

**«ЗВУЧАЩИЕ СТИХИ»
В КОРРЕКЦИИ ОБЩЕЙ МОТОРИКИ.**

ЧАСТЬ 2



*Тогунская
Вероника Анатольевна*



КАЧЕЛИ

Качаются качели,
Вверх- вниз летят они,
До неба долетели,
Попробуй, догони!



Исходное положение

Сидя на мяче, руки опущены вниз.

Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этим движением наклонить вперед («Качаются качели»). Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения, энергично.

Терапевтический эффект

Упражнение развивает чувство ритма координацию движений, укрепляет мышцы плечевого пояса, рук, предупреждает плоскостопие.



Следить за перекатом стопы с пяток на носки, движение рук должно быть свободным, раскрепощенным; руки являются своего рода «утяжелителями» при раскачивании.



Тогунская
Вероника Анатольевна

КОЛЕЧКО



У меня колечко,
А на нем сердечко,
Я его храню,
Я его люблю.

Выйду на крылечко,
Брошу в сад колечко;
Пусть дружок найдет
И скорей придет.



Исходное положение

Сидя на мяче, руки опущены вниз.

На первую строчку поднять руки «колечком» перед собой, затем вверх;

- На вторую строчку опустить руки в исходное положение вниз ладонями;
- На третью и четвертую строчки быстро поднять руки и сцепить их сверху, посмотреть глазами на ладони и «спрятать» колечко, опустив руки и сцепив их за спиной. Выполнить по два раза. Во втором куплете повторить движения первого.

Терапевтический эффект



Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах, вырабатывает чувство ритма и пространства.

Сидя, на мяче, необходимо постоянно следить за правильной осанкой. Упражнение осуществляется при постоянной вибрации на мяче. Следить за дыханием ребенка.

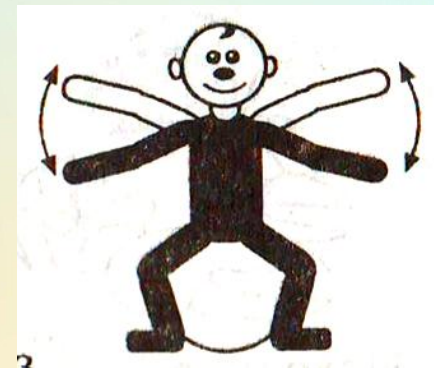


*Тогунская
Вероника Анатольевна*



ПТИЦА

Птицу в клетку не сажай,
Отпустите ее на волю,
Добрым словом провожай,
Пусть летает в поле.



Исходное положение

Сидя на мяче, руки опущены вниз.

Выполнять маховые движения обеими руками одновременно – «большие крылья».

Терапевтический эффект

Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах и формирует навык правильной осанки.



Обратить внимание на постоянную вибрацию на мяче в ритм движений руками. Особое внимание обратить на выполнение этого упражнения мальчиками, так как для них задания на пластичность бывают наиболее сложными.

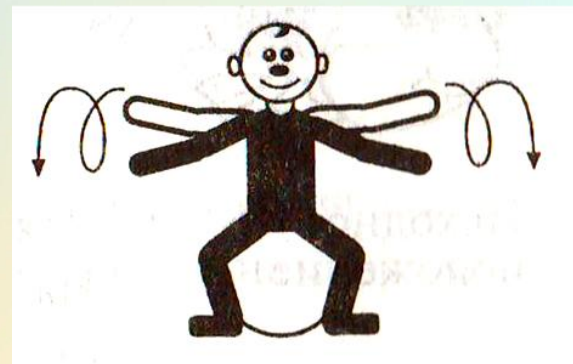


*Тогунская
Вероника Анатольевна*



ПЧЕЛКА

Мохнатая пчелка
Крыльями жужжит,
Над цветком душистым
Медленно кружит,
Целый день летает,
Мед собирает.



Исходное положение Сидя на мяче, руки согнуты в локтевых суставах («маленькие крылышки»). На первые четыре строчки отведение и приведение согнутых рук к туловищу («пчелка машет крыльями»), на последние две строчки руки через стороны вверх, одновременно работая кистями рук.

Терапевтический эффект Упражнение повышает гибкость в плечевых, лучезапястных и локтевых суставах, увеличивает силовую выносливость мышц плечевого пояса.



Локти и туловище ребенка должны находиться в одной фронтальной плоскости.



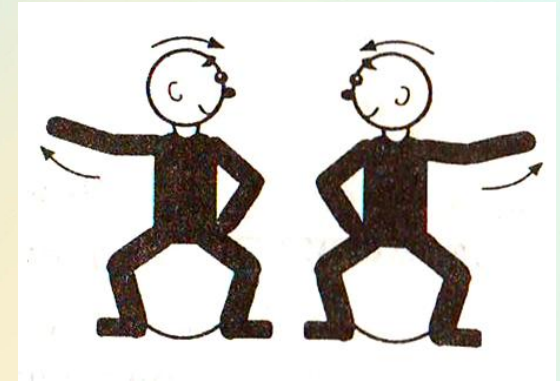
Тогунская
Вероника Анатольевна

ЛИСИЧКА



Рыжая лисичка
По лесу бежала,
Хитрая сестричка
Хвостиком махала.

А за ней собаки,
Злые забияки, -
Хвостиком вильнула,
Собак обманула.



Исходное положение

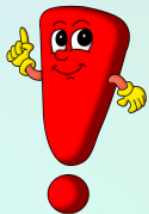
Стоя, мяч на полу перед собой.

В первом куплете на первую строчку в исходном положении стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, «показывая хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполняется по два раза в каждую сторону.

Во втором куплете на первые три строчки три раза прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в исходное положение, на четвертую строчку повторить наклон вперед и «спрятаться» за мяч.

Терапевтический эффект

Упражнение увеличивает подвижность туловища и укрепляет мышцы плечевого пояса.



При выполнении поворотов важно, чтобы ребенок глазами проследил за рукой, которая «показывает хвостик». В этом случае выполнение упражнения будет более продуктивным и полезным. Во втором куплете при наклонах следить, чтобы плечи и голова ребенка были в одной плоскости с туловищем.



Тогунская
Вероника Анатольевна



ОРЕШЕК

Наш орешек не простой,
Он волшебный золотой,
Исполняет все желанья,
Выполняет все задания.

Мы орешек покатаем,
Мы орешек постучим,
Мы с орешком поиграем,
Никому не отдадим.



Исходное положение Сидя на полу, «обнимая» мяч руками и ногами «орешек».

В первом куплете выполнить покачивание туловища из стороны в сторону, голова лежит на мяче.

Во втором куплете на первые две строчки сжимаем мяч обеими руками, на вторые две строчки сжимаем мяч обеими согнутыми в коленях ногами.

Терапевтический эффект Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, укрепляет мышцы тазового дна, формирует навык правильной осанки, формирует навык правильной осанки.



При сжимании мяча руками локти отвести строго в стороны. Ребенок должен приложить максимальные усилия, чтобы почувствовать сопротивление мяча.



Тогунская
Вероника Анатольевна



ХОДЬБА

Мы дружно в ряд шагаем,
И петь не забываем.
Смотри, не отставай
И песню подпевай.

Прошли все косогоры,
А дальше топать в гору,
Но не смутить ребят,
Поют все песню в лад.



Исходное положение

Сидя на полу, мяч перед собой в руках.
Выполнять «ходьбу на ягодицах». Ребенок продвигается сначала вперед, затем назад.

Терапевтический эффект

Упражнение развивает координацию движений и подвижность в суставах нижних конечностей, способствует регуляции тонуса мышц малого таза.



При выполнении необходимо следить за правильной осанкой.



*Тогунская
Вероника Анатольевна*



ЗАМОК

Замочек дверь открой,
Где ключик золотой?
Скажи секрет друзьям:
Ему, и ей, и нам.



Исходное положение

Сид с упором руками сзади, ноги согнуты в коленных суставах, мяч между стоп.
Обхватить руками приподнятые с мячом ноги в максимальной группировке.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, передней поверхности бедер, развивает координацию движений.



*Тогунская
Вероника Анатольевна*

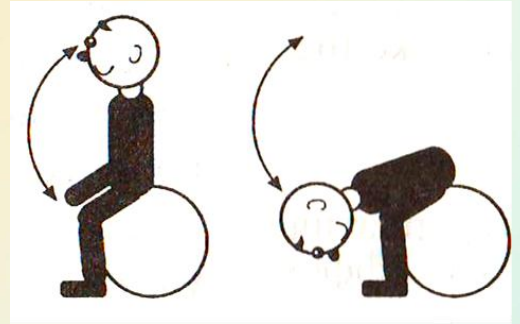
СТРАУС

Страус всех смелее -раз, два, три.
Страус всех умнее – посмотри.
Он в любой погоде знает толк.
Ну, а гром лишь грянет – голову в песок.



Исходное положение

Сидя на мяче, руки опираются на колени.
На первые две строчки поднимать и опускать надплечия. На последние две строчки выполнить наклон вперед, обхватив руками мяч.



Терапевтический эффект

Упражнение увеличивает подвижность плечевого пояса, расслабляет верхнюю порцию трапецивидной мышцы.



*Тогунская
Вероника Анатольевна*



КОШЕЧКА

Киска Маркизка
Кланяется низко,
Лезет под забор,
За сметаной вор.



Исходное положение Стоя на коленях, руки на мяче.
Кошечка «ласковая» - прогнуть спину, кошечка «сердитая» - выгнуть спину дугой, при этом откатывая мяч вперед.

Терапевтический эффект Упражнение формирует естественные физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса и тазового дна.

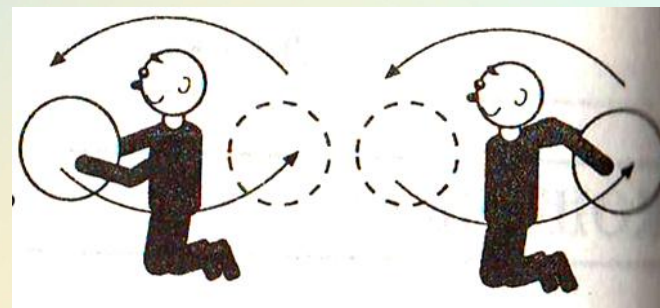


Тогунская
Вероника Анатольевна



КУНИЦА

Куница не птица,
Хищница куница,
Хоть красавица на вид,
От нее не счесть обид.



Исходное положение Сед на пятках, мяч находится справа от ребенка. На первые две строчки встать на колени, мяч в вытянутых руках перед собой, затем вернуться в исходное положение, мяч перекатить слева от ребенка. Выполнить по одному разу в обе стороны. На последние две строчки прокатить мяч вокруг себя сначала вправо затем влево.

Терапевтический эффект Упражнение укрепляет косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, мышцы бедер.



При переключении мяча ребенок должен встать на колени и мяч переложить вправо или влево на вытянутых перед собой руках. Прокатывание мяча также выполняется стоя на коленях.

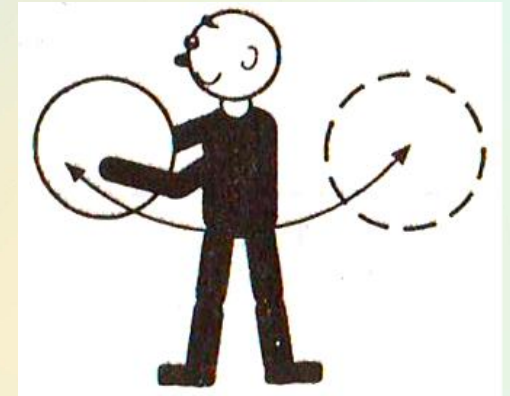


Тогунская
Вероника Анатольевна



МАЯТНИК

Качаться я весь день подряд
Для вас, ребята, очень рад.
Я – маятник – трудяга,
Хоть и устал, бедняга!



Исходное положение

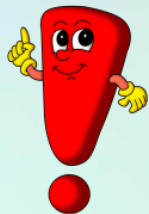
Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках.

На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево.
Выполнять по два раза в каждую сторону.

На вторые две строчки, мяч в руках над головой, - наклоны туловища вправо и влево. Выполнить по два раза в каждую сторону.

Терапевтический эффект

Упражнение увеличивает подвижность позвоночника во фронтальной плоскости, укрепляет мышцы верхних конечностей.



При выполнении упражнения мяч, руки и спина ребенка находятся в одной плоскости. При наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола.

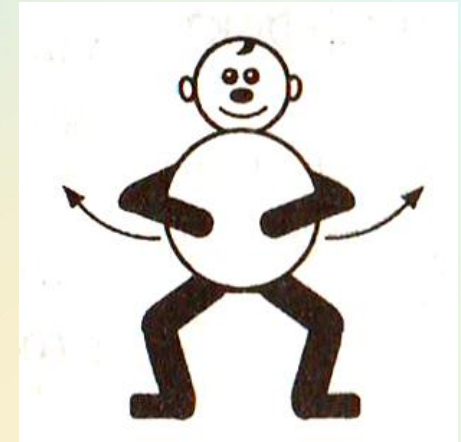


*Тогунская
Вероника Анатольевна*

МЕДВЕЖОНОК

Медвежонок косолап,
Ходит в перевалку,
От его когтистых лап
Улы все вповалку.

Медвежонку снится сон
Сладкий и душистый,
Черный нос свой видит он
Липким, золотистым.



Исходное положение

Стоя, мяч в согнутых руках перед собой.

В первом куплете ходить в разных направлениях на наружном своде стоп с правильной осанкой, обхватив мяч руками, и «как медведь держит улей».

Во втором куплете в полуприседе опустить голову к мячу и вернуться в исходное положение («нюхает мед»).

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет внутренний продольный свод стоп, межлопаточную область, формирует правильную осанку.



*Тогунская
Вероника Анатольевна*

СТРЕКОЗА

Стрекоза, как вертолет,
Комаров нещадно бьет,
Крыльями стрекочет
С вечера до ночи.



Исходное положение

Стоя на коленях, мяч справа от ребенка.

Прокатить мяч вперед, при этом одновременно правая нога отводится в сторону, затем прикатить мяч к себе и вернуться в исходное положение.

Выполнить как правой, так и левой ногой.

В усложненном варианте движения те же, но из исходного положения стоя.

Терапевтический эффект

Упражнение развивает координацию движений, силу ног, рук и спины.

При выполнении упражнения следить за тем, чтобы отведенные нога и рука были прямыми и максимально напряженными.



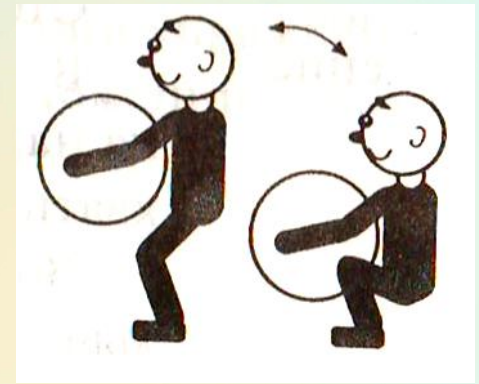
*Тогунская
Вероника Анатольевна*

МУРАВЕЙ



Муравьишка – труженик
Строит муравейник,
День клониться к ужину,
Завтра понедельник.

Длиться, не кончается
День погожий летний,
Муравей старается,
Домик все заметней.

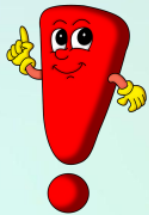


Исходное положение Стоя, мяч перед собой на полу.

В первом куплете глубокие приседания на носках, колени в стороны, руки на мяче. Во втором куплете глубокие приседания в среднем темпе, колени вместе, мяч на вытянутых руках перед собой.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет мышцы нижних конечностей и плечевого пояса.



При выполнении упражнения надо сохранять правильную осанку.

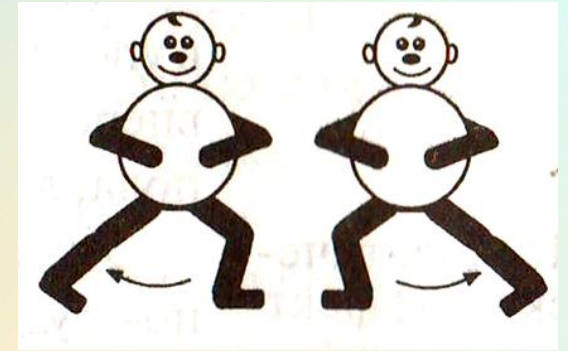


Тогунская
Вероника Анатольевна



ПАУЧОК

Паучок в углу сидит,
Из угла на мух глядит,
Ожидая ужина,
Доплетает кружево.



Исходное положение

Присед на одной ноге, другая нога вытянута в сторону, руки опираются на мяч.

Перенести вес тела с одной ноги на другую, приняв исходное положение на другой ноге. Выполнять в каждую сторону по два раза.

Терапевтический эффект

Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах.



При выполнении упражнения ребенок должен сохранять правильную осанку, держать спину прямо, только незначительно опираясь на мяч.



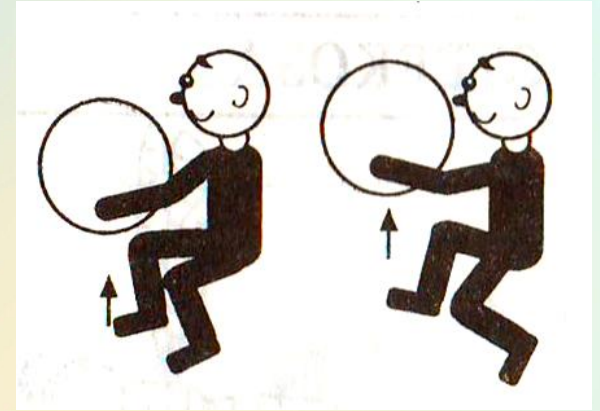
*Тогунская
Вероника Анатольевна*

ЛОШАДКА



У нас в саду площадка,
Стоит на ней лошадка
Очень боевая,
Ну, совсем живая.

Лошадка скок – поскок,
Копытцами цок-цок,
Не ходит, а летает,
Деток всех катает.



Исходное положение Стоя, мяч перед собой.
В ритм музыке или стихотворному ритму выполнить бег с высоким подниманием бедра.

Терапевтический эффект Упражнение укрепляет мышцы передней поверхности бедер, увеличивает подвижность в тазобедренных и коленных суставах.



При выполнении упражнения колено должно касаться мяча.



Тогунская
Вероника Анатольевна



БЕГ

Я бегу, бью по мячу,
Футболистом быть хочу, -
Больше всех голов забить,
Как Пеле – великим быть.



Исходное положение

Стоя, мяч в опущенных руках.

Бег на месте на носках с захлестыванием голени.

Мяч отбивать поочередно то правой, то левой рукой.

Терапевтический эффект

Упражнение совершенствует навык бега и тренирует координацию движений.



При выполнении упражнения многим детям будет непосильно совмещать отбивание и бег. В этом случае полезно выучить упражнение поэлементно: сначала отбивая в ритм с музыкой или хлопкам, затем ритмичный бег и только после этого выполнить упражнение целиком.



Тогунская
Вероника Анатольевна



ЗАЙЧИК

Скачет зайчик на опушке,
Он живой, а не игрушка,
Дайте зайке лист капустный,
Самый лакомый и вкусный.



Исходное положение

Стоя, мяч перед собой в руках.
Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью.
В усложненном варианте ребенок сначала прыгает 4 раза вперед, затем 4 раза назад, затем с поворотом на 90°

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает координацию движений.



*Тогунская
Вероника Анатольевна*

Спасибо за внимание!

Здоровья!

Благополучия!

Тогунская
Вероника Анатольевна

