладони мячом, катая его вперед-назад.

### **Упражнение 2**

Мяч находится между ладонями ребенка, пальцы прижаты друг к другу.

Делать круговые движения, катая мяч по ладоням.

### **Упражнение 3**

Держа мяч подушечками пальцев, делать вращательные движения вперед (будто закручиваем крышку).

### **Упражнение 4**

Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавливать ими на него (4—6 раз).

### **Упражнение 5**

Держа мяч подушечками пальцев, делать вращательные движения назад (будто раскручиваем крышку).

### **Упражнение 6**

Подкинуть мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймать его.

### Упражнение 7

Зажать мяч между ладонями, пальцы сцеплены «в замок», локти направлены в стороны. Надавливать ладонями на мяч (4—6 раз).

### Упражнение 8

Перекладывать мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

### Упражнение 9. «Ежик»

#### Вариант 1

Гладь мои ладошки, еж!

Ты колючий, ну и что ж!

*Логопед проводит по ладоням детей двумя массажными мячиками (их руки лежат на коленях ладонями вверх), Делая по одному движению на каждый ударный слог. Дети гладят ладонями мячики*

Я хочу тебя погладить,  
Я хочу с тобой поладить.

*Упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

#### Вариант 2

Ежик, ежик, хитрый еж,  
На клубочек ты похож.  
На спине иголки  
Очень-очень колкие.  
Хоть и ростом ежик мал,  
Нам колючки показал,  
А колючки тоже  
На ежа похожи.

*Дети катают мячик между ладонями.  
Массируют большой палец.  
Массируют указательный палец.  
Массируют средний палец.  
Массируют безымянный палец.  
Массируют мизинец.  
Катают мячик между ладонями.  
На левой.*

*Упражнение выполняется сначала на первой руке, затем на левой.*

#### Вариант 3

Ежик по полю катился,  
Он куда-то торопился.  
С кочки прыгнул, тихо встал,  
Вновь куда-то побежал.  
— Здравствуй, ежик! Где ты был?  
— За грибами в лес ходил!

—По кустам катился,  
— Людей сторонился!

*Дети катают мячик от кончика пальцев вверх до локтя.  
Постукивают мячиком по*

*поверхности рук.  
Двигают мячик вверх-вниз  
по руке.*

*Выполняют круговые движения  
мячом от кончиков пальцев до  
локтя.*

**Упражнение 10. «Колючий еж»** Е. и С. Железновы  
Катится колючий ежик —  
Нет ни головы, ни ножек.  
По ладошкам он бежит  
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.  
Мне по пальчикам бежит  
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.  
Бегает туда-сюда! Мне щекотно?  
Да, да, да!  
Уходи, колючий ёж,  
В темный лес, где ты живешь!

*Дети между ладонями выполняют  
круговые движения мячиком*

*Перебирают мячик пальцами  
Катают мячик по пальцам*

*Пускают мячик по столу и ловят  
его подушечками пальцев*

**Упражнение 11. «Веселый шарик»**  
Этот шарик непростой,  
Он колючий, вот такой!  
Будем с шариком играть,  
Своим ручкам помогать.  
Раз катаем, два катаем  
И ладошки согреваем.  
Катаем, катаем, катаем,  
Сильней на шарик нажимаем.  
Как колобок мы покатаем,  
Сильней на шарик нажимаем.  
В ручку правую возьмем,  
В кулачок его сожмем.  
Раз сжимаем, два сжимаем —  
Шарик мы не выпускаем.  
В ручку левую возьмем,  
В кулачок его сожмем.  
Раз сжимаем, два сжимаем —  
Шарик мы не выпускаем.  
Мы положим шар на стол  
И посмотрим на ладошки,  
Есть у нас на них горошки?

**Упражнение 13. «Ежик в руки мы возьмем»**

Ежик в руки мы возьмем,  
Покатаем и потрем.  
Вверх подбросим и поймаем,  
И иголки посчитаем,

*Дети любуются мячиком на левой  
ладошке, закрывают его правой  
рукой.*

*Катают мячик горизонтально  
между ладонями.*

*Катают мячик между ладонями  
вертикально.*

*Катают мячик вертикально,  
нажимая до покалывания.*

*Катают мячик в центре ладошки  
по кругу.*

*Берут мячик в правую руку,  
сжимают его в кулаке.*

*Берут мячик в левую руку,  
сжимают его в кулаке.*

*Кладут мячик на стол,  
смотрят на свои ладони,  
есть ли на них ямочки от мячика.*

*Пустим ежика на стол,  
Ручкой ежика прижмем  
И немножко покатаем...*

*Дети берут массажный мячик в правую руку.  
Катают между ладонями.  
Подбрасывают вверх и ловят его.*

*Пальчиками одной руки нажимают на шипы.  
Кладут мячик на стол.  
Рукой прижимают мячик.  
Катают мячик.*

## Комплекс 6

Оборудование: игольчатый мячик (мячик су-джок).

Упражнения этого комплекса можно использовать в начале занятия. Они создают положительный эмоциональный настрой, формируют мотивацию, интерес к занятию, благотворно влияют на развитие двигательной сферы. Данные упражнения можно использовать как фрагмент занятия.

### Упражнение 1. «Ежик и мышка»

Смотри, это ежик. (Логопед показывает игольчатый мяч.) Ходит ежик по дорожке, покажи, как ежик идет? (Ребенок катает мячик.) У ежика колючки, покажи, где колючки. (Ребенок показывает на «иголочки».) Иголок много у ежика, он живет в глухом лесу.

Ежика в руках кручу,  
Поиграть я с ним хочу.  
Домик сделаю в ладошках —  
Не достанет его кошка.  
Ежик, ежик-чудачок  
Сшил колючий пиджачок.  
Встал с утра, и в лес — гулять,  
Чтоб друзей всех повидать.  
Ежик топал по тропинке  
И грибочек нес на спинке,  
Ежик топал не спеша,  
Тихо листьями шурша,  
А навстречу скакет зайка—  
Длинноухий Попрыгайка,  
В огороде чьём-то ловко  
Раздобыл косой морковку!

*Дети пальцами крутят мячик.  
Прячут мячик в ладонях.  
Прижимают ладони к себе.  
Катают мячик в ладонях вперед-назад.  
Поднимают руки вверх.  
Перебирают мячик пальцами,  
опуская медленно руки вниз.  
Стучат мячиком по столу.  
Заводят руки с мячиком за голову,  
катают его по шее.  
Катают мячик вперед-назад  
по одному колену.  
Катают мяч по другому колену.  
Подбрасывают и ловят мяч.  
Заводят руки за спину и прячут мяч.*

### Упражнение 2.

*Самомассаж подушечек пальцев рук шариком-ежиком. Шарик –ежик катают между большим и стальными пальцами по очереди. На каждую строчку-один палец. После 4-й строчки-смена рук.*

Круглую рожицу. А не косую (!)  
Каждому пальчику я нарисую.  
Пальчики – как озорные мальчишки,  
Целых четыре веселых братишк!  
Пятый братишка – на голову ниже,  
Только умишком и он не обижен.  
Даже порою такое бывает:  
Маленький всем четверым помогает!

Упражнение 3.

*На первые две строчки шарик-ежик катают между ладошками. Затем ребенок поочередно надевает массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики. Стихотворение проговариваем 2 раза на пальцы каждой руки.*

Раз – два – три – четыре – пять,  
Начинаем мы играть  
Этот пальчик самый сильный,  
Самый толстый и большой.  
Этот пальчик для того,  
Чтоб указывать его.  
Этот пальчик самый длинный  
И стоит он в середине.  
Этот пальчик безымянный,  
Он избалованный самый.  
А мизинчик, хоть и мал,  
Очень ловок и удал.

Упражнение 4.

### **СКАЗКА «ЁЖИК НА ПРОГУЛКЕ»**

В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький ёжик (зажать шарик в ладошке). Выглянул ёжик из своего домика (раскрыть ладошки и показать шарик) и увидел солнышко. Улыбнулся ёжик солнышку (улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером) и решил прогуляться по лесу. Покатился ёжик по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик), катился – катился и прибежал на красивую, круглую полянку (ладошки соединить в форме круга). Обрадовался ёжик и стал бегать и прыгать по полянке (зажимать шарик между ладошками). Стал цветочки нюхать (прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий

вдох). Вдруг набежали тучки (зажать шарик в одном кулаке, в другом и нахмуриться) и закапал дождик: кап-кап-кап (кончиком пальцев стучать по колючкам шарика). Спрятался ёжик под большой грибок (ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик под ним) и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберёзовики, опята, лисички и даже белый гриб (прокатить шарик по каждому пальчику). Захотелось ёжику обрадовать свою маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много, как понесет их ёжик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ёжик грибочки на иголки (каждый кончик пальчика потыкать шипом шарика) и довольный побежал домой, сначала бежал он по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик), а потом по извилистой дорожке (круговые движения шариком). Прибежал домой, отдал мамочке грибы, мама улыбнулась, обняла и поцеловала сыночка за заботу. А когда наступил вечер, закрыл ёжик свой домик, лёг в кроватку и уснул сладким сном! (зажать шарик в ладошке).

## Заключение

**Регулярное выполнение упражнений с кинезиологическими мешочками и мячами** способствует активизации межполушарного взаимодействия, улучшает работу полушарий головного мозга, способствует эмоциональному настрою, снижает утомляемость на занятиях, улучшает самоконтроль, а в свою очередь происходит коррекция недостатков речевого развития дошкольников.

Их можно использовать логопедам на своих занятиях для развития фонематического слуха, отработки слоговой структуры, автоматизации звуков и прочих этапов логопедической работы.

## **Список литературы**

1. Денисон П., Денисон Г. Программа «Гимнастика мозга». Пер. С. М. Масгутовой. – М., 1997.
2. Ивчатова Л. А. Су-джок терапия в коррекционно-педагогической работе с детьми\| Логопед. 2010. №1. С. 36-38.
3. Крупенчук О.И., Витязева О.В. движение и речь: Кинезиология в коррекции детской речи. – СПб.:2019.-48с.
4. Оглоблина И.Ю., Танцюра С.Ю. Логопедический массаж: игры и упражнения для детей раннего и дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2015.- 64с.
5. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б., Игры, занятия и упражнения с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика. – СПб., Каро, 2010- 248с.
6. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003
7. Сиротюк А. Л. Коррекция проблем обучения и развития методом кинезиологии. -М.: Аркти, 2003. – 156 с.
8. Ханнафорд К. Мудрое движение. Пер. С. М. Масгутовой. – М., 2000
9. Цвынтарный В. В. Играем пальчиками и развиваем речь. - СПб.,1996. –32 с
10. Малюкова Наталья Георгиевна. Эффективные практики в коррекционно-развивающей работе с детьми: кинезиология, работа с балансом, игры с использованием мячей и другого спортивного оборудования.  
<https://mersibo.ru/>

