МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №10 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

683015 г. ПЕТРОПАВЛОВСК – КАМЧАТСКИЙ, УЛ. ПЕТРОПАВЛОВСКОЕ ШОССЕ, Д.14.:24-48-22

УТВЕРЖДАЮ:

РЕКОМЕНДОВАНА:

 от

протокол №

от « » 2023 г.

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от « » 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И КОРРЕКЦИИ РЕЧИ

У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОВЗ

СОСТАВИТЕЛЬ: УЧИТЕЛЬ - ДЕФЕКТОЛОГ

 САЙКО ОЛЬГА ВИКТОРОВНА

г. ПЕТРОПАВЛОВСК – КАМЧАТСКИЙ

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ…………………………………………..………....

1.1.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ…………….……………………

1.1.2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ПРОГРАММЕ…………...….…….

 1.1.3. ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

 ВОСПИТАННИКОВ…………………………………………..………

1.1.4. ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ………………...……

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ:

 2.1. СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ…………………...……

 2.1.1. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА МЯЧАХ…………..…

 2.1.2. ДЫХАТЕЛЬНАЯ И ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА НА МЯЧАХ….… 2.1.3. ЛОГОРИТМИКА НА ФИТБОЛАХ……………………………………. 2.1.4. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ……………………………………..………….… 2.2. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ НА ФИТБОЛЕ......... 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ……………………………….………… 3.1.1. НАПРАВЛЕНИЕ РАБОТЫ КРУЖКА……………………………...…. 3.1.2. КРИТЕРИИ ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ………………………..…………………..…….. 3.2. МАТЕРИАЛЬНОЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ…………..…. 3.2.1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА…………………………………….

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольном учреждении не потеряла своей актуальности, а приобрела ещё большую остроту в условиях реформирования и модернизации системы образования. Повысились требования к содержанию образовательных программ, к их материальному обеспечению, изменился контингент воспитанников: в ДОУ появляется всё больше детей «группы риска» или «условно здоровых». В соответствии с идеями инклюзивного образования в группах общеобразовательных ДОУ появляются дети с расстройствами речи, задержками психического развития, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, которых называют детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Диапазон различий в развитии детей с ОВЗ чрезвычайно велик — от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности до детей с необратимым тяжёлым поражением центральной нервной системы. Определение «условности здоровья» и «степени нормальности человека» весьма абстрактны, поскольку «норма» по отношению к уровню психосоциального развития человека всё больше «размывается».

 По данным неонатологов, в настоящее время только 5% детей рождается абсолютно здоровыми, остальные же 95% имеют органические поражения головного мозга различной степени выраженности. Снижение показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста обусловлены ухудшением социально- экономических и экологических условий жизни, несбалансированным питанием, снижением оздоровительной и воспитательной работы в ДОУ. Анализ состояния здоровья детей показывает, что значительно уменьшается доля здоровых детей, а количество детей с хроническими заболеваниями, поступающих в детский сад, с каждым годом увеличивается. Все эти дети на этапе поступления в школу характеризуются низким уровнем школьной зрелости, испытывают трудности в учении и в освоении социальной роли ученика, имеют повышенный риск школьной дезадаптации. Этих детей рассматривают как группу риска. Постоянный рост числа детей с отклоняющимся развитием выдвигает коррекционно-развивающие и профилактические направления деятельности дошкольного образовательного учреждения в ряд наиболее значимых и приоритетных.

 Перед дошкольным учреждением встала проблема: как обеспечить полноценность сегодняшней жизни ребёнка и определить условия оздоровительной развивающей среды, необходимые для повышения адаптивных психофизических и речевых возможностей детей дошкольного возраста. В условиях возрастания объёма и интенсивности учебно-познавательной деятельности, повышенных требований к знаниям при поступлении в школу гармоничность психофизического и речевого развития невозможна без научно обоснованных технологий, повышающих адаптивные возможности детей к различного рода нагрузкам и стрессам. Особую роль в физическом воспитании детей специализированных дошкольных образовательных учреждений играют общеразвивающие и корригирующие упражнения. Они помогают избирательно воздействовать на организм ребенка и могут быть использованы для профилактики и исправления тех или иных отклонений в развитии моторики и деформаций опорно-двигательного аппарата.

 В современном дошкольном образовании физкультурно-оздоровительному направлению в развитии детей уделяется непосредственное внимание, которое включает различные виды гимнастик, массаж и самомассаж, занятия физической культурой, подвижные игры.

 Основной вид деятельности детей в дошкольном возрасте – игра. Учитывая это, были разработаны методики занятий с фитболами в разнообразных формах: это фитбол – гимнастика, фитбол – ритмика, фитбол – сказки и т.д. Уникальное сочетание физических упражнений, фитбола, музыки, проговаривания стихов в ритм движений или в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а так же вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия. В психокоррекции детей с ОВЗ занятия с мячами могут осуществляться в разных формах- от традиционных занятий и игр с мячами, до фитбол-гимнастики и игр в мячах, то есть в сухом бассейне, заполненном мячами. Психокоррекционная гимнастика на больших мячах (фитболах) всё активнее используется в работе с дошкольниками. Фитбол-гимнастики (англ. Fit-Ball, fit — оздоровление, ball — мяч) охватывает все возможные аспекты использования мячей в соответствии с принятой во всём мире системой оздоровительных тренировок (fitness).

1.1.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы**:

* Организация эффективной коррекионно – образовательной помощи детям дошкольного возраста с ОВЗ в развитии и коррекции речи при помощи фитбол мячей.

**Задачи программы:**

* Координировать движения и речь;
* Развивать дыхательную систему, способствовать формированию правильного речевого дыхания и просодики у детей с нарушением речи;
* Формировать навык правильной осанки;
* Развивать двигательные умения и навыки;
* Развивать мышечную систему через упражнения на фитболах;
* Развивать физические качества (координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
* Развивать коммуникативную и эмоционально-волевую сферы;
* Стимулировать развития анализаторных систем, проприорцептивной чувствительности.

1.1.2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ПРОГРАММЕ.

Особую роль в физическом воспитании детей специализированных дошкольных образовательных учреждений играют общеразвивающие и корригирующие упражнения. Они помогают избирательно воздействовать на организм ребенка и могут быть использованы для профилактики и исправления тех или иных отклонений в развитии моторики и деформаций опорно-двигательного аппарата.

Необходимо помнить, что у детей логопедических детских садов имеет место задержка развития двигательных умений и навыков, нарушение процессов костеобразования, слабость связочно-мышечного аппарата и связанные с ними недостаточное развитие мышечного корсета, обострение сопутствующих заболеваний, снижающих физическое развитие и соматическое здоровье ребёнка. У многих детей кроме основного дефекта ослаблена нервная система, понижена работоспособность, повышена утомляемость.

 Упражнения фитбол-гимнастики просты по структуре движений, выполняемых всем телом или отдельными его частями. При их выполнении дети приучаются регулировать свои движения сначала по указанию педагога, затем самостоятельно. Также они получают представление о силе, скорости, ритме, амплитуде движения, что позволяет по-разному варьировать предложенный небольшой набор упражнений в связи с поставленной задачей и создаваемым двигательным образом.

 Освоению каждого упражнения способствуют музыка и стихотворные строчки, которые приучают ребёнка выполнять упражнения в определённом ритме, координируя движения и речь. Этот приём особенно важен для детей с речевыми расстройствами, так как индивидуальный внутренний ритм детей часто или ускорен, или, наоборот, более медленный, чем общий заданный ритм. У детей с различными речевыми нарушениями изменён тонус, поэтому включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц необходимо в работе с этой категорией детей. Регуляции тонуса способствует выполнение упражнений с разной амплитудой и скоростью. Одновременно с этим исполнение ребёнком подобных упражнений со стихами стимулирует речь, активизирует артикуляцию и силу голоса, что также является отличительной и необходимой составляющей в работе с детьми логопедических детских садов.

 Чтобы усилить влияние выполняемых упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, на повышение обмена веществ, необходимо постепенно уплотнять процесс выполнения упражнений, по возможности сокращая паузы между упражнениями, превращая их в музыкально-ритмические комплексы.

 В начале курса необходимо освоить статические упражнения. Это задания на освоение ребёнком исходных положений и различные игры типа «Замри»: «Кто дольше простоит?», «Кто самый выносливый?», «Кто самый сильный?» и т. п. Как только ребёнок освоит простейшие манипуляции с мячом, необходимо особое внимание уделить дыхательным упражнениям.

 Программа опирается на общедидактические и специфические принципы коррекционной педагогики. Одним из основополагающих является принцип комплексности и системности, который обеспечивается путём совместного согласованного планирования работы всех специалистов учреждения. Его суть заключается в максимальной связи общеобразовательной программы и коррекционно-педагогического процесса. Комплексный подход в полной мере необходим для успешного преодоления речевых нарушений в дошкольных учреждениях, поскольку позволяет обеспечить единство требований, предъявляемых к детям, путём тесного взаимодействия и преемственности в работе всего педагогического коллектива.

 Вторым важным условием составления программы является соблюдение последовательности, которая в работе с детьми, имеющими речевые расстройства, реализуется прежде всего в логическом расположении содержания этих занятий, когда весь процесс обучения идёт от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному.

 В задачи первого этапа входит формирование уровня ощущений и управления собственным телом, которые являются основой для организации и освоения более сложных двигательных актов. Нарушения тонуса, истощаемость, дефицит собственной инициативы, модально-неспецифические нарушения памяти и внимания, неадекватный аффективный фон и эмоциональная лабильность демонстрируют нарушения этого уровня. На этом этапе используются дыхательные и статические упражнения в сочетании с образными представлениями и простейшие упражнения на формирование основных движений с использованием речевой ритмики. На этом этапе ребёнок должен овладеть всеми доступными ему исходными положениями, речевыми упражнениями на фитболах, сюжетными подвижными играми.

 Второй этапвключает формирование уровня владения телом и пространством. Динамическая организация двигательного акта связана с переходом от единичных двигательных актов к системе или серии однотипных движений, составляющих единую «кинетическую мелодию». С целью преодоления однотипности движений тела в пространстве, их недостаточной дифференцированности, неловкости, несформированности сенсомоторных координаций, обеднения перцептивных и мнестических возможностей, а также несформированности пространственных представлений на этом этапе используются такие формы работы, как игровые динамические занятия в форме «сказки». На первом плане в них выступает поддержание общего активационного фона, необходимого и достаточного для протекания всех психических процессов, которое решается посредством развития чувства ритма и выполнения ритмических композиций, а также развития мнестических возможностей разной модальности. «Сказка» способствует формированию у детей пространственных представлений с использованием разных систем ориентации в пространстве (видимом и воображаемом), а также автоматизации одновременных и реципрокных координаций по взаимодействию конечностей. На этом этапе содержанием фитбол-гимнастики будет освоение двигательных «сказок» и простейших ритмических песенных комплексов гимнастики в сопровождении фортепиано или вокала, а также более сложные по речевому содержанию сюжетные игры.

 Третий этап направлен на создание уровня предметных и символических действий, обеспечивающих программирование, регуляцию и контроль за протеканием психической деятельности, управление работой нижележащих уровней. Несформированность произвольной саморегуляции, отсутствие навыков совместной деятельности, эмоционально-личностная неадекватность являются дисфункциями этого уровня. Важным условием развития произвольности и главной задачей этого этапа представляется развитие произвольности в специально организованных игровых действиях. С самого начала занятий ребёнок должен понять и усвоить нормы и правила поведения в группе, основные принципы взаимодействия с её членами. Базовыми упражнениями этого этапа могут быть парные упражнения или групповые упражнения с одним снарядом (парашютом, батутом, одним большим мячом и т.д.). На этом этапе особое внимание уделяется фитбол- ритмике, бессюжетным играм, играм-эстафетам и соревнованиям.

 Таким образом, каждый из перечисленных этапов коррекционной работы позволяет решать следующие задачи. Первый — способствует обучению ребёнка подражательной деятельности, анализу и контролю своих действий в соответствии с показываемым образцом. Второй — усвоению ребёнком самостоятельных действий (независимо от взрослого), а также формированию адекватной самооценки. Третий — развитию элементарных творческих навыков (вариативности), планированию своих действий и прогнозированию их последствий.

 Приступая к занятиям, необходимо соблюдать «золотые правила» фитбол-гимнастики.

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяче между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная осанка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи (для этого руки поддерживают мяч сзади ягодиц), ровное положение позвоночника, подтянутый живот. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

1. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.
2. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным, решая задачу создания мышечного корсета.
3. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
4. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси повреждают межпозвонковые диски, играющие роль буферов.
5. При выполнении упражнений лёжа на мяче не задерживать дыхание.
6. Выполняя на мяче упражнения, лёжа на животе и лёжа на спине, голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускается запрокидывание головы вперёд или назад, что связано с частой у детей проблемой нестабильности шейного отдела позвоночника. По этой же причине нельзя «увлекаться» прыжками на мячах.
7. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

 9. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.

 10. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить самостраховке на занятиях с мячами.

 11.На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Одним из эффективных средств достижения такого фона является музыкальное сопровождение.

 12. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение и выполняют другие логопедические задания.

 13. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в группе. Время проведения одного занятия с детьми 3-4 лет — 25 минут, с детьми 5-6-7 лет — 35 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на ковриках, одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках). Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость делают занятия особенно эффективными.

1.1.3. ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ВОСПИТАННИКОВ.

Необходимо помнить, что занятия с детьми четвёртого года жизни не имеют строго очерченной трёхчастной формы — такой, как классическое занятие по физическому воспитанию. Это занятия-сказки. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания сказки педагогом. Как правило, эти занятия не имеют большой мышечной нагрузки, в них преобладают множество упражнений на развитие мелкой моторики (хватание, бросание, поглаживание предметов, разные виды ритмичных хлопков) и звукоподражание. В занятие органически «вплавляются» различные игры с развёрнутым речевым содержанием.

Предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжёлая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей в этом возрасте.

Маленькие дети не умеют рационально использовать пространство зала. Поэтому необходимо включать в занятие упражнения на перестроения, ориентировку в пространстве, на концентрацию и переключаемость как слухового, так и зрительного внимания. Необходимо помнить, что внимание детей крайне неустойчиво, повышена эмоциональная возбудимость, почти нет волевых усилий при выполнении упражнений, поэтому все задания целесообразнее выполнять по подражанию, а не по словесной инструкции.

 Основным видом деятельности в этом возрасте является игра. Но, к сожалению, малыш играет сам, результат действия его мало интересует. Каждый ребёнок хочет продемонстрировать себя и собственное «Я». Он поглощён самим процессом движения и игры, мало обращает внимания на действия группы. Дети ещё не умеют анализировать и прогнозировать свои действия, делают упражнения некачественно, не вместе, при этом очень не любят, когда их заставляют повторять задания. Дети получают удовлетворение не от того, что научились выполнять то или иное движение, а от перевоплощения в игровой образ и от самого процесса игры. Упражнения на фитболах могут проводиться в течение целого занятия, но с детьми младшего дошкольного возраста более целесообразно использовать упражнения на мячах в качестве фрагмента занятия. Так, например, в основной части можно дать комплекс общеразвивающих упражнений, в заключительной — подвижные игры с мячом. В целом использование фитболов не должно превышать 40% общей длительности занятия, так как важно дать возможность детям не только упражняться на мячах, но и ходить, бегать, прыгать, лазать, метать, танцевать и пр.

 Движения детей пятого года жизни более координированные и точные. Малыши уже могут выполнять равномерные ритмичные движения и произвольно регулировать напряжение и расслабление, охотно и многократно повторяют упражнения. Дети могут следить за своей осанкой, освоили разнообразные виды ходьбы, шаг их стал более равномерным, но руки ещё недостаточно энергичны, и выполнение ходьбы и бега с содружественными движениями вызывает множество трудностей. Если в младшей группе основное внимание уделялось работе над тонусом, статической координацией и сохранением заданной позы, то в средней главная задача — обучение технически правильному выполнению общеразвивающих движений и развитию двигательной координации.

 Для детей с речевыми расстройствами автоматизацию движений необходимо проводить с речевым сопровождением, т. е. при проговаривании различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определённому темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность.

 Дети шестого года имеют ещё более координированные движения, которые подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться собственному волевому приказу. Они уже интересуются, почему надо выполнять так, а не иначе, понимают пользу упражнений, связь между способом выполнения и конечным результатом. Дети стали более настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, а также могут работать в коллективе, хорошо понимают и выполняют все команды, данные педагогом, более организованны и дисциплинированны.

 Занятия фитбол-гимнастикой по структуре напоминают классические занятия по физическому воспитанию с строгой трёхчастной формой, где есть:

* вводная часть, в задачи которой входит развитие всех видов внимания восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений;
* основная часть, задача которой — освоение общеразвивающих упражнений и упражнений на тренажёрах;
* заключительная часть, в которую входит подвижная игра и релаксация.

 В этой возрастной группе дети уже хорошо соотносят свои действия с музыкой, поэтому полезно вводить музыкальное сопровождений в серии упражнений.

 На седьмом году жизни происходит переход от игровой деятельности к учебной. Ребёнок всё больше и больше занимается, подолгу сидит на занятиях, получая повышенную нагрузку на позвоночник. Эту неизбежную нагрузку можно уменьшить упражнениями фитбол-ритмики, о которой более подробно будет написано в последующей главе. У детей седьмого года жизни энергично крепнут мышцы и связки, растет их объём, возрастает мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому дети более способны к сильным размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, дифференцированными, требующими большой точности. В этом возрасте больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции. После сильного возбуждения с эмоциональной основной частью, с её большой двигательной активностью в этом возрасте особенно необходима заключительная релаксационная часть. Обучение приёмам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать своё психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения. Несмотря на то что игровая деятельность переходит в учебную, игра для детей этого возраста продолжает занимать очень важное место. Изменилось качество игр. Всё большее значение приобретают игры коммуникативные, психокоррекционные и командные с элементами спорта.

1.1.4. ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ

В соответствии с программой коррекционное направление работы является приоритетным, так ее целью является выравнивание речевого и психофизического развития ребёнка.

В своей работе можно условно выделить основные направления:

1. Ознакомление с фитбол мячами, проведения занятий по фитбол-гимнастике, освоение статических упражнений;

2. Дыхательная и звуковая гимнастика;

3.Игровые упражнения на координацию движения и речи;

4. Игровая динамическая коррекция развития ребёнка;

5.Релаксационная часть.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

* Словесные - объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературный (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.)
* Наглядные - показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
* Практические - упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.
* Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
* Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
* Смена способов выполнения упражнений.
* Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Во время занятий в ДОУ не всегда можно удовлетворить все запросы детей. В этом случае умело организованная кружковая работа приобретает большую педагогическую значимость. Поэтому, можно сказать, что занятия по физическому воспитанию дошкольников в условиях кружковой работы хорошо вписываются в коррекционную и оздоровительную работу любой современной программы по развитию дошкольников, так как они построены в соответствии с современными подходами к воспитанию детей дошкольного возраста с ОВЗ и направлены на формирование поведенческих навыков здорового образа жизни.

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ «ПРОГРАММЫ»

*Целенаправленная работа с использованием фитбол-гимнастики позволяет достичь следующих результатов:*

* Занятия с использованием дыхательной и звуковой гимнастики, прие­мов кинезиологии и просодики способствуют формированию правильного речевого дыхания, что особенно важно для детей с нарушениями речи;
* Ситематическое применение комплексов фитбол-гимнастики гармонично тренирует основные группы мышц, что спо­собствует профилактике и коррекции нарушений осанки;
* Упражнения без устойчивой опоры тренируют вестибу­лярный аппарат, развивают координацию движений, функцию равновесия и другие физические качества: ловкость, силу, вы­носливость, скорость;
* Использование фитболов оказывает общее стимулирую­щее влияние на физиологическое состояние ребенка, повышает эмоциональный фон занятий, вызывая положительный настрой.

 Разработанные игры и упраж­нения, игровые настрои проводятся с использованием фитболов, которое в силу своих функциональных возможностей не только обогащает сенсомоторный опыт детей, но и улучшает тренировочный эффект.

 В играх и упражнениях на раз­витие речевого дыхания формируется длительный, сильный, направленный выдох. Дыхательные мышцы тренируются со звуком и без него. Без звука хорошо тренируются мышцы во всех упражнениях, рассчитанных на укрепле­ние и развитие гигиенического дыхания. При смысловой и эмоциональной речи организация работы дыхательных мышц весьма многообразна.

 Фитбол-гимнастика в коррекционной работе нацелена на дыхательные и звуковые упражнения и упражнения, используемые при постановке, автоматизации и дифференциации звуков. В начале дыхательные упражнения направлены на координацию речевого и носового дыхания, они проводятся без музыки одновременно с освоением детьми исходных положений на мяче. Выполняя динамические дыхательные упражнения, следует помнить, что амплитуду и темп упражнений необходимо согласовывать с глубиной и ритмом дыхания.

 Вдоху способствуют упражнения, связанные с выпрямлением туловища, разведением рук в стороны и подъемом вверх; выдоху – упражнения в сгибании туловища вперед, приседания, сведение и опускание рук. После того как освоены исходные положения и ребенок контролирует свое дыхание переходим к звуковой гимнастике. На выдохе произносим звуки, слоги, слова. Освоению каждого упражнения способствуют стихотворные строчки, которые приучают ребенка выполнять задания в определенном ритме, координируя движения, речь.

 Закрепление правильного речевого дыхания синхронизируется с движениями пальцев рук и глаз, а также в ходе упражнений совершенствуются зрительно-пространственные ориента­ции, способность к переключению и тактильные ощущения.

*Работа по развитию речевого ды­хания проводится в общепринятой последовательности согласно следующим разделам:*
1. Игры и упражнения на развитие речевого дыхания без участия речи.

2. Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале гласных и согласных звуков.

3. Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слогов.

4. Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слов, пред­ложений и фраз.
Таким образом, игровые упражнения с фитболами, которые способствуют развитию осмысленной моторики, воображения, созданию по­ложительного эмоционального настроя и одновременно активизации био­логически активных точек кожи путем своеобразного массажа, релаксации, обогащению сенсомоторного опыта детей с тяжелыми нарушениями речи.

 Полифункциональное оборудование позволяет педагогам расши­рить арсенал средств коррекционных воздействий на дыхательно-голосовую систему, отвечающую за речевое вы­сказывание (мимический и артикуля­ционный праксис, голосообразование, голосоведение, просодия).

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ:

2.1. СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ.

Исходные положения фитбол-гимнастики

***Положение стоя с мячом:***

* мяч в опущенных руках;
* мяч перед грудью в вытянутых руках;
* мяч перед грудью в согнутых руках;
* мяч над головой в вытянутых руках;
* мяч за головой;
* мяч за головой в согнутых руках.

***Положение приседа с мячом:***

* присед с опорой руками на мяч, колени в стороны;
* присед с опорой руками на мяч, колени вместе.

***Положение сидя на мяче:***

* ноги вместе, с различными исходными положениями рук— руки на поясе, руки к плечам, руки за головой и т. д.;
* ноги на ширине плеч, с различными исходными положениями рук — руки на поясе, руки к плечам, руки за головой и т. д.

***Положение сидя на полу:***

* руки в упоре сзади, мяч между ног;
* руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче;
* сидя на полу, мяч за спиной;
* сидя на полу, мяч перед собой на коленях;
* сидя на полу, мяч поднят над головой;
* сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.

***Положение стоя на коленях:***

* с опорой руками на мяч;
* с упором руками на мяч сбоку;
* положение сед на пятки, руки в опоре на мяч;
* положение сед на пятки, мяч сбоку.

***Лёжа на полу:***

* лёжа на спине, вытянутые ноги на мяче, таз опущен;
* лёжа на спине, мяч удерживается стопами или коленями;
* лёжа на спине, мяч удерживается руками на груди или на животе;
* лёжа на спине, мяч на вытянутых руках за головой или перед собой;
* лёжа на животе, мяч удерживается стопами;
* лёжа на животе, мяч на спине прижимается к ягодицам стопами;
* лёжа на животе, мяч в вытянутых руках;
* лёжа на боку, ноги на мяче;
* лёжа на боку, мяч в вытянутых руках;
* лёжа на боку, мяч удерживается стопами.

***Лёжа на мяче:***

* на животе в упоре ногами на полу, руки свободны;
* на передней поверхности бёдер в упоре руками на пол, ноги свободны;
* на спине в упоре на стопах, руки за головой;
* на груди с упором ладонями и стопами на полу;
* на боку в упоре на стопах, руки на мяче.

2.1.1. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА МЯЧАХ

Особую роль в физическом воспитании детей, специализированных дошкольных образовательных учреждений играют общеразвивающие и корригирующие упражнения. Они помогают избирательно воздействовать на организм ребенка и могут быть использованы для профилактики и исправления тех или иных отклонений в развитии моторики и деформаций опорно-двигательного аппарата.

Необходимо помнить, что у детей логопедических детских садов имеет место задержка развития двигательных умений и навыков, нарушение процессов костеобразования, слабость связочно-мышечного аппарата и связанные с ними недостаточное развитие мышечного корсета, обострение сопутствующих заболеваний, снижающих физическое развитие и соматическое здоровье ребёнка. У многих детей кроме основного дефекта ослаблена нервная система, понижена работоспособность, повышена утомляемость.

Упражнения фитбол-гимнастики просты по структуре движений, выполняемых всем телом или отдельными его частями. При их выполнении дети приучаются регулировать свои движения сначала по указанию педагога, затем самостоятельно. Также они получают представление о силе, скорости, ритме, амплитуде движения, что позволяет по-разному варьировать предложенный небольшой набор упражнений в связи с поставленной задачей и создаваемым двигательным образом.

Освоению каждого упражнения способствуют музыка и стихотворные строчки, которые приучают ребёнка выполнять упражнения в определённом ритме, координируя движения и речь. Этот приём особенно важен для детей с речевыми расстройствами, так как индивидуальный внутренний ритм детей часто или ускорен, или, наоборот, более медленный, чем общий заданный ритм. У детей с различными речевыми нарушениями изменён тонус, поэтому включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц необходимо в работе с этой категорией детей. Регуляции тонуса способствует выполнение упражнений с разной амплитудой и скоростью. Одновременно с этим исполнение ребёнком подобных упражнений со стихами стимулирует речь, активизирует артикуляцию и силу голоса, что также является отличительной и необходимой составляющей в работе с детьми логопедических детских садов.

Чтобы усилить влияние выполняемых упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, на повышение обмена веществ, необходимо постепенно уплотнять процесс выполнения упражнений, по возможности сокращая паузы между упражнениями, превращая их в музыкально-ритмические комплексы.

Возвращаясь к вышесказанному, хочется обратить внимание читателя на последовательность работы над общеразвивающими упражнениями в курсе фитбол-гимнастики в логопедическом детском саду.

В начале курса необходимо освоить статические упражнения. Это задания на освоение ребёнком исходных положений и различные игры типа «Замри»: «Кто дольше простоит?», «Кто самый выносливый?», «Кто самый сильный?» и т. п. Как только ребёнок освоит простейшие манипуляции с мячом, необходимо особое внимание уделить дыхательным упражнениям.

На втором этапе коррекционной работы вводятся общеразвивающие упражнения на развитие динамической координации, которые направлены прежде всего на коррекцию опорно-двигательного аппарата. Во всех предложенных заданиях указан терапевтический эффект и даны методические пояснения по безопасному их исполнению.

Следующая серия общеразвивающих упражнений разучивается с музыкальным сопровождением как более сложный вид выполнения заданий, так как именно музыкой задаётся темп, динамика, амплитуда и сила движений. Каждое отдельно взятое упражнение серии разучивается на музыкальном занятии как маленькая песенка, в свободное от занятий время в группе ребёнок рисует тот или иной персонаж, что способствует лучшему запоминанию как упражнения, так и стихотворения. Если в предыдущей серии упражнений все движения выполнялись равномерно в ритм слов или слогов, то в данной серии движения выполняются в соответствии с логическим акцентом в фразе. В этой серии упражнений основное внимание педагога уделяется соответствию выразительных пластических движений создаваемому образу.

2.1.2. ДЫХАТЕЛЬНАЯ И ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА НА МЯЧАХ

Дыхательным упражнениям в курсе фитбол-гимнастики необходимо уделить особое внимание. Вентиляция лёгких обеспечивает постоянство газового состава альвеолярного воздуха. При выполнении физических упражнений организму требуется больше кислорода, а это возможно обеспечить только путём увеличения числа дыханий в минуту и возрастанием глубины дыхания. Вместе с тем дети с речевыми нарушениями при выполнении даже сравнительно лёгких упражнений нередко задерживают дыхание, поэтому правильному дыханию их нужно специально учить. Необходимым условием реализации данного акта является движение грудной клетки, которое осуществляется специальными мышцами. Существуют различные типы дыхания: верхнегрудное, нижнегрудное, диафрагмальное и полное. Особенно важно сделать акцент на диафрагмальном дыхании, так как оно физиологически более целесообразно для лучшей вентиляции нижних отделов лёгких и экскурсии диафрагмы, поскольку в нижних отделах лёгких чаще возникают застойные явления при дыхательной патологии. Для детей с речевыми нарушениями упражнения на развитие дыхания имеют особое значение, так как наряду с работой над физиологическим дыханием осуществляется коррекция речевого дыхания, т. е. работа над коротким вдохом и длительным речевым выдохом.

Вначале дыхательные упражнения направлены на координацию ротового и носового дыхания, на выработку нежнерёберного типа дыхания при активном участии диафрагмы. Дыхательные упражнения проводятся без музыки одновременно с освоением детьми исходных положений на фитболе.

Необходимо помнить, что дыхательная гимнастика должна выполняться в медленном темпе, спокойно, без напряжения,

с паузами отдыха, не вызывая дыхательного дискомфорта. Обучение навыкам правильного дыхания проводится под контролем педагога и по его показу. Для этого предлагаются дыхательные упражнения в образном оформлении, чтобы детям были более понятны их действия при вдохе и выдохе. Эти упражнения лучше начинать с выдоха, выполняя конкретные задания: «согреть руки» (выдох со звуком *х-х-хо),* «остудить воду» (выдох со звуком *ф-ф-фу).* Можно при выдохе имитировать задувание свечи с произнесением гласных звуков по возможности более длительно. Нужно следить, чтобы выдох был полным, т. е. не прерывался для небольшого вдоха. Чем глубже будет вдох, тем полнее выдох. Для углублённого вдоха детям предлагается конкретное и понятное задание «понюхать цветок». Во время вдоха голова должна быть приподнята, шея выпрямлена, чтобы грудная клетка свободно поднималась вверх. Если голова опущена, и шея согнута, то верхние рёбра, а с ними и вся грудная клетка не будут приподниматься. Во время вдоха не следует приподнимать плечи, так как при этом грудная клетка не расширяется.

 Выполняя динамические дыхательные упражнения, следует помнить, что амплитуду и темп упражнений необходимо согласовывать с глубиной и ритмом дыхания. Вдоху способствуют упражнения, связанные с выпрямлением туловища, разведением рук в стороны и подъёмом их вверх; выдоху — упражнения в сгибании туловища вперёд, приседания, сведение и о После того как освоены все исходные положения и ребёнок может осуществлять контроль своего дыхания, полезно перейти к более сложному виду фонационных упражнений — звуковой гимнастике, которая является одной из разновидностей дыхательной гимнастики (Лобанова О. А., 1931; Стрельцова Э. В., 1987) .Упражнения с произнесением звуков на выдохе рефлекторно уменьшают спазм гладкой мускулатуры бронхов и бронхиол. Вибрация их стенок при звуковой гимнастике действует подобно вибромассажу, расслабляя мышцы гортани, а это, в свою очередь, очень важно для детей с речевой патологией, не умеющих расслаблять мускулатуру лица, шеи, гортани. При произнесении звуков вибрация голосовых связок передаётся на лёгкие, трахею, бронхи и от них на грудную клетку, что имеет колоссальное значение как для коррекции, логопедических проблем, так и для профилактики и лечения бронхолёгочных заболеваний.

По силе воздушной струи, развиваемой при артикуляции, согласные звуки делятся на три группы. Наибольшая сила нужна при артикуляции глухих согласных ***п, т, к, ф, х, с,*** т. е. для их произнесения необходимо наибольшее напряжение мышц грудной клетки и диафрагмы. Меньшее напряжение требуется для артикуляции звонких согласных ***б, д, г, в, з,*** а минимальная сила воздушной струи требуется при артикуляции сонант ***м, н, л, р.***

Постепенно в эти упражнения включается более сложный речевой материал, произносимый на выдохе. Сначала это слоги и слогосочетания с различными гласными, а затем навыки слитного произнесения слогов переносятся на слова, словосочетания и предложения, при произношении которых может меняться ритм и темп речи. В слоговых упражнениях используются те движения, которые выполнялись при произнесении гласных звуков. Для тренировки удлинённого выдоха применяется приём наращивания слогов, составленных с одним из согласных ***п, т, м.***

Например, во всех упражнениях на выдохе произносятся серии слогов: **та, тата, татата, тататата...**

Различные комбинации согласных используются в звуковой гимнастике для тренировки дыхательной мускулатуры, и в первую очередь диафрагмы.

Звуки можно произносить по-разному: громко или тихо, отрывисто или протяжно, энергично или с мягкой атакой голоса. Различные звукосочетания имеют разнообразное лечебное воздействие. Так, например, звукосочетание со звуком ***р*** оказывается эффективным при бронхиальной астме, обструкции дыхательных путей (общеизвестна дыхательная гимнастика с произнесением звуков ***бррух- бррах- бррех).*** Сочетание таких звуков, как ***бп, дт, кгх,*** способствует лучшему отхождению мокроты при бронхитах и пневмониях, а звукосочетания ***кх*** и ***чх*** очищают носоглотку от слизи (пример тому чихание). Звуки ***ссух*** расслабляют голосовые связки, что важно при ло- гоневрозах у детей.

Следующим этапом работы будет переход к ритмическим упражнениям с различным более сложным речевым материалом. Цель этой серии упражнений — развитие динамической координации в сочетании с ритмическими речевыми автоматизированными рядами, которые даны в последовательности, соответствующей работе логопеда по постановке звуков. Главная задача данных упражнений — координация речи ребёнка, простейших элементов движений в сочетании с ритмичной вибрацией мяча, где темп покачивания задаётся педагогом.

Необходимо помнить, что чем младше ребёнок, тем темп более медленный, движения выполняются в ритм слова, а не слога, с преобладанием однонаправленных одноименных движений.

*Работа по развитию речевого ды­хания проводится в общепринятой последовательности согласно следующим разделам:*

1. Игры и упражнения на развитие речевого дыхания без участия речи.

2. Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале гласных и согласных

 звуков.

3. Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слогов.

4. Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слов, пред­ложений и

 фраз.

**Таким образом**, игровые упражнения с фитболами, которые способствуют развитию осмысленной моторики, воображения, созданию по­ложительного эмоционального настроя и одновременно активизации био­логически активных точек кожи путем своеобразного массажа, релаксации, обогащению сенсомоторного опыта детей с тяжелыми нарушениями речи.

Полифункциональное оборудование позволяет учителям-логопедам расши­рить арсенал средств коррекционных воздействий на дыхательно-голосовую систему, отвечающую за речевое вы­сказывание (мимический и артикуля­ционный праксис, голосообразование, голосоведение, просодия).

**Правила дыхания при выполнении упражнений.**

- Подняли руки вверх и в стороны; отвели руки назад - делаем вдох.

- Свели руки перед грудью и опустили вниз - выдох.

- Наклонили туловище вперед, влево, вправо - делаем выдох

- Выпрямляем или прогибаем туловище назад - вдох.

— Если при выполнении упражнения сложно определить начало вдоха и выдоха дышим равномерно, не задерживая дыхание.

2.1.3. РИТМИКА НА ФИТБОЛАХ

В педагогике под словом ритмика (от греч. rhythmikos — равномерный, размеренный) подразумевается система физических упражнений, построенная на связи движений с музыкой. В основе ритмики лежит понятие ритмического чувства, свойственное почти каждому человеку. Исходным в историческом процессе является ритм трудовых движений, вызываемый логикой трудового процесса, впоследствии из трудового ритма постепенно развился ритм художественный: музыкальный, поэтический, танцевальный и т. д. В ритмике музыка и движения неразрывно связаны, так как ритм — это временная характеристика музыкального произведения, создающая иллюзию развития и движения. С давних пор ритмику используют как эффективное лечебное средство, задача которого состоит в том, чтобы с помощью системы физических упражнений под музыку стимулировать выполнение коррекционных задач, так как именно музыка является катализатором всех двигательных актов. Во время движений под музыку регулируются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, стимулируются память и внимание, нормализуются эмоционально-волевые процессы.

В детском саду работа по развитию движений под музыку строится по двум направлениям: гимнастика под музыку, с достаточно большой энергоемкостью и большой физической нагрузкой и танцевальная гимнастика, которая требует выразительности, пластичности и гибкости. Несколько условно их можно назвать ритмической гимнастикой и ритмопластикой. Для реализации оздоровительных задач целесообразнее использование ритмической гимнастики, то есть упражнений с высокой двигательной активностью, цель которых — многократное повторение элементов, что позволяет выработать тот или иной навык.

Ритмика на мячах имеет те же закономерности и методику проведения, которые характерны для обычной гимнастики. Основной структурной единицей фитбол-ритмики является композиция, то есть слитные по технике выполнения и непрерывные по содержанию двигательные упражнения, которые объединяются в комплекс. Каждый комплекс, в свою очередь, состоит из четырех частей, представленных разными по направленности воздействия движениями. В подготовительной части широко используются различные виды ходьбы, упражнения на перестроения и ориентировку в пространстве. Для основной части характерны упражнения для мышц плечевого пояса и шеи, наклоны, повороты, упражнения для туловища и специальные упражнения для ног. Максимальная нагрузка приходится на «прыжковую часть», в которой используются беговые, маховые упражнения и различные по сложности координации варианты движений. Заключительная часть составлена из упражнений на релаксацию и восстановление дыхания.

Движения каждого комплекса с помощью пластических средств подчинены созданию образа того или иного персонажа, например Антошки, Буратино или Чебурашки.

Исключительно важное значение при составлении комплексов имеет подбор музыки.

Произведения должны быть простыми по мелодии и ритму, а музыкальные фразы — четко дифференцированными, с хорошо различимыми темпом и ритмом. Это позволяет ребенку быстро запомнить композиции, точно организовать свои движения и контролировать их выполнение. Форма произведений должна быть простой или повторяемой. Как правило, всем этим требованиям отвечают детские песенки, несложные по мелодии и оркестровке (например, песни из мультфильмов). В каждый комплекс входит пять-шесть отдельных песен-композиций, исполняемых непрерывно в течение 10 - 12мин. Все комплексы должны быть объединены единым сюжетом и единым по стилю и оркестровке музыкальным материалом. Перед разучиванием каждого комплекса детям рассказывается «сказка», которая лексически объединяет все композиции в единый сюжет. Сказка позволяет организовать музыкальный материал, сделать его «программным». Такой прием облегчает детям запоминание и реализацию последовательности движений.

Относительно простые по координации движения осваиваются целостно, по показу; более трудные упражнения разучиваются отдельно без музыки поэлементно. Каждое упражнение имеет свое название-позу, которую придумывают сами дети, исходя из сюжета сказки, что позволяет сделать исполнение более выразительным и облегчает его запоминание.

Одним из основных условий выполнения этой гимнастики, в отличие от традиционной, является одновременное выполнение комплексов воспитателем и детьми. Воспитатель таким образом не только демонстрирует образец исполнения, дает пример артистичности и эмоциональности, но и способствует непрерывной организации их движений. У всех детей разный темперамент, не одинакова степень переключаемости, разный уровень памяти, поэтому показ воспитателя является в первую очередь подсказкой и залогом одновременного и синхронного исполнения движений. Ребенок в этом случае концентрирует внимание не на запоминании композиции, а на эмоциональности, выразительности, качестве исполнения.

Необходимо помнить, что все движения должны исполняться в левую и правую стороны, равномерная нагрузка способствует развитию симметрии и гармонии движений. Как показали исследования в области общей и спортивной педагогики, рационально в начале осваивать и тренировать движения доминирующей рукой, а потом противоположной. Простые по координации движения можно показывать «зеркально», а сложные — стоя спиной к детям.

Упражнения должны быть разнообразными. Это связано, в частности, с тем, что, в отличие от взрослых, дети быстро теряют интерес к выполнению одних и тех же комплексов. Повышенные нагрузки и однообразие вызывает у них негативную реакцию, в результате которой они отказываются выполнять задания. Наиболее целесообразна смена комплексов через шесть-восемь занятий. Таким образом при структурном сходстве движений, обеспечивающем достижение необходимого тренирующего эффекта, различия в музыкальном и содержательном материале позволяют избегать явления монотонности, поддерживать интерес ребенка к занятиям на оптимальном уровне.

Поскольку дети с проблемами в развитии в силу своих психо-физиологических особенностей не справляются с сериями ритмических упражнений в аудиозаписи, полезно разучивать комплексы в сопровождении живого голоса или фортепиано, когда музыкальный руководитель играет «под детей». Только после свободного овладения движениями можно приступать к исполнению под магнитофонную запись. Так, для детей трех лет исполнение под магнитофон вообще не рекомендуется, для детей с четырех лет, учитывая степень подготовленности детей, при исполнении под магнитофон необходимо снизить количество выполняемых упражнений.

В книге авторами предложено четыре комплекса по шесть композиций в каждом. Все комплексы имеют единую структуру:

 • Первая композиция — упражнения на основные движения и плечевой

 пояс.

 • Вторая — упражнения на пластику и гибкость.

 • Третья — общеразвивающие упражнения для всех групп мышц.

 • Четвертая — партерные упражнения.

 • Пятая — активная, прыжковая композиция.

 • Шестая — заключительная, импровизационная.

Проводя занятия, следует учитывать, что при экстенсивных нагрузках (умеренные циклические упражнения, частота пульса до 150 ударов в минуту) тренировочный процесс происходит в аэробных условиях. При этом успешно восполняются энергетические ресурсы в мышцах и быстрого утомления не наступает. Но при подобной интенсивности физических нагрузок воздействие достигается только благодаря длительным тренировкам, но и это в основном способствует лишь поддержанию уже достигнутого уровня тренированности. Возможность применения физических нагрузок аэробной направленности в подготовке детей дошкольного возраста выявлена в педагогическом эксперименте В. Г. Фроловой (1977) и гигиенически обоснована О. В. Силиной (1982). Если такие занятия прекращаются, то ребенок быстро теряет достигнутый уровень тренированности.

Современная теория физического воспитания предлагает периодически использовать для детей так называемый смешанный тип тренировочной нагрузки, когда уровень частоты сердечных сокращений может достигать 170 ударов в минуту, и происходит активация не только аэробного (кислородного), но и анаэробного (бескислородного) процесса энергообразования. Подобная направленность тренировочного процесса позволяет совершенствовать возможности систем дыхания и кровообращения, способствует развитию адаптации и улучшает энергообразование (С. Б. Тихвинский, 1988).

Необходимо помнить, что на занятиях фитбол-гимнастики должен осуществляться строгий контроль за самочувствием детей с учетом изложенных ранее критериев. Зная и учитывая все возможные тонкости, в дальнейшем каждый педагог может с успехом творить и создавать новые ритмические комплексы, придумывая все более сложные движения и создавая все более гармоничные пластические образы, не забывая при этом о допустимой двигательной нагрузке и моторной плотности комплекса в целом.

2.1.4. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

ПОДВИЖНЫЕ СЮЖЕТНЫЕ ИГРЫ С ФИТБОЛАМИ

ПОДВИЖНЫЕ БЕССЮЖЕТНЫЕ ИГРЫ С ФИТБОЛАМИ

ИГРЫ-ЗАБАВЫ С ФИТБОЛАМИ

ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ С ФИТБОЛАМИ

Игры на концентрацию и переключаемость внимания.

Цель игр, учить детей действовать в соответствии с инструкцией, приучить их ориентироваться в пространстве, развить ловкость.

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ЧАСТЬ

упражнения на напряжение и активное расслабление мышц

2.2. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ НА ФИТБОЛЕ

1 год обучения.

*Содержание упражнений 2 младшей группы*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяцы | Основные задачи | Рекомендуемые упражнения |
| СентябрьОктябрь Ноябрь | Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. | - «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч» |
| Декабрь Январь Февраль | Обучить правильной посадке на фитболе. | - «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево;  б) поочередное поднимание рук вперед-вверх - в сторону;  в) поднимание и опускание плеч;  г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;  е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней». |
| Март Апрель Май | Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). | - «Руки в стороны» и.п:. стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;- «Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; - «Приседания «и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться ви.п.;- «Горка» и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. - «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;- «Шагаем по фитболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад; - «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.;- «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя; - и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем; - «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; - «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Подвижные игры (см.Приложение) |

2 год обучения.

*Содержание упражнений средней группы.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяцы | Основные задачи | Рекомендуемые упражнения |
| СентябрьОктябрьНоябрь | Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. | - « Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;- «Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. - «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;- Подвижные игры» |
| ДекабрьЯнварьФевраль | Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации. | - «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; - «Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. - «Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь;- «Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук; |
| Март АпрельМай | Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. | - «Наклоны» и.п: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; - «Пошагаем» и.п: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться ви.п.; - «Переход» и.п: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; - «Выше ноги» и.п: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; - «Махи ногами» и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - «Кит» и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - «Вверх ногу» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - «Лесенка» и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову. - «Покачаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;- «Наклоны» и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.-Подвижные игры. (см.Приложение) |

3 год обучения.

*Содержание упражнений старшей группы*.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяцы | Основные задачи | Рекомендуемые упражнения |
| СентябрьОктябрьНоябрь | Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Развивать координацию движений. (упражнения без устойчивой опоры тренируют вестибу­лярный аппарат)Учить правильному дыханию. (упражнения направлены на координацию ротового и носового дыхания, на выработку нежнерёберного типа дыхания при активном участии диафрагмы.) | - «Крылышки» и.п: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед  «Махи ногами» - и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;- и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;Как пыхтит тесто? «Пых-пых-пых...»2. Как паровоз выпускает пар? «Из-из-из...»3. Как шипит гусь? «Ш-ш-ш...»4. Как мы смеемся? «Ха-ха-ха...»5. Как воздух выходит из шарика? «С-С-С...»6. Подули на одуванчик. Дуем на раскрытые ладони. «Ф-ф-ф...»«согреть руки» (выдох со звуком х-х-хо),«остудить воду» (выдох со звуком ф-ф-фу).задувание свечи с произнесением гласных звуков по возможности более длительно. |
| ДекабрьЯнварьФевраль | Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.Развивать функцию равновесия.Научить углублённому вдоху. (Амплитуду и темп упражнений необходимо согласовывать с глубиной и ритмом дыхания.)  | - «Растяжка» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; - «Каток» и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;- Подвижные игры«понюхать цветок». «Каша кипит». «Незнайка». «Потянемся к солнышку».и.д |
| МартАпрельМай | Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболеНаучить контролировать своё дыхание | - «Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;- и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.Повторение изученного. Подвижные игры. (см.Приложение)«Дышим глубже», «Правильная осанка», «Наклонись и потянись», «Посмотри на ладошки», «Мячики». |

4 год обучения.

*Содержание упражнений подготовительной группы.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяцы | Основные задачи | Рекомендуемые упражнения |
| СентябрьОктябрьНоябрь | Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Продолжать развивать речевое дыхание без участия речиразвивать речевое дыхание с участием голоса на материале гласных и согласных звуков. | - «Махи» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;-упражнения ранее разученные.«Мы в лес пойдём»,«Не под окном, а около», «Часы», «Бубен», «Галка». |
| ДекабрьЯнварьФевраль | Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.Развивать речевое дыхание на материале слоговРазвивать речевое дыхание на материале слов, пред­ложений и фраз. | - «Прокати» и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - «Поворот» и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину;- «Прокатись» и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу.  - «Наклоны» сидя на мяче: наклоняться вперед, ноги врозь;- «Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;«Поезд», «Подуй», «Солдатик», «У нас славная осанка», «Колёса», «Чики-чики-чикалочки». |
| МартАпрельМай | Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.Продолжать развивать речевое дыхание на материале слов, пред­ложений и фраз. | «Наклонись»-и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;- «Повороты»и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться ви.п.; - (Различные упражнения из приложения)Подвижные игры.( см. Приложение)«Дышим ровно..», «По ровненькой дорожке», «дождик», «Туки-туки», «1,2,3,4», «Лисичка». |

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ:

3.1.1. НАПРАВЛЕНИЕ РАБОТЫ КРУЖКА

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительнаягруппа |
| количество | 1 раз | 1 раз | 1раз | 1раз |
| продолжительность | 15 мин. | 20 мин. | 25 мин. | 30мин. |
| Формаорганизации детей | игра | игра | занятие | занятие |

3.1.2. КРИТЕРИИ ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

**Уровни освоения программы 2 младшая группа.**

*Высокий уровень*. Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремиться к ведущей роли в подвижных играх.

*Средний уровень*. С помощью воспитателя выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе.

*Низкий уровень*. Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальная работа.

**Уровни освоения программы в средней группе.**

*Высокий уровень*. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

*Средний уровень*. Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе. Равновесие на фитболе сохранятся.

*Низкий уровень*. Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

**Уровни освоения программы в старшей группе.**

*Высокий уровень*. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

*Средний уровень*. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организовывает.

*Низкий уровень*. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

**Уровни освоения программы в подготовительной группе.**

*Низкий уровень*. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

*Средний уровень*. Устойчивое равновесие сохранят. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

*Высокий уровень*. Самостоятельно организовывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

3.2.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

 • Размеры фитбола могут колебаться от 30 до 75 см, диаметр шара определяется ростом того, кто будет на нем заниматься. При выборе мячей для детей следует помнить, что их оптимальные размеры должны быть следующими:

* диаметр 45 см - для детей 3-4 лет;
* диаметр 50 см - для детей 5-6 лет;
* диаметр 55 см - для детей 7-8 лет.

Мячи могут быть не только разного размера, но и разноцвета. Различные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Тёплые цвета (красный, оранжевый) оказывают эрготропное влияние. повышают активность, усиливают возбуждение центральной нервной системы. Этот цвет обычно выбирают активные дети с холерическими чертами. Холодные цвета (синий, фиолетовый) оказывают трофотропный эффект, то есть успокаивают, его обычно выбирают дети с флегматичными чертами, спокойные, чуть заторможенные. инертные. Жёлтый и зелёный цвета способствуют проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние человека. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма. Приоритет в разработке системы «цветов безопасности» принадлежит Ф. Биррену. Так, чёрная и коричневая окраска снарядов создаёт впечатление, что они тяжелее. чем предметы, которые окрашены в белый и жёлтый цвета. Тёплые цвета усиливают восприятие высокой температуры окружающего воздуха, холодные цвета ослабляют её приятие.

3.2.1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1.Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.Издательство»Речь», 2002.176с.

2.Овчинникова Т.С., Чёрная О.В., Баряева Л.Б.

 Занятия, упражненияи игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учебно-методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольниковс ТНР/под ред. Т.С. Овчинниковой. -СПб.:КАРО, 2010.- 248с.

3. Использовала опыт работы МБ ДОУ «Детский сад № 116» компенсирующего вида учителя-логопед Эйтенеер Инги Григорьевны, заместителя заведующей по воспитательной и методической работе Корольчук Елены Андреевны

4. Г аланов А.С. Игры, которые лечат. Для детей от до 3 лет. М., 2009.

5. КазакевичН.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.

6. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.

ПРИЛОЖЕНИЕ

*Комплексы упражнений дыхательной гимнастики с использованием фитболов на логопедических занятиях для детей 4-5 лет с ОНР.*

**Комплекс №1**

**Задачи:** Укреплять дыхательную сис­тему, развивать координацию движе­ний, мышечную систему.
**Оборудование:**Гимнастические мя­чи-фитбол.
**Упражнения на мячах**

• «Буратино».

И.п.: сидя на мяче, руки на бедрах.
Выполнение: 1 - поворот головы вправо; 2-3 - медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4 - и.п. (5 раз)

• «Колеса».

И.п.: сидя на мяче, руки согнуть в лок­тях перед грудью.
Выполнение: вращение согнутых рук, одна вокруг другой (10 секунд).

• «Часики».

И.п.: сидя на мяче, руки держать на поясе.
Выполнение: 1 -наклон вправо (вле­во); 2 - ил. (6 раз)

• «Черепашка».

И.п.: лежа на живо­те на мяче с опорой на стопы и ладони.
Выполнение: 1 -медленно поднять прямую правую (ле­вую) ногу; 2 - и.п. (3 раза).

 • «Пловец».

И.п.; стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой.
Выполнение: 1 - прокатить мяч впе­ред, выполнив руками движения плов­ца; 2-и.п. (6 раз)

• «Мячики».

И.п.: сидя на мяче, руки на бедрах.
Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперед на пятку (20 секунд).

**Комплекс № 2**

**Задачи:** Укреплять дыхательную сис­тему, развивать координацию движе­ний, мышечную систему.
**Оборудование:**Гимнастические мя­чи-фитбол.
**Упражнения на мячах**.

• «Болит голова»

И.п.: сидя па мяче, ноги расставить шире плеч.
Прыгать, держась руками за голову и качая ею то в одну, то в другую сторону (8-10 раз).

• «Едет поезд»

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.
Выполнение прыжков на мяче, имити­руя руками движение поезда (8-10 раз).

• «Покажи ладони»

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.
Выполнение прыжков на мяче, делая повороты туловища, показывая ладони и разводя руки (10-12 раз).

• «Потанцуем»

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.
Выполнение прыжков на мяче, вы­ставляя левую и правую ноги (поочередно) вперед и разводя в стороны руки (10-12 раз).

 • «Мы самолеты»

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч. Руки в стороны.
Прыжки на мяче (8-10 раз)

**Комплекс № 3**

**Задачи:** Укреплять дыхательную сис­тему, развивать координацию движе­ний, мышечную систему.
**Оборудование:**Гимнастические мя­чи.
**Упражнения на мячах.**

• «Потянемся к солнышку».

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.
Выполнение-. 1 -2 - руки вверх, потя­нуться; 3 - и.п. (6 раз).

• «Хлопки под ногами»

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.
Выполнение прыжков, поднимая как можно выше ноги (поочередно) и делая подними хлопки (10—12 раз).

• «Мы медведи»

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить ши­ре плеч, руки вдоль туловища. Перевали­ваемся с одного бока на другой, имити­руя движения медведей (10-12 раз).

• «Погреемся»

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, обхватить себя руками, при прыжках размыкать руки и опять себя обхватывать (6-8 раз).

• «Зайчики».

И.п.: сидя на мяче, руки на бедрах.
Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперед на пятку (20 секунд).

*Комплексы упражнений дыхательной гимнастики с использованием фитболов на логопедических занятиях для детей 5-6 лет с ОНР.*

**Комплекс № 1**
**Задачи.** Укреплять дыхательную сис­тему, развивать координацию движе­ний, мышечную систему путем выпол­нения упражнений на мячах.

• «Трубач».

И.п.; сидя на мяче, ладони рук сложить «тру­бочкой».
Выполнение: 1 - вдох; 2 - выдох, по­дуть в «трубочку-» (4 раза).

• «Каша кипит».

И.п.; сидя на мяче , одну руку положить на грудь, другую - на живот.
Выполнение-. 1 - выдох, грудь расши­ряется, живот втянуть; 2 - выдох (3 раза).

• «Наклоны головы».

И.п.: сидя на мяче, руки на бедрах. Выполнение: 1-2 - наклон головы вправо (влево); 3 - и.п. (6 раз).

• «Незнайка».

И.п.: сидя на мяче, руки опустить. Выполнение: 1-2 - подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3 - и.п. (7 раз).

• «Потянемся к солнышку».

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.
Выполнение-. 1 -2 - руки вверх, потя­нуться; 3 - и.п. (6 раз).

• «Флажок».

И.п.: сидя на мяче, руки на бедрах.
Выполнение; 1-4 - поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову; 5 - и.п. (3 раза).

• «Весы».

И.п.: лежа (животом) на мяче, опира­ясь на ладони и стопы.
Выполнение: 1-4 - медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги при­поднять с пола; 5 - и.п. (6 раз).

**Комплекс № 2**

**Дыхательные упражнения.**
1. Как пыхтит тесто? «Пых-пых-пых...»
2. Как паровоз выпускает пар? «Из-из-из...»
3. Как шипит гусь? «Ш-ш-ш...»
4. Как мы смеемся? «Ха-ха-ха...»
5. Как воздух выходит из шарика? «С-С-С...»
6. Подули на одуванчик. Дуем на раскрытые ладони. «Ф-ф-ф...»

**Упражнения на мячах.**

 • «Пузырь».

И.п.: лежа на живо­те на мяче с опорой на стопы и ладони.
Выполнение: 1-2 - вдох, надавить жи­вотом на мяч; 3 - выдох, живот втянуть; 4 - и.п. (4 раза).

 • «Покачайся».

И.п.: лежа (на спине) на мяче, руки опустить.
Выполнение: 1 -2 - сгибая ноги в ко­ленном суставе, покачаться на мяче впе­ред-назад; 3 - и.п. (8 раз).

• «Мост».

И.п.: лежа (на спине) на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями.
Выполнение; 1-2 - приподнять чудо­вище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол; 3 - и.п. (6 раз).

• «Передам мяч».

И.п.: лежа (на спине) на полу, мяч за­жать между ног, руки вверх.
Выполнение: 1-2 - поднять мяч нога­ми, перехватить его руками; 3-4 - руки опустить на пол за головой, то же в об­ратном порядке (4 раза).

• «Ленивец».

И.п.: сидя (на пятках) перед мячом, ру­ки па мяче (ладонь па ладонь).
Выполнение-. 1 - лечь грудной клет­кой на мяч, подбородком опереться на ладонь; 2 - покачиваться вперед-назад, приподнимаясь с пятки и садясь (8 раз).

**Комплекс № 3**

**Дыхательные упражнения.**
 Дышим глубже
Носом - вдох,
*(Поднимание рук — на вдохе.)*
А выдох — ртом,
*(Свободное опускание рук — на выдохе.)*
Дышим глубже,
А потом — Марш на месте,
Не спеша,
Коль погода хороша!
**Упражнения на мячах.**

 • «Правильная осанка».
И.п.; сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедрах, спина прямая.
Выполнение, сохранять правильную осанку, голову не опускать (15 секунд).

• «Наклонись и потянись».

И.п.: сидя на мяче, руки за спину.
Выполнение: 1 - наклон вправо (вле­во), левую руку вверх, потянуться; 2 -и.п. (4 раза).

 • «Посмотри на ладошки».

И.п.: лежа (на спине) на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях.
Выполнение. 1 - поднять руки, посмо­треть на ладошки; 2 - и.п. (8 раз).

 • «Петрушка».

И.п.: сидя на мяче, руки на бедрах.
Выполнение: 1 - выставить ноги впе­ред на пятки, руки в стороны, пальцы широко развести; 2 - и.п. (7 раз).

 • «Колечко».

И.п.: лежа (на животе) на полу перед мячом, кисти руки на мяче.
Выполнение: 1 - прогнуться, согнув ноги, и дотянуться носками до головы; 2 - и.п. (6 раз).

 • «Мячики».

И.п.: сидя на мяче, руки опустить.
Выполнение: легкие подпрыгива­ния на мяче с движениями рук в сторо­ны - вверх с хлопком, с подъемом по­очередно колен; I - и.п. (30 секунд).

*Комплексы упражнений дыхательной гимнастики с использованием фитболов на логопедических занятиях для детей 6-7 лет с ОНР.*

**Комплекс № 1**
**Задачи.** Укреплять дыхательную сис­тему, развивать координацию движе­ний, мышечную систему путем выпол­нения упражнений на мячах.
**Дыхательные упражнения.**
Руки к солнцу поднимаю
Руки к солнцу поднимаю,
И вздыхаю, и вздыхаю,
Опускаю руки вниз,
Выдох - паровоза свист.
На четыре — вдох глубокий,
Раз, два, три, четыре.
Раз, два, три, четыре.
*(Упражнение на дыхание в положении стоя или сидя (требуют дози­ровки).*
*На четыре счета — вдох, на четыре счета — выдох.)*

**Упражнения на мячах.**

 • «Мы зайчики»

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, кисти рук перед грудью (как у зайчат). Прыжки на мяче (10-12 раз).

 • «Вижу - не вижу»

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч.

Прыжки, закрывая и откры­вая ладонями глаза (10-12 раз).

 • «Нарисуй восьмерку»

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки развести в стороны.

Ри­сование восьмерки то одной, то другой ногой (4-6 раз).

 • «Потанцуем»

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Прыжки, по­очередно выставляя то одну, то другую ногу на пятку и одновременно разводя руки в стороны (8-10 раз).

 • «Вдохни и выдохни»

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе (сильный вдох и выдох) (4-6 раз).

 • «Потрясти руками»

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить. Прыжки.

При этом свободно, как хочется, трясти ру­ками и одновременно выставлять впе­ред ноги (поочередно) (6-8 раз).

**Комплекс № 2**

**Задачи.** Укреплять дыхательную сис­тему, развивать координацию движе­ний, мышечную систему путем выпол­нения упражнений на мячах.
**Упражнения на мячах.**
Сядем смирно, без движенья
Сядем смирно, без движенья, Начинаем упражненье,
*(Выпрямиться, подбородок поднять, лопатки соединить.)*

Руки поднимем,
*(Руки дугами внутрь вверх — вдох.)*

Потом разведем
*(Руки в стороны — выдох.)*

И очень глубоко
Всей грудью вздохнем.

(*Руки вниз, потом за голову.)*

Дышим раз и дышим два,
За работу нам пора.

 • «Рывки руками»

И.п.: сидя па мяче, ноги расставить шире плеч, руки в локтях согнуть перед грудью, выполнять рывки. На счет 1-2 -согнутыми в локтях руками, на счет 3-4 - прямыми руками (12-15 раз).

 • «Пловцы»

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить,
Выполнение прыжков на мяче, ими­тируя движения пловцов (10-12 раз).

 • «Поворотики»

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч; руки держать на поясе. Прыжки с поворотами в стороны, ставя (поочередно) ноги на пятку (10-12 раз).

 • «Подними ноги»

И.п.: лежа (на спине) на полу, руки держать за головой, ноги на мяче.

По­очередно поднимаем то одну ногу, то другую (12 раз).

 • «Боксеры»

И.п.: сидя на мяче. Прыжки, ноги слег­ка шире плеч, имитация руками движе­ний боксера (10-12 раз).

 • «Покажи носок»

И.п.: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки держать на поясе. Прыжки на мяче, при этом выставляем вперед то один, то другой носок ноги (10-12 раз).

 • «Покачивания»

И.п.: сидя на мяче. Легкие покачива­ния вверх-вниз, не отрывая ног от пола (7 раз).

 • «Обопрись на мяч»

И.п.: стоя на коленях. Лечь на мяч гру­дью, живот свободен, подбородок ле­жит на скрещенных перед собой (на мя­че) руках. Покачиваясь на мяче, рассла­биться (5-6 раз).

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛЕ.

**Чудо-нос**
Носиком дышу,
Дышу свободно,
Глубоко и тихо,
Как угодно.
Выполню задание,
Задержу дыхание...
Раз, два, три, четыре —
Снова дышим:
Глубже, шире.

**Воздушный шарик**
И. п.; сидя на мяче.
1 - через стороны руки вверх, потянуться, вдох через нос — «шарик взлетел».
2 - 6 - удерживать статическое напряжение и задерживать дыхание на вдохе.
7 - 8 - И. п., выдох через нос - «шарик улетел».

**Головой кивает слон,** **он слонихе шлет поклон**
И. п.; сидя на мяче. —

Наклоны головы по возможной амплитуде с медленными глубо­кими вдохами-выдохами через нос.

**Дракончик**
И. п.; сидя на мяче.
1-4 - глубокий вдох через нос.
5—8 — похлопывать пальцем по правой половине носа на выдохе, произносить «м-м-м», то же с другой половиной.

**Ёжики**
И. п.; сидя на мяче
1 — глубокий вдох через нос.
2—4 — прерывистые выдохи (пофыркивание) через нос.

**Загораем**
И. п.; лежа на животе, на мяче, руки под подбородком. Свободные махи вверх-вниз; вправо-влево ногами, согнутыми в коленных суставах, дыхание не задерживать.

**Запахи весны**
И. п.; сидя на мяче, руки на поясе. 1-2 - 3 - поворот туловища влево, глубокий вдох через нос. 4 — И. п., выдох через рот. 4-6-7 — то же в другую сторону. 8 - И. п.

**Змея**
И. п.; сидя на мяче.
Медленный глубокий вдох через нос; задержка дыхания на 4 (змея затаилась); медленный выдох через нос.

**Игра с пушинкой**
И. п. - лежа на животе, на мяче, руки произвольно. Выполнять резкие выдохи носом, стараясь сдуть пушинку как мож­но дальше, рот закрыт.

**Мужжалки-нужжалки**
И. п.; сидя на мяче.
1 -2 руки в стороны, глубокий вдох через нос.
3—4 — руки вперед, выдох с произношением носовых звуков «м-м-м» при закрытом рте.
5 **–**6руки в стороны, глубокий вдох через нос.
7—8 — руки вверх, вдох с произношением носовых звуков «н-н-н» при закрытом рте.

**Мы проснулись утром ранним**
И. п.; сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в замке за головой.
1-2 — руки вверх - в стороны, потянуться, вдох.
3—4— 5—6 — руки вниз, выдох.

**Надуваем шар**
И. п.;сидя на мяче.
На вдохе через нос выпятить живот; на выдохе — втянуть по воз­можной амплитуде.

**«Тик-так»**
И. п.; сидя на мяче.
1 - мах руками назад («тик»).2 — мах руками вперед («так»). Повторить 8-10 раз.

 «**Паровозик»**

 Ходьба на вокруг мяча, согнутые руки выполняют круговые, поочередные движения вдоль туловища, приговаривать на выдохе: «Чух-чух-чух». Повторять в течение 20-30 с.

**«Каша кипит»**

И. п.; сидя на мяче. - правая рука на животе, левая рука на груди.
1-2 — втянуть живот и сделать вдох грудью.
3-4 - опуская грудь, делать выдох и выпячивать живот, произнося:«ф-ф-ф-ф».
Повторить 3—4 раза.

*Варианты дыхательно-голосовых игр и упражнений на материале гласных и согласных звуков*

 **«Муха»**
(мяч-гигант)

I вариант
Цель. Тренировать длительность фонационного выдоха.
Описание. Ребенок лежит животом на мяче. Вдох через нос, с сопротивлением диафрагмы. На выдохе — долго тянуть на одной ноте звук «н-н-н».

II вариант

Цель. Модуляция голоса.
Описание. То же, только при произнесении звука «н-н-н» меняется громкость звучания.

 **«С горки»**
(мячи-гиганты)
Цель. Тренировать фиксированный вдох.
Описание. Дети сидят на мячах. Выпрямляясь в прыжке, делают вдох носом. Приземляясь, на выдохе произносят «ух-ух-ух!» (санки свалились в сугроб).

**«Насос»**
(мяч-гигант)
Цель. Формировать фонационное дыхание с сопротивлением.
Описание. Ребенок стоит перед мячом, прямыми руками касаясь его. Одновременно надавливает руками на мяч и делает шумный вдох через нос, на выдохе выпрямляясь произносит «с-с-с-с» («шу-шу-шу»).

 **«Надуваем паруса»**
(мяч-гигант)
Цель. Формировать фонационное дыхание с сопротивлением.
Описание. Ребенок сидит на мяче, руки подняты над головой и соединены в виде паруса. Сделать полный вдох через нос и подуть через рот с сопротивлением «ф-ф-ф» — холодный ветер («ш-ш-ш» — прохладный ветер, «х-х-х» — теплый ветерок).

*Варианты дыхательно-голосовых игр и упражнений на материале слогов*

***«Паровоз»***
(мяч-гигант)
Цель. Учить произвольно изменять темп и громкость речи.
Описание. Дети на мячах выстраи­ваются «паровозиком». Начинают движе­ние со звукоподражанием «чух-чух-чух». По условному сигналу «паровозик», то ускоряет, то замедляет движение и соот­ветственно речевое сопровождение.

 **«Овечка»**
(сухой бассейн, мяч-гигант)
Цель. Развивать длительность ре­чевого выдоха, соответствующую тексту тембровую окраску
Описание
Ребенок лежит животом на мяче, держится руками за борт бассейна (на расстоянии вытянутых рук).
Педагог. Овечка, овечка, мы в гости к тебе!
Ребенок шумно вдыхает, испытывая сопротивление мяча.
Педагог. Овечка протяжно про­блеяла.
Ребенок (подтягиваясь на руках к бортику сухого бассейна, на выдохе). Бе-е-е-е.
Педагог. Овечка, овечка, сыграй на трубе!
Ребенок откатывается на мяче от бортика на расстояние вытянутых рук и шумно вдыхает.
Педагог. И снова овечка проблеяла.
Ребенок (подтягиваясь к бортику бассейна, на выдохе). Бе-е-е-е.

 **«Утки в пруду»**
(мяч-гигант)
Цель. Развитие речевого дыхания, силы голоса, координации движения.
Описание. Ребенку предлагается сделать вдох, на выдохе произнести звукоподражание: «Кря-кря-кря-кря-кря-кря!», слегка покачиваясь на мяче. Руки соединены сзади «хвостиком».

**«Дудочка»**
(мяч-гигант)
Цель. Работа над устойчивостью звучания голоса.
Описание. Ребенку предлагается произносить звуки', звукосочетания, затем слоги, как бы играя на дудочке, слегка вытягивая губы вперед: ммм, мо-мо-мо; мой-мой-мой.

*Варианты дыхательно-голосовых игр и упражнений на материале слов, предложений и фраз*

 **«Далеко - высоко»**
(мяч-гигант)
Цель. Формирование длительного выдоха.
Описание
Педагог. Куда, птицы, летите?
Дети. Далеко-о-о-о!
Педагог. Как, птицы, летите?
Дети. Высоко-о-о-о!

Перед словами «далеко» и «высоко» сделать глубокий вдох носом, слова произносить на максимально длинном выдохе.

 **«Улетают птицы»**
(мяч-гигант)
Цель. Формирование длительного выдоха.
Описание. Ребенок сидит на мяче, ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища. 1 — глубокий вдох носом; 2 — медленный выдох с произнесением слов «На ю-y-y-y-r» максимально долго.

**«Запуск ракеты»**
(мяч-гигант)
Цель. Развитие силы голоса.
Описание. Сесть прямо на мяче-гиганте (позвоночник прямой), руки опу­щены вниз и сцеплены в «замок», сделать полный вдох. На выдохе произнести с Е. А постепенным увеличением силы голоса: «Один, два, три, четыре, пять — пуск!!!» Руки, сцепленные в «замке», поднять над головой.

 **«Петушок на заборе»**
(сухой бассейн, мяч-гигант)
Цель. Развитие речевого дыхания, силы голоса, интонационной выразитель­ности речи, звучания голоса.
Описание
Ребенок-петушок стоит на одной ноге в сухом бассейне, удер­живая равновесие. Сделав полный вдох, это на одном выдохе произносит потешку громко, четко, не торопясь:
Утром рано встаю,
Голосисто пою.
Долго спать не даю.

 **«Необычный паровоз»**
Цели: развивать у детей умение двигаться ритмично (согла­совывать движения со словами), выдержку, навык коллективно­го движения в определенном темпе; укреплять мышцы ног, раз­вивать речь детей, повышать эмоциональный тонус.
Описание игры.
Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с воспитателем ритмично, в определенном темпе, сле­дующий текст:
Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,
Я колесами стучу.
Я колесами стучу,
Прокатить тебя хочу.
Чох, чох, чу, чу,
Далеко я укачу!
Ту-ту!
Игра повторяется 3-4 раза.
Заключительная часть (5 минут)
В заключительной части выполняются дыхательные упражнения, релаксация, массажи - стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче и коврике.

*Игровая дыхательная гимнастика на фитболах для детей 6-7 лет с ОНР.*

**«Путешествие на море»**
**Оборудование:** (мячи-гиганты)
*Ребята мы с вами на берегу моря. Посмотрите какое море большое (звучит музыка).*
1. **«Какое море большое» -**Дыхательно-голосовая игра на материале слогов.
Цель. Развитие речевого дыхания, силы голоса.
И.п. – стоя, 1- вдох, руки в стороны вверх, подняться на носки; 2-выдох, руки опустить, опуститься на стопу (Ах!)
*Отправимся попутешествовать по бескрайнему морю на многопарусном фрегате.*

2. **«Многопарусный фрегат»** Игра на развитие речевого дыхания без участия речи.
Цель. Тренировка ступенчатого вы­доха.
Описание. Сидя на мяче, сделать полный вдох, на выдохе через плотно сжатые губы сделать ступенчатый выдох малыми порциями, с большим напряже­нием и сопротивлением, сопровождать небольшими поворотами головы, как бы дуя на разные паруса.
*Отплываем дальше от берега и наши паруса надуваются. Дует теплый ветерок (х), вот подул прохладный ветерок (с), и задул холодный ветер(ф).*

3.**«Надуваем паруса»** - Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале согласных звуков.
Цель. Формировать фонационное дыхание с сопротивлением.
Описание. Ребенок сидит на мяче, руки подняты над головой и соединены в виде паруса. Сделать полный вдох через нос и подуть через рот с сопротивлением «ф-ф-ф» — холодный ветер («с-с-с» — прохладный ветер, «х-х-х» — теплый ветерок).
Вдруг ветер поднялся и начался шторм,
А в небе гремит угрожающе гром.
*На море поднялись высокие волны и забрызгали нашу палубу.*
В руки швабры мы возьмем
Воду быстро уберем.

4.**«Моряки моют палубу»-**Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слогов.
Цель. Развитие речевого дыхания, силы голоса.
И.п. –сидя на мяче, 1- вдох; 2 - выдох, руки опустить в правую сторону, на выдохе произнести (Ух! -Ух!), 3 - 4 –в другую сторону.
*Все устали отдохнем и дальше поплывем.*

5. **«Моряки устали»-**Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слогов.
Цель. Развитие речевого дыхания, силы голоса.
И.п. – сидя на мяче, 1- вдох; 2- выдох-с произнесением (Фу-Фу)
Море ласково и мило,
Успокоилось, застыло.
Отдыхает Море -
Шторм вернётся вскоре.
Море дремлет, в море штиль,
Тишина на сотни миль.

**6. «Отдыхаем»** - Игра на развитие речевого дыхания без участия речи.
Цель. Тренировать вдох и выдох.
И.п. – лежа на спине на фитболе,

 1- вдох носом;

 2- выдох через рот.
Мы в море заплыли
и лежим на спине.
Какая-то птица
парит в вышине.
Мы на небо поглядели,
Смотрим, чайки прилетели.

7.**«Далеко - высоко»***слова – антонимы,*дыхательно-голосовая игра на материале слов.
Цель. Формирование длительного выдоха.
Описание:
Педагог. Чайки близко?
Дети. Далеко-о-о-о!
Педагог. Чайки низко?
Дети. Высоко-о-о-о!
Перед словами «далеко» и «высоко» сделать глубокий вдох носом, слова произносить на максимально длинном выдохе.
Индивидуальная работа с детьми над предложениями (дети проговаривают предложение на одном выдохе) - «Чайки летят высоко».
*Наш многопарусный фрегат возвращается на берег.*

8. **«Прощание с морем»-**упражнение на развитие речевого дыхания без участия речи.
И.П. стоя у мяча, поочередно махи руками.
Вот и расставание.
Море, до свидания!
До свиданья, синее!
Не вздыхай, прибой!

*Комплекс*

*общеразвивающих и дыхательных упражнений*

***Упражнение 1***

Исходное положение: стоя, мяч в опущенных руках.

Описание: поднять руки вверх, потянуться — вдох, опустить руки — выдох.

Дозировка: 4 раза.

Методические указания: выполнять в медленном темпе.

***Упражнение 2***

Исходное положение: стоя, мяч в опущенных руках.

Описание: поднять мяч над головой в вытянутых руках — вдох, наклонить туловище вправо — выдох, выпрямиться — вдох, наклон влево — выдох. Выполнить по 2 раза в каждую сторону, руки опустить вниз.

Дозировка: 4 раза.

Методические указания: выполнять в среднем темпе.

***Упражнение 3***

Исходное положение: сидя на мяче, ноги на ширине плеч.

Описание: развести руки в стороны — вдох, наклонить туловище вниз — выдох, выпрямиться.

Дозировка: 4-5 раз.

Методические указания: вдох обычный, на выдохе имитировать «стон» на гласном звуке ***о-о-о.***

***Упражнение 4***

Исходное положение: стоя, мяч на полу.

Описание: взять мяч в руки, поднять мяч над головой — длинный вдох, резкий присед с опорой руками на мяч, колени в стороны — короткий выдох, выпрямиться.

Дозировка: 4-5 раз.

Методические указание: выполнять в разных темпах, при вдохе движения пластичные, мягкие, при выдохе динамичные, резкие.

***Упражнение 5***

Исходное положение: сидя на мяче.

Описание: имитация ходьбы с высоким подниманием колена, сидя на мяче.

Дозировка: 1-2 минуты.

Методические указания: дыхание свободное, темп средний.

***Упражнение 6***

Исходное положение: лёжа на спине, мяч на груди.

Описание: поднять руки с мячом вверх - вдох, задержать дыхание, опустить мяч на грудь — выдох, задержать дыхание.

Дозировка: 2 раза.

Методические указания: выполнять, постепенно увеличивая паузы с задержкой дыхания.

***Упражнение 7***

Исходное положение: сидя на мяче.

Описание: ритмичные прыжки, сидя на мяче.

Дозировка: 10-15 раз.

Методические указания: дыхание свободное, темп средний.

***Упражнение 8***

Исходное положение: стоя, мяч перед грудью в согнутых руках.

Описание: ходьба по залу обычная, на носочках, в полуприседе, опять обычная с постепенным замедлением.

Дозировка: 3 минуты.

Методические указания: корпус держать прямо, дыхание свободное.

*Игровые упражнения
на этапе дифференциации гласных звуков*

***Упражнение 1.***

Упражнение для плечевого пояса. Поднимание рук вверх в исходном положении сидя на мяче.

Выполняются мягкие плавные движения руками в соответствии с фразой. Обратить внимание, что в первом случае «Ау» выполняется напряжёнными руками и голос ребёнка при этом должен быть максимально громким, тогда как во втором случае руки мягкие и голос тихий.

**Дифференциация звуков А, У**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мы в лес пойдём,** |  Руки перед собой поднять вверх; |
| **Детей позовём:** |   руки перед собой опустить вниз; |
| **Ау, ау, ау!** |  на А широко открыть напряжённые руки,  на У вытянуть напряжённые руки вперёд (выполнить  три раза). |
| **Мы в лес пойдём, Грибов там наберём.** | Руки перед собой поднять вверх;руки перед собой опустить вниз;  |
| **Ау, ау, ау (тише, чтобы одновременно работать над** **силой голоса).** | На А широко открыть мягкие руки, на У мягкие руки вытянуть вперёд (выполнить три раза). |

***Упражнение 2.***

Поднимание мяча вверх и наклоны корпуса вправо и влево из исходного положения стоя, мяч в опущенных руках.

Обратить внимание ребёнка на то, что руки держат мяч свободно, мягко, не напрягаясь, все выполняемые движения «округлые», как бы «ленивые».

**Автоматизация звука О**

|  |  |
| --- | --- |
| **Не под окном, а около** | Сесть, спрятаться за мяч, встать. |
| **Каталось «О» и охало, «О» охало, «О» охало,** | поднять мяч над головой и опустить его; |
| **Не под окном, а около.** | стоя, мяч над головой, наклоны в сторону в соответствии с ритмом слов. |

 ***Упражнение 3***  для плечевого пояса.

Поднимание плеч в исходном положении сидя на мяче, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Обратить внимание на то, чтобы ребёнок наклонял голову к плечу, а не поднимал плечо к голове. На второй фразе важно, чтобы оба плеча одновременно поднимались к ушам ребёнка («шейка спряталась»), мяч при этом не вибрирует.

**Дифференциация звуков И, А**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тик-так, тик-так...** | По два наклона головы влево и вправо; |
| **Я умею делать так:** | поднимать одновременно плечи; |
| **Влево — тик, вправо — так...** | по два наклона головы влево и вправо; |
| **Тик-так, тик-так.** | по два наклона головы влево и вправо. |

*Игровые упражнения*

*на этапе дифференциации звонких согласных*

 ***Упражнение 4.***

Упражнение для стоп в исходном положении сидя на мяче, руки сзади в упоре на мяче, ноги вместе.

Обратить внимание, что движения ног ребёнка лёгкие, быстрые, ноги едва касаются пола пальцами в первой части и сильные громкие удары стопами об пол во второй части упражнения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Я бегу, бегу, бегу** | Лёгкий бег на месте, сидя на мяче; |
| **И ногами в бубен бью,** | одновременно двумя ногами удары пополу стопами; |
| **Потом бубен Диме дам** | легкий бег; |
| **И пойду на место сам.** | ходьба на месте, сидя на мяче. |

**Дифференциация звуков Б, Д, Г**

 ***Упражнение 5.***

Упражнение на повороты туловища в исходном положении сидя на мяче, руки на поясе.

Обратить внимание, чтобы ребёнок максимально отвёл назад напряжённую руку ладонью вверх и при этом обязательно зафиксировал глазами её положение.

**Дифференциация звуков Д, Б**

|  |  |
| --- | --- |
| **Поглядите: боком, боком** | Поворот туловища влево, отвести правую руку назад, посмотреть на неё; |
| **Ходит галка мимо окон.** | поворот туловища вправо, отвести левую руку назад, посмотреть на неё; |
| **Скок-поскок да скок-поскок,** **Дайте булочки кусок!** | руки на поясе, покачивание на мяче. |

***Упражнение 6.***

Упражнение для кистей рук. Прокатывание мяча вокруг себя.

**Дифференциация звуков М, Б, Д.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Взяли, детки, белый ком, Лепить будем белый дом.** | Прокатывание мяча вокруг себя вправо; |
| **Мы польём его водой — Домик будет ледяной.** | прокатывание мяча вокруг себя влево; |
| **Ком за комом мы кладём —** | поднять мяч над головой; |
| **Вот и вылепили дом.** | опустить мяч перед собой. |

 ***Упражнение*** 7.

Круговые вращения предплечий в исходном положении сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.

Обратить внимание, что хлопки ребёнка соответствуют ритмическому рисунку в речевой фразе.

**Дифференциация звуков М, Б,**

|  |  |
| --- | --- |
| **Летит поезд во весь дух!****Ух-ух, ух-ух!** | Круговые энергичные движения согнутыми в локтях руками; |
| **Загудел тепловоз: у-у-у!** | хлопки вытянутыми руками перед собой; |
| **Домой деток повёз.** | хлопки руками по бёдрам; |
| **Ду-ду-ду, ду-ду-ду!** | хлопки руками над головой; |
| **Я всех мигом довезу!** | хлопки руками по бёдрам. |

*Игровые упражнения на этапе автоматизации
и дифференциации свистящих звуков*

 ***Упражнение 8.***

Упражнение на координацию и выполнение одновременных согласованных движений рук и ног. Упражнение выполняется в исходном положении сидя на мяче.

Обратить внимание на длинный выдох ребёнка. Выдох делается так, чтобы щёки ребёнка не раздувались, рот был в полуулыбке, а язык по возможности прижимался к верхним зубам.

**Автоматизация звука С**

|  |  |
| --- | --- |
| **Я подую высоко, с-с-с-с.** | Руки поднять вверх ладонями вниз, ногипоставить на носки, подуть; |
| **Я подую низко, с-с-с-с.** | руки опустить вниз перед собой ладонямивверх, подуть; ноги поставить на пятки; |
| **Я подую далеко, с-с-с-с.** | руки вытянуть перед собой ладонями вверх,наклон вперёд, подуть на ладони, ногипоставить на носки; |
| **Я подую близко, с-с-с-с.** | руки положить на колени ладонями вверхи подуть на них, ноги поставить на пятки. |

 ***Упражнение 9.***

 Упражнение на равновесие выполняется в положении стоя, мяч на полу перед собой.

|  |  |
| --- | --- |
|  **На одной ноге постой-ка,** **Будто ты солдатик стойкий.** **Ну, смелее подними,**  **Да гляди — не упади.** | Руки на поясе, постоять на правойноге, левая нога стоит на мяче; отвести руки в стороны и закрыть глаза; |
|  **А сейчас постой на левой,** **Если ты солдатик смелый.** **Ну, смелее подними,**  **Да гляди — не упади.** | руки на поясе, постоять на левой ноге, правая нога стоит на мяче; отвестируки в стороны и закрыть глаза. |

 ***Упражнение 10.***

|  |  |
| --- | --- |
| **У нас славная осанка —** | Выпрямиться, руки с мячом внизу, проверить осанку; |
| **Мы свели лопатки.** | свести лопатки, мяч в согнутых руках и прижат к груди; |
| **Мы походим на носках** | повернуться вокруг себя на носках, мяч перед собой; |
| **И пойдём на пятках.** | повернуться в обратную сторону на пятках, мяч в вытянутых руках; |
| **Пойдём мягко, как лисята.** | пройти «вкрадчиво», с перекатом с пятки на носок, вокруг мяча, как лисёнок; |
| **Ну, а если надоест,****То пойдём все косолапо,** **Как медведи ходят, в лес.** | пройти по-медвежьи, на внешнем своде стопы. |

 Упражнение на осанку и развитие основных видов ходьбы через имитацию движений животных. Выполняется стоя, мяч в опущенных руках.

***Упражнение 11.***

 Упражнение на вытяжение позвоночника выполняется из положения сед на пятки, руки в опоре на мяч.

|  |  |
| --- | --- |
| **Катились колёса, колёса, колёса.** | Откатить мяч руками, потянуться за ним вперёд; |
| **Катились колеса всё влево, всё косо.** | вернуться в исходное положение; |
| **Скатились колёса на луг под откос,** | откатить мяч руками, потянутьсяза ним вперёд; |
| **И вот что осталось от этих колёс.** | вернуться в исходное положение. |

**Дифференциация звуков СС**

 ***Упражнение 12.***

Упражнение для брюшного пресса и на согласованные движения рук и ног. Упражнение выполняется в исходном положении сидя на мяче, руки на поясе.

 **Дифференциация звуков С, З, Ц, Ч**

|  |  |
| --- | --- |
| **Забежали как-то в сад Десять маленьких цыплят.** | Имитация бега, сидя на мяче;  |
| **Завела их с улицы Мать – наседка –курица. Ты ошиблась улицей, Хоть наседка - умница.**  | продолжить бег с одновременными движениями рук и ног в стороны; |
| **Это славный детский сад Для детей, не для цыплят.** | ходьба на месте в ритм слов, сидя на мяче. |

*Игровые упражнения*

*на этапе автоматизации и дифференциации
шипящих звуков*

***Упражнение 13.***

Упражнение на дыхание.

Следить, чтобы плечи ребёнка при вдохе не поднимались. Все остальные движения выполняются в соответствии со словами.

**Автоматизация звука Ш**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Носом вдох, а выдох ртом,**  **Дышим глубже, а потом** | Произвольное дыхание, исходное положение стоя, мяч перед собой на полу; |
|  **Шаг на месте не спеша.**  **Как? Покажем малышам.** | ходьба с высоким подниманием колена вокруг мяча;  |
|  **Надевай ловчей калошки,**  **Побежали наши ножки.** |  спрятаться за мяч, придерживая его  руками, встать; |
|  **Ну, так что ж, ну так что ж,**  **Много есть у нас калош!** |  бег вокруг мяча. |

***Упражнение 14.***

Упражнение для брюшного пресса выполняется в исходном положении лёжа на спине на полу, согнутые в коленях ноги стоят на мяче.

|  |  |
| --- | --- |
| **По ровненькой дорожке Шагают наши ножки, Шагают наши ножки По пням, по кочкам,** | В положении лежа на спине ребёнок «ходит» по мячу; |
|  **По камушкам, по камушкам,** | перекатывает мяч стопами к ягодицам и обратно; |
|  **В ямку — бух!** | ребёнок кладёт ноги на пол, мяч между ног, затем на мяч и снова на пол. |

 ***Упражнение 15.***

Упражнение для укрепления мышц спины выполняется из исходного положения стоя на коленях, руки на мяче.

**Автоматизация звука Ж**

|  |  |
| --- | --- |
| **Я жук, я жук, я здесь живу,****Я всё жужжу, жужжу, жужжу:****ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж…..** | Из исходного положения переход в положение лёжа на мяче с упором руками на полу, вернуться в исходное положение (выполнить три раза); |
| **Кружу над лесом и кружу...** |  встать на колени, переложить мяч справа  от себя, сесть на пятки; |
| **Или на листике сижу...** |  встать на колени, переложить мяч слева  от себя, сесть на пятки; |
| **И не тужу я, не тужу.****Я жук и потому жужжу:****ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж…..** | из исходного положения переход в положение лёжа на мяче с упором руками на полу, вернуться в исходное положение (выполнить три раза). |

***Упражнение 16.***

Упражнение на координацию с одновременными движениями руками, ногами и плечами из исходного положения сидя на мяче, ноги вместе, руки на поясе.

Следить за тем, чтобы вибрация была равномерная и непрерывная. Все движения ногами выполняются в едином заданном темпе попеременно.

**Автоматизация звука Ч**

|  |  |
| --- | --- |
| **Чики-чики-чикалочки!**  **Едет гусь на палочке,** |  Вибрация на мяче в исходном положении в ритм  слогов с подниманием плеч; |
|  **Уточка на дудочке,**  **Петушок на будочке,** |  поочерёдное выставление ног на пятку с  одновременным вытягиванием рук вперёд; |
|  **Зайчик на тачке,** |  ноги вместе, ноги врозь, руки одновременно в стороны,  затем на пояс; |
| **Мальчик на собачке.** |  постучать стопами по полу, одновременно хлопать  руками по бёдрам. |

***Упражнение 17.***

Упражнение для разгибателей спины выполняется лёжа на животе, мяч в вытянутых руках перед собой.

Обратить внимание на то, чтобы ноги ребёнка были соединены вместе («Хвост щуки»).

**Автоматизация звука Щ**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Щука в омуте жила,** | Поднять мяч над головой; |
|  **Щёткой воду мела,** | опустить руки; |
|  **Щи готовила гостям,** | поднять мяч над головой; |
|  **Угощение лещам.** | опустить руки. |

 и

 ***Упражнение 18.***

Упражнение на плечевой пояс выполняется сидя на мяче.

**Дифференциация звуков Ш, Ж, Ч**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Пчёлки в улье сидят**  **И в окошко глядят.** | Повороты головы вправо, затем влево; |
|  **Погулять все захотели,** **На шиповник полетели:** | поочерёдное поднимание плеч в ритм слов; |
|  **Ж-ж-ж, ж-ж-ж.** | одновременные круговые движения плечами. |

***Упражнение 19.***

Упражнение на координацию выполняется сидя на мяче при непрерывном покачивании.

|  |  |
| --- | --- |
| **Дождик, дождик! Что ты льёшь,** |  Четыре хлопка руками; |
|  **Погулять нам не даёшь?** |  притопы ногами; |
|  **Дождик, дождик! Полно лить,** |  четыре хлопка руками; |
|  **Деток, землю, лес мочить.** |  прыжки ногами, сидя на мяче; |
|  **После дождика на даче** |  ходьба ногами, сидя на мяче; |
|  **Мы по лужицам поскачем.** |  прыжки ногами, сидя на мяче. |

*Игровые упражнения на этапе автоматизации дифференциации сонорных звуков*

***Упражнение 20.***

Наклоны корпуса вперёд выполняются в исходном положении сидя на мяче, ноги на полу на ширине плеч.

|  |  |
| --- | --- |
|  **Туки- туки- туки- тук!**  **Рубят вместе много рук.** |  Постучать кулачком о кулачок; |
|  **Ты, капуста, рубись!**  **Ты, капуста, солись!** |  наклоны вперёд, руки в замке над голо вой, прямые  ноги вытянуты в стороны; |
|  **Туки- туки- туки- тук!**  **Рубят вместе много рук.** |  постучать кулачком о кулачок. |

**Автоматизация звука Р**

***Упражнение 21.***

Повороты корпуса. Упражнение выполняется сидя на мяче в соответствии со словами.

**Дифференциация звуков Р-Р'**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раз, два, три, четыре…** | Качание на мяче; |
| **Руки выше, ноги шире!** | вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч; |
| **Влево, вправо поворот,** | повороты корпуса вправо и влево; |
| **Наклон вперёд, наоборот.** | наклон к ногам, руки в стороны, ноги на ширине плеч, вернуться в исходное положение. |

***Упражнение 22.***

Наклоны корпуса влево и вправо выполняются в исходном положении сидя на мяче.

Следить, чтобы расстояние между руками ребёнка при качании не изменялось. Кисти рук, мягкие и пластичные, продолжают траекторию движения всей руки.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ветер дует нам в лицо.** |  Качание рук над головой; |
| **Закачалось деревцо.** |  наклоны туловища влево-вправо, руки сцепить в  кольцо над головой; |
| **Ветер тише, тише, тише —** |  качание рук над головой; |
| **Деревцо всё выше, выше.** |  руки опустить вниз, встать на ноги перед  мячом. |

 ***Упражнение 23.***

 Упражнение для ног выполняется из исходного положения сидя на мяче.

**Дифференциация звуков Л-Р**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Возле ёлочки зелёной** **Скачут, каркают вороны:**  **Карр-карр! Карр-карр!** |  Встать рядом с мячом справа, поднять левую руку  вверх, правой придержать мяч, затем то же повторить  в левую сторону (выполнить четыре раза); |
|  **Из-за корочки подрались,**  **Во всё горло разорались:**  **Карр-карр! Карр-карр!** |  сидя на мяче, хлопки над головой руками; |
|  **Вот собаки прибегают,**  **И вороны улетают.**  **Карр-карр! Карр-карр!** |  встать рядом с мячом справа, поднять левую руку  вверх, правой придержать мяч, затем также  повторить в левую сторону (выполнить четыре раза). |

Следующие два более сложных упражнения позволяют корригировать не только ритмическое чувство, координацию слова и движения, но и способствуют развитию у детей навыков

группового взаимодействия. Эти упражнения являются переходными в овладении навыками командных спортивных игр и эстафет.

Дети стоят по кругу. Играют одним или двумя мячами. Упражнение считается выполненным, если мяч ни разу не был «потерян». Те дети, которые потеряли мяч в процессе игры выбывают из нее.

***Упражнение 24.***

|  |  |
| --- | --- |
|  **Мячик мой, лети высоко,** |  Бросок вверх; |
|  **Мячик мой, лети далёко,** |  перекидывают через круг; |
|  **По полу беги скорей,** |   перекатывают через круг; |
|  **Скок об пол, смелей, смелей.** |  четыре раза ударяют об пол. |

***Упражнение 25***

|  |  |
| --- | --- |
| **Мой весёлый звонкий мяч,** | Подбросить вверх три раза; |
| **Ты куда пустился вскачь?** | передать мяч соседу; |
| **Жёлтый, красный, голубой.** | подбросить вверх три раза; |
| **Не угнаться за тобой,** | передать мяч соседу; |
| **Я тебя ладонью хлопал,** | четыре раза ударить правой рукой об пол; |
| **Ты скакал и звонко топал.** | четыре раза ударить левой рукой об пол; |
| **Ты пятнадцать раз подряд** | перебросить соседу; |
| **Прыгал в угол и назад.** | перебросить соседу; |
| **А потом ты покатился** | перекатить соседу; |
| **И назад не воротился.** | перекатить соседу; |
| **Покатился в огород,** | перекатить через круг; |
| **Докатился до ворот,** | перекатить через круг; |
| **Подкатился под ворота,** | прокатить под правой ногой; |
| **Добежал до поворота,** | прокатить под левой ногой; |
| **Там попал под колесо** | зажать мяч ногами; |
| **Лопнул, хлопнул- вот и всё.** | прыгать на месте, зажав мяч коленями; |

***Воробьишко и комары***

Игра для самых маленьких. Все дети- «комарики» присели на корточки и спрятались за свои мячи. Педагог- «воробей» летает и спрашивает: «Жив-жив-жив! А где мне присесть?» Комары, высовывая головки из-за мячей, отвечают: «З-з-з-з-з». Воробей: «А что же мне съесть?» Комары: «З-з-з-з-» Воробей: «Слышу голос комара, съесть его пришла пора». Все «комарики» разлетаются и бегают по всему залу. «Воробей» ловит

«комаров». Если «комарик» присел за свой мяч, то «воробей» его поймать не может.

***Зайцы и волк***

Как и предыдущая, это игра также для самых маленьких. Фитболы разбросаны по залу. Дети- «зайцы» скачут на двух ногах по залу. Педагог при этом приговаривает:

Зайцы скачут скок, скок, скок

На зелёный на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают,

Не идёт ли волк?

Педагог кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-фитбол.

***Комары и лягушки***

Фитболы свободно лежат на полу. Дети- «комары» летают по залу, а педагог при этом приговаривает:

Сел комарик под кусточек,

На еловый на пенёчек,

Свесил ножки под листочек.

Спрятался!

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Ребёнок-«лягушка» выскакивает из-за свой кочки и пытается поймать «комариков».

***Утки и собачка***

Игра проводится так же, как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Педагог вместе с детьми говорит:

Ты, собачка, не лай,

Наших уток не пугай.

Утки наши белые

Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают к своим мячам и садятся на них. Дети, которых поймала «собачка», выбывают из игры.

***Тучи и солнышко***

Воспитатель выбирает фитбол- «солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

ПОДВИЖНЫЕ СЮЖЕТНЫЕ ИГРЫ

С ФИТБОЛАМИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

***Путешествие в Москву***

Дети сидят на фитболах в кругу, имитирующем аэродром. Ведущий без мяча произносит: «Я лечу в Москву, всех с собой возьму». Дети, оставив фитболы, становятся за ведущим, который, используя различные основные движения (бег, ходьбу, подскоки и т. д.), водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой фитбол. Ребёнок, который остался без мяча, в последующей игре будет ведущим.

***Пингвины на льдине***

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Фитболы - «льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребёнок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать

их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

***Не пропусти мяч***

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с фитболом. Задача водящего выбить мяч из круга.

***Быстрая гусеница***

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью фитболов, которые они удерживают между собой корпусом. По команде дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

***Успей передать***

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать фитбол из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!» Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой — влево. Выигравшим считается тот, кто быстрее вернётся к мячу.

***Угадай, кто сидит на мяче***

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают фитбол за спинами, при этом считая до десяти. Ребёнок, который получил мяч на счёт «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче.

Ведущий: «Ну-ка руки покажи, мячик у тебя, скажи?» Играющий ребёнок, по возможности изменив голос, отвечает: «Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?»

***Космонавты***

Играют две команды. Дети строят две «ракеты». Для этого все фитболы располагают в двух равных колонках. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим.

Но в игре один секрет —

Опоздавшим места нет.

После этих слов все дети разбегаются по своим ракетам. Выигрывает та команда, которая дольше «пробудет в полёте». Дети должны сесть на мячи, взяться за руки и поднять ноги, «сцепившись в невесомости».

***Бездомный заяц***

Фитболы лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети-«зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребёнок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

***Пустое место***

Играющие сидят на фитболах, держась за плечи соседей. Ведущий ходит за спинами детей по кругу и говорит:

Вокруг домика хожу

И в окошечко гляжу.

К одному я подойду

И тихонько постучу:

Тук-тук-тук…

 Ребёнок: Кто пришёл?

 Ведущий: (называет имя ребёнка):

Ты сидишь ко мне спиной.

Побежим-ка мы с тобой.

Кто из нас молодой —

Прибежит быстрей домой?

***Лиса и тушканчики***

Выбирается один ребёнок- «лиса», задача которого переловить всех других детей — «тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!» — и тогда все «тушканчики» прыгают на своих фитболах по всему залу кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!», все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевельнётся.

***Утки и охотник***

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой — «камыши». В «камышах» сидит охотник. Дети- «утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой от «озера» до «камышей». Воспитатель при этом говорит:

Ну-ка, утки,

Кто быстрей

Доплывёт до камышей?

Самой ловкой За победу

Сладкое дадут к обеду.

После того как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

***Улитка (веретено)***

Дети стоят в двух командах, удерживая фитболы локтями (головой или другими частями тела). По сигналу «Начали!» команды сворачиваются в улитку. Чья команда быстрее завернётся, та и считается выигравшей.

***Найди свой мяч***

Играют две команды детей: одна команда сидит на фитболах, другие дети стоят у них за спинами. По команде сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6-8 шагов от фитбола и поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

 ***Дракон кусает хвост***

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впередистоящего ребёнка. В руках первого ребёнка мяч — «голова дракона», тогда как последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды детей, т. е. два «дракона».

***Бармалей и куклы***

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети-«куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

Мы, весёлые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас поймать.

Задача Бармалея поймать озорных кукол.

***Зайцы и огородник***

Игра проводится на мячах с ручками. Водящий ребёнок — «огородник» стоит в центре «заячьего» круга.

Огородник: «Зайцы, вы куда пропали?»

Зайцы: «Мы в капустке отдыхали»

|  |  |
| --- | --- |
| Огородник: | «А листочки не поели?» |
| Зайцы: | «Только носиком задели». |
| Огородник: | «Вас бы надо наказать!» |
| Зайцы: | «Так попробуй нас поймать!» |

После этих слов «огородник» пытается поймать «зайцев».

***Два барана***

Играют по два человека. Педагог выделяет узкую полоску зала — «мост», на котором и произойдёт битва «двух баранов». Два ребёнка сидят на фитболах и хлопают друг друга в ладоши, тем самым пытаясь уронить партнёра с мяча или «с моста». Выигрывает сильнейший, а на «мост» приглашается следующий желающий принять участие в этом соревновании.

***Гном, Мороз и ёлочки***

Выбираются два игрока — «Мороз» и «Гном», остальные дети — «ёлочки». Задача «Мороза» — запятнать «Гнома», который ловко уворачивается и убегает от »Мороза». «Ёлочки» сидят на фитболах. Убегая, «Гном» может присесть на мяч к одной из «ёлочек», после чего она превращается в «Гнома» и продолжает убегать от Мороза.

***Цапля и лягушки***

Длинной верёвкой посреди зала обозначается болото. В нём живет «цапля». Другие дети группы, «лягушки», прыгают на мячах по болоту и говорят:

Мы веселые лягушки,

Мы зелёные квакушки,

Громко квакаем с утра:

Ква, ква, ква

Да ква, ква, ква!

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова «цапли», которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

По болоту я шагаю,

И лягушек я хватаю.

Целиком я их глотаю.

Вот они, лягушки,

Зелёные квакушки.

Берегитесь, я иду,

Я вас всех переловлю.

После этих слов «цапля» должна как можно больше поймать прыгающих лягушек.

***Лошадка, ослик и подкова***

Дети сидят в кругу на своих фитболах и покачиваются в такт словам. На первые две строчки ведущий идёт по кругу, на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребёнка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч- «подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, а те бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

 Звонкою подковкой

 Подковали ножку

 Выбежал с обновкой

 Ослик на дорожку.

 Новою подковкой

 Звонко ударял

 И свою подковку

 Где-то потерял.

ПОДВИЖНЫЕ БЕССЮЖЕТНЫЕ ИГРЫ
С ФИТБОЛАМИ

Цель игр, приведённых ниже, — учить детей действовать в соответствии с инструкцией, приучить их ориентироваться в пространстве, развить ловкость.

***Попрыгунчики***

Дети сидят на мячах с ручками по одной стороне зала. Педагог предлагает догнать его и бежит к противоположной стене зала. Дети прыгают на фитболах за взрослым, пытаясь догнать его.

***Найди себе пару***

Игра используется для подготовки к выполнению дальнейших упражнений в парах. Так в игровой форме происходит произвольное распределение детей.

По кругу лежит вдвое меньшее количество мячей, чем играющих в них детей. Педагог раздаёт в произвольном порядке картинки, которые могут быть объединены попарно или цветом, или сюжетом, или эмоциями, или по какому-либо другому общему признаку. После слов педагога «Идите гулять» дети расходятся по залу в разные стороны. Когда педагог скажет: «Найди свою пару», дети собираются в пары каждый у своего мяча.

***Ловкая пара***

Каждая пара детей, встав рядом, кладёт мяч на плечи и придерживает его головами. По сигналу пары бегут до условленного места и обратно, стараясь не уронить мяч. Побеждают те, кто успешно выполнил задание и вернулся первым. Мяч нельзя придерживать руками, только головой: если мяч потерян, надо вернуться на место, где оц упал, и оттуда снова продолжить бег.

***Играй, играй, мяч не теряй!***

Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала педагога все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч по сигналу, выбывает из игры — идёт отдыхать на «скамью штрафников».

ИГРЫ-ЗАБАВЫ С ФИТБОЛАМИ

***Ударь по мячу***

Необходимо ударить по мячу с завязанными глазами. Педагог кладёт мяч на пол и на расстоянии двух-трёх метров от играющего проводит линию. Ребёнок подходит к мячу, становится к нему спиной, затем отходит к линии и поворачивается к мячу лицом. Воспитатель завязывает ему глаза. Ребёнок должен подойти к мячу и ударить по нему ногой.

***Весёлый мяч***

Ребята сидят по-турецки по кругу. Рассказывают стихи про шарик и перекатывают его от одного к другому в произвольном направлении. На ком закончится стихотворение, тот из детей выполняет какое-нибудь задание.

Ты катись, весёлый шарик,

Быстро-быстро по рукам.

У кого весёлый шарик,

Тот исполнит песню (танец) нам.

***Ловкачи***

Вызываются два-три участника. Ведущий предлагает по сигналу продвигать мяч головой (носом, пяткой, коленом и т. п.) до условного финиша. Выигрывает более ловкий и быстрый участник игры.

***Футбол моржей***

Воды в нашем «море» нет, но ласты есть! Участникам забавы предлагается надеть ласты и играть в футбол, лёжа на спине, отбивая ногами мяч.

***Эквилибристы***

Участникам предлагается соревнование:

• Кто дольше продержит фитбол на голове.

 • Кто сам дольше продержится без помощи рук и ног на мяче.

 • Кто дольше всех сможет удержать мяч на спине.

***Танцевальный марафон***

Участвуют несколько пар детей. Задача каждой пары — удерживать мяч любыми частям тела, только не руками, танцуя различные весёлые танцы. Оценивается оригинальность и продолжительность танца.

ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ С ФИТБОЛАМИ

***Запрещённое движете***

Игра на концентрацию и переключаемость внимания. Дети с фитболами встают лицом к педагогу в три или четыре ряда в шахматном порядке под счёт или под музыку, на начало каждого такта повторяют различные движения, которые показывает педагог.

Затем задаётся одно движение, которое повторять запрещено, например движение рук в сторону. Тот, кто делает запрещённое движение, выходит из ряда.

Более старших детей в группе можно назначить на место педагога. Ребёнок сам назначает «запрещённое» движение.

Вопрос: Какое движение нельзя повторять?

Ответ: Нельзя повторять движение рук вверх.

Вопрос: Кто ошибся?

Ответ: Коля ошибся: он поднял руки вверх.

***Запомни движение***

Четверо детей стоят в шеренге и делают по очереди по своему желанию какое-либо движение. Они повторяют эти движения под музыку четыре раза. Остальные дети должны запомнить, что они делали.

Вопрос: Что делали Петя, Наташа, Вова и Коля?

Ответ: Петя поднял одну ногу;

Наташа хлопнула в ладоши;

Коля присел на корточки;

Вова встал на цыпочки.

Затем всем детям в определённом заданном темпе предлагается выполнять по четыре раза движения в произвольном порядке. Например: сделай как Петя, как Вова, как Наташа, как Коля.

***Слушай команду***

Упражнение на переключаемость внимания и тренировку основных движений. Дети маршируют по кругу, мячи прокатывают справа от себя по полу. Педагог говорит: «Зайчики» — дети прыгают вокруг своих мячей на двух ногах как зайчики; «Лошадки» — дети садятся на свои мячи и, сохраняя равновесие, стучат по полу поочерёдно каждой ногой; «раки» — дети идут спиной назад, мяч прокатывая слева от себя; «Птицы» — дети, сидя на мяче, активно делают маховые движения руками, при этом стараются ягодицы не отрывать от мяча и сохранять равновесие; «Аист» — останавливаются, одну ногу ставят на мяч и замирают, отведя напряжённые руки в стороны.

Все команды подаются детям в произвольном порядке. В дальнейшем задания могут варьироваться и усложняться. Так, вместо команды могут быть использованы различные условные сигналы, такие, как цвет, звук, рисунок. Например, детям предлагается на карточку с серым цветом выполнять задание «зайчики», на жёлтый цвет — «лошадки» и т. д.; или если прозвучат два хлопка в ладоши, надо выполнять «раки», если три — «аист» и т. д.

***Бедная свинка***

Под тихую музыку дети перекатывают мячик («свинку») по кругу. У кого на конец музыки свинка в руках, тот хрюкает и получает приз из корзинки «сюрпризов».

Как усложнение, может быть предложено более трудное задание на объём и распределение внимания. Дети стоят по

кругу и перебрасывают через круг в любом направлении большой мяч под музыку. Одновременно с этим быстро в правую или левую сторону (по часовой стрелке или против часовой стрелки) из рук в руки передаётся какая-либо мягкая игрушка или маленький мяч. Этот вариант игры, как правило, предлагается только в старшей возрастной группе.

***Противоположные движения***

Упражнение на концентрацию внимания.

Вариант 1.

Дети становятся в две шеренги друг против друга и одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление с подъёмом на носки,

а другая, наоборот, выпрямление с подъёмом на носки и приседание за мяч.

Вариант 2.

То же упражнение выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бёдрам, а другая, наоборот, по бёдрам и над головой.

***«Стоп, хоп, раз»***

Игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «стоп« останавливаются и стоят в течение 3 секунд, затем 5 секунд, 10 секунд. На сигнал «хоп» двигаются поскоком, держа мяч перед собой, а когда звучит «раз» останавливаются и обегают свой мяч вокруг и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «стоп».

ПРАКТИКУМ ПО ДВИГАДЕЛЬНОЙ СКАЗКОТЕРАПИИ

ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

В основе психологических игр, проведенных с использованием коррекционных мячей, лежат все общеразвивающие упражнения, разученные ранее. Одним из наиболее важных принципов в работе с детьми, особенно в логопедических детских садах, является принцип повторяемости, что объясняется сниженной способностью автоматизировать выученные умения. Одни и те же упражнения, повторяющиеся из урока в урок, быстро надоедают ребенку, поэтому для разнообразия и заинтересованности детей все упражнения объединены в литературные сказки.

Фитбол-сказки могут быть самостоятельными занятиями с детьми младшего дошкольного возраста, когда педагог рассказывает сюжет сказки, сопровождая ее выученными ранее знакомыми движениями. Внимание детей приковано к содержанию сказки, и выполнение упражнений не становится скучным и однообразным повторением.

Для детей старшего дошкольного возраста фитбол-сказки могут использоваться в качестве «бодрящей» гимнастики после дневного сна. В момент просыпания детей в группе, когда дети находятся еще в полусонном состоянии, педагог предлагает детям прослушать сказку с закрытыми глазами и запомнить её. Такое постепенное пробуждение полезно для детей, так как быстрый подъем часто может быть причиной негативного настроения. Сказка активизирует слуховое внимание, вызывает в воображении малышей ряд ассоциаций и образов, тем самым представляя собой один из вариантов мнемотехники (эйдотехники), позволяющей с помощью образов запомнить и воспроизвести весь рассказ. В каждой сказке есть своеобразная «мнемотаблица» движений, с помощью которой дети выполняют сказку как единый двигательный комплекс.

В конце каждой сказки даны схемы описанных выше упражнений (мнемотаблицы), показывая которые детям можно рассказывать сказку с одновременным выполнением упражнений.

Полезно, чтобы после гимнастики, в свободной деятельности в группе, дети смогли повторить и воспроизвести сказку. Подобное закрепление материала во второй половине дня может быть дополнительным коррекционным заданием по развитию связной речи. Все сказки отобраны не случайно, психокоррекционная направленность сказок подчеркивает значимость таких проявлений, как доброта, забота о ближнем, взаимопомощь, дружба и доверие.

В нашем практикуме по двигательной сказкотерапии мы предлагаем наиболее удачные сказки, написанные А.И. Константиновой и предложенные А.Г. Назаровой в игровом стретчинге. Сказки адаптированы авторами в соответствии с более облегченными задачами восприятия и запоминания для детей речевых групп. Опыт работы в логопедическом детском саду показал, что две оздоровительные методики (фитбол-гимнастика и игровой стретчинг) должны быть взаимодополняемы, не исключая друг друга. Коррекционная логопедическая работа будет наиболее эффективной, если многократное повторение одной и той же сказки будет осуществляться в различных режимных моментах, на всевозможных занятиях с многообразными целями: образовательными, воспитательными, коррекционными.

ОБЕЩАНИЕ

В давние-давние времена жила-была маленькая принцесса, красивая, как бабочка **(бабочка)**. Однажды пошла она в лес погулять **(ходьба)**, деревьями и цветами полюбоваться. Ходила-ходила, да и заблудилась, присела на пригорочке и заплакала. Услышала ее змея, приползла узнать, что случилось **(змея)**. Принцесса все ей и рассказала.

«Не плачь, я помогу найти тебе дорогу, только ты дружи со мной, а то мне очень одиноко», — сказала змея и поползла. Девочка обещала всегда дружить со змеей и побежала следом за ней, но когда увидела свой дворец, сразу же забыла свое обещание, даже «спасибо» не сказала — так обрадовалась **(бег)**.

Как прибежала она домой, так и забыла про змею. Как-то утром сидела принцесса и читала любимую книжку с картинками **(книга)**.

Вдруг шум во дворце поднялся. Как же! Змея прямо в царские покои приползла. Король приказал схватить змею, а принцесса в это время в свою спальню убежала и дверь на замочек закрыла **(замочек).**

Смотрит, а на кровати-то змея лежит, колечко золотое во рту держит **(колечко)**. Расплакалась принцесса, очень стыдно стало ей

перед змеей, ведь она обещала дружить с ней. Одна слезинка упала на голову змее. И тут случилось чудо, раздался гром, стало темно, как ночью. А когда мрак рассеялся, увидела принцесса рядом с собой прекрасного юношу.

Это оказался заколдованный королевич. Очень понравились они друг другу. Сели они в карету, и резвые лошади помчали их к замку королевича **(лошадки)**.

Там и свадьбу сыграли. Они были самой красивой парой в королевстве, и как только выходили гулять, птицы кружили над их головами и весело щебетали **(птица)**.

НАСТОЯЩАЯ КРАСАВИЦА

Жила на свете зеленая гусеница. Ползала гусеница по стебелькам и любовалась природой **(гусеница)**. Посмотрелась в лужу: «Как я хороша!» — сказала она сама себе и выгнула грациозно спинку как царевна-змея **(змея)**.

Захотелось ей куда-нибудь повыше забраться, чтобы все ее видели. Полезла гусеница на самую высокую горку, расположилась удобно, оглядывается, собой любуется **(горка)**.

Смотрит, а по лугу девочка идет, цветы собирает **(ходьба)**. Увидела гусеницу, испугалась, да как закричит: «Фу, какая страшная, какая некрасивая!»

Обиделась гусеница, забралась на дерево и превратилась в веточку, чтобы больше ее никто не заметил **(веточка)**. Лежит она и думает: «Вот бы мне заснуть и никого не видеть, и чтобы меня тоже не видели».

Подняла гусеница хвостик, стала похожа на ящерицу **(ящерица)**, выпустила из него тоненькую шелковую ниточку и стала этой ниточкой обматываться, пока кокон не получился. Заснула.

Долго-долго так проспала, пока не почувствовала, что ее кто-то тащит. А это трудолюбивые муравьи нашли кокон, хотели в муравейник свой утащить **(муравей)**. Испугалась гусеница, выскочила из своего кокона и спряталась от муравьев, сидит тихо-тихо.

«Смотрите, смотрите! Настоящая красавица здесь спряталась!» -услышала гусеница радостный голос девочки. «О ком это они говорят?!» — полюбопытствовала гусеница.

А тут как раз пчелки к ней подлетели, тоже восхищаться стали, вместе полетать приглашают **(пчелка)**. Удивилась гусеница, поглядела в лужу, а там — бабочка, да такая нарядная, красивее всех цветов луговых. Это она, гусеница, в бабочку превратилась **(бабочка)**. Взмахнула бабочка крыльями и улетела.

ПОДАРОК ЛЕСОВИЧКА

Случилось это в давние времена. Пошел один крестьянин в лес по дрова **(ходьба)**. Хотел березу срубить, а та заплакала: «Не будет красивых деревьев в лесу, сока вкусного не будет, не руби меня!». Подошел к рябине, а та говорит: «Не руби меня, ягод не будет!». Черемуху и самому жалко рубить — цветы на ней красивые, липа пчелкам нужна. Подошел он к елочке (**ёлочка)**, а она спрашивает его: «Кто же будет тень давать, шишками кормить зверей и птиц, да детей в Новый год радовать?

Сел крестьянин, задумался: «Как же домой без дров возвращаться?» Глядь, а перед ним маленький, с седой бородой, стоит старичок-лесовичок, хозяин всего леса, и колечко протягивает **(колечко)**: «Подойди к любому лесному жителю, трижды поверни колечко, и он любую твою просьбу исполнит, — говорит. — Только не жадничай, не проси невозможного!» — сказал так и исчез.

А крестьянин домой пошел, повернул колечко, и все деревья к нему веточками повернулись **(веточка).** Он сухих веток набрал, домой принес.

На другой день взял кольцо и пошел к муравейнику. Муравьи ему мигом дом построили **(муравей)**. Дом есть, нужна одежда. Пошел он к паучкам, и те ему разных тканей да вязаной одежды дали **(паучок)**. Есть дом, есть одежда, да еды нет. А лесовичок запретил ему кого-нибудь убивать. Что тут делать? Пошел он с кольцом к пчелкам. А те принесли ему вкусную еду в котелке волшебном, и еда эта никогда не кончалась **(пчелка)**.

Счастливо зажил крестьянин — все у него есть, все твари лесные с ним дружат, помогают во всем. Даже змеи с ним дружили — приносили лечебные травы и яд свой отдавали, когда кто-нибудь болел **(змея)**. Но самым лучшим подарком крестьянин считал волшебную книгу, подаренную лесовичком, где про все полезные травы и деревья было написано **(книжка)**.

Все люди очень уважали крестьянина, считали его мудрецом. И правильно считали. Он часто читал эту книгу и очень много всего знал.

ПРО ТО, КАК ДЕТИ ПТИЦУ РАДОСТИ ИСКАЛИ

В одном городе случилось несчастье. У жителей этого города радость пропала. Все они были несчастны: они не улыбались, ничего не делали и все время ссорились между собой. Решили они отправить двух мальчиков радость искать.

Вышли мальчишки из города, идут по лесу, видят — на дереве куница сидит **(куница)**. «Ты, куница, все знаешь, — говорят они, — подскажи нам, где радость находится». Посоветовала им куница до самой высокой горы добраться и оглядеться там — может, радость на той горе спряталась. Так они и поступили, добрались до самой высокой горы, сели на вершину, отдышались и стали по сторонам оглядываться **(горка)**.

На вершине горы орешек золотой катается **(орешек)**. Решили расколоть его, вдруг там радость находится. А оттуда как вылетит птица, да не простая — птица радости **(птица)**. Мальчики помчались за ней, но никак не догнать птицу, устали, присели отдохнуть,

змею увидали. Стали у нее спрашивать, как птицу счастья поймать **(змея)**. Выслушала их змея и говорит: «Разве вы не знаете, что птица радости только там обитает, где все дружат и помогают друг другу? Оглянитесь вокруг!»

Посмотрели мальчики: стрекозки вокруг летают, радуются **(стрекоза).** Одни корм добывают, другие малышей охраняют, третьи за больными ухаживают. И так у них все ладно получается! Крылышками прозрачными машут, все довольны.

Паучки **(паучок)** между ветками сети натянули, радуются — одни корм добывают, другие пряжу прядут. чтобы зимой не мерзнуть, третьи малюток паучьему искусству обучают.

Так весь день и ходили мальчики по лесу тихонько-тихонько, дружную радостную лесную жизнь наблюдали **(ходьба)**. Вдоволь насмотрелись они на все и отправились домой. «Ну что, нашли радость?» — спрашивают их соседи. «Птица радости живет только у тех, кто дружно работает и заботится о других», — рассказали мальчики. С тех пор в маленьком городе стали все дружно работать, делать хорошие, добрые дела и помогать друг другу. И однажды действительно увидели птицу радости, удивительно красивую, солнечную, искрящуюся. Долго смотрели на нее, но догонять не стали. Она села на веточку, стала на ней тихонько покачиваться, словно на качелях **(качели)** и петь своим звонким, как хрустальный колокольчик, голоском.

ПРОСТО ТАК

Жил на свете один маленький мальчик, жил он в тропическом лесу, где много разных зверей. Однажды отправился он погулять, а навстречу идет медвежонок грустный-грустный **(медвежонок)**. Посмотрел на него мальчик, жалко ему стало медвежонка. И отдал он ему свой букетик цветов, который на полянке насобирал.

* Это мне? — удивился медвежонок. — А за что?
* Просто так, — ответил мальчик и дальше пошел.

А медвежонку сразу стало весело, ведь так приятно, когда-что- то дарят, а особенно цветы. Весело подпрыгивая, побежал он дальше. И увидел вдруг под деревом злого носорога **(носорог)**. Не испугался его медвежонок, подошел и протянул букет. Ведь не только получать подарки приятно, но и дарить тоже. Удивился носорог.

* За что ты мне цветы даришь?
* Просто так! — ответил медвежонок и, довольный, пошел дальше **(ходьба)**. Носорог сразу перестал злиться. Да и как можно злиться, если тебе цветы подарили? Он весело огляделся и тут увидел удава, который поднял голову и о чем-то думал **(удав)**. Носорогу очень захотелось кого-нибудь порадовать. И он протянул удаву цветы. Тот вначале удивился, а потом поблагодарил носорога, так как был очень вежливым удавом.

Ползет удав по лесу и букет в пасти держит. Вдруг видит — стоит страус, голову спрятал и ни с кем не разговаривает — настроение у него плохое долго бегал он по лесу, ничего вокруг не замечая от радости, да вдруг слышит — плачет кто-то. А это зайчишка от мамы убежал и потерялся. Сидит под кустиком, всхлипывает **(зайчик)**. Подарил ему страус цветы, и пошли они вдвоем зайкину маму разыскивать.

 **(страус)**. Подарил ему удав цветы, а страус от счастья даже подпрыгнул, ведь ему еще никогда цветов не дарили. Потом он схватил букет в клюв и побежал, радостно размахивая им во все стороны **(маятник)**.

Шли, шли и увидели печально стоящего слона. Стоит слон, хобот колечком свернул, не смотрит ни на кого, только вздыхает **(колечко)**. Но после того, как зайчик и страус подарили ему букет, он очень развеселился и начал водой из хобота своих новых друзей поливать, чтобы им жарко не было.

Всю эту историю подсмотрел аист, который улетал на зиму в теплые края **(аист)**. А когда вернулся домой — нам ее рассказал.

КАК ЗВЕРИ ФИЛИНА ЛЕЧИЛИ

Задумал однажды филин узнать, кто ему в лесу друг, а кто враг. Лег он в своем гнезде, голову свесил и заохал, будто заболел очень. Шел мимо медведь, услышал, как филин на весь лес охает **(медведь)**.

* Что с тобой, филин? — спрашивает. — Чего так стонешь?
* Да вот, заболел я, умираю, — отвечает филин.
* Погоди умирать, — говорит медведь, — я тебя сейчас вылечу, — и ушел.

А филин еще громче стонет. Услышал его заяц Испугался сначала, а потом к дереву подошел — надо же узнать, что случилось **(зайчик)**.

* Эй, филин, что-случилось-то? — спрашивает.
* Ох, заболел я совсем. Наверное, умру скоро, — говорит филин.
* Нет, филин, нет! Подожди немного, я сейчас! — и убежал.

«Ну вот, — думает филин, — все меня покинули, а еще друзья

называются!». И заохал пуще прежнего от обиды. Даже змея его услышала, задрала голову, посмотрела сочувственно и уползла **(змея)**. А тут лоси мимо скакали. Остановились они под деревом, слушают, как филин охает. Опустили головы, задумались. Потом тихонько посоветовались и в разные стороны поскакали, только пыль за ними поднялась **(лошадка).** А филин знай себе охает.

Даже летучую мышь разбудил, которая обычно днем спит. Прилетела она к филину в гнездо, стала расспрашивать **(летучая мышь)**. Сидит летучая мышь в гнезде у филина, утешает его:

* Только ты мне друг, — говорит филин, — а все остальные меня бросили.

Вдруг слышат они: хворост на тропинке трещит. Глянул филин. а это медведь ему целую корзинку орехов приволок **(орешек).**

* Лечись, — говорит, — Филя, ешь орехи, в них сила твоя.

Все звери в лесу уже слышали про болезнь филина, заспешили

к нему, несут, кто что может. Прибежала лисичка: «Меня змея к тебе послала. Сама-то медленно ползает, да и старая очень. Вот и велела сухой малины тебе принести. Пей чай малиновый, Филя, он очень помогает». А сама хвостом вертит — не терпится ей поскорее филина вылечить **(лисичка)**.

Тут и зайчик подоспел, морковку принес:

* Ешь, Филя, в ней витаминов много! — А сам так и подпрыгивает, смотрит, как филин морковку будет грызть.

Следом за ним лоси примчались, ящерицу на себе привезли с другого конца леса, чтобы она больного осмотрела. Она уже старая была, но все звери у нее лечились. Подняла ящерица хвостик, больного поприветствовала **(ящерица)**, а потом корешок лечебный дала.

Даже маленький паучок к филину прибежал и стал его мухой угощать **(паучок)**. И понял филин, как много у него настоящих друзей в лесу. И даже стыдно ему стало, что столько зверей он побеспокоил. А звери устроили на поляне настоящий пир в честь выздоровления филина.

ЗАЯЦ-ОГОРОДНИК

История эта случилась в самом обыкновенном лесу. И героем ее стал самый обыкновенный заяц. А случилось все так. Скакал однажды заяц по лесу **(заяц)**. А на кустах только первые листочки показались. Голодно зверям лесным. Что делать? И вспомнил тут заяц, что люди сами на огородах еду выращивают. Решил он огород завести. Взял лопату и пошел на полянку **(ходьба)**. Копает зайчик землю да песенки напевает. Слышит он — шипит рядом кто-то:

* Эй, заяц, ты чего тут делаешь?
* Огород копаю, чтобы еду на весь год вырастить, — отвечает заяц.

Змея сначала удивилась, а потом голову подняла, осмотрела все внимательно и похвалила зайчишку **(змея)**.

Копает заяц дальше, а мимо лисичка идет. «Вот молодец», — удивилась лиса и тут же совет дала:

* Только не забудь грядки сделать, чтобы красиво было, — а сама хвост распушила, пошла своим знакомым рассказывать про зайчишку-умницу (лисичка).

Только ушла лиса — медведь идет. Он часто к людям в огород заглядывал и без вопросов сразу понял, чем заяц занимается. Подошел к нему и совет разумный дал:

* Смотри рассаду не съешь. А я после приду посмотреть, что у тебя вырастет. - И ушел косолапый **(медведь)**.

Заяц дальше копает. Песенки уже не поет, устал очень. Но не сдается. А перед самым вечером смотрит — лягушка скачет **(лягушка)**.

* Ой, заяц, какой же ты молодец! — заохала лягушка. — До чего додумался! Только полить свою капусту не забудь, чтобы росла лучше.

До самой ночи копал заяц огород, а наутро еще и мостик сделал, чтобы удобнее было воду для поливки огорода черпать **(мостик)**. Все лето работал заяц: поливал, полол, от вредных гусениц оберегал огород. А когда осень наступила, все увидели, что капуста уродилась на славу. Срезал заяц капусту, сложил ее, и получилась целая горка **(горка)**. Все звери пришли на урожай посмотреть. И каждому дал заяц капусту со своего огорода.

Потом посмотрел — а у него несколько листочков осталось. Запечалился зайчишка, сел под елку, плачет **(елка)**. А елочка ему и говорит:

- Не печалься, заяц-огородник. Следующей весной еще больше огород сделаешь, и все звери помогут.

Вот такая история приключилась в обыкновенном лесу.

СЕРАЯ ЗВЁЗДОЧКА

Жила-была на свете жаба, неуклюжая и некрасивая. Но, к счастью, она не знала ни о том, что такая некрасивая, ни о том, что она жаба **(лягушка)**. Жила она в саду, и её очень любили и деревья, и кусты, и цветы. А разве стоит того, кого любишь называть жабой? Когда она в первый раз пришла в сад, цветы спросили, как её зовут. А жаба этого не знала. Цветы обрадовались и решили сами выбрать для нее имя. Можжевеловый куст склонил свои веточки, прислушиваясь к их разговору, зашуршал ими, закачался и сказал: раз ее глаза сияют, как солнышко, значит, и называть её надо солнышком **(веточка)**. Но тут прилетела маленькая пчела и пообещала придумать что-нибудь поинтереснее **(пчелка)**. Собрала нектар и улетела в улей думать. Проползала мимо ящерица (а вы знаете, что жабы и ящерицы — дальние родственники) и сказала, что ее родственница не любит солнца и гуляет ночью **(ящерица)**. Тогда цветы решили дать жабе ночное имя — «Звездочка». А так как она была серая, то и назвали ее «Серая Звездочка». Цветы ее очень любили. при ее виде прожорливые жуки разбегались в разные стороны. А маленький паучок, который тоже помогал цветам и ловил жуков в свои сети, сказал, что они очень похожи, оба серые **(паучок)**. Однажды на колокольчик напали гусеницы, они ползли по нежным стебелькам, грызли листочки и задирали вверх головки, хвастаясь друг перед другом **(гусеница)**. Конечно же, Серая Звездочка быстро с ними покончила, и колокольчик вновь весело зазвенел. Услышала про эти события старая змея. Она давно жила на свете, но не слышала, чтобы жаба дружила с цветами. Приползла она в сад, подняла голову и стала смотреть и слушать **(змея)**. А потом спокойно в свой лес уползла — поняла, что в этом саду все в порядке. Даже позавидовала Серой Звездочке — ведь ее саму никто так не любил.

Но было одно существо, которое ненавидело Серую Звездочку, хотя та никого не обижала. Это была очень красивая бабочка, которая считала, что цветы должны любить только ее — она ведь такая красивая **(бабочка)**. Решила она погубить Серую Звездочку. Увидела как-то мальчика с палкой и начала вокруг него летать. Она хотела, чтобы мальчик, гоняясь за ней, увидел жабу и убил ее палкой. Мальчик был глупый, замахал палкой и закричал:

— Бей противную жабу! **(маятник)**

Но в жабу он не попал, так как куст розы закрыл ее ветками. Серая Звездочка очень переживала, что оказалась противной жабой, но цветы стали ласково называть ее Звездочкой, и она успокоилась. Ведь в самом деле: если ты все делаешь хорошо, то совсем неважно, что скажет о тебе какой-то глупый мальчишка.

МАЛЕНЬКИЙ ЛЯГУШОНОК

Жил-был в пруду лупоглазый лягушонок Квак **(лягушонок)**. Был он очень любопытный, все ему нужно было знать.

* Неужели вся моя жизнь пройдет в этом пруду, и я ничего не увижу больше? — опечалился малыш и громко вздохнул.

Вздох этот услышал рак, который тоже жил в этом пруду **(рак)**. Узнав, что так печалит лягушонка, рак взялся помочь его горю. Рассказал рак лягушонку, что, кроме их пруда, есть еще много других мест, где каждому интересно было бы побывать. Решил Квак немедленно из пруда выбраться. А берег был крутой, самая настоящая горка для малыша **(горка)**. Выбрался он на этот бережок и стал кругом осматриваться. Чего только он не увидел: и деревья, и травы, и цветы обступили его со всех сторон. Но как же удивился Квак, когда увидел красавицу лису с огромным пушистым хвостом **(лисичка)**. Лиса медленно и важно прошла мимо него. «Какая красивая, — прошептал Квак, — как бы мне хотелось быть похожим на нее! Ах, если бы у меня был такой же чудесный хвост и такая пушистая шерстка!»

Но недолго печалился Квак.

* Ура, придумал! — закричал он. — Я ведь прыгаю, оттого я такой некрасивый, а лиса ходит. Если я буду ходить, у меня обязательно отрастет такой же хвост! — И он попробовал пройтись так же, как лиса **(ходьба)**. Шел он, шел и увидел ящерицу, которая на камушке грелась.
* Эй, ты! — закричал Квак. — Посмотри, какой я красивый! У меня скоро отрастет пушистый хвост, не то что у тебя!

Ящерица сначала удивилась, а потом рассердилась **(ящерица)**. Испугался Квак и бросился от нее наутек. Долго он прыгал среди травы, пока совсем не выбился из сил.

Только присел под кустик отдохнуть, вдруг топот страшный со стороны леса послышался. Выглянул Квак и увидел красивых лошадей, которые мчались по полю **(лошадка)**.

— И у этих тоже хвостики! — воскликнул он. — А ведь они не ходят, а скачут, так же, как я. Почему же у меня до сих пор ничего не выросло? — И отправился он обратно к своему пруду.

У самого пруда важно стоял на одной ноге аист и на лягушонка хитро посматривал **(аист)**. А тот испугался и вспомнил, что эти длинноногие птицы как раз лягушек и едят, и бабушка ему недавно рассказывала об этом. В несколько прыжков он подскакал к пруду и скрылся под водой.

Сидит, дух переводит. А мимо него рыбки разные плавают **(рыбка)**. Посмотрел на них Квак повнимательнее. Хороши рыбки! И не так уж плохо жить в родном пруду. Да и он сам не такой уж и некрасивый. Его ведь тоже любят. Значит, все в порядке.

КАК ВОРОБЕЙ С КАРАСИКОМ ДРУЖИЛ

Встретились как-то воробышек с Карасиком, подружились и стали друг другу рассказывать, кто как живет, в гости друг друга звать.

* Я не умею летать, — говорит карасик, — как я к тебе в гости попаду?
* А ты плавниками ходи вот так! — И воробышек пошел по бережку **(ходьба)**. Стал карасик пробовать на берег выбраться. Берег был высокий, настоящая гора, кряхтел-кряхтел, да ничего у него не получилось **(горка)**.
* А ты быстро-быстро, вот так попробуй! — И воробышек стал быстро бегать по берегу **(бег)**. Но и теперь у карасика ничего не вышло.
* Знаешь что, — говорит карасик, — лучше ты ко мне в гости приходи. Ну, ныряй скорей! — И карасик стал показывать, как рыбки плавают **(рыбка)**. Но воробышек боится воды, не хочет даже пробовать.
* Нет уж,- заявил воробышек, — давай лучше ты учись летать. Это же совсем просто: размахивай плавничками, как крылышками, и полетишь. Вот так, как птица **(птица)**.

Услышала их разговор лягушка и как принялась хохотать. Прыгает, лапками за живот держится — такие глупыши воробышек и карасик **(лягушка)**.

Проползала мимо змея, услышала их спор и говорит:

* Глупые вы, зачем делать то, для чего вы не созданы? Рыбы живут в воде, воробьи — в воздухе, иначе не бывает. А вы ведь и так дружить можете. — И умная змея гордо подняла голову **(змея)**.
* Как же нам дружить? — хором спрашивают карасик и воробей.
* Да вы уже дружите. Ну-ка, карасик, покажи, как ты плавать умеешь!

Карасик рад стараться: ныряет, выныривает из воды, кувыркается. Потом воробышек стал свое искусство показывать: и летал, и бегал, и в песке кувыркался. Сел на веточку и стал на ней качаться **(веточка).**

* Спасибо тебе, змея! — закричали оба. — Вот уж мы теперь дружить-то будем!

Перед сном друзья попрощались и пожелали друг другу спокойной ночи. А когда наступила ночь, на небо выплыл месяц, стал

осматриваться, все ли в порядке на земле **(месяц)**. Его увидели и карасик, и воробышек. Долго они любовались на месяц и мечтали о том, как завтра они снова дружить будут.

НЕВОСПИТАННЫЙ МЫШОНОК

Жил в лесу невоспитанный мышонок. Он никому не говорил «доброе утро» и «спокойной ночи». Рассердились на него все звери в лесу — не хотят с ним дружить. Грустно стало мышонку. Пошел он к своей маме **(ходьба)** и спросил: «Как мне помириться со всеми зверями в лесу?» Мама отвечает ему, что нужно быть со всеми вежливым. Мышонок решил исправиться. Пошел он к норке зайчиков и громко пропищал: «Доброе утро!»

Улыбнулись зайчики и угостили мышонка морковкой **(зайчик)**. Обрадовался мышонок, дальше пошел. Навстречу ему змейка ползет. И с ней поздоровался мышонок. Удивилась змейка и высоко подняла голову **(змея)**. Очень понравилось мышонку быть вежливым. Побежал он дальше, чтобы еще с кем-нибудь поздороваться **(бег)**. Видит, сидит на дереве ворона. Мышонок громко закричал ей: «Доброе утро!» — Ворона каркнула ему в ответ и полетела всем рассказывать, что мышонок стал вежливым **(птица)**.

А мышонок все бегал по лесу, всем кричал «доброе утро» и так устал, что споткнулся и покатился по дорожке, как орешек **(орешек)**. Едва в воду не упал. Сидит у воды, смотрит, как рыбки плавают **(рыбка)**. Отдохнул, оглянулся по сторонам, видит: лягушки прыгают, приглашают его поиграть с ним **(лягушка)**. Но мышонку некогда играть — еще не всем доброго утра пожелал. Бежит он по лесу и видит: на дереве летучая мышь проснулась **(летучая мышь)**. «Доброе утро!» — кричит ей мышонок. «Уже вечер наступил, — отвечает летучая мышь, — добрый вечер, мышонок!» И мышонок побежал домой, чтобы мама не волновалась, что его нет так долго.

КТО ПОМОЖЕТ ВОРОБЬЮ

Не послушался маленький воробышек маму, подошел к краю гнезда **(ходьба)**, высунулся, перевесился и вывалился из него. Испугался он, хотел обратно залезть в гнездышко, да высоко на дереве было, а дерево на горке растет **(горка)**. Стал воробышек бегать вокруг дерева, крылышками хлопать, да взлететь не смог — маленький еще был, не научился летать **(бег)**. Сел воробьишко и громко заплакал. Что ему делать? Проползала мимо змейка **(змея)**.

* Помоги мне, — просит воробышек, — я из гнезда выпал.
* Я бы рада тебе помочь, — ответила змейка, — но у меня нет рук, как же я тебя положу в гнездышко? — И уползла.

Еще пуще плачет воробышек. Прискакал к нему лягушонок **(лягушонок)**. Попрыгал кругом, да чем он поможет? Услышала плач мама-воробьиха — летает вокруг него, жалобно чирикает, но не может поднять сыночка **(птица)**. Проползавшая мимо ящерица попробовала высоко поднять свой хвостик, чтобы по нему воробышек на дерево забрался, но и это не помогло **(ящерица)**. Все горюют вместе, а придумать ничего не могут.

Видят — летит аист **(аист)**. Позвали его, совета попросили. Аист подумал-подумал и сказал:

— Я знаю, что делать. Нужно позвать ребятишек, у них есть руки, и по деревьям они умеют лазать. Они вам помогут.

Так и решили. Попросили пчелку слетать к ребятам, позвать их на помощь. Пчелка быстро замахала крыльями и полетела **(пчелка)**. Ребята пришли и посадили воробышка в гнездо. Больше он уже не падал, а когда научился летать, прилетал к ребятам и весело чирикал возле них — благодарил.

ОТКУДА У ТИГРА ПОЛОСОЧКИ

Случилось это в давние времена, когда джунгли покрывали всю страну. Один крестьянин отправился рано утром работать на свое поле **(ходьба)**. День был жаркий, к полудню устал он и присел отдохнуть и поесть. А в это время мимо проходил тигр. Подкрался он незаметно к крестьянину, стоит и наблюдает **(кошка)**. А потом поздоровался и спрашивает:

* Скажи, как ты, такой маленький, у которого нет ни когтей, ни клыков, ни особой силы, ни даже грозного вида, смог заставить работать на себя других зверей и никого не боишься, даже меня?

Крестьянин вообще-то испугался, но виду не показал.

* Знаешь, — говорит, — у человека есть одна вещь, которая называется ум. В ней-то все и дело.
* Покажи мне, что это такое, — может, ты меня обманываешь!
* Тебе придется подождать, он у меня дома. Сейчас схожу и принесу. Но я боюсь, пока меня не будет, ты съешь моего буйвола. Дай-ка я тебя к дереву привяжу.

Согласился тигр. Привязал его крестьянин к дереву и ушёл. Все это наблюдала из кустов змея **(змея)**. Удивилась она, что человек так ловко обманул тигра, и уползла в джунгли — всем зверям рассказать об этом. Первым ей встретился слон. Услышал он новость и бросился бежать, чтобы на привязанного тигра посмотреть **(бег)**. Посмотрел на тигра, головой покачал и ничего не сказал. Так и ушел обратно молча. А змее тем временем носорог встретился.

Ну и удивился же он, увидев привязанного тигра. Хотел было своим могучим рогом веревку разорвать, да раздумал — побоялся связываться с человеком. Так и ушел **(носорог)**. А в джунглях крик, шум поднялся — все узнали о неосмотрительности тигра.

* Позор! Позор! — кричали обезьяны. Они забрались на лианы и качались, как на качелях **(качели)**.

В это время вернулся крестьянин. Он принес с собой огромную кучу сухой травы и веток и разложил вокруг тигра небольшими кучками, сделал целую гору хвороста **(горка)**. А потом взял да поджег. А нужно сказать, что тигры в это время были совсем желтые, без полосок.

* Вот мой ум, — сказал человек.

Задымилась у тигра шерсть. Просит он человека:

* Отпусти меня, я все понял и обещаю больше никогда не приставать к людям с глупыми вопросами.

Пожалел его крестьянин и перерезал веревку. Бросился тигр наутек, да поскорее в речку плюхнулся — всех рыбок распугал **(рыбка)**. Долго он еще в реке сидел — вылезать боялся. Наконец выбрался на берег, отряхнулся как следует и вдруг слышит — смеется кто-то. А это лягушка хохочет, за живот лапками держится:

* Ох, не могу! Вот умора! Тигр-то полосатым стал! **(лягушка)**

С тех пор у тигров на шкуре черные полосы: следы от огня и

веревок. И боится тигр человека. А человек его не боится — у него ведь ум есть.

БЛИЗКО И ДАЛЕКО

В далекой Африке жила семья обезьян-бабуинов: папа-бабуин, мама-бабуиниха и сын-бабуинчик. Однажды в полдень, когда мама с папой легли спать после обеда под деревом, бабуинчик спросил:

* Папа, а что такое «близко» и что такое «далеко»?

Но родителям хотелось спать, и они ничего не ответили сыну. Тогда он решил пойти и спросить об этом кого-нибудь другого **(ходьба)**.

Оглянулся он по сторонам, видит: сидит на полянке маленький львенок. Пошел к нему бабуинчик. Долго шел. А когда добрался, то увидел на полянке большого льва **(кошка)**.

* Скажи, пожалуйста, — вежливо обратился к нему бабуинчик, — а где маленький львенок, которого я здесь видел?

Лев удивленно поднял голову, посмотрел на бабуинчика, проворчал, что никакого львенка здесь не было, и задремал. Он тоже любил поспать после обеда.

Бабуинчик решил больше не расспрашивать льва и побежал дальше **(бег)**. Никого не видно кругом — все отдыхают в жару, и только по тропинке скачет куда-то маленькая зебра **(лошадка)**. Побежал к ней бабуинчик, устал, запыхался. Только опять нет маленькой зебры, а стоит под деревом большая. Удивился бабуинчик, даже спрашивать у нее ничего не стал. Оглянулся по сторонам — кого бы еще спросить, что такое «близко» и «далеко». Видит: среди густой травы лежит маленький удавчик **(змея)**. Побежал к нему бабуинчик. И что вы думаете, он увидел, когда добежал? Конечно, там лежал большой, взрослый удав. Совсем растерялся бабуинчик, что за чудеса такие? Решил залезть на горку и посмотреть, не увидит ли еще кого-нибудь **(горка)**. Сидит, смотрит по сторонам. Интересно ему все. Рядом бабочки летают совсем маленькие. И никакого чуда с ними не происходит — не превращаются они в больших **(бабочка)**. Обрадовался бабуинчик, забрался на дерево и начал качаться на лианах, будто на качелях **(качели)**. Вдруг видит он: стоит под маленьким деревом страусенок. Решил у него бабуинчик обо всех чудесах расспросить. Долго бежал, а когда добежал, что же он увидел? Правильно: под большим деревом стоит большой страус **(страус)**. Догадались, почему? Бабуинчик тоже догадался и рассказал страусу все, что с ним приключилось. А потом страус помог ему до дома добраться, чтобы мама с папой не волновались, да почаще на вопросы, которые малыши задают, отвечали, не оставляли без внимания. Выспаться и в другое время можно.

УПРАЖНЕНИЯ НА НАПРЯЖЕНИЕ И

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ШЕИ

«ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА»

И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох – выдох. Движение повторяется по два раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслабленна.

А Варвара смотрит вверх, дольше всех и дальше всех.

Возвращается обратно – расслабление приятно.

Шея не напряжена, а расслабленна.

А теперь посмотрит вниз, мышцы шеи напряглись.

Возвращение обратно – расслабление приятно.

Шея не напряжена и расслабленна.

«ГУСИ»

И. П. – стоя, дети выполняют следующие движения под стихотворное сопровождение.

Гуси не простые птицы,

Ходят чинно [вереницей](https://pandia.ru/text/category/verenitca/).

*(ходьба на месте вокруг себя, слегка вытянув шею)*

Гусь стоит и все гогочет,

Ущипнуть себя он хочет.

*(наклоны головы влево, вправо, «щиплет» себя за правое и левое плечо)*

Крыльями встряхнул,

*(махи руками)*

Шею к солнцу потянул.

*(с усилием потягивание шеи вверх)*

Сел на травку и уснул.

*(приседают на корточки с опущенной вниз головой).*

«В УШИ ПОПАЛА ВОДА»

И. П. – лежа на спине. Ритмично покачивать головой, вытряхивая воду из одного уха, потом из другого.

Вот это да! –

В уши попала вода.

Покачаем головой

Налево и направо,

Чтоб водичка из ушей

Быстро вытекала.

РЕЛАКСАЦИОННОЕ РАСТЯГИВАНИЕ

«ПОТЯНУЛИСЬ»

И. П. – лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую - вдоль туловища.

Вдох – тянуть правую руку вверх, выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – тянуть руку вверх.

Пауза – расслабиться.

Повторить упражнение со сменой положения рук.

«РАСТИШКА»

И. П. – лежа на спине; обе руки вытянуть за головой.

Вдох – максимально тянуть руки и ноги, выдох – расслабиться.

- расслабиться, выдох – максимально тянуть руки и ноги.

Пауза – расслабиться.

«АИСТ»

И. П. – лежа на спине; руки вытянуть вдоль туловища.

Вдох – правую ногу тянуть с напряжением мышц, носок на себя; выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – правую ногу тянуть с напряжением мышц, носок на себя.

Пауза – расслабиться.

Выполнить упражнение левой ногой.

«ГВОЗДИК»

И. П. – лежа на спине, руки вытянуть за головой.

Вдох – руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя; выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя.

Пауза – расслабиться.

«НАДУЙ ШАРИК»

И. П. – лежа на спине, руки согнуты в локтях, ладони сложить на животе.

Вдох – напрягая мышцы пресса, живот надуть; выдох – живот втянуть.

Повторить упражнение 3-4 раза.

«ВОРОН»

И. П. – стоя на коленях, пальцы рук сцепить в «замок» за головой.

«ПАУЧОК»

И. П. – лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны.

Вдох – напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох – расслабиться.

«РАКЕТА»

И. П. – стоя на массажном коврике, руки опущены вниз.

Вдох – встать на носочки, потянуть руки вверх, сложенные домиком; выдох – расслабиться.

«РЫБКА»

И. П. – лежа на животе, руки под подбородком.

Вдох – приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх; выдох – вернуться в исходное положение.

«ПОТЯНЕМ НОСОЧЕК»

И. П. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Вдох – одновременно приподнять голову и одну ногу, посмотреть на носок, выдох – вернуться в исходное положение.

«ПОТЯНЕМ ПЯТОЧКИ»

И. П. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Вдох – левая нога тянется пяточкой вперед по полу, а левая рука – вдоль туловища вверх.

Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты.

Выдох – расслабиться.

УПРАЖНЕНИЯ НА НАПРЯЖЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ НОГ

«ПРУЖИНКИ»

Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки. Носки вверх, пятки прижаты к полу. Прижмем пружинки крепче к полу. Ой, как тяжело. Ноги напряжены. Перестанем нажимать на пружинки. Ноги расслаблены. Как приятно.

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки?

Ты носочки поднимай,

Крепче, крепче нажимай.

Нет пружинок – отдыхай!

Руки не напряжены,

Ноги не напряжены

И расслабленны…

Знаете девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики.

«КОРАБЛИК»

И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Мы на корабле. Качнуло палубу – прижать к полу правую ногу. Выпрямились. Расслабились. Качнуло в другую сторону…

Стало палубу качать,

Ногу к палубе прижать!

Крепко ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Напряженье улетело

И расслабилось все тело.

Наши мышцы не устали,

А еще послушней стали.

Дышится легко… ровно… глубоко…

«ЗАГОРАЕМ»

И. П. – сидя на гимнастической скамейке, ноги опущены. Ноги поднять, держать поднятыми 2-3 секунды. Ноги напряглись? Опустили. Расслабили. Ноги твердые, каменные. Устали? Отдыхаем.

Мы прекрасно загораем,

Ноги выше поднимаем,

Держим… держим… напрягаем…

Загорели! Опускаем

*(резко опустили ноги)*

Ноги не напряжены

И расслабленны.

«СЛОН»

И. П. – стоя, ноги на ширине плеч. Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на вдохе «Ух!»

«ИГРА С МУРАВЬЁМ»

И. П. – сидя на гимнастической скамейке. На пальцы ног залез муравей и бегает по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носки в таком положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги, ноги отдыхают. Упражнение повторяется 2-3 раза.

«ПРУЖИНКИ»

Что за странные пружинки

Распрямили наши спинки?

*(потянуть носки ног на себя)*

Ты носочки поднимай

И смотри, не отпускай.

*(глубокий вдох, пауза)*

Ноги расслабляются,

*(расслабить мышцы ног)*

Отдохнуть стараются.

«СТОЙКИЙ СОЛДАТИК»

И. П. – стоя, ноги вместе. Ребенку предлагается представить, что он стойкий солдатик, который стоит на посту и честно несет свою службу.

«Встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Сильно напряги ту ногу, на которой ты стоишь. Оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается. Затем опусти ногу, расслабься. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник»

УПРАЖНЕНИЯ НА НАПРЯЖЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК

«ЛИМОН»

И. П. - опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука.

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

*(затем «бросить лимон» и опустить руку)*

Я лимон бросаю – руку расслабляю.

*(выполнить тоже упражнение левой рукой)*

«ПАРА»

И. П. - дети стоят друг против друга, касаясь выставленных вперед ладоней партнера. С напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым, сгибая в локте левую руку напарника. Левая рука при этом сгибается в локте, а партнера выпрямляется.

«КУЛАЧКИ»

И. П. - руки сжать в кулачки покрепче, чтобы косточки побелели. Вдох – выдох 2 раза. Руки на коленях, кулачки сжаты.

Крепко с напряжением

Пальчики прижаты.

Пальчики сильней сжимаем,

Опускаем, разжимаем.

Приподнять и опустить расслабленную кисть каждого ребенка.

«ГРЕЕМ ЛАДОШКИ»

И. П. - дети потирают ладошки до чувства тепла под следующее стихотворное сопровождение:

Потираем мы ладошки

Потихоньку, понемножку.

С каждым разом все быстрей

Три ладошки, не робей.

Горячо ладошкам нашим,

Холод им уже не страшен.

Спокойно ручки отпустите,

Легонько ими потрясите.

«ОЛЕНИ»

И. П. - руки скрещены над головой, пальцы широко расставлены. Руки напряжены – твердые, как у оленя рога. Держим так руки… Напряжение неприятно. Уронили руки на колени. Расслабились, вдох – выдох.

Посмотрите: мы – олени,

Рвется ветер нам навстречу.

Ветер стих, расправим плечи.

Руки снова на колени,

А теперь немного лени…

Руки не напряжены,

А расслабленны они…

Знаете девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики.

Дышится легко… спокойно… глубоко…

«ЯБЛОНЯ»

И. П. - дети стоят прямо, ноги вместе, соединив руки над головой в виде круга.

У дороги яблоня стоит,

А на ветке яблоко висит.

Сильно ветку я потряс –

Вот и яблочко у нас.

*(энергично потрясти руками)*

В сладко яблочко вопьюсь,

Ах, какой приятный вкус.

*(погладить живот)*

«ЦВЕТОК»

И. П. – представьте, что вы цветок, который еще не распустился. Дети выполняют движения кистями рук под текстовое сопровождение:

Наши алые цветки

Распускают лепестки.

*Сложенные в виде*[*бутона*](https://pandia.ru/text/category/buton/)*ладони крепко прижимают боковыми поверхностями и подушечками пальцев друг к другу, затем, медленно раскрываясь, имитируют распустившийся цветок)*

Наши алые цветки

Закрывают лепестки.

*(пальцы соединяются, снова образуя бутон)*

Тихо засыпают,

Головой качают.

*(круговые движения кистями, сложенными в виде бутона)*

«СТЕКЛО»

И. П. – дети стоят прямо, напряженные вытянутые руки упираются в воображаемое стекло.

Что за странное явленье?

Появилась вдруг стена –

Очень прочная она.

*(с усиленным напряжением дети давят на воображаемую стену)*

Это дверь или стекло?

Нам проверить суждено.

*(прерывистые движения руками по воображаемому стеклу вверх-вниз, из стороны в сторону)*

Это все-таки стекло,

Только грязное оно.

Ну, друзья, помоем стекла –

Станет в комнате светло.

*(разглаживают воображаемую поверхность круговыми движениями)*

Дело сделано на славу!

Время отдохнуть пришло.

*(встряхивая кисти, дети расслаблено манипулируют пальцами).*

«ПТИЧКА»

И. П. – дети сидят по-турецки, руки сложены ладошками перед грудью. «Птичка в клетке» бьется, пытаясь освободиться, - руки напряжены и с усилием двигаются то влево, то вправо. «Птичка вырвалась на свободу» - тело в расслабленном состоянии, руки поднимаются вверх и, разъединившись в свободном парении, медленно опускаются.

«ИГРА С ПЕСКОМ»

И. П. – набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. Повторить 2-3 раза.

«ПОДРАСТАЙКИ»

Руки с силой выпрямляем

*(руки поднять, вытянуть за головой, потянуться)*

Мы как будто подрастаем

*(глубокий вдох, пауза)*

А теперь их расслабляем

Плавно, мягко опускаем

*(на выдохе руки опустить вдоль туловища, мышцы расслабить)*

«ВОЛШЕБНЫЕ РУЧКИ»

Разотрем ладошки,

Согреем их немножко

*(потереть ладошки одну о другую)*

И теплыми ладошками

Умоемся, как кошки

*(ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз)*

Грабельки сгребают

Все плохие мысли

*(пальцами провести от середины лба к вискам)*

Пальцы пробегают

Вверх и вниз так быстро

*(пальцами легко постукивать по щекам)*

**«**МЕДВЕЖАТА ИГРАЮТ С ШИШКАМИ»

«Мама Медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их, с силой сжимают в лапах. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль туловища – расслабляются. Мама снова кидает шишки медвежатам».

«ГОРА С ПЛЕЧ»

И. П. – стоя, ноги на ширине плеч. «Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать. Сбрось эту «гору с плеч». Встань, широко расставив ноги, подними плечи, отведи их назад, и резко опусти их вниз, сбрось «гору с плеч». Сделай это упражнение 5-6 раз и тебе сразу станет легче».

УПРАЖНЕНИЯ НА НАПРЯЖЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ТУЛОВИЩА

«СНЕЖНАЯ БАБА»

И. П. - стоя, ноги на ширине плеч. Детям предлагается представить, что каждый из них снежная баба: огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она сама стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Сначала тает голова, потом одна рука, затем другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище, пока снежная баба не превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

«ЖУЧОК НА СПИНЕ»

И. П. - лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Дети представляют, как с ветки на землю упал жучок, но упад неудачно. Оказался он на спине и пытается перевернуться на животик. Одновременно поднять руки и ноги и потрясти ими, как жук, который перебирает лапками, лежа на спине. Затем медленно опустить их на пол и полежать спокойно. Повторить 2-3 раза.

Очень важно при этом правильно провести выход из упражнения, чтобы не разрушить достигнутый эффект расслабления. Поэтому вы предлагаете ребенку прислушаться к вашему голосу и выполнить то, что вы скажете: «Повернись на бочок, коленки согни, к животу подтяни. Вставай на коленочки и медленно поднимайся в полный рост». Здесь необходимо отслеживать правильность выполнения ребенком инструкции.

«ВОЛЧОК»

И. П. – стоя, ноги вместе. Для начала детям показывается волчок – наблюдают за ним (как он кружится, как заваливается на бок). Затем предлагается поиграть в волчок.

Мой волчок на тонкой ножке

С деревянной головой.

Покрутил его немножко,

Оказался он живой.

*(дети разводят руки в стороны и начинают крутиться вокруг себя в спокойном темпе)*

Покрутился мой волчок,

Завалился на бочок,

Лег на коврик и молчок.

*(останавливаются и расслабленно падают на ковер, лежат неподвижно).*

«ЦВЕТОК И ВЕТЕР»

И. П. – стоя, ноги на ширине плеч. Это упражнение можно проводить как индивидуально, так и в группе детей. Встаньте с ребенком друг против друга так, чтобы ваше лицо было примерно на уровне его лица: вы – ветер, он – цветок. Выдувайте ртом воздух, направляя его поток на ребенка. Взрослый изображает ветер звукоподражанием, имитируя шум. Подскажите: как только ребенок почувствует прикосновение воздушного потока, пусть, не сходя с места, плавно отклонится в сторону, напрягая мышцы рук, ног, туловища, и снова возвращается обратно, свесив руки, ноги, немного наклонив корпус вперед. Повторите это, подходя к ребенку, то справа, то слева. Ребенок меняет направление, в котором отклоняется, чувствуя дуновение. Вместо выдувания ртом воздуха можно использовать махи руками разной интенсивности и амплитуды – качание «цветка» будут сильнее и слабее. Возможна смена ролями.

«ЩЕНОК ОТРЯХИВАЕТСЯ»

И. П. – стоя на четвереньках. Здесь предлагается детям показать, как отряхивается щенок (например, после купания). Обращается внимание на то, что щенок отряхивается всем телом, начиная от носа до кончика хвоста. Сначала проводится трясение головой, затем плечами, спиной, «хвостиком», далее все то же самое в обратном порядке (от хвоста до носа). Упражнение повторяется несколько раз.

«ШТАНГА»

И. П. – стоя, ноги на ширине плеч. Представить, что поднимаешь тяжелую штангу. Наклониться, взять ее, сжать руками. Тяжело с напряжением поддержать штангу. Устали руки и бросили штангу (руки свободно повисают вдоль туловища).

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом.

Штангу с пола поднимаем,

Держим, держим… и бросаем.

Наши мышцы не устали,

И еще послушней стали.

Нам становится понятно:

Расслабление приятно.

«ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ»

И. П. – стоя, ноги вместе. Под текстовое сопровождение дети выполняют следующие движения:

Шалтай-болтай

Висел на стене.

*(резкие повороты корпусом то в одну сторону, то в другую, махи руками и ногами в стороны)*

Шалтай-болтай

Свалился во сне.

*(расслабленно роняют корпус вперед, голова, руки, плечи повисают вниз)*

«ЗАМЕДЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ»

И. П. – стоя, ноги вместе. Дети под текст выполняют следующие движения:

Все умеют танцевать

*(дети произвольно выполняют танцевальные движения)*

Прыгать, бегать, приседать

*(дети выполняют прыжки на месте, затем бег на месте и глубокие приседания)*

Но не все пока умеют

Расслабляться, отдыхать.

*(дети продолжают выполнять прыжки, бег, приседания, но уже в более медленном темпе)*

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье.

И становится понятно,

Расслабление – приятно.

*(«застывают» в какой-либо позе, опускают голову, руки, плечи)*

«ЁЖИКИ»

И. П. – лежа на спине. Дети выполняют следующие движения под текстовое сопровождение:

Легли ежики под елки,

Растопырили иголки.

*(дети «выпускают иголки», сворачиваясь в клубок, прижимая колени к груди с напряжением)*

Затем спокойно развернулись –

Ручки, ножки, потянулись.

*(дети «разворачиваются», вытягивая прямые ноги и руки вверх, а затем медленно разводят в стороны)*

В клубок ежи опять свернулись,

Носиком в живот уткнулись.

*(выполняют первое упражнение в том же порядке)*

Глубоко ежи вздохнули,

Потянулись, повернулись,

И друг другу улыбнулись.

*(дети делают глубокий вдох, «потягушки», поворот и улыбаются друг другу)*

«ДЕРЕВЬЯ КАЧАЮТСЯ»

И. П. – стоя, ноги на ширине плеч. Руки поднимают над головой и мягко на прямых ногах раскачиваются из стороны в сторону под звукоподражание «ш-ш-ш». Затем медленно руки опускаются вниз, одновременно покачиваясь из стороны в сторону. Замедляется движение, руки и голова расслабленно повисают вниз.

«СОСУЛЬКА ТАЕТ»

И. П. – стоя, ноги вместе, прямые руки подняты вверх над головой. Предложите ребенку представить себя ледяной сосулькой и показать, как она тает от тепла. Стоя в полный рост нужно сильно напрячь мышцы – «лед твердый», а потом постепенно, расслабляясь, опустить руки, голову, плечи, корпус – «сосулька тает». Наконец, лечь расслабленно на пол, разведя руки и ноги в стороны – «растеклась лужица».

«ПЕТРУШКА ПЛЯЕТ»

И. П. – стоя, ноги на ширине плеч. Лучше всего данное упражнение выполнять под музыку народной плясовой. Дети прыгают на двух ногах, выполняя махи руками и корпусом вверх – вниз, затем махи под убавляющуюся музыку производят все медленнее и медленнее. Наконец, «Петрушка» останавливается – устал, расслабленное покачивание из стороны в сторону головой, корпусом, руками.

«ВОЛШЕБНЫЙ СОН»

И. П. – лежа на спине. Предложите ребенку лечь на коврик, развести руки и ноги в стороны и отдохнуть. Тихо полежать некоторое время, равномерно и спокойно дыша.

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко… ровно… глубоко…

Наши руки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают.

Отдыхают, засыпают

Отдыхают, засыпают

Дышится легко… ровно… глубоко…

Нам понятно, что такое состояние покоя.

Дышится легко… ровно… глубоко…

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело.

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело.

Будто мы лежим на травке,

На зеленой мягкой травке.

Греет солнышко сейчас –

Руки теплые у нас…

Жарче солнышко сейчас –

Ноги теплые у нас…

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

«СЛОМАННАЯ КУКЛА»

Исходное положение – детям предлагается удобную для них позу стоя. «Представьте, что вы красивая большая кукла. Вашей красотой восхищаются все вокруг, у вас красивые крепкие ноги, руки, голова, шея. Но со временем игрушки ломаются, и им необходимо помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, Шую. Руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть, потрясти всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирай, укрепляй веревочки – медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и закрепи руки, подыши ровно и глубоко, и на место станет туловище, ну, и выпрями ноги. Все – куклу починил ты сам, теперь она самая красивая, с ней все хотят играть».

«НАДУВАЕМ ШАРИК»

И. П. – стоя, ноги вместе. Положить ладони на область диафрагмы.

Шарик надуваем, руками проверяем

*(вдох, живот надуть)*

Шарик наш сдувается, мышцы расслабляются

*Выдох, живот втянуть)*

Дышится легко, ровно, глубоко.

«ХОЛОДНО – ЖАРКО»

Можно задавать образцы любых животных, например, медвежата.

Детям предлагается представить себя медвежатами. «Мама Медведица ушла. Подул холодный ветер, и пробрался сквозь щелку в берлоге. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие комочки, греются. Стало жарко. Медвежата развернулись, развели руки, ноги в стороны, расслабленно опустили их на пол. Опять подул северный ветер…»

Повторяется 2-3 раза.

«ВИНТ»

И. П. – стоя. Ноги вместе. Детям предлагается превратиться в винт.

«По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали». «Стоп».

Упражнение повторяется 2-3 раза.

«НАСОС И МЯЧ»

Детям предлагается разбиться на пары. Один – большой надувной мяч, другой – насос.

«Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслабленны, корпус чуть наклонен вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом).

«Насос» начинает надувать мяч, сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч становится все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает первую порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях. После второго «с» - выпрямляется туловище. После третьего – поднимается голова. После четвертого – надулись щеки, и даже руки отошли от боков.

«Мяч» надут – «насос» перестал накачивать. Он выдергивает из «мяча» свой шланг. Из «мяча» с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение.

Затем играющие меняются ролями.

«СБРОСЬ УСТАЛОСТЬ»

И. П. – стоя, ноги на ширине плеч.

«Согните ноги немного в коленях, согните тело и свободно опустите руки, расправьте пальцы, склоните голову к груди, приоткройте рот. Слегка покачайтесь в стороны, вперед – назад. А сейчас резко тряхните головой, руками, ногами, телом. Вы стряхнули усталость, но еще чуть-чуть осталось, повторите еще раз».

«ИЗ СЕМЕЧКА – В ЦВЕТОК»

Дети свободно располагаются по залу и выбирают любую удобную для себя позу. Им предлагается превратиться в меленькое сморщенное семечко (сжаться в комочек на полу, убрать голову и закрыть ее руками). Взрослый – садовник очень бережно относится к семенам, поливает их (гладит по голове и телу), ухаживает. С теплым весенним солнышком семечко начинает расти (дети-семечки очень медленно поднимаются). У него раскрываются листочки (руки поднимаются), растет стебелек (вытягивается тело), появляются веточки с бутонами (руки в стороны, пальцы сжаты). Наступает радостный момент – бутоны лопаются (резко разжимаются кулачки) и росток превращается в прекрасный сильный цветок. Наступает лето, цветок хорошеет, любуется собой (осмотреть себя), улыбается цветам – соседям, кланяется им, слегка дотрагивается до них своими лепестками (кончиками пальцев дотронуться до соседей). Но вот подул ветер, пришла осень. Цветок качается в разные стороны (раскачивание руками, головой, телом), сгибается, клонится к земле и ложится на нее. Ему грустно. Но вот пошел зимний снежок. Цветок опять превратился в маленькое семечко (свернуться на полу). Снег укутал семечко, ему тепло и спокойно. Взрослый подходит к каждому ребенку и гладит его.

«МАЛЮТКА»

И. П. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения:

Подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, непроизвольные движения руками и ногами в воздухе, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты ее в стороны, проявление эмоций радости, имитация движений губ, сосущих соску. «Но вот, малыш закрывает глазки, медленно поворачивается на бочок – его тело расслабленно, ему тепло и хорошо».

«ПОДСОЛНУХИ НА НАШЕМ ОГОРОДЕ»

И. П. – стоя, ноги вместе. Дети выполняют движения под следующее сопровождение:

Посадили семечко в землю

*(дети приседают)*

Было семечко, у него появился хвостик – росточек

*(плавно приподнимают руки вверх)*

Начал росточек расти, и вырос подсолнух

*(медленно встают, протягивая вверх руки)*

Радуется подсолнух солнышку,

Раскачивается из стороны в сторону.

*(покачивание вправо-влево всем туловищем)*

Вдруг подул сильный ветер

Подсолнух начал гнуться под его ударами

*(наклоны вперед-назад, напряжено все тело)*

Стих ветер, подсолнух облегченно вздохнул, успокоился

*(глубокий вдох, медленный выдох, тело расслабленно)*