

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ВЕРХНЕЕ ДУБРОВО «ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК»

624053, Свердловской обл., Белоярского района, пгт Верхнее Дуброво, ул. Советская 2«А», 8(34377)5-34-35,
сайт: <https://teremok-vdubrovo.tvoysadik.ru/>, mail:teremok-det.sad@yandex.ru

**Методическая разработка:
Комплексы упражнений с мячом для развития
координационных способностей детей с ОВЗ 5–7 лет**

Разработала:
инструктор по физической культуре
Карачева Т.Р.

пгт Верхнее Дуброво
2024 г.

Аннотация к комплексу упражнений с мячом для развития координационных способностей детей с ОВЗ 5–7 лет

Представленный комплекс упражнений направлен на развитие координационных способностей у детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в возрасте от 5 до 7 лет. Благодаря специально подобранным играм и упражнениям дети смогут эффективно улучшать свою двигательную активность, ловкость, точность движений, чувство ритма и пространственную ориентацию.

Комплекс включает разнообразные задания с использованием малого и большого мяча, такие как ловля, перебрасывание, катание, удержание мяча на голове, отбивание и броски в цель. Каждый этап занятий начинается с простого уровня сложности и постепенно усложняется, позволяя детям уверенно осваивать новые навыки и достигать успехов.

Особенностью данного комплекса является использование игровых форм работы, что делает занятия интересными и увлекательными для детей. Игровые задания способствуют повышению интереса к занятиям, формируют положительные эмоции и повышают самооценку ребенка.

Комплекс рекомендуется проводить в условиях детского сада или дома под руководством педагогов, воспитателей или родителей. Регулярная практика предложенных упражнений позволит значительно повысить уровень физического развития и укрепить здоровье детей с особыми образовательными потребностями.

Комплексы упражнений с мячом для развития координационных способностей у детей с ОВЗ 5–7 лет

Этот комплекс упражнений способствует гармоничному развитию двигательных функций, улучшению общей физической подготовки и укреплению здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Цель:

- Развивать мелкую и крупную моторику, координацию движений, точность, ловкость, чувство ритма и баланса.
- Формировать навыки управления собственным телом, развивать зрительно-моторную координацию.
- Повышать уверенность в себе, формировать положительное отношение к физическим упражнениям.

Рекомендации:

- Проводить занятия в игровой форме, используя музыку, сказки, забавные сюжеты.
- Поддерживать и хвалить ребенка даже за малейшие успехи.
- Не торопиться увеличивать сложность, давать возможность освоиться с каждым упражнением.
- Следить за правильной техникой выполнения, помогать ребенку исправить ошибки.
- Включать упражнения, направленные на развитие обеих сторон тела (левая-правая рука, нога).

Все упражнения выполняются последовательно, начиная с простых и переходя к более сложным заданиям. Учителя и родители должны оказывать помощь и поддержку детям, помогать соблюдать правильную технику выполнения.

Комплексы упражнений с мячом

Упражнения с малым мячом (теннисный, массажный или детский резиновый мяч диаметром 5–8 см):

1. «Мяч в ладошках»

- Возьмите маленький мяч, положите его на открытую ладонь.
- Перебрасывайте мяч из ладони в ладонь, постепенно увеличивая темп.
- Затем попробуйте перебрасывать мяч между ладонями снизу вверх, удерживая его пальцами.

Цель: развитие мелкой моторики пальцев, точности движений.

2. «Поймай мяч»

- Сидя на полу или стуле, попросите ребенка подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
- Постепенно усложните задание: подбрасывание мяча правой и левой рукой попеременно, с хлопком в ладоши перед ловлей.

Цель: тренировка ловкости, реакции, глазомера.

3. «Перебрось мяч»

- Ребенок сидит на полу, взрослый держит мяч в руках.
- Родитель медленно бросает мяч ребенку, тот ловит его и возвращает обратно.
- По мере освоения задания ускоряйте темп, варьируйте расстояние и высоту бросков.

Цель: улучшение координации движений рук и глаз.

4. «Прокати мяч по дорожке»

- Нарисуйте на полу дорожку (линия из скотча, веревки, ленты).
- Ребенок должен катить мяч по дорожке, управляя направлением движения.

Цель: развитие умения контролировать движение предмета, координации рук и глаз.

5. «Покажи фокус»

- Мяч лежит на полу.
- Ребенок садится рядом и пытается удерживать мяч между коленями, поднятыми вверх, не давая ему упасть.
- После освоения задания добавьте хлопки руками или поворот туловища.

Цель: укрепление мышц ног, развитие устойчивости и контроля над положением тела.

Упражнения с большим мячом (среднего размера диаметром 15–20 см):

1. «Присели, мяч держим»

- Держа большой мяч обеими руками, ребенок приседает, пытаясь удержать мяч на уровне груди.
- Упражнение выполняется медленно, акцент делается на правильное выполнение приседа.

Цель: укреплять мышцы ног, развивать устойчивость и координацию.

2. «Держи мяч на голове»

- Ребенок ставит мяч на макушку головы и ходит по комнате, стараясь не уронить мяч.
- Можно добавить усложнение: ходить по узким линиям, огибать препятствия, делать повороты.

Цель: развивать чувство равновесия, координацию движений.

3. «Отбивай мяч»

- Ребенок стоит прямо, мяч держит перед собой.
- Легко ударяет мяч об пол, ловит его снова, стараясь отбивать его ровно и стабильно.
- Позже добавляйте элементы: отбивать мяч одной рукой, чередуя правую и левую.

Цель: совершенствование координации рук, ловкости, точности движений.

4. «Бросок в цель»

- Поставьте корзину, ведро или любую подходящую цель на расстоянии около 1–2 метров.
- Ребенок бросает мяч в цель, стараясь попасть внутрь.
- Со временем увеличьте расстояние или сделайте цель меньше.

Цель: развитие глазомера, точности, силы броска.

5. «Мяч через препятствие»

- Между двумя стульями протяните веревочку или поставьте невысокий барьер.
- Ребенок должен перекинуть мяч через препятствие, стараясь попасть в корзину или другую цель.

Цель: тренировка точности, координации движений, способности ориентироваться в пространстве.

Список литературы

1. Балабанова, Л.С., Гуреева, Н.Ю. Коррекционно-развивающая работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие — Москва: Владос, 2019.
2. Коровина, Т.В., Петрова, Е.А. Физическая культура и спорт для детей с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие — Санкт-Петербург: Речь, 2018.
3. Литвинова, Т.Н., Додонова, И.М. Организация адаптивной физической культуры для детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья: методическое пособие — Волгоград: Издательство ВолГУ, 2017.
4. Смирнова, Л.А., Попова, Е.В. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми раннего и дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья: сборник методических рекомендаций — Нижний Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2019.
5. Чупаха, И.В., Сергеева, Е.В. Использование мячей различного диаметра в коррекционной работе с детьми с ОВЗ: методическое пособие — Самара: Самарский областной институт повышения квалификации работников образования, 2017.
6. Николаева Н.И. Школа мяча – Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2018
7. Интернет-ресурс: Педсовет – журнал АкадемСити
<https://pedsovet.org/article/igry-s-macom-v-rabote-defektologa>

Игры с мячом на развитие координации движений и равновесия

Такие игры и упражнения направлены на согласованную работу различных групп мышц, тренируют вестибулярный аппарат и учат контролировать положение тела в пространстве. Ребенок становится увереннее в себе. Также регулярная практика помогает выполнять повседневные задачи, которые требуют точных и согласованных движений.

Варианты игр:

- **«Цапля».** Ребенок стоит на одной ноге, другой участник бросает ему мяч. Задача первого — поймать его, но не опускать вторую ногу на пол.
- **«Лови и прыгай».** Простое, но полезное и веселое упражнение. Ребенок подбрасывает мяч и одновременно подпрыгивает, а затем ловит его до того, как он коснется пола.
- **«Рикошет».** Эта игра требует быстрой реакции. Лучше выбрать мяч побольше, например, футбольный или волейбольный. Однако можно усложнить упражнение и использовать теннисный. Ребенок кидает мяч в стену и должен его поймать, когда он отскочит.
- **«Держи баланс».** Для упражнения подойдут легкие мячи большего размера. Проводить можно индивидуально или в формате групповой эстафеты. Участник кладет мяч на ладонь и на вытянутой руке должен пронести его по заданной траектории. Тренинг можно усложнить и добавить препятствия или ввести ограничение по времени.
- **«Точный бросок».** Задача ребенка — попасть в цель. Для этого нужно подготовить мишень: обруч или ведро. Он кидает мяч из разных положений, например, стоя, сидя или в движении поворотом. Задание можно усложнить с помощью различных мячей, скорости или подготовительного движения.

Важно тренироваться регулярно и не забывать вовлекать ребенка в процесс, создавать позитивную атмосферу. Нужно хвалить даже за небольшие успехи, чтобы сохранить мотивацию и интерес.

Коррекция речи через игры с мячом

Этот метод помогает справиться с речевыми дефектами, но нужно применять индивидуальный подход в каждом случае. Мяч становится стимулом для речевой активности. Например, ребенок должен назвать слово или звук, чтобы поймать мяч, или произнести фразу, когда передает его.

Дыхательные упражнения тоже достаточно эффективные, например, дуть через трубочку легкий мячик, чтобы его сдвинуть с места. Это укрепляет речевой аппарат, а прогресс зависит от регулярности занятий и мотивации ребенка.

Для коррекции речи можно использовать следующие игры:

- **«Назови и брось».** Ребенок бросает мяч взрослому и одновременно называет предмет определенной категории: фрукты, животные, транспорт. Это упражнение увеличивает словарный запас и учит классифицировать слова.
- **«Поймай и скажи».** Взрослый бросает мяч ребенку и называет часть слова или слог, например, «мо-», дошкольник ловит и говорит «-локо». Развивает фонематический слух и навыки словообразования.
- **«По цепочке».** Один из участников бросает другому мяч и говорит слово. Второй ловит, добавляет новое и кидает обратно. Цель игры — составить грамматически верное предложение со смыслом.
- **«Слово за слово».** Взрослый бросает мяч и называет слово. Ребенок ловит и подбирает антоним или синоним к этому слову. Например, горячий — холодный или красивый — прекрасный. Игра развивает словарный запас и умение подбирать слова с противоположным или близким значением.
- **«Охотник за звуком».** Логопед называет звук, а ребенок должен стукнуть мячом об пол, если слышит такой звук в словах, которые ему далее называют.

Активные игры с мячом помогают детям раскрепоститься и заниматься с интересом. Им легче усваивать новый материал, работать над произношением и словарным запасом. Важно добавлять эти игры и в домашние тренировки, чтобы добиться результата.

Ориентирование в пространстве: игры и упражнения

У детей с нарушениями речи часто страдает восприятие пространства, поэтому им трудно ориентироваться вокруг. Игры с мячом учат понимать, где находится сам ребенок и окружающие его предметы. Упражнения могут быть такими:

- **«Зазеркалье».** Специалист встает напротив ребенка и выполняет различные движения с мячом: поднимает, вправо, влево, откатывает попеременно ногами. Дошкольник должен повторить это, но как бы зеркально, то есть наоборот. Если взрослый совершает движение левой рукой, то ребенок делает правой.
- **«Вратарь».** Взрослый бросает мяч ребенку и говорит направление, куда его кидает, например, влево. Дошкольник должен сделать движение в заданном направлении и поймать мяч. Цель — закрепить умение ориентироваться в правой и левой сторонах пространства, развить быстроту реакции и точность движения.

- **«Невидимая тропа».** Ребенок в безопасном пространстве с завязанными глазами держит мяч. Специалист озвучивает, куда ему идти, например, «сделать два шага вперед», «повернуться направо». Нужно пройти заданный маршрут и положить мяч в обруч.
- **«Обойди и брось».** Нужно подготовить несколько предметов, например, кегли, стул, конусы. Дальше ребенок проходит маршрут по команде и обходит предметы справа или слева.
- **«Где же я?»** Взрослый откатывает мяч от себя в разных направлениях: вперед, назад, вбок. Ребенок говорит, куда укатился мяч.

Эти игры помогают ребенку лучше понимать свое положение и расположение объектов вокруг него.

Зрительно-моторная координация: упражнения с мячом

Зрительно-моторная координация — это способность глаз и рук работать вместе. Упражнения заставляют ребенка следить за объектом, который движется, и реагировать движением. Это тренирует связь между зрением и моторикой. Мозг учится быстрее обрабатывать сигналы, принимать решения и действовать целесообразно.

Такая координация нужна во многих сферах жизни: учеба, бытовые навыки, спорт, безопасность. Например, налить воду в стакан или аккуратно сделать поделку. Также важно уметь быстро реагировать на окружающую обстановку. Если падает сверху какой-то предмет, нужно быстро увернуться, чтобы не получить травму. Это напрямую связано со зрительно-моторной координацией, которую хорошо развиваются игры:

- **«Ловец».** Специалист бросает ребенку поочередно мячи разного размера: от совсем маленьких до больших. Дошкольник должен поймать его двумя руками. Полезно менять траекторию мяча: бросать его из разных положений.
- **«Пружинка».** Нужно подготовить легкие мячи и кидать их ребенку, который должен отбить их ладошками. Можно усложнить: выполнять упражнений сначала левой, а потом правой рукой.
- **«В яблочко».** Специалист кладет обруч на пол или рисует круг. Это можно сделать и на стене. Дошкольник должен попасть мячом в мишень. Чтобы усложнить упражнение, нужно увеличить дистанцию.
- **«Выбивалы».** Установите кегли или кубики на небольшом расстоянии. Задача ребенка — сбить их мячами разного размера и веса.
- **«Останови».** Выбрать какой-либо предмет и положить его на контрольную точку. Это можно сделать и на столе, и на полу. Специалист катит мяч к этому препятствию, а ребенок должен остановить его до столкновения.

Такие занятия помогают детям преодолеть сложности с координацией. Например, если в начале занятий ребенок не мог поймать даже большой мяч, через два месяца уже ловит маленький.

Формирование социальных навыков в играх с мячом

Игры с мячом отлично подходят для развития социальных навыков, особенно у детей с расстройством аутистического спектра (РАС) и другими нарушениями, которые вызывают трудности с коммуникацией.

Важно не перегружать ребенка сразу сложными правилами или командными играми. Лучше начать с простых действий: перекатывать мяч друг другу. Такая игра учит необходимым навыкам, например, уметь ждать свою очередь, взаимодействовать с другими ребятами, проявлять эмоции.

Рекомендуется постепенно увеличивать количество участников, чтобы ребенок привыкал взаимодействовать в группе. Если малышу трудно понимать устные инструкции, полезно использовать визуальные карточки с изображением действий или правил игры.

Рассмотрим несколько игр с мячом, которые помогут улучшить навыки общения:

- **«Передай привет».** Дети сидят в кругу, один участник называет имя другого ребенка, бросает ему мяч и говорит «привет». Цель упражнения — научить приветствовать друг друга и называть имена.
- **«Горячий мяч».** Участники становятся в круг и начинают передавать мяч, как будто он горячий. По сигналу ведущего участники поднимают руки вверх. Выбывает тот, у кого мяч оказался в руках. Вместо сигналов можно использовать подвижную музыку.
- **«Командная сила».** Поставьте общую цель, для достижения которой нужно сотрудничать. Например, перенести все мячи из одной корзины в другую, передавая их по цепочке. Это учит работать в команде и координировать свои действия с другими.
- **«Мяч-желание».** Дети по очереди берут мяч и говорят, что они хотели бы сделать, например, «поиграть с тобой в футбол», «построить башню из кубиков». Это помогает формулировать просьбы и желания.
- **«Узнай эмоцию».** Нужно заранее приклеить к мячикам картинки с эмоциями. Дети по очереди берут мяч, пытаются назвать ее и вспомнить ситуацию, когда они себя так чувствовали.

Каждую игру можно адаптировать под возможности и нужды ребят. Такие упражнения помогают дошкольникам раскрепоститься, учать сопереживать и даже спорить. Главное — поддерживать позитивную атмосферу и не перегружать детей правилами.

Игры на стимуляцию сенсорного развития

Сенсорное развитие — это процесс, когда ребенок учится воспринимать мир вокруг себя, узнавать разные предметы и понимать их свойства. Он как будто собирает информацию о мире через ощущения, к которым относятся:

- зрение;
- слух;
- обоняние;
- осязание;
- положение тела в пространстве.

Хорошо развитые сенсорные навыки позволяют ребенку лучше воспринимать, обрабатывать и запоминать информацию. Это особенно важно для речи, чтения, письма и математических навыков.

Сенсорные игры стимулируют познавательную деятельность ребенка, расширяют его представления об окружающем мире, развиваются любознательность и исследовательский интерес. Детям можно предложить такие упражнения:

- **«Мячи-рассказчики».** Нужно подготовить мячи из разных материалов и различной текстуры: резиновые, из ткани, пластиковые, с пупырышками, мягкие. Пусть ребенок возьмет один из них и опишет свои ощущения. Это помогает развивать тактильное восприятие.
- **«Теплый-холодный».** Нагрейте один мяч в теплой воде, а другой — в холодной. Дайте ребенку подержать каждый мяч и сравнить ощущения. Можно использовать несколько уровней ощущений: прохладный, теплее.
- **«Разноцвет».** Необходимо использовать разноцветные мячи. Предложите ребенку называть их, сортировать и бросать в мишень по цветам.
- **«Мяч-погремушка».** Для этого упражнения потребуются пластмассовые мячи, которые наполнены разными материалами: рис, фасоль, бусины. Можно предложить ребенку послушать, чтобы затем он нашел шарик, который издает такой звук.
- **«Пират».** Для игры понадобится мяч среднего размера. Дошкольник должен закрыть один глаз, подбросить мяч и поймать. Можно кидать его другому участнику, который тоже ловит его с закрытым глазом.

Игры с мячом хорошо дополняют традиционные методы, особенно когда нужно снять напряжение или мотивировать ребенка. Занятия становятся динамичными и эмоциональными, дети охотно включаются в процесс. Полезно комбинировать разные методики и подходы в коррекции психофизического развития детей.