

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 26»

Принято на
педагогическом совете
от 31.08. 2018 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказ № 45 от 03.09.2018г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«КОРРЕКЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА
С ПРИМЕНЕНИЕМ ФИТБОЛ – МЯЧЕЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТНР»
ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-7 ЛЕТ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД**

**АВТОР СОСТАВИТЕЛЬ
ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
КАЛИНИНА В.Н.**

Гатчина 2018 год

Структура программы

I. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

- Направленность
- Актуальность
- Отличительные особенности
- Адресат программы
- Объём и срок освоения
- Форма обучения
- Режим занятий, продолжительность занятий

1.2. Цель и задачи программы

1.3.Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

II. Организационно – педагогические условия

2.1.Календарный учебный график

2.2Условия реализации программы

2.3Форма подведения итогов

2.4Оценочные материалы

2.5Список литературы

I. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Коррекционная гимнастика с применением фитбол – мячей для детей с ТНР» разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- **Федеральный закон** от 29.12.2012 г № 273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации”;
- **Федеральный государственный образовательный стандарт** дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155).
- **«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»** Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1014 (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 N 30038).
- **Концепция развития дополнительного образования детей** (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
- **Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,** далее - СанПиН 2.4.4.3172-14);
- **Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации»** (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);
- **Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 года № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»** (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ;
- **Устав МБДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад №26**

Программа разработана на основе :

- «От рождения до школы» под. Ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
- Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)" под ред. Власенко Натальи Эдуардовны

Направленность – физкультурно- оздоровительная

Актуальность

Осанка — это привычное положение тела непринужденно стоящего человека. Осанка зависит от состояния опорно-двигательного аппарата – костного скелета, суставов, связок и мышц.

Осанка ребенка, с позиции физиологических закономерностей, является динамическим стереотипом и в раннем возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных или негативных факторов.

Одна из главных причин – это влияние такого негативного фактора, как малоподвижный образ жизни. Самостоятельная двигательная активность детей старшего дошкольного возраста всё больше ограничивается созданными условиями в детском саду (переуплотнение групп, увеличение образовательных занятий с преобладанием статических поз) и семье (частое время препровождения за компьютером и телевизором, нежелание и невозможность родителей проводить с детьми достаточное время на прогулке и т.д.).

Именно двигательная активность является одним из главных факторов формирования опорно-двигательного аппарата. Ведь согласно «энергетическому правилу двигательной активности», характер деятельности скелетных мышц определяет развитие физиологических систем организма.

Нарушение осанки постепенно приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, к ухудшению рессорной функции позвоночника, что, в свою очередь, негативно влияет на деятельность основных систем организма: центральную нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную; способствует возникновению многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости и дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата ребенка.

Количество детей с речевой патологией растет из года в год. Дети с отклонениями в речевом развитии сегодня составляют самую многочисленную группу – до 80% от всех детей.

Полноценное развитие всех средств речи и ее основных функций в период дошкольного детства служит залогом сохранения нервно-психического здоровья и социализации детей, успешного становления учебной деятельности и адаптации к школьному обучению.

Дети с нормальным речевым развитием к пяти годам свободно пользуются развернутой фразовой речью, самостоятельно составляют сложные предложения. К этому времени у них окончательно формируются правильное звукопроизношение, готовность к звуковому анализу и синтезу, навыки словообразования и словоизменения, накапливается достаточный словарный запас. У детей с речевой патологией наблюдается значительное нарушение всех компонентов языковой системы.

Коррекционно-развивающее направление в становлении речи в нашем детском саду представлено: коррекционными подгрупповыми и индивидуальными занятиями, занятиями по логоритмике, занятиями по развитию мелкой моторики для детей с ОНР. Во все эти занятия включаются техники, направленные на сбережение здоровья детей. Развитие речи и улучшение их здоровья в процессе обучения, особенно в логопедических группах, одна из основных задач. Наши дети нуждаются в особых программах, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Эти программы должны в первую очередь способствовать коррекции не только

психомоторного, но и речевого. Пытаясь найти решение этой проблемы я обратилась к опыту работы с фитболами.

В свете актуальности вышеизложенной проблемы возникает необходимость в мероприятиях, направленных на предупреждение (профилактику) заболеваний опорно-двигательного аппарата в дошкольных образовательных учреждениях для детей с ТНР. Для решения этой задачи традиционных форм и методов работы по физическому развитию недостаточно. Выходом из сложившейся ситуации я считаю организацию кружковой работы по **фитбол-гимнастике** в дошкольном учреждении для детей с ТНР. Фитбол-гимнастика относится к одним из современных инновационных средств физического воспитания. Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Отличительные особенности программы.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм и в отличие от других видов оздоровительной гимнастики имеют отличительные особенности, к которым относятся:

Необходимость постоянно удерживать равновесие при выполнении упражнений на мяче, способствующая включению в работу более глубоких мышечных групп;

Щадящая нагрузка на позвоночник, суставы ног, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, создаёт возможность занятий для детей с ТНР.

При выполнении упражнений на мячах в работу включаются одновременно такие анализаторы как, двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный, тактильный, что позволяет решать различные задачи в комплексе. Происходит это комплексное воздействие за счёт следующих факторов:

Свойства мяча: форма, цвет, размер, упругость.

Многофункциональность использования мяча: предмет, опора, отягощение, массажёр, препятствие, ориентир, тренажёр.

Музыкальное сопровождение.

Целенаправленно подобранные средства: профилактические, танцевальные, подвижные и музыкальные игры, эстафеты и др.

Помимо вышеперечисленных факторов фитболы оказывают ещё и вибрационное воздействие на организм занимающегося. Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека. Всё это позволяет решать следующие задачи:

Развитие физических качеств;

Обучение основным двигательным действиям;

Развитие координации движений и равновесия для тренировки вестибулярного аппарата;

Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;

Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;

Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;

Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;

Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;

Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;

Развитие мелкой моторики и речи;

Нормализация перистальтики кишечника

При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец.

Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник.

Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе уже способствует формированию сложно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Выполнение упражнений на мяче в исходном положении лежа животом или спиной гораздо тяжелее, чем на устойчивой опоре. Поддерживание равновесия, которое способствует координированной работе многочисленных мышечных групп, решает задачу развития вестибулярного аппарата и формирования мышечного корсета за счёт укрепления мышц спины и брюшного пресса. Круглая форма мяча помогает выполнять упражнения с большей амплитудой, благодаря чему происходит растяжение мышц и связок. Это способствует развитию гибкости, которая является абсолютным диапазоном движения в суставе или ряде суставов, достижимом в мгновенном усилии.

Из выше перечисленного можно сделать вывод, что фитбол-гимнастика оказывает благотворное влияние на формирование опорно-двигательного аппарата, от состояния которого зависит осанка ребёнка.

Оздоровительный эффект от занятий фитбол-гимнастикой также подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 6-7 лет, с тяжёлыми нарушениями речи

Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет

Физическое развитие

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные *движения*, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет *культурно-гигиеническими навыками* и понимает их необходимость.

Социально-личностное развитие

К семи годам у ребенка ярко проявляется уверенность в себе и чувство собственного достоинства, умение отстаивать свою позицию в совместной деятельности. Семилетний ребенок способен к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам, данному слову, обещанию. Способен проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между «можно» и «нельзя», «хочу» и «должен». Проявляет настойчивость, терпение, умение преодолевать трудности. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения,

несогласие в социально приемлемой форме. Произвольность поведения — один из важнейших показателей психологической готовности к школе.

Самостоятельность ребенка проявляется в способности без помощи взрослого решать различные задачи, которые возникают в повседневной жизни (самообслуживание, уход за растениями и животными, создание среды для самостоятельной игры, пользование простыми безопасными приборами — включение освещения, телевизора, проигрывателя и т.п.).

В сюжетно-ролевых *играх* дети 7-го года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающих характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, болезнь и т.п. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем (например, ребенок обращается к продавцу не просто как покупатель/, а как покупатель-мама). Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее.

Семилетний ребенок умеет заметить изменения настроения взрослого и сверстника, учесть желания других людей; способен к установлению устойчивых контактов со сверстниками. Ребенок семи лет отличается большим богатством и глубиной переживаний, разнообразием их проявлений и в то же время большей сдержанностью эмоций. Ему свойственно «эмоциональное предвосхищение» — предчувствие собственных переживаний и переживаний других людей, связанных с результатами тех или иных действий и поступков («Если я подарю маме свой рисунок, она очень обрадуется»).

Познавательное-речевое развитие

Происходит активное развитие диалогической речи. Диалог детей приобретает характер скоординированных предметных и речевых действий. В недрах диалогического *общения* старших дошкольников зарождается и формируется новая форма речи - монолог. Дошкольник внимательно слушает рассказы родителей, что у них произошло на работе, живо интересуется тем, как они познакомились, при встрече с незнакомыми людьми спрашивают, кто это, есть ли у них дети и т.п. У детей продолжает развиваться *речь*: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

Познавательные процессы претерпевают качественные изменения; развивается произвольность действий. Наряду с наглядно-образным мышлением появляются элементы словесно-логического мышления. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том

числе средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов. Внимание становится произвольным, в некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут. У детей появляется особый интерес к печатному слову, математическим отношениям. Они с удовольствием узнают буквы, овладевают звуковым анализом слова, счетом и пересчетом отдельных предметов. К 7 годам дети в значительной степени освоили *конструирование* из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными. Дети точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка. В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные. Усложняется конструирование из природного материала.

Художественно-эстетическое развитие

В *изобразительной деятельности* детей 6-7 лет *рисунки* приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия; девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, и т.д. Часто встречаются бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т.п. При правильном подходе у детей формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности. Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями. Предметы, которые дети лепят и вырезают, имеют различную форму, цвет, строение, по-разному расположены в пространстве. Вместе с тем могут к 7-ми годам передать конкретные свойства предмета с натуры. Семилетнего ребенка характеризует активная деятельностная позиция, готовность к спонтанным решениям, любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результата собственной деятельности, стойкая мотивация достижений, развитое воображение. Процесс создания продукта носит творческий поисковый характер: ребенок ищет разные способы решения одной и той же задачи. Ребенок семи лет достаточно адекватно оценивает результаты своей деятельности по сравнению с другими детьми, что приводит к становлению представлений о себе и своих возможностях.

Значительно обогащается индивидуальная интерпретация *музыки*. Ребенок определяет к какому жанру принадлежит прослушанное произведение. Чисто и выразительно поет, правильно передавая мелодию (ускоряя, замедляя). Дошкольник может самостоятельно придумать и показать танцевальное или ритмическое движение.

Срок реализации программы 1 год.

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся в спортивном зале 1 раз в неделю по 30 минут

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Профилактика нарушения осанки посредством фитбол-гимнастики у детей с ТНР

1. В соответствии с этой целью поставлены **задачи:**
2. Обучать навыку правильной осанки и систематическое закрепление этого навыка.
3. Укреплять мышечный корсет: мышц шеи, мышц рук и плечевого пояса, мышц брюшного пресса, мышц спины и тазового дна, мышц ног и свода стопы.
4. Развивать дыхательную систему, способствовать формированию правильного речевого дыхания и просодики у детей с нарушением речи;
5. Развивать вестибулярный аппарат.
6. Формировать общие представления о правильной осанке и упражнениях способствующих формированию правильной осанки, о физическом воздействии выполняемого упражнения на соответствующую группу мышц..

1.3 Содержание программы работы кружка

Программа работы кружка «Фитбол - гимнастика» включает в себя четыре этапа.

I. Ознакомительный (сентябрь)

Задача ознакомительного этапа - освоение детьми мяча как оборудования: дать представление о форме и свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

прокатывания фитбола по полу, гимнастической скамье, сидя на полу друг другу, между предметами и.т.д.;

различные способы передачи мяча друг другу;

броски фитбола вверх, друг другу;

различные способы отбивания мяча об пол;

игры с фитболом: «Догони мяч», «Вышибалы», «Попади в цель» и.т.д.

II. Подготовительный (сентябрь-октябрь)

Задачи подготовительного этапа:

Определить исходное состояние координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей.

Обучить правильной посадке на фитболе

Рекомендуемые упражнения:

сидя на фитболе, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять несложные упражнения для плечевого пояса (одновременное и поочерёдное поднимание и опускание плеч, сгибание рук к плечам, поднимание рук в различных направлениях и т.д.);

выполняя различные игровые упражнения, принимать по сигналу исходное положение сидя на мяче.

Обучить базовым положениям при выполнении упражнений с мячом в партере

Рекомендуемые упражнения:

из исходного положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать положение - сед на пятках, подкатывая мяч к коленям;

из исходного положения сед на пятках руки на мяче принимать положение стойка на коленях, затем на четвереньках фитбол под грудью.

Принимать исходное положение лёжа на спине с различным положением ног на мяче (стопы на мяче, колени под углом 90°; голени на мяче; пятки на мяче, ноги прямые и т.д.)

обучить различным исходным положениям на мяче (животе и спине)

Рекомендуемые упражнения:

из положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать и удерживать положение, лёжа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу;

из положения, лёжа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу, выполнять несложные движения ногами (в стороны, опускать на пол и т.д.);

Принимать и удерживать положения, лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90°, прямые ноги в упоре на стопы.

Из исходного положения, лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90° скользящим движением по полу выпрямлять одновременно ноги, затем поочерёдно сгибать в исходное положение.

III. Основной тренировочный (ноябрь - март)

Задачи тренировочного этапа:

Укрепление мышечного корсета

Рекомендуемые упражнения:

упражнения для укрепления мышц шеи ;

упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса;

упражнения для укрепления мышц брюшного пресса ;

упражнения для укрепления мышц спины и тазового дна;

упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы;

Увеличение гибкости и подвижности в суставах.

Рекомендуемые упражнения см. приложение

Развитие координации движений и функции равновесия.

Все упражнения из исходных положений сидя на мяче, лежа на мяче спиной и на животе.

IV. Заключительный (апрель - май)

Задачи заключительного этапа:

Совершенствование выполнения упражнений;

Закрепление достигнутых результатов;

Проведение итогового контроля.

Методика проведения

Целесообразно занятия фитбол-гимнастикой проводить два раза в неделю в дни в которые нет образовательной деятельности по физической культуре у детей посещающих кружок. Таким образом, дети имеют возможность заниматься физической культурой пять дней в неделю, что способствует увеличению двигательной активности, причём целенаправленной. Также фитбол-гимнастика не проводится два дня подряд. Этот момент учитывается при составлении расписания непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Схема построения занятия фитбол-гимнастикой

Занятия фитбол-гимнастикой проходят один раз в неделю по 30 минут. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки, решается задача воспитания и закрепления навыка правильной осанки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, способствующая укреплению мышечного корсета и тренировки силовой выносливости мышц, которая должна быть оптимальной для детей. Также решаются задачи развития вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах, воспитания и закрепления навыка правильной осанки. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки и расслаблению организма.

Подготовительная часть (5-7мин.)

В подготовительной части выполняются строевые упражнения, ранее освоенные в НОД по физической культуре. Это различные виды ходьбы: обычная ходьба, на носках, на пятках, высоко поднимая колено, приставным шагом левая, затем правая вперёд, приставным шагом левым, затем правым боком и т.д. Ходьба в обход, по гимнастической скамье, через центр в колонне по одному, по два и т.д.

В ознакомительный и подготовительный период, ходьба выполняется без мяча с различным положением рук (вверх, за голову, назад в замок, в стороны и т.д.) в чередовании с остановкой по сигналу принимая основную стойку и с лёгким бегом в обход, через центр, змейкой и т.д.

В основной и заключительный период ходьба выполняется с фитболом в руках (фитбол вверх, вперёд) в чередовании с ходьбой, прокатывая фитбол по гимнастической скамье, с бегом, прокатывая мяч вперёд в обход, через центр, между предметами и т.д. и с бегом вокруг фитбола, держась одной рукой за мяч, по сигналу меняя направление и руку, а по свистку принимая положение сидя на фитболе. После бега обязательно выполняются дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Основная часть (20-25 мин.)

В основной части занятия в ознакомительный период выполняются различные способы передачи мяча, прокатывания, отбивания, подбрасывания, бросания. Проводится подвижная игра с фитболом, включающая в себя вышеперечисленные упражнения. После подвижной игры проводятся дыхательные упражнения.

В остальные периоды в основной части занятия выполняются упражнения в положении стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на спине мяч в ногах, под ногами, подвижные игры с фитболом, в которых предусмотрены правила для фиксации правильной осанки. После статических упражнений и подвижной игры проводятся дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Заключительная часть (5 мин.)

В ознакомительный период, в заключительной части выполняются малоподвижные игры без мяча, дыхательные упражнения стоя, сидя.

В остальные периоды выполняются малоподвижные игры с мячом (приложение 10), дыхательные упражнения сидя на мяче, комплексы дыхательных упражнений. Во второй половине учебного года вводится выполнение упражнений с гимнастической палкой на голове. Сначала – это основная стойка с гимнастической палкой на голове, затем, по мере усвоения упражнения, продвижение вперёд, продвижение в разных направлениях, повороты на месте, приседания и т.д.

Способы дозировки физических упражнений

Длительность выполнения физических упражнений.

Подбор самих упражнений и подвижных игр.

Количество повторений, темп движения.

Выбор исходных положений.

Основные принципы применения футбол-гимнастики при профилактике нарушения осанки

Принцип сознательности основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребёнком сути того или иного движения, которое он производит. Приучает к самостоятельности и повышает интерес к занятиям.

Принцип систематичности, главная особенность которого непрерывность и планомерность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

Принцип индивидуального подхода к каждому ребёнку. Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка.

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип доступности. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуя функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не наносят ущерба его здоровью.

Принцип от простого к сложному способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного возросшим возможностям организма.

Принцип рассеянной мышечной нагрузки. Работа одной группы мышц сменяется другой, что способствует предупреждению переутомления.

Принцип наглядности. Суть принципа заключается в создании у ребёнка, с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий выражает поступательный характер системы физических упражнений. На основе этого принципа строится тенденция постепенного увеличения нагрузок, что гарантирует развивающий эффект (усиление и обновление воздействий) от физических упражнений.

Методы обучения детей упражнениям с фитболами

При обучении детей упражнениям с фитболами используются те же общедидактические методы, что и в НОД по физической культуре:

Методы	Приёмы
--------	--------

Наглядный метод	<p>Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры.</p> <p>Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни.</p> <p>Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.</p>
Словесный метод	Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и т.д.
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.

Типы занятий футбол-гимнастикой

В программу по футбол-гимнастике следует включать различные типы занятий. Это будет вызывать у детей интерес к занятиям, что, в свою очередь, способствует более быстрому освоению упражнений, усвоению знаний об их направленности и решению такой воспитательной задачи, как потребность в ежедневных физических упражнениях.

Рекомендуемые типы занятий

Традиционное занятие носит обучающий, смешанный и вариативный характер:

Занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами игры и т.д.)

Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее.

Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые варианты (условия выполнения) двигательных действий.

Игровое занятие построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений (приложение 11), различного рода подвижных игр (приложение 12)

Сюжетно-игровое занятие основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации («цирк», «смешарики», «космос» и т.д.)

Контрольно-проверочное занятие направлено на оценивание уровня подготовленности детей к предстоящим нагрузкам в начале учебного года и на количественную, качественную и теоретическую оценку результатов, достигнутых детьми к концу учебного года.

Методические рекомендации

Для поддержания интереса у детей к занятиям фитбол-гимнастикой и повышения эмоционального тонуса, рекомендуется вводить музыкальное сопровождение: частично или в течение всего игрового занятия и занятия вариативного характера; частично в течение сюжетно-игрового занятия и занятия смешанного характера (в тех частях, где идёт совершенствование движений).

Эффективность занятий на мячах зависит от правильного выбора размеров мяча. Фитбол подбирается каждому ребёнку индивидуально по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Оптимальные размеры мяча: для детей 3-4 лет – 45см; для детей 5-6 лет – 50см; для детей 6-7 лет – 55см.

Занятия проводятся группой не более 12 человек в проветренном помещении на ковриках в спортивной одежде (шорты, футболка, носочки).

Для занятий с профилактической целью с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.

Каждое упражнение повторять 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Упражнения на силу чередовать с упражнениями на растягивание и на расслабление.

При выполнении дыхательных упражнений для увеличения подвижности грудной клетки, вдох сопровождать подниманием рук внешними дугами вверх. Следует обращать внимание на полноценность выдоха (для его усиления применяются упражнения с произношением звуков «а», «о», «у», «з», «ж»).

На занятиях с детьми дошкольного возраста используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча).

На протяжении всего занятия вести контроль за осанкой детей и способствовать самоконтролю ребёнка за осанкой. Для этого можно использовать такие приёмы, как фиксация правильной осанки в положении стоя и сидя на фитболе после остановки по сигналу и во всех исходных положениях во время выполнения упражнений перед каждым повтором. Игровые упражнения, подвижные и малоподвижные игры, предусматривают правила для сохранения правильной осанки.

При выполнении упражнений лёжа животом на фитболе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и расставлены на уровне плечевых суставов.

Для большей устойчивости в положении сидя на мяче ноги в опоре стопами на полу располагать на ширине плеч.

При выполнении упражнений лёжа на фитболе на спине и животе голова и ноги должны составлять одну прямую линию.

При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

Держать мячи вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер

предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

Соблюдать приёмы страховки и само страховки детей.

Работа с родителями

Для более успешного решения задач по профилактике нарушения осанки посредством фитбол-гимнастики проводится работа с родителями.

Очень важно объединить усилия родителей и педагогов дошкольного учреждения для решения таких сложных задач, как укрепление физического здоровья детей и обеспечение их гармоничного развития. Только при таком условии будут достигнуты эффективные результаты.

Работа с родителями включает родительские собрания, презентации на тему «Фитбол-гимнастика – залог правильной осанки» или «Фитбол не просто мяч, а лучший друг!» и т.д., показательные занятия и мастер-классы по фитбол-гимнастике, оформление наглядного материала, например памятки о том, как правильно подбирать фитбол, принимать на нем различные положения, хранить; комплексы игровых упражнений и подвижные игры, которые можно применять в домашних условиях и т.д.

1.4. Планируемые результаты:

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

- систематическое применение комплексов фитбол-гимнастики гармонично тренирует основные группы мышц, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки;
- занятия с использованием дыхательной гимнастики, приемов кинезиологии и просодики способствуют формированию правильного речевого дыхания, что особенно важно для детей с нарушениями речи;
- 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.

Учебный план

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Общее кол-во занятий
1	Мониторинг	2	4	6
2	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере	1	1	2
3	Закрепление сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	1	2	3
4	Закрепление сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры(тренировка равновесия и координации)	1	2	3
5	Закрепление упражнений на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	1	3	4
6	Закрепление выполнение упражнений в расслаблении мышц на фитболе	1	5	6
7	Совершенствование выполнения комплексов ОРУ в едином для всей группы темпе	1	5	6
8	Совершенствовать выполнения упражнений на растягивание с использованием фитболов	1	3	4
9	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	1	1	2
	Итого	10	26	36

2.2. Условия реализации программы

Для организации работы по программе созданы следующие условия:

Физкультурный зал с зеркальной стеной и разметками на полу, находящимися на расстоянии, не менее одного метра друг от друга и от выступающих предметов. Наличие фитболов с ручками, мячей массажёров разной формы и разного диаметра (малого и $d=18-20\text{см}$), гимнастических деревянных палок ковриков, музыкального центра

Материально - техническое обеспечение

1. Флажки – 60 шт.
2. Палки гимнастические – 16 шт.
3. Гантели – 32 шт.
4. Скакалки – 30 шт.

5. Обручи – 30 шт.
6. Скамейки гимнастические – 2 шт.
7. Фитбол-мячи – 16 шт.
8. Мячи большие- 15 шт.
9. Мячи средние – 20 шт.
10. Мячи малые – 20 шт.
11. Музыкальный центр с 2 колонками - 1
12. Диски с записями для НОД.

2.3. Форма подведения итогов.

Оценивание результатов

Оценка результатов учитывает весь комплекс поставленных задач.

При оценке результатов учитывается происшедшее за время тренировочного периода возрастание показателей функции равновесия, силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, гибкости.

Умение детей принимать правильную осанку и выполнять физические упражнения разной направленности оценивается посредством наблюдения за каждым ребёнком индивидуально в течение заключительного периода.

Теоретические знания детей о правильной осанке и о направленности упражнений оценивается посредством опроса каждого ребёнка во время выполнения упражнений. Можно провести КВН, где дети смогут продемонстрировать свои знания в данном вопросе.

Оценка эффективности занятий фитбол – гимнастикой.

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий. Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития. Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны.

Критерии оценки выполнения:

- 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

- 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 баллов — отказ от выполнения движения.

Задания для детей 6-7 лет.

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С — ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

Д — ребенку предлагается разложить 36 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки.

Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек.

Уровни освоения программы детьми 6-7 лет

- Высокий уровень. Самостоятельно организует игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.
- Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняет. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.
- Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Литература

1. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. – М., 1985.
2. Дудьев В.П. Развитие тонкой моторики рук у дошкольников с нарушением речи. // Сибирский учитель 2000, октябрь № 5 (9).
3. Дудьев В.П. Средства развития тонкой моторики рук у детей с нарушением речи. // Дефектология, 1999. № 4. с. 50-54.
4. Кольцова М.М. Движение и развитие моторной речи. М., 1973
5. Кольцова М.М., Рузина М.С. Ребенок учится говорить. Пальчиковый игротренинг. – Псков, 2002.
6. Коноваленко В.В., Коноваленко С.В. Артикуляционная и пальчиковая гимнастика. Комплекс упражнений. – М.: ГНОМ-ПРЕСС, 1998.
7. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. / Под ред. Шапкова Л.В. М.: Советский Спорт. – 2002.
8. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте.- СПб.,1999.
9. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.-СПб.: -Речь,2001.
10. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах» .-С-Пб., 2008.
11. Шашкина Г.Р. Логопедическая ритмика для дошкольников с нарушениями речи: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.
12. Андрей Бокатов, Сергей Сергеев. ДЕТСКАЯ ЙОГА. – Киев Изд-во Ника-Центр, 2006. – 352с.

Приложение

Рекомендации по использованию фитбол-гимнастики с детьми дошкольного возраста с диагнозом тяжёлые нарушения речи:

1. Подбирать мяч по росту ребёнка.
2. В содержание занятия фитбол-гимнастикой включать:
 - -ходьбу, бег, упражнения для рук, ног, туловища
 - -упражнения для укрепления осанки
 - -упражнения на силу в чередовании с упражнениями на растягивание
 - -упражнения с речевым сопровождением
 - -упражнения на дыхание
 - -музыкально-ритмические композиции с фитболом (Программа «Танцы на мячах»)
 - -упражнения на напряжение и активное расслабление мышц
3. Организовать обучение детей по этапам : от простых упражнений к более сложным, дозировать нагрузку.
4. Постоянно контролировать физическое состояние детей, учитывать противопоказания.
5. Стремиться к созданию на занятии положительного эмоционального фона, радостного настроения .

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.

Комплексы упражнений дыхательной гимнастики с использованием фитболов.

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 пытит 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 на мяче (ладонь на 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; 1 - 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, тряхи 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 на 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 -

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 – 6 руки 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-у-у-у-г» 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

I вариант 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 коврик.

Игровая дыхательная гимнастика на фитболах.

«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!