

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение № 25 города Липецка.**

**Консультация для педагогов логопедических и
комбинированных групп:**

**«Фитбол в коррекционной работе с детьми
дошкольного возраста с ОНР»**

**Мелешко С.И.,
инструктор по ФК,
высшая кв. категория.**

г. Липецк, 2016 г.

«Фитбол в коррекционной работе с детьми дошкольного возраста с ОНР»

Фитбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Многие дети нуждаются в особых программах физического воспитания, в которых должен быть учтён весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Эти программы должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития. Что особенно важно для детского сада с логопедическими группами. Для таких ребятшек необходимо применять такие приёмы и методы обучения, которые бы способствовали максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние) и переработки информации. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитболами: фитбол-гимнастика, фитбол-ритмика, фитбол-сказки и т.д.

Уникальное сочетание физических упражнений на фитболах развивают ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а так же вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия. В основе данной методики лежат определённые свойства мяча, используемые педагогами для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость.

Классификация упражнений по использованию фитбола.

Как правильно выбрать фитбол?

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

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

В идеале, сидя на мяче, ноги должны быть надёжно и устойчиво размещаться на полу, а колени должны быть согнуты под прямым углом.

Поддерживать равновесие на большом мяче сложно, поэтому

продолжительность выполнения упражнения, сидя на мяче, должна быть для детей 3-5 лет не более 3-4 минут, а для детей 5-7 лет не более 5-7 минут. При обучении детей посадке и удержанию равновесия на мяче начинать необходимо с движений ногами, а потом руками. Именно при такой последовательности обучения ребенок чувствует себя уверенно.

Мяч имеет форму шара. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнения на мяче, усиливает эффект занятий.

Мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета. Различные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Тёплый цвет (красный, оранжевый) оказывает эрготронное влияние, повышает активность, усиливает возбуждение центральной нервной системы. Холодный цвет (синий, фиолетовый) оказывает трофотронный эффект, то есть успокаивает. Жёлтый и зелёный цвет способствует проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние человека. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма.

Помимо цветового влияния на организм человека фитболы оказывают также вибрационное воздействие. Механическая вибрация стимулирует работу всех органов и систем человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая - возбуждающе. На занятиях с детьми используется легкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча).

Упражнения выполняются из разных исходных положений. Покачивания, сидя на мяче, как верховая езда, благотворно влияет на межпозвоночные диски, улучшает кровообращение и лимфоток. При сидении на фитболе правильная посадка способствует формированию навыка правильной осанки. Выполнение упражнений лежа на животе или на спине гораздо тяжелее, чем на устойчивой опоре, укрепляются мышцы спины и брюшного пресса.

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

Целенаправленная работа с использованием фитболов 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.

Таким образом, игровые упражнения с фитболами способствуют развитию осмысленной моторики, воображения, созданию положительного эмоционального настроения и одновременно активизации биологически активных точек кожи путем своеобразного массажа, релаксации.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение № 25 города Липецка.**

**Конспект занятия в старшей логопедической
группе ДОУ**

«Фитбол – это круто!»

**Мелешко С.И.,
инструктор по ФК,
высшая кв. категория.**

г. Липецк, 2016 г.

Задачи:

- Упражнять детей в ходьбе разного вида, в прыжках, в ползании на четвереньках в прямом направлении, лёжа на животе вперёд и назад с одновременным движением рук.
- Учить детей короткому вдоху и длительному речевому выдоху при выполнении обще-развивающих упражнений.
- Научить детей действовать в соответствии с инструкцией, что приучает их ориентироваться в пространстве, развивает ловкость.
- Развивать у детей умение расслабляться, воспитывать внимание, сосредоточенность.

Оборудование:

- Фитбол - мячи на каждого ребёнка.
- Гимнастическая скамейка.

I Вводная часть.

Перед тем как заниматься,

Надо нам, друзья, размяться.

- обычная ходьба;
- ходьба на носках, руки вверх, смотреть на ладони;
- обычная ходьба;
- ходьба с высоким подниманием колен, руки впереди;
- обычная ходьба;
- подскоки со свободным движением рук;
- обычная ходьба;
- ползание на четвереньках задом наперёд;
- обычная ходьба;
- ходьба врассыпную, не наталкиваясь друг на друга;
- обычная ходьба;
- бег широким шагом (25сек.)

Упражнение на дыхание: “Мыльные пузыри”

И.п.: ноги вместе, руки у лица, как будто держат во рту соломинку и надувают мыльные пузыри.

1 - вдох, потянуться плечами вверх,

2 - выдох, опустить плечи (4р.)

Ходьба детей по залу с раздачей мячей - фитболов

II Основная часть.

1 Общеразвивающие упражнения с мячами - с фитболами.

- *Наклоняем мы головку, (для шеи)*

Делаем всё это ловко.

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе.

1.- наклон головы вперёд.

2.- исходное положение.

3.- наклон головы назад.

4.- исходное положении.

Вдох- наклон головы, выдох - исходное положение. (по 4 раза)

- *Подъём руками начинай, (для рук)*

Но смотри, не отставай.

И.п.: стоя, мяч в опущенных руках.

1.- поднять руки вверх, потянуться- вдох.

2.- опустить руки – выдох.

Выполнять в медленном темпе (6 раз)

- *Будем все стараться, (наклоны)*

Дружно наклонятся.

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

1.-развести руки в стороны - вдох.

2.-наклонить туловище вниз - выдох.

3.-исходное положение.

Вдох обычный, на выдохе имитировать “стон” на гласном звуке “о-о-о”. (6 раз)

А теперь пора присесть, (приседание)

Наши ножки разогреть.

И.п.: стоя, мяч на полу.

1.- потянуться вверх, поднять мяч над головой - длинный вдох.

2.- резкий присест с опорой руками на мяч, колени в стороны - короткий выдох.

3.- исходное положение.

Выполнять в разном темпе: при вдохе движения пластичные, мягкие, при выдохе - динамичные, резкие. (6 раз)

Дружно крутим мы педали, (для ног и туловища)

Вы такого не видали.

И.п.: сидя на мяче.

1.- имитация ходьбы с высоким подниманием колена, сидя на мяче.

Дыхание свободное, темп средний. (1-2 мин.)

Посмотрите-ка на нас, (прыжки)

Прыгать будем мы сейчас.

И.п.: сидя на мяче.

Ритмичные прыжки сидя на мяче.

Дыхание свободное, темп средний. (20 раз по 2)

А теперь опять пойдём,

И немножко отдохнём.

И.п. стоя, мяч перед грудью в согнутых руках.

Ходьба на носках, в полуприседе, обычная с постепенным замедлением.

Спину держать прямо, дыхание свободное (3мин.)

1. Основные движения:

1. прыжок в длину с места. (8раз)

2. *ходьба по шатающейся гимнастической скамейке. (8раз)*

3. *Упражнение “Улитка”*. Ползание на животе и предплечьях с мячом - фитболом, прижатым пятками к ягодицам.

И.п.: лёжа на животе.

Мяч прижат пятками к ягодицам. Ползание лёжа на животе вперёд и назад с одновременным движением рук.

2. Подвижная игра с мячом- фитболом “играй, играй, мяч не теряй!”

Дети располагаются по залу.

Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает.

После сигнала воспитателя все должны быстро поднять мяч вверх и замереть.

Тот, кто не успел поднять мяч, выбывает из игры, идёт отдыхать на “скамью штрафников”.

III Заключительная часть.

Упражнение на расслабление “Руки отдыхают”.

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища.

- повороты корпуса влево и вправо, руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

Обычная ходьба:

По ровненькой дорожке

Ходили наши ножки,

Устали наши ножки.

Вот наш дом - здесь мы живём.

