

«ЗВУЧАЩИЕ СТИХИ» В КОРРЕКЦИИ ОБЩЕЙ МОТОРИКИ.

В этой заметке я предлагаю веселые упражнения, стихи и забавные игры с использованием удивительного чуда – мяча – фитбола.

На протяжении ряда лет, занимаясь с воспитанниками на фитболах, становится заметным, что у них улучшается осанка, внимание, настроение. Они становятся более ловкими, выносливыми, сильными, - все потому, что гимнастические мячи дарят радость и здоровье.

Я предлагаю вам, разработку занятий с фитболами в виде: фитбол – гимнастика, фитбол – ритмика.

Уникальное сочетание физических упражнений, фитбола, проговаривания стихов в ритм движений или пение в такт любой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Несложные стихотворения доступны для самых маленьких детей 3-4 лет. Иллюстрации позволяют запомнить упражнение быстрее и служат дополнительным эмоциональным стимулом для многократного повторения.

Все общеразвивающие упражнения используются в коррекционной работе с нашими воспитанниками, и развивают динамическую координацию, которая направлена, прежде всего, на коррекцию опорно-двигательного аппарата. Во всех предложенных заданиях указан терапевтический эффект и даны методические пояснения по безопасному их выполнению.

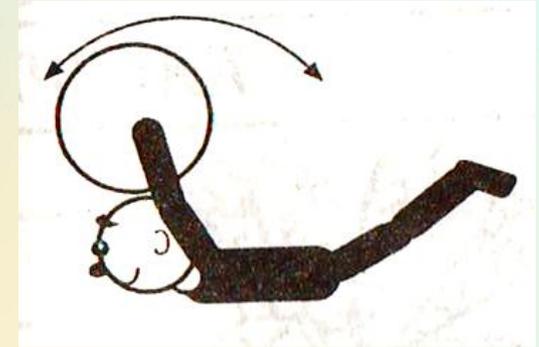
Не отчаивайтесь, если в вашем доме нет фитболов, все описанные игры –упражнения можно выполнять и без фитболов.





РЫБКА

В колыбельке рыбка,
Колыбелька – зыбка,
На волне качается,
В сети попадаетя.



Исходное положение

Лежа на животе, мяч в вытянутых руках.

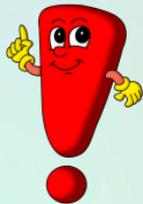
На первую строчку поднять ноги;

• На вторую строчку поднять плечи и руки с мячом;

• На третью и четвертую строчки покачивающие движения туловищем вперед-назад.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет разгибатели спины.



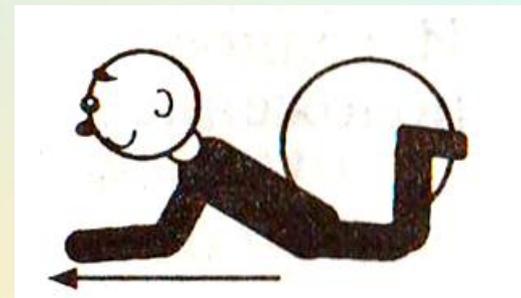
При выполнении упражнения не запрокидывать голову назад и не лордозировать поясничный отдел позвоночника.



*Тогунская
Вероника Анатольевна*



УЛИТКА



Улитка, улитка, ты куда ползешь?
Зачем хрупкий домик на спинке несешь?
Иду на угощение во зеленый бор,
Домик на спине несу, чтоб не забрался вор!

Исходное положение

Лежа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам. Ползание лежа на животе вперед и назад с одновременным движением рук.

Терапевтический эффект

Упражнение развивает силу мышц плечевого пояса и мышц задней поверхности бедер.

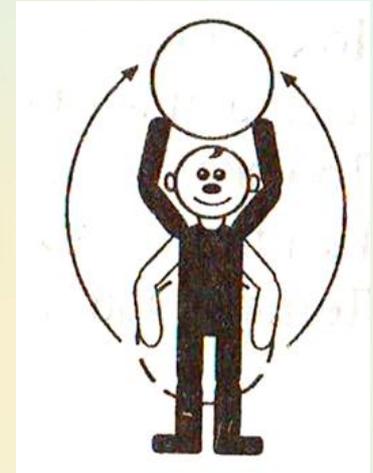


*Тогунская
Вероника Анатольевна*

АИСТ



Белый аист не устанет
На одной ноге стоять,
Но когда весна настанет,
Он захочет полетать.
Крылья – паруса расправит,
Улетит под небеса,
Все его за это хвалят,
Вот такие чудеса.



Исходное положение Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, мяч в опущенных руках.

На первые две строчки медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие. На третью строчку подтянуться вверх и приподняться на носках на последнюю строчку вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге.

Терапевтический эффект

Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.



При выполнении упражнения добиваться самовытяжения. Если ребенок не может медленно выполнить упражнение с подъемом на носки, можно в тренировочном варианте разрешить выполнять упражнение в более быстром темпе, поднимаясь при этом на носки.

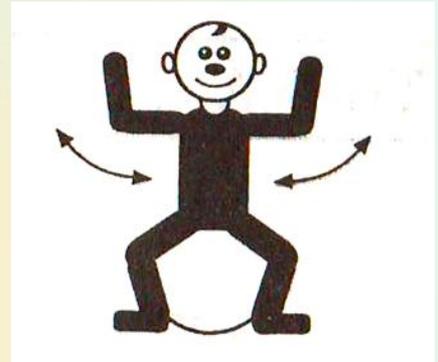


Тогунская
Вероника Анатольевна

БАБОЧКА



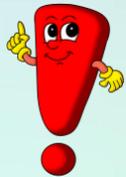
Бабочка летает
Летом на ветру
Бабочка играет
С солнышком в саду.
За бабочкой капризной
Мне не уследить,
Крыльев жест волшебный
Мне не повторить.



Исходное положение Сидя на мяче, руки, согнуты в локтевых суставах, поднять вертикально вверх – «крылья».

Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строфе хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе – на каждый слог (16 раз).

Терапевтический эффект Упражнение развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки.



Необходимо добиваться правильной посадки на мяче с ровной и приподнятой головой. Упражнение выполняется активно с четким хлопком и акцентом. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не провисали.

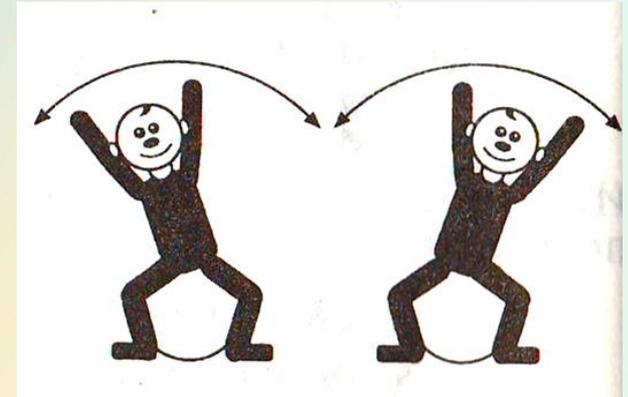


Тогунская
Вероника Анатольевна

ВЕТОЧКА



Веточка пушистая,
Пышный куст сирени,
До чего душистая,
Что ломать не смеем.
Веточка нарядная
На ветру качалась,
Песенка веселая
Пелась не кончалась.



Исходное положение Сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз.

Сидя на мяче, выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции.

Терапевтический эффект

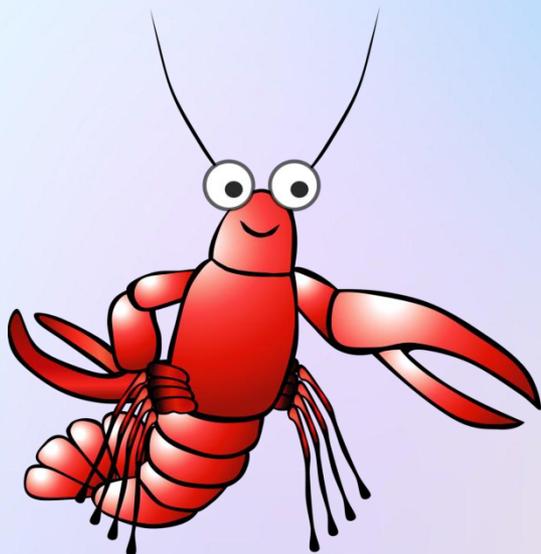
Упражнение на боковые мышцы туловища.



Следите за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

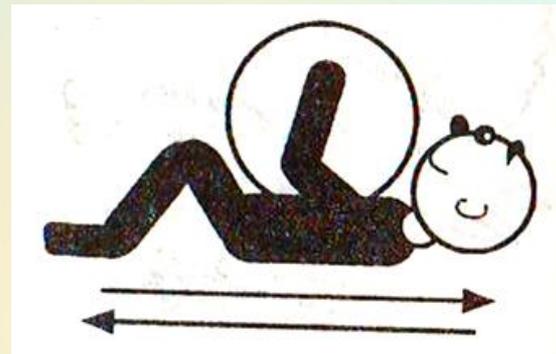


Гогунская
Вероника Анатольевна



РАК

Рак в воде речной живет,
Ходит задом наперед,
Кто его не знает,
Пусть не проверяет.

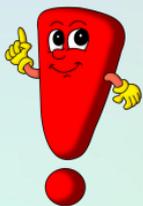


Исходное положение

Лежа на спине, мяч в согнутых руках перед грудью.
На первые две строчки – скольжение спиной по полу вперед ногами.
На вторые строчки – в обратном направлении.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, растягивает и расслабляет грудные мышцы.



При выполнении упражнения нельзя запрокидывать голову назад.



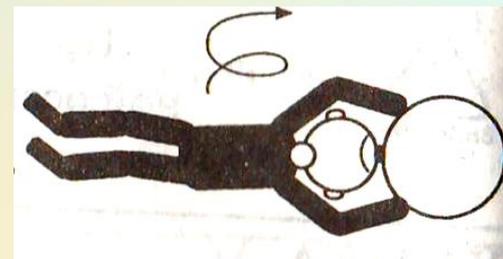
Гогунская
Вероника Анатольевна

УДАВ



Удав кольцом свернулся
И медленно ползет,
То хвост свой перегонит,
То все наоборот.

Удаву интересно
С хвостом своим гулять,
Ах, это так приятно
С самим собой играть.



Исходное положение

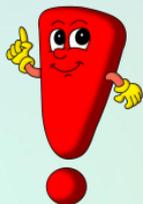
Лежа на боку, мяч в вытянутых вверх руках.

На первые две строчки сделать группировку, то есть мяч прижать к коленям, затем вернуться в исходное положение. Выполнить два раза.

На следующие две строчки сделать поворот «бревнышком» вправо, то есть полный оборот вокруг своей оси. Во втором куплете все то же, только с поворотом влево.

Терапевтический эффект

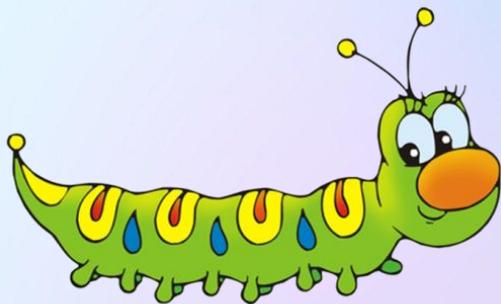
Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса и плечевого пояса.



При выполнении упражнения руки и ноги должны быть вытянуты, создавая единую плоскость.

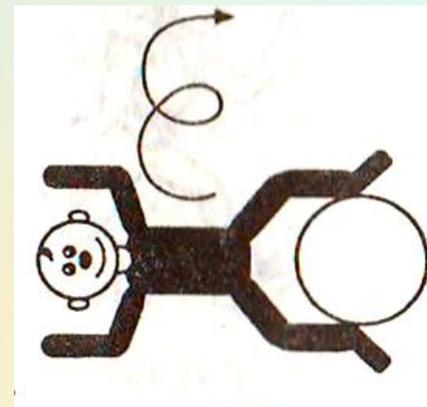


*Тогунская
Вероника Анатольевна*



ГУСЕНИЦА

Медленно гусеница
По листику ползет,
Из пушинок путаницу
На спине везет.



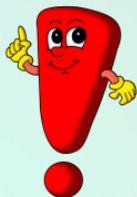
Исходное положение

Лежа на животе, мяч между стоп.

- На вторую строчку выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («бревнышком»);
- На третью строчку ползание по-пластунски назад;
- На четвертую строчку выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («бревнышком») и вернуться в исходное положение.

Терапевтический эффект

Упражнение развивает подвижность позвоночника во всех отделах, действует на прямые, косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, разгибатели спины, мышцы верхних и нижних конечностей.



При выполнении упражнения ползание выполняется с переменным движением рук.

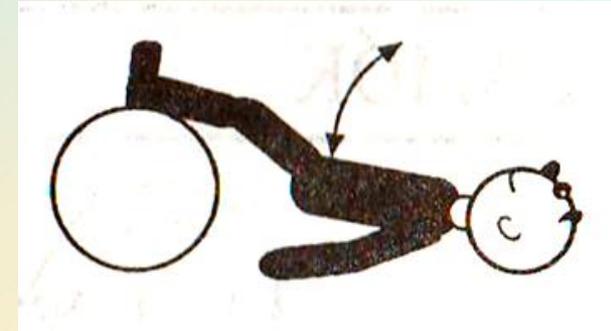


*Тогунская
Вероника Анатольевна*

ЯЩЕРИЦА



Ящерица – не тужи,
Где пропал твой хвост, скажи,
Мы тебя жалеем,
Обижать не смеем.



Исходное положение

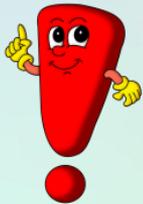
Лежа на спине, на полу, вытянутые ноги на мяче.

В первом куплете приподнять таз и удерживать его в соответствии с музыкальной или стихотворной фразой.

Во втором куплете прокатить мяч к ягодицам стопами и вернуться в исходное положение. Выполнить 2 раза.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет мышцы спины, живота и брюшного пресса



При выполнении упражнения не отрывать лопатки от пола.

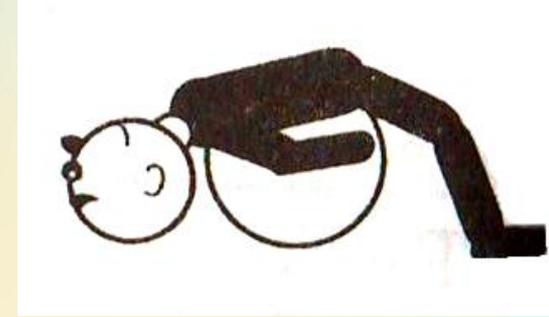


*Тогунская
Вероника Анатольевна*

МОСТИК



Журчит вода, ручей журчит.
О чем сказать он нам спешит?
Поможет мостик перейти
Через ручей друзьям в пути.



Исходное положение

Сидя на мяче, руки вниз.

Сидя на мяче, переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами вернуться в исходное положение. Повторить четыре раза.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, увеличивает гибкость грудного отдела позвоночника.



При выполнении упражнения следить за тем, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.

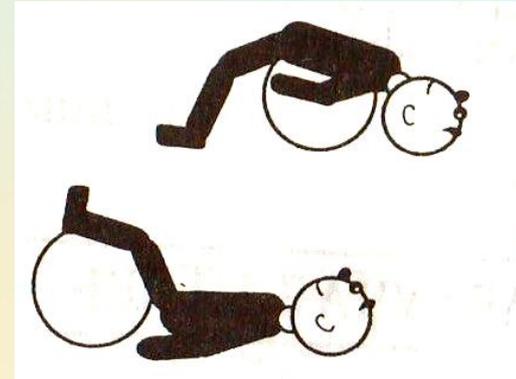


*Тогунская
Вероника Анатольевна*



ГОРКА

Нам про край все знать пора –
Вот долина, вот гора.
Между этих грозных гор
Уместился косогор.
Нам узнать охота:
Где же здесь болото?

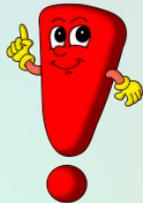


Исходное положение

Лежа на спине, на полу, прямые ноги на мяче.
Прокатить стопами мяч к ягодицам и приподнять таз, затем
вернуться в исходное положение.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, тазового дна,
нижних конечностей.



При выполнении упражнения поясничный отдел
позвоночника не должен прогибаться.



*Тогунская
Вероника Анатольевна*



Исходное положение

ЕЛОЧКА

Маленькая елочка
Росла без печали,
Буйны ветры елочку
Ласково качали.

Закружили елочку
Зимние метели,
Каждую иголочку
В серебро одели.



Сидя на мяче, напряженные руки в стороны – «ёлочка».

В первом куплете – выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:

- На первую строчку – в стороны – вниз;
- На вторую – в стороны;
- На третью – в стороны – вверх;
- На четвертую – вверх.

На втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища (скручивание позвоночника) начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в исходное положение.

Упражнение увеличивает подвижность в грудно – поясничном отделе позвоночника, укрепляет косые мышцы живота.

Терапевтический эффект



Руки необходимо удерживать в изометрическом напряжении в первом куплете и дать ребенку возможность почувствовать противоположные ощущения, когда руки опускаются без напряжения во втором куплете.

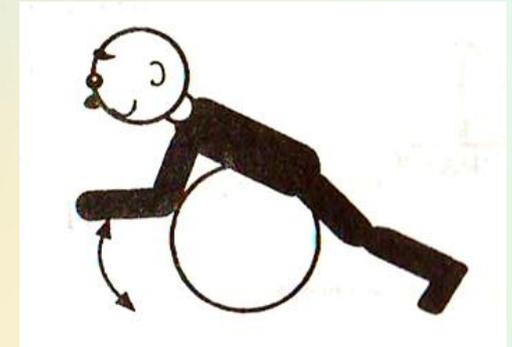


*Тогунская
Вероника Анатольевна*

НОСОРОГ



Очень страшен носорог:
У него огромный рог.
Только он достойный,
Добрый и спокойный.



Исходное положение

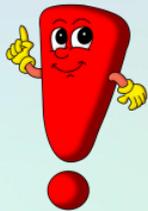
Сед, руки на мяче.

На первые две строчки прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу.

«Шагать» руками по полу в ритм слов вперед – назад; на третью и четвертую – отжимания от пола, лежа на мяче.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.



Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперед).

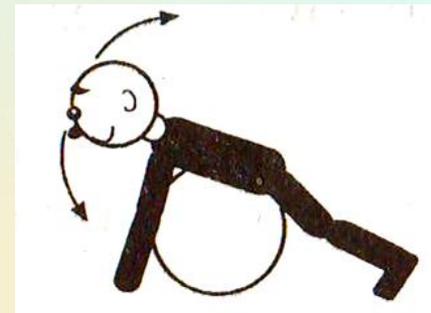


*Тогунская
Вероника Анатольевна*



ЗМЕЕЯ

По делам змея ползет.
Говорят, ей не везет.
Все в лесу ее боятся,
Лучше вовсе не встречаться.



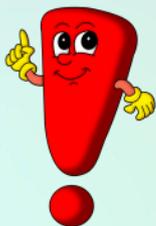
Исходное положение

Сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху.
На первую строчку лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить;
•На вторую – потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову;
•На третью строчку – повороты головы вправо и влево;
•На четвертую строчку – вернуться в исходное положение.
В усложненном варианте на первую строчку прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу, голову опустить. Выполнять все так же, как в первом куплете из исходного положения лежа на мяче.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет разгибатели мышц спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.

Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперед); следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе.



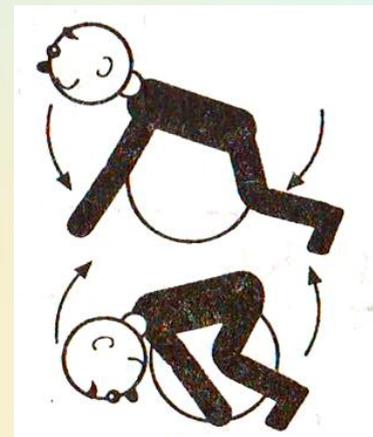
*Тогунская
Вероника Анатольевна*

ЛЯГУШКА



Квакали лягушки:
Песенку свою
Я с моей подружкой
Тоже подпою.

Красота на озере,
Лилии цветут,
В лягушачей опере
Сто певцов поют.



Исходное положение

Лежа мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу.

В первом куплете толчком сделать толчок ногами перекат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить 3 раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой.

Во втором куплете выполнить покачивание бедер вверх – вниз, сохраняя правильную осанку.

Терапевтический эффект

Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.



Голову и спину при выполнении упражнения необходимо держать ровно и в положении некоторого вытяжения.

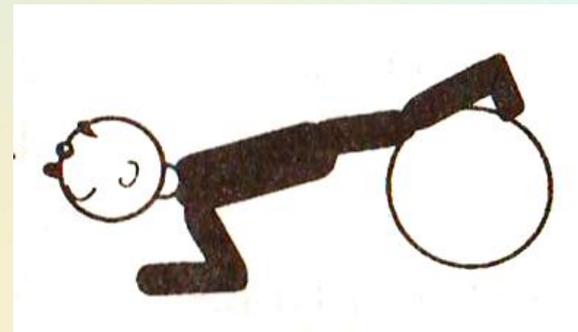


*Тогунская
Вероника Анатольевна*

ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ



Ну, посмотри, как я хороша,
Есть когти, крылья – добрая душа.
Ночью летаю, днем тихо сплю,
Кошек уважаю, но их не люблю.



Исходное положение

Сид за мячом, руки на мяче.

Из исходного положения, прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в исходное положение. Повторить четыре раза.

Терапевтический эффект

Упражнение тренирует разгибатели спины, развивает координацию движений.



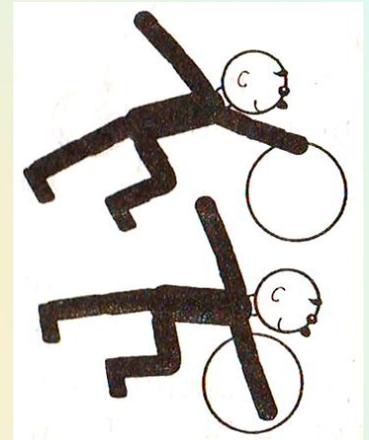
*Тогунская
Вероника Анатольевна*

МЕСЯЦ



Месяц, месяц – мой дружок,
Позолоченный рожок,
Освещая ночью путь,
Ты про нас не забудь.

Месяц звездам командир,
Пусть не носишь ты мундир,
Оставайся молодой,
Самой яркою звездой.
Исходное положение.



Исходное положение

Стоя на правом колене, левая нога вытянута в сторону, правая рука лежит на мяче.

На первый куплет выполнять наклоны к мячу, левая рука при этом поднимается через стороны вверх, касаясь мяча. Повторить по два раза в каждую сторону.

На второй куплет из положения лежа на мяче на боку, одна нога в упоре на колене, перейти в положение лежа на боку с выпрямленными ногами.

Терапевтический эффект

Упражнение развивает координацию движений, увеличивает подвижность позвоночника, улучшает осанку во фронтальной плоскости.

При выполнении упражнения рука должна подниматься к мячу не перед лицом ребенка, а точно через сторону вверх.

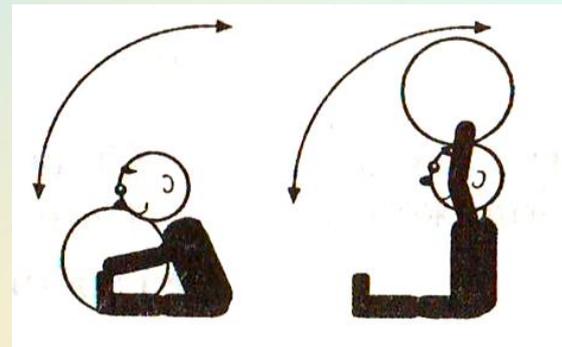


*Тогунская
Вероника Анатольевна*

КНИГА



Книги мальчики листают,
Книги девочки читают,
Книги дети берегут,
Ну а мышки их жуют.
Книги все уж пролистали,
Книги все уж прочитали,
А у мышек – вот беда –
Нынче кончилась еда.



Исходное положение

Лежа на спине, на полу, мяч в вытянутых руках за головой.

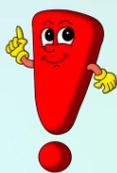
В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч («книга закрылась»).

- На вторую строчку вернуться в исходное положение («книга открылась»);
- На третью строчку поднять мяч над головой сесть и прокатить мяч по ногам до стоп;
- На четвертую – вернуться в исходное положение.

Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими мяча.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет мышцы передней брюшной стенки и развивает координацию движений.



При выполнении упражнения не задерживать дыхания. При разучивании упражнения можно выполнять только движения первого куплета. После того, как ребенок достаточно уверенно будет выполнять более простые элементы, можно перейти к выполнению усложненного варианта.



Тогунская
Вероника Анатольевна

Спасибо за внимание!

Здоровья!

Благополучия!

*Тогунская
Вероника Анатольевна*

