

**Муниципальное образование
Александровский муниципальный район**

***МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АЛЕКСАНДРОВСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДАР»***

***Проект
«Мячик здоровья»***

Автор:
Булкина Карина Евгеньевна -
Педагог дополнительного образования

2025

Оглавление

Введение	3
Цель проекта	3
Задачи	4
Содержание деятельности	4
Ожидаемые результаты	8
Материально-техническое и кадровое обеспечение проекта.....	9
Список литературы	10

Введение

Актуальность использования кинезиологических мячей в работе педагога дополнительного образования заключается в их способности развивать мелкую моторику, координацию движений, внимание и память у детей. Эти мячи помогают детям лучше усваивать учебный материал, улучшают их физическую форму и способствуют развитию творческих способностей. Кроме того, они могут быть использованы в качестве инструмента для релаксации и снятия стресса, что особенно важно в условиях современной образовательной среды.

Основная идея проекта: Кинезиологические мячи как способ укрепить физическое благополучие детей (их мелкую и крупную моторику), простимулировать развитие психических процессов на фоне развития межполушарного взаимодействия, снизить утомляемость, а также повысить эмоциональную заинтересованность к здоровью.

Основной категорией обучающихся являются дети с ограниченными возможностями здоровья.

Кинезиологические упражнения помогают развивать тело, повышать стрессоустойчивость организма, синхронизировать работу полушарий, улучшать мыслительную деятельность, улучшать память и внимание. Ребенок овладевает умениями, которые ранее были недоступны ему. Работа с кинезиологическими мячами не только развивает детей, но и веселит их, доставляя им удовольствие. Они помогают предупредить возникновение простудных заболеваний, повышают общий жизненный тонус, укрепляют психофизиологическое здоровье и в целом обеспечивается полноценное и гармоничное развитие детей.

Кинезиология — это междисциплинарная область знаний, которая изучает движение человеческого тела и его влияние на здоровье и общее состояние организма. Она сочетает в себе элементы анатомии, физиологии, биомеханики и психологии. В кинезиологии особое внимание уделяется изучению мышечных реакций и их связи с различными аспектами здоровья, включая эмоциональное и психическое состояние.

Кинезиология активно используется в различных сферах, таких как медицина, физическая реабилитация, спорт и образование. В педагогике кинезиологические методы могут применяться для улучшения когнитивных функций, развития моторики и повышения общей активности учащихся. Таким образом, играя с мячом ребенок осуществляет двигательную активность, а следовательно находится в развитии.

Целью проекта

развитие физического благополучия детей, через определенную систему двигательных упражнений.

Задачи

- Синхронизация работы полушарий.
- Снятие эмоциональной напряженности.
- Развитие мелкой и крупной моторики.
- Развитие способностей.
- Развитие памяти, внимания.

Содержание деятельности

I этап – подготовительно-аналитический (февраль– август 2025 года)

1. Оценка состояния ребенка

- Медицинская диагностика: сбор анамнеза, консультации специалистов (невролог, ортопед, физиотерапевт).
- Психолого-педагогическая оценка: определение уровня развития познавательных процессов, моторики, эмоционально-волевой сферы.
- Физическое обследование: оценка мышечного тонуса, координации движений, равновесия.

2. Определение целей и задач коррекционной работы

- Формулирование конкретных целей: улучшение координации, развитие мелкой моторики, укрепление мышц и т.д.
- Постановка задач: краткосрочные и долгосрочные цели, направленные на улучшение физического и психоэмоционального состояния ребенка.

3. Разработка программы занятий

- Подбор упражнений с учетом индивидуальных особенностей ребенка.
- Определение последовательности и продолжительности занятий.
- Включение элементов игры и творчества для повышения мотивации.

4. Подготовка материалов и оборудования

- Выбор подходящих кинезиологических мячей (размер, вес, материал).
- Обеспечение безопасности рабочего пространства.
- Подготовка вспомогательных материалов (например, коврики, подушки).

5. Информирование родителей и педагогов

- Объяснение целей и методов работы.

- Консультации по поддержке процесса реабилитации дома и в школе.
- Согласование плана занятий с родителями и педагогами.

6. Анализ начальных результатов

- Оценка эффективности первых занятий.
- Корректировка программы при необходимости.
- Документирование прогресса для дальнейшего анализа.

Этот этап важен для обеспечения целенаправленности и эффективности дальнейшей работы с ребенком, а также для создания благоприятной среды для его развития и реабилитации.

II этап – основной (сентябрь 2025 года – декабрь 2026 года)

Выделяют основные условия при работе с кинезиологическими мячами:

- **Правильный выбор мяча:** Размер мяча должен соответствовать возрасту и физическим параметрам ребенка. Обычно для детей младшего возраста используются мячи меньшего диаметра, а для подростков и взрослых — большего.

- **Безопасность:** Перед началом занятий необходимо убедиться, что мяч накачан до нужного уровня и не имеет повреждений. Также важно следить за тем, чтобы дети не перекачивали мяч, так как это может привести к его разрыву.

- **Организация пространства:** Помещение, где проводятся занятия, должно быть достаточно просторным, чтобы дети могли свободно двигаться, не сталкиваясь друг с другом и не задевая мебель.

- **Контроль за выполнением упражнений:** Педагог должен следить за правильностью выполнения упражнений, чтобы избежать травм и обеспечить максимальную эффективность занятий.

- **Индивидуальный подход:** Упражнения должны подбираться с учетом физических возможностей и уровня подготовки каждого ребенка. Это поможет избежать переутомления и обеспечит комфортное участие в занятиях.

- **Регулярность:** Для достижения наилучших результатов занятия с кинезиологическими мячами должны проводиться регулярно. Оптимальная частота — 2-3 раза в неделю.

- **Разнообразие:** Важно чередовать различные виды упражнений, чтобы поддерживать интерес детей и развивать разные группы мышц.

- **Психологический комфорт:** Занятия должны проходить в дружелюбной и поддерживающей атмосфере, чтобы дети чувствовали себя уверенно и комфортно.

Соблюдение этих условий поможет сделать занятия с кинезиологическими мячами не только полезными, но и приятными для детей.

На начальном этапе ребенок должен овладеть основными захватами мяча:

- «Чашечка» - рука ладонью вверх, расположена в виде чашечки (пальцы рук слегка согнуть).

- «Стакан» - рука располагается, как будто держит стакан с водой (большой палец с одной стороны, сложенные вместе 4 оставшиеся – с другой).

- «Крабик» - захват ладонью вниз (мяч обхвачен рукой сверху).

После этого можно приступать к упражнениям, направленным на развитие отдельных психических сфер. Далее рассмотрим несколько из таких упражнений:

- **Упражнения на развитие координации «рука-глаз» и тренировки внимательности:**

Броски «в форме буквы П». Удары мяча и движение рук напоминают букву П: отбиваем мяч о пол левой рукой, перекидываем мяч в правую руку в горизонтальной плоскости и отбиваем мяч о пол правой рукой. Аналогично можно бросать мяч по треугольной траектории или по форме ромба.

«Поймай только красный мяч». Педагог бросает ребёнку одновременно 2/3/4 мяча. Ребёнку нужно поймать из них только один, заданного цвета. Для детей постарше усложнение - бросаем 4 мяча, ребёнку нужно поймать два из них.

- **Упражнения на развитие межполушарных связей:** «Одновременно подбрасываем два мяча вверх / одновременно кидаем вниз». «Левая рука кидает вверх, правая вниз». «Перебрасывание мячиков друг другу в паре в соответствующие руки или противоположные».

- **Упражнения на улучшение мыслительной деятельности:**

«Поймай — назови». Игра, в которой за каждым цветом мяча закрепляется какая-то категория. Например, зелёный мяч — домашние животные, жёлтый — дикие. Или синий мяч — посуда, красный — мебель и так далее. Поймав мяч, ребенок должен вспомнить категорию и назвать подходящий предмет или животное.

«Назови цифру на 1,2.. Больше или меньше». Ведущий кидает ребёнку мяч и даёт инструкцию: «Назови число на 2 больше трёх» / «Назови число на 1 меньше пяти». Ребёнок должен как можно быстрее кинуть мяч обратно и при этом дать ответ на задание педагога.

III этап – заключительно-оценочный (январь 2027 года – май 2027 года)

При оценивании работы с ребенком и кинезиологическими мячами важно учитывать несколько ключевых критериев, которые помогут определить эффективность занятий и прогресс ребенка. Вот основные из них:

1. Физическое развитие

- **Координация движений:** Способность ребенка выполнять и контролировать сложные движения.

- **Сила и выносливость:** Улучшение мышечной силы и выносливости, особенно в руках, ногах и корпусе.

- **Гибкость:** Способность ребенка растягивать мышцы и выполнять упражнения с большей амплитудой движений.

- **Развитие мелкой моторики:** Улучшение точности и координации мелких движений рук, таких как захват мяча, перекачивание его между пальцами, выполнение точных движений.

- **Скорость и точность:** Способность ребенка выполнять задания с мячом быстрее и точнее.

2. Когнитивное развитие

- **Концентрация внимания:** Улучшение способности ребенка концентрироваться на задании, выполнять его без отвлечений.

- **Память:** Способность запоминать последовательность упражнений, инструкции и правила игры.

- **Логическое мышление:** Улучшение способности анализировать ситуацию, принимать решения и находить решения задач.

3. Эмоциональное развитие

- **Уверенность в себе:** Повышение самооценки и уверенности ребенка в своих силах благодаря успешному выполнению упражнений.

- **Эмоциональная устойчивость:** Способность ребенка справляться с трудностями, сохранять спокойствие и позитивный настрой во время занятий.

- **Коммуникативные навыки:** Улучшение взаимодействия с другими детьми и педагогом, развитие навыков общения и сотрудничества.

4. Мотивация и интерес

- **Активное участие:** Степень вовлеченности ребенка в занятия, его желание участвовать и выполнять задания.

- **Самостоятельность:** Способность ребенка выполнять упражнения без постоянной помощи педагога, стремление к самостоятельности.

- **Творческий подход:** Интерес ребенка к придумыванию новых способов использования мяча, экспериментирование с движениями и играми.

5. Безопасность и техника выполнения

- **Правильная техника:** Способность ребенка выполнять упражнения правильно, без нарушений техники, которые могут привести к травмам.

- **Соблюдение правил безопасности:** Понимание и соблюдение ребенком правил безопасности при работе с мячом, таких как правильное положение тела, использование защитного оборудования (например, матов).

6. Динамика прогресса

- **Регулярность улучшений:** Постепенное улучшение показателей по всем вышеперечисленным критериям.

- **Индивидуальные достижения:** Достижение ребенком личных целей и задач, поставленных педагогом.

7. Обратная связь и взаимодействие с педагогом

- **Понимание инструкций:** Способность ребенка понимать и выполнять инструкции педагога.

- **Обратная связь:** Способность ребенка давать обратную связь педагогу о своих ощущениях, трудностях и успехах.

Эти критерии помогут педагогу объективно оценивать работу с ребенком и кинезиологическими мячами, а также корректировать программу занятий для достижения наилучших результатов.

Ожидаемые результаты

Работа с кинезиологическими мячами может принести множество положительных результатов для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Вот некоторые из ожидаемых эффектов:

1. Развитие крупной моторики

- Улучшение координации движений.
- Укрепление мышц спины, живота, ног и рук.
- Повышение выносливости и силы.

2. Развитие мелкой моторики

- Тренировка точности и ловкости движений пальцев.
- Развитие хватательных рефлексов.
- Улучшение навыков письма и рисования.

3. Улучшение баланса и устойчивости

- Развитие чувства равновесия.
- Увеличение стабильности позы.
- Снижение риска падений.

4. Повышение сенсорной интеграции

- Стимуляция тактильных рецепторов.
- Улучшение восприятия собственного тела в пространстве.
- Развитие проприоцепции (ощущения положения частей тела относительно друг друга).

5. Эмоциональная стабилизация

- Снижение уровня тревожности и стресса.
- Улучшение настроения и общего самочувствия.
- Повышение уверенности в себе.

6. Когнитивное развитие

- Стимуляция мозговой активности

- Улучшение концентрации внимания и памяти.
- Развитие навыков решения проблем.

7. Социальная адаптация

- Участие в групповых занятиях способствует развитию коммуникативных навыков
- Улучшение взаимодействия с окружающими.
- Повышение социальной активности.

8. Физическое здоровье

- Профилактика сколиоза и других нарушений осанки.
- Улучшение кровообращения и дыхания.
- Поддержание общего тонуса организма.

Эти результаты зависят от регулярности занятий, индивидуального подхода к каждому ребенку и комплексного характера реабилитационных мероприятий.

Материально-техническое обеспечение проекта

1. Кинезиологические мячи (фитболы):

- Различные размеры и диаметры (от 45 до 85 см), чтобы соответствовать возрасту и росту детей.

- Яркая расцветка и текстура поверхности для привлечения внимания ребенка.
- Мячи с антиразрывной системой безопасности (ABS).

2. Спортивный инвентарь:

- Гимнастические маты для обеспечения безопасности во время выполнения упражнений.

- Коврики для фитнеса и йоги для работы сидя/лежа.
- Скакалки, утяжелители, эластичные ленты для разнообразия тренировок.

3. Аудиовизуальное оборудование:

- Музыкальные центры или колонки для воспроизведения музыки, помогающей установить ритм занятий.

- Видеопроектор и экран для демонстрации учебных материалов и видеозанятий.

4. Игровые материалы:

- Мягкие игрушки, кубики, мячики разных размеров и цветов для игр и упражнений.

- Доски и карточки с заданиями для развития когнитивных функций.

5. Специальное оборудование:

- Тренажеры для вестибулярной системы (например, качели, балансировочные доски).

Список литературы

1) Щербак А.П. Организация физического развития детей дошкольного возраста в образовательных организациях : методические рекомендации / А.П. Щербак. — Электрон. текстовые дан. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, — 2023 (Физическая культура и спорт);

2) Козырева Л.А. Развитие двигательных способностей у детей с ограниченными возможностями здоровья дошкольного возраста / Л.А. Козырёва. – Симферополь: ГБУ ОО КРЦ ППМСС, – 2016, – С. 124-131;

3) Кожухова Н.Н. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Практическая подготовка студентов: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Дошк. Педагогика и психология», «Педагогика и методика дошк. образования» / [Н.Н. Кожухова, В.В. Горелова]; под ред. С.А. Козловой. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008 — 271 с.: ил. — (Учебное пособие для вузов).