

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

Необходимо помнить, что у нынешних детей имеет место задержка развития двигательных умений и навыков, нарушение процессов костеобразования, слабость связочно-мышечного аппарата, недостаточное развитие мышечного корсета, обострение сопутствующих заболеваний – все это снижает физическое развитие и ухудшает соматическое здоровье ребенка. У многих детей ослаблена нервная система, понижена работоспособность, повышена утомляемость.

Упражнения фитбол- гимнастики просты по структуре движений. При выполнение упражнений дети приучаются регулировать свои движения, сначала по указанию педагога, затем самостоятельно. Кроме того, они получают представления о силе, скорости, ритме, амплитуде движения.

Освоению каждого упражнения способствуют музыка и стихотворные строчки, которые приучают ребенка выполнять задания в определенном ритме, координируя движения и речь. Этот прием особенно важен для детей с речевыми расстройствами, так как индивидуальный внутренний мир детей часто ускорен, или, наоборот, замедлен. У них часто изменен тонус мышц, поэтому включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц необходимо, особенно в сочетании со стихами, которые активизируют артикуляцию и силу голоса, а также является оптимальной и необходимой составляющей в работе с детьми логопедических детских садов и логопунктов.

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

Возвращаясь в выше сказанному, хочется обратить внимание на последовательность работы общеразвивающими упражнениями в курсе фитбол- гимнастики в детском саду.

В начале необходимо освоить статические упражнения. Это задания на освоения ребенком исходных положений и различные игры типа «замри»: «Кто дольше простоит», «Кто самый выносливый», «Самый сильный» и т.д. как только ребенок освоит простейшие манипуляции с мячом, необходимо постепенно вводить ритмические упражнения с речью. **Цель этой серии** упражнений – развитие динамической координации в сочетании с ритмическими речевыми автоматизированными рядами, которые даны в последовательности, соответствующей работе логопеда по постановке звуков**. Главная задача этих упражнений** – координация речи ребенка, простейших элементов движений в сочетании с ритмической вибрацией мяча, где темп покачивания задается воспитателем.

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

**Игровые упражнения на этапе дифференциации гласных звуков.**

**Ау! Ау!**

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

Выполняются мягкие плавные движения руками в соответствии с фразой.

В первом случае «Ау» выполняется напряженными руками и голос ребенка должен быть при этом максимально громким, тогда как во втором случае руки мягкие и голос тихий.

**Дифференциация звуков – А, У.**

**Мы в лес пойдем,**

(руки перед собой поднять вверх)

**Детей позовем:**

(руки перед собой опустить вниз)

**Ау, ау, ау!**

(на А широко открыть напряженные руки,

У – вытянуть напряженные руки вперед (3 раза)

**Мы в лес пойдем,**

(руки перед собой поднять вверх)

**Грибов там наберем**

(руки перед собой опустить вниз)

**Ау, ау, ау** (тише, чтобы одновременно

работать над силой голоса)

(на А широко открыть мягкие руки,

У – мягкие руки вытянуть вперед (3 раза)

**Игровые упражнения на этапе дифференциации звонких согласных.**

**Бубен!**

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

Движения ног ребенка должны быть легкими, быстрыми, ребенок едва касается пола пальцами ног в первой части и сильно громко ударяет стопами об пол во второй части упражнения.

**Дифференциация звуков – Б, Д, Г.**

**Я бегу, бегу, бегу**

(легкий бег на месте, сидя на мяче)

**И ногами в бубен бью.**

(одновременно двумя ногами удары

по полу стопами)

**Потом бубен Диме дам**

(легкий бег)

**И пойду на место сам.**

(ходьба на месте)

**Галка!**

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

Ребенок должен максимально отвести назад напряженную руку ладонью вверх и при этом обязательно зафиксировать глазами ее положение.

**Дифференциация звуков – Д, Б.**

**Поглядите: боком, боком**

(поворот туловища влево,

отвести правую руку назад, посмотреть на нее)

**Ходит галка мимо окон.**

(поворот туловища вправо,

отвести левую руку назад, посмотреть на нее)

**Скок- поскок да скок- поскок,**

**Дайте булочки кусок!**

(руки на поясе, покачивание на мяче)

**Игровые упражнения на этапе автоматизации и дифференциации свистящих звуков.**

**Я подую!**

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

Длинный выдох ребенка, так чтобы щеки ребенка не раздувались, рот был в полуулыбке, а язык по возможности прижимался к верхним зубам.

**Автоматизация звука – С.**

**Я подую высоко, с- с- с- с.**

(руки поднять вверх ладонями вниз,

ноги поставить на носки, подуть)

**Я подую низко, с- с- с- с.**

(руки опустить вниз перед собой, ладонями вверх,

подуть; ноги поставить на пятки)

**Я подую далеко, с- с- с- с.**

(руки вытянуть перед собой ладонями вверх,

наклон вперед, подуть на ладони, ноги, на носки)

**Я подую близко, с- с- с- с.**

(руки положить на колени ладонями вверх

и подуть на них, ноги, на пятки)

**Солдатик стойкий!**

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

**На одной ноге постой-ка,**

(руки на поясе, постоять на правой ноге,

левая нога стопой на мяче)

**Будто ты солдатик стойкий**

**Ну, смелее подними,**

**Да гляди – не упади.**

(отвести руки в стороны и закрыть глаза)

**А сейчас постой на левой,**

(руки на поясе, постоять на левой ноге,

правая нога стопой на мяче)

**Если ты солдатик смелый.**

**Ну, смелее подними,**

**Да гляди – не упади.**

(отвести руки в стороны и закрыть глаза)

**Игровые упражнения на этапе автоматизации и дифференциации шипящих звуков.**

**Вдох!**

Упражнение на дыхание.

Следить за тем, чтобы надплечия ребенка при вдохе не поднимались, все остальные движения выполняются в соответствии со словами.

**Автоматизация звука – Ш.**

**Носом – вдох, а выдох – ртом,**

(произвольное дыхание, исходное положение,

стоя, мяч перед собой на полу)

**Дышим глубже, а потом-**

**Шаг на месте, не спеша.**

(ходьба с высоким подниманием колена вокруг мяча)

**Как? Покажем малышам.**

**Надевай ловчей калошки,**

(спрятаться за мяч, придерживая его руками, встать)

**Побежали наши ножки.**

**Ну, так что ж, ну так что ж,**

**Много есть у нас калош!**

(бег вокруг мяча)

**По ровненькой дорожке!**

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

**По ровненькой дорожке**

**Шагают наши ножки, шагают наши ножки**

**По пням, по кочкам.**

(в положении лежа на спине, ребенок «ходит» по мячу;

перекатывает мяч стопами к ягодицам и обратно)

**По камушкам, по камушкам,**

**В ямку – бух!**

(ребенок кладет ноги на пол, мяч между ног,

затем ноги на мяч, и снова на пол)

**Игровые упражнения на этапе автоматизации и дифференциации сонорных звуков.**

**Рубят много рук!**

Наклоны туловища вперед выполняются в и.п. на мяче, ноги, на полу на ширине плеч.

**Автоматизация звука – Р.**

**Туки- туки- туки- тук!**

**Рубят вместе много рук.**

(постучать кулачком о кулачок)

**Ты, капуста, рубись!**

**Ты, капуста, солись!**

(наклоны вперед, руки в замке над головой, прямые ноги вытянуты в стороны)

**Туки- туки- туки- тук!**

**Рубят вместе много рук.**

**Раз, два, три!**

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

**Дифференциация звуков – Р – Р'.**

**Раз, два, три, четыре…**

(покачивание на мяче)

**Руки выше, ноги шире!**

(вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч)

**Влево, вправо поворот,**

(повороты туловища вправо и влево)

**Наклон вперед, наоборот.**

(наклон к ногам, руки в стороны,

ноги на ширине плеч и вернуться в и.п.)