

Методическая разработка на тему:

**НЕЙРОГИМНАСТИКА С МАССАЖНЫМИ МЯЧАМИ ДЛЯ
ДЕТЕЙ С ОВЗ**

Подготовила:

Инструктор по физической культуре

Шаяхметова Фатима Зияитдиновна

2026 год

Пояснительная записка:

Представленный комплекс упражнений разработан как инструмент комплексной коррекции и развития сенсомоторной сферы детей с ОВЗ. В основе методики лежит принцип системного воздействия на организм ребенка через тактильную стимуляцию и ритмизацию движений.

Использование массажных мячей (игольчатых мячей, мячиков типа Су-Джок) позволяет решать ряд важных коррекционных задач:

1. Сенсорная интеграция. Рельефная поверхность тренажера активирует нервные окончания на ладонях и кончиках пальцев. Это способствует обогащению сенсорного опыта ребенка, который часто бывает ограничен или искажен при различных патологиях развития.
2. Стимуляция речевых зон. Прямая проекционная связь между мелкой моторикой рук и речедвигательным центром коры головного мозга обеспечивает ускорение процесса речевого развития. Регулярное воздействие на ладони в процессе самомассажа подготавливает базу для коррекции звукопроизношения.
3. Нейродинамическая коррекция. Чередование напряжения и расслабления мышц кисти в процессе манипуляций с мячом способствует нормализации мышечного тонуса, что критически важно для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

4. Развитие когнитивных функций. Ритмическое сопровождение в виде коротких стихов или чистоговорок помогает синхронизировать работу правого и левого полушарий. Это развивает слуховое внимание, память и чувство ритма, которые являются фундаментом для успешного обучения.

5. Психоэмоциональная регуляция. Игровая форма упражнений снижает уровень тревожности и стресса, характерный для детей с особенностями развития, создавая положительный эмоциональный фон на занятии.

Данный комплекс рекомендуется к применению в ежедневной практике воспитателей, логопедов и специальных психологов. Он легко адаптируется под индивидуальные возможности каждого воспитанника за счет изменения темпа выполнения и сложности речевого материала.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1. Приветствие Ежика

Действие: пальчиковая разминка и настрой на работу.

Стихотворение:

Этот шарик не простой,

Весь колючий он такой.

Меж ладошками кладем,

И знакомиться начнем.

2. Упражнение Пропеллер

Действие: Перекатывание мяча между ладонями вертикально (вперед-назад).

Стихотворение:

Мячик я в руках катаю,
Взад-вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
Будто я сметаю крошку.

3. Упражнение Повар

Действие: Вращение мяча круговыми движениями между ладонями.

Стихотворение:

Я круги им вывожу,
За иголками слежу.
Раз кружочек, два кружочек,
Крутит-вертит мой дружочек.

4. Упражнение Прятки

Действие: Сжатие мяча в кулаке на сильную долю и полное расслабление кисти.

Стихотворение:

В кулачок свой мяч зажму,
И немного подожду.

Разжимаю кулачок,
Отдыхай, мой ежичок.

5. Упражнение Горка

Действие: Прокатывание мяча от кисти к локтевому суставу.

Стихотворение:

Мячик, мячик, не ленись,
Ты по ручке прокатись.
Вверх до локтя добежал,
Вниз к ладошке прискакал.

6. Упражнение Гонки

Действие: Энергичное катание мяча по столу одной и двумя ладонями.

Стихотворение:

Мяч по парте я качу,
Победить его хочу.
Вправо, влево, поворот,
Едет ежик во весь ход.

7. Релаксация Сон ежика

Действие: Глубокое дыхание, руки спокойно лежат на мяче.

Стихотворение:

Ежик наш устал пыхтеть,

Хочет ежик поспать лечь.

Мы ладошки на него положили,

И про отдых не забыли.

Методические рекомендации:

- Учитывайте индивидуальные особенности тактильной чувствительности каждого ребенка.
- Выполняйте упражнения сначала ведущей рукой, затем переходите к совместной работе обеих рук.
- Соотносите скорость чтения стихотворения с моторными возможностями детей.