**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ**

**Кинезиологические мячи на занятиях по физической культуре.**

**Цель:** Повышение профессионального уровня педагогов; помочь педагогам усвоить применение игровых упражнений с нейромячиками ( кинезиомячики , «Умные мячи») для развития физических качеств, умственных способностей; помочь ребенку применять эти упражнения в свободной деятельности.

**Задачи:** Познакомить с эффективными методами и приемами использования нейромячиков в работе с детьми;

Закрепить умения применять полученные знания в практике.

Создать условия для профессионального общения, самореализации и роста творческого потенциала педагогов; Повысить их профессиональное мастерство, повысить мотивацию к использованию данной методики в работе с детьми.

**Участники:** педагоги.

**Материалы:** нейромячики.

**Предварительная** **работа**: знакомство с нейромячами и их свойствами, установление связей между свойствами мяча и органами чувств;

**Ожидаемый результат:** - применение нейрокоррекционных упражнений с нейромячиками в работе с детьми позволит развитить межполушарные взаимодействия, развить мелкую и крупную моторику, ускорить сроки автоматизации звуков, снизить утомляемость, повысить эмоциональную заинтересованность к занятиям, активизировать мыслительную деятельность, развить психические процессы, развить физические качества, концентрацию внимания.

**1.Вступительное слово:**Хочу со слов *Иван Петровича Павлова «Руки учат голову, затем поумневшая голова учит руки, а умелые руки снова способствуют развитию мозга».*

Много должен знать и уметь ребенок, вступая в незнакомую, но такую притягательную жизнь. 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. Об этом мы с вами сегодня и поговорим.

**2.Теоретический аспект**

На сегодняшний день, наблюдая и диагностируя дошколят, все и больше и больше появляется детей с речевыми нарушениями, с задержкой речевого развития, с задержкой психического развития, гиперактивных и невнимательных. Все чаще встречаются дети моторно неловкие, т.е. наблюдается вялость мышц, нет желания и сил прыгать, бегать, элементарно такие дети неловко прыгают на 1 ноге, не могут поймать и бросить мяч, плохо переключаются с одного движения на другое, т.е физически слабых.

Почему же наблюдается такая ситуация? Причин может быть много. Это и экологические, биологические, социальные факторы, влияющие на состояние и развитие наших детей. Но еще одна немаловажная причина, на мой взгляд, это малоподвижный образ жизни наших детей. Давайте вспомним с вами как мы проводили время в наше детство: поднимите руки те, кто в детстве бегал босиком? Кто прыгал на скакалке, в резиночку, крутил обруч, играл в классики, играли с мячом (девяточки-десяточки). А наши дворовые игры с соблюдением правил: это прятки,12 палочек, казаки-разбойники, колечко и многое другое…

А теперь поднимите руки те, кто видит в наше время прыгающих и бегающих детей на улице? А со скакалкой, с обручем? Современное поколение ведут малоподвижный образ жизни, сидят возле гаджетов, в телефонах, у компьютера. Да сейчас время цифровых технологий, и от этого никуда не деться, дети больше нас разбираются в технике и это здорово. Но мы идем с вами к тому, что современное поколение – с каждым годом становится физически, психически, соматически ослаблено.

Ведь бегая и прыгая, а также играя по правилам у нас развивалась координация движений, ориентировка в пространстве, общая моторика, ловкость, гибкость, контроль над собой, переключаемость движений.

Таким образом, недостаточность физической активности ведет наших детей к плохому снабжению головного мозга кислородом, несформированной координации движений, не развитой ориентировки в пространстве, не развитого чувства ритма, а также дисгармоничному развитию межполушарных связей. Отсюда наши дети:

-моторно неловкие;

-невнимательные;

-гиперактивные;

-плохо ориентируемые;

-с ЗРР, ЗПР и т.д.

Я задумалась , можно ли выполняя определенные двигательные упражнения развиваться не только физически, но и интеллектуально?

Ответ на этот вопрос я нашла в здоровье сберегающей технологии кинезиология. То есть зарядке для ума. Из опыта своей работы и наблюдений за детьми, я заметила, что взаимодействия между полушариями у них почти отсутствует. Они демонстрируют слабую мускульную реакцию на определенные упражнения, у них плохая координация движений, что сказывается и в познавательной деятельности. Это натолкнуло меня на работу по систематическому развитию межполушарного взаимодействия.

Кинезиология греческого происхождения - «кинезис» движение и «логос» - наука. То есть, наука о движении. Целью является развитие умственных способностей и физического здоровья ребенка, через определенную систему двигательных упражнений .Эта интегрирующая гимнастика мозга пробуждает систему «движение – интеллект» и приводит ее в готовность к обучению.

Прежде чем применять ее в своей работе, я изучила труды отечественных и зарубежных ученых по данной теме. Собрав теоретическую базу, приступила к следующему этапу…практическому.

Оборудование, которое я открыла для себя – это нейромячи или кинезиомячи или «умные мячики». Отличный игровой тренажер для моторики и координации. Здесь важно все – особый звук при отскоке, амплитуда отскока, вес, размер, форма, поверхность мячей, они яркие и очень прыгучие мячи.

Кинезиологические мячи - цветные мячи без ворса, с высоким отскоком от пола. Размер – 6 см, оптимальный для ладони, в том числе и детской. Цвета однотонные, минимум 2 цвета. Базовые – зеленый, красный, желтый, синий.

Особенности кинезиологических мячей:

* Высококачественный материал, который приятно держать в руках;
* Высокий отскок (примерно 70-75% от высоты свободного падения);
* Звонкий звук «цок» при ударе;
* Прочность и долговечность;
* Удобный размер для детской ладони.

Эти мячики были разработаны в США как игровой тренажёр для крупной моторики, но они отлично подошли под задачи образовательной кинезиологии и теперь их потенциал безграничен. В основном их используют в своей работе логопеды, нейропсихологи для постановки звуков, для развития речи. Применяют их и для физического развития.

В чем же отличие от резиновых мячей, к которым мы привыкли, спросите вы. Давайте сравним:

-медленный отскок;

-зависание;

-не такие прыгучие , за резиновым мячом приходится наклонятся;

- одновременно мы не можем поймать два мяча, в отличие от нейромячиков.

***3 Практическая часть***

**Упражнения с кинезиологическими мячами:**

**Комплекс №1 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 одно 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.
8. Мяч кидают об стену и, когда мяч отлетает, нужно перепрыгнуть через него.
9. Упражнение по типу тира. На стул ставят предмет. Участник отходит на пару метров и сбивает цель с небольшого расстояния.
10. Перед игроком ставят горизонтальную мишень. Это может быть ведро или таз. Задача заключается в попадании в эту мишень мячом.
11. Нужно наклониться вперед и, подталкивая мяч поочередно пальцами правой и левой руки, катить его вокруг стоп вправо и влево, описывая восьмерку.
12. Мяч бросают о стену и ловят его поочередно правой и левой руками.
13. На полу рисуется полоса. Для выполнения упражнения необходимо встать в начало этой полосы и двигаться вперед, чеканя мяч об пол то справа линии, то слева от нее.
14. Описываем мячиком треугольник/букву П: перебрасываем мячик из левой руки в правую с ударом об пол, то же самое можно делать на весу или перекладывать мячик из руки в руку за спиной.

**Комплекс №2 для выполнения детьми в паре.**

1. Передача одного или нескольких мячей друг другу.
2. Игра в ассоциации. Один участник говорит слово и бросает мяч. Второй отвечает с чем оно у него связано. Например: слово «лес» и «дерево». И так же в обратную сторону.
3. Напарники бросают друг другу мяч с разного расстояния, меняя траекторию полета, смещая по сторонам вправо и влево, вверх и вниз. Нужно пытаться не прижимать мяч к себе, а ловить только руками.
4. Два игрока садятся напротив друг друга на пол. Раздвигают ноги и перекатывают мяч по полу сначала двумя руками, а потом одной. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.
5. Первый участник бросает предмет назад не поворачиваясь. Второй – ловит мяч сзади, после чего они меняются местами.
6. Напарники кидают другу и ловят мяч одной рукой.
7. Первый участник кидает мяч и называет месяц, а второй ловит и говорит, к какому времени года он относится.

**Комплекс №3 упражнения на ритм.**

1. Задача ребенка – удерживать определенный ритм, который изначально задается определенными хлопками. Нужно так подстроиться, чтобы мячики ударялись синхронно о пол, в момент хлопка ладонями. Если ребенок плохо скоординирован, нужно начинать тренировку с простой ловли мяча.
2. Отбиваем мячиком ритм (здесь важно вырабатывать свой естественный ритм для произнесения слова и удара мячика) и называем предмет в кинотеатре/цирке/твердые и жидкие/только на букву Б/выше пояса/на полу и другие вариации.
3. Отбиваем ритм с паузой.1-2-3 пауза 1-2-3.
4. Чеканка мяча с целью удержать максимальный темп.
5. Отбивать ритм хлопком/притопами/чередовать 2 хлопка, 1 притоп и т.п.)
6. Счет под ритм. Можно для начала выбирать медленный ритм и давать простые задания 1+2, 3-2 и т.п. потом ускорять ритм и увеличивать сложность заданий. Здесь главное удерживать ритм.
7. Лого-ритмические упражнения. Отбиваем мячиком и произносим слово по слогам (мо-ло-ко и т.д.)

Со временем упражнение можно усложнять сменой рук, регулированием высоты отскока мяча (до пояса, груди, выше головы), громкостью «цоканья» (тише/громче) и физическими действиями (приседания, прыжок, шаг и т.п).

**4.Заключение** Таким образом, коррекционные занятия с кинезиологическими мячами дают возможность детям «почувствовать» свое тело, они гораздо проще начинают ориентироваться в пространстве. Улучшаются фокусировка внимания, функции самоконтроля. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, развиваются физические качества, такие как ловкость, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания. В результате у детей улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка, совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы, улучшаются графические навыки, процессы памяти и внимания, произвольность поведения. Гармонизируются процессы торможения и возбуждения. Как следствие - более высокая продуктивность деятельности. Кинезиологические занятия с кинезиомячами так же увеличивают эффект любых коррекционных курсов: логопедических, дефектологических, занятий с психологом и т. д.

Хочется закончить словами: «Сделать серьёзное занятие для ребёнка занимательным – вот задача первоначального обучения». К.Д. Ушинский

**Литература**

1. Коноваленко С.В. Развитие двигательно-моторной координации у детей. – М.: Книголюб, 2009.

2. Крупенчук О.И., Воробьева Т.А. Логопедические игры с мячом. - СПб: Изд.дом «Литература», 2009.

4. Нейропсихологическая профилактика и коррекция. Дошкольники: Учебно-методическое пособие / А.В. Семенович, Я.О. Вологдина, Т.Н. Ланина; под ред. А.В. Семенович. – М.: Дрофа, 2014.

5. Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб: Сфера, 2009.

6.Вебинар «Авторская коррекционно-развивающая программа «Умные мячики» https://www.youtube.com/watch?v=t9YEDpj-P6k 7.Деннисон П. Деннисон Г. Гимнастика мозга М, 1997.

8.Сиротюк А. Л. Обучение детей с учетом психофизиологии. М. 2000.

9. Сиротюк А. Л. Упражнения психомоторного развития дошкольников. Практическое пособие М. Аркти 2008.

10.Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М, 1999.