Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3»
Изобильненского городского округа Ставропольского края

ПРИНЯТО: на заседании педагогического совета МКДОУ «Детский сад №3» ИГОСК От29.08.2019 Протокол №1	УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МКДОУ «Детский сад № 3» ИГОСК Л.Н Минакова Приказ от29.08.2019 №75

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности
кружок «Мой мяч (5-6- лет) на 2019 - 2020 учебный год
Воспитатель

Составитель: Власенко Г.Д

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка…… 1-7 стр.
2. Учебно-тематический план……8стр.
3. Календарно-тематическое планирование ……... 9-23 стр.
4. Методическое обеспечение……24стр.

1) Правила и методические рекомендации проведения занятий фитбол-гимнастикой, которые необходимо соблюдать в процессе выполнения упражнений;
2) Таблица для правильного подбора мяча (фитбола) для занятий с детьми;
3) Гимнастика на фитболе для детей дошкольного возраста;
4) Игровые упражнения на фитболах для развития общей моторики детей дошкольного возраста;
5) Двигательная сказкотерапия для дошкольников;
6) Подвижные игры при нарушениях осанки и сколиозах;
7) Дыхательная и звуковая гимнастика;
8) Расслабление (релаксация) в фитбол-гимнастике;
9) Оценка эффективности занятий фитбол-гимнастикой.

5. Список литературы…… 80

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Мой мяч» направлена нафизическое развитие детей 5-7 лет средствами фитбол-гимнастики.

Программа составлена с учётом документов, разработанных и действующих в РФ:Закон РФ «Об образовании», ФГОСДО;с опорой на технологию физкультурно-оздоровительного направления: «Двигательной сказкотерапии» А.А.Потапчук.

Педагогическая целесообразность внедрения в воспитательно-образовательный процесс данной программы заключается в приобщении детей к миру физической культуры с помощью игровых технологий и фитбол-мячей.

.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ :содействие полноценному физическому развитию детей старшего дошкольного возраста

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

1. Сформировать у детей двигательную ловкость и координацию в пространстве с помощью фитбол-мячей.
2. Помочь детям, преодолевать затруднения в двигательной активности.
3. Способствовать формированию положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Мой мяч» способствует физическому развитию детей средствами фитбола. Учитывая тот факт, что учреждение посещают дети с разными возможностями здоровья, внедрение дополнительной образовательной программы в образовательный процесс дошкольного учреждения является актуальной.

Мячи незаменимы для занятий физической культурой и гимнастикой. Они помогают развивать и укреплять мышцы спины, живота, ног и рук, а также формировать правильную осанку у детей. Упражнения с мячом являются существенной частью всех тренировочных программ для укрепления спины. Сенсорные и двойные сенсорные мячи обладают эффектом микромассажа. Их пупырчатая поверхность способствует улучшению кровообращения. Фитбол-гимнастика выполняется на больших упругих мячах. Впервые фитболы стали использоваться в лечебных целях с середины 50-х гг. XX столетия швейцарским врачом-физиотерапевтом Сюзан Кляйн Фогельб

Для успешной реализации дополнительной образовательной программы применяется целостный метод, из которого вытекают следующие педагогические методы:

- Наглядный метод;
- Словесный метод;
- Игровой метод;
- Индивидуальный метод;

Основной формой работы с детьми должен быть *игровой метод*, посредством которого реализуется такое основополагающее направление, как «коррекция движением через игру». Гимнастика на мяче воспринимается ребёнком как игра, что особенно важно для детей дошкольного возраста. На начальных этапах коррекционно-оздоровительной работы с маленькими подопечными (младший дошкольный возраст) так же следует признать *индивидуальный метод* взаимодействия с ребенком, поскольку именно в этих ситуациях он наиболее беспомощен и максимально зависит от окружающих его взрослых.

В непосредственно-образовательную деятельностьпо реализации программы включаются общие и индивидуальные упражнения фитбол-гимнастики для детей с ОВЗ. Общие упражнения занимают большую часть времени, т.к. укрепление мышц спины и живота, увеличение подвижности позвоночника не только являются основными на всех этапах занятий, но и совпадают при различных нарушениях осанки. На каждом занятии педагогом создаётся положительный эмоциональный фон, используются игровые задания и музыкальное сопровождение, а также следующие средства фитбол-гимнастики:

- Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы, прыжков;
- Элементы ритмики и хореографии; коррекционные упражнения, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний;
- Игры и эстафеты;
- Упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры.

«КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИТБОЛАХ ПО ЦЕЛЕВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ»

Внедряя в программу фитбол-гимнастики, как форму физкультурно-оздоровительных занятий для детей с ОВЗ, можно с помощью ряда мобилизационных приёмов достичь устранения нарушенных функций опороспособности и ходьбы, моторики верхних конечностей, двигательной возбудимости и тонуса мышц у ребёнка с нарушениями здоровья.

Следует отметить, что оздоровительная направленность фитбол-гимнастикиспособствует:

- укреплению мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса;
- укреплению мышц ног и свода стопы, мышц спины и таза;
- увеличению гибкости и подвижности в суставах;
- развитию функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формированию осанки;
- развитию ловкости и координации движений;
- стимулированию общего развития ребёнка (речевого, интеллектуального, личностного, физического и др.)

Фитбол-гимнастика позволяет решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи:

- Знакомит детей с разными видами фитболов.
- Учит правильно сидеть на фитболах.
- Учит покачиваться и подпрыгивать на фитболах.

- Учит выполнять упражнения из различных исходных положениях: сидя на фитболе; лежа на фитболе на спине; лежа на фитболе на груди; лежа на спине на полу, ноги на фитболе и т.д.
- Учит выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Формирует и закрепляет навык правильной осанки.
- Тренирует способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприоцептивную чувствительность.
- Учит выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов.
- Поддерживает интерес к упражнениям и играм с фитболами, учит детей оценивать свои движения и ошибки.
- Побуждает детей к проявлению самостоятельности, инициативы, активности, творчества, формирует привычку к здоровому образу жизни.

Реализация программы осуществляется путём организации непосредственно-образовательной деятельности кружка 1 раз в неделю, её деятельность составляет 20 -30 минут.

Отбор детей производится по желанию родителей. На основе данной диагностики план работы может корректироваться для того, чтобы направить работу на развитие и совершенствование отдельных двигательных умений и навыков у детей.

Выбор комплексов фитбол-гимнастики для детей с ОВЗ зависит от уровня физического развития, развития физических качеств на определённый момент.

При работе учитываются рекомендации врача- педиатра. Упражнения на фитболе могут выполняться ребёнком пассивно (с помощью педагога), активно-пассивно (ребёнком с помощью взрослого), активно (ребёнком самостоятельно).На каждом занятии необходимо создавать положительный эмоциональный фон, использовать игровые задания и музыкальное сопровождение.

На основе разработанной *методики проведения по фитбол-гимнастике* **(**Т.С.Овчинникова, канд. пед. наук, доцента и А.А.Потапчук, канд. мед. наук, доцента) можно проводить занятия с уникальным сочетанием физических упражнений, фитбола, музыки, проговаривания стихов в ритм движений, развития координации, речи, чувства радости и удовольствия для ребёнка.

Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом (дыхательные упражнения; отдых). Для обеспечения оптимальных нагрузок в непосредственно-образовательную деятельность по реализации программы разработана структура:

СТРУКТУРА
Кружкой работы

Части	Содержание непосредственно-образовательной деятельности	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Вводная часть	Построение в шеренгу (в круг), сидя на мяче (для детей с ОВЗ). Объяснение детям ход занятия.	30 сек – 1 мин.	----------
	Разминка. *Игровые упражнения (сюжетные игры с фитболом, бессюжетные игры с фитболом, игры-забавы)*	5 – 7 мин.	Выполнять правильную посадку на мяч. Учить основным движениям с мячом.
Основная часть	Освоение общеразвивающих упражнений *(упражнений на фитбол-мячах):* 1. *Упражнения стоя;* 2. *Упражнения, сидя на мяче;* 3. *Упражнения, лежа на коврике, на спине;* 4. *Упражнения, лежа на коврике, на животе;* 5. *Упражнения, лёжа на мяче, на животе;* 6. *Упражнения, лёжа на спине, на мяче.*	10-15 мин.	Учить основным исходным положениям фитбол-гимнастики.
Заключительная часть	Сказкотерапия. Подвижные игры.	2-3 мин.	Дети выполняют упражнения на фитболах.
	Релаксация под речевое и музыкальное сопровождение.	3 мин.	Дети ложатся на спину на ковер и закрывают глаза. (Можно выполнять релаксацию сидя на фитболе)

Ожидаемый результат от внедрения дополнительной образовательной программы «Мой мяч»:

- сформированность двигательных умений и навыков, гармоничность движений в пространстве и собственном теле у детей;
- создание условий для развития индивидуальности детей 5-7 лет.

Возможность оценки динамики достижения детей в процессе реализации программы способствует система критериев:

Критерии усвоения задач дополнительной образовательной программы

№ п/п	Параметры	Критериальная оценка			Методы, методика	Сроки
		высокий	средний	низкий		
1	Уровень умения самостоятельно проверять правильность посадки на мяч и правильность постановки стоп.				Наблюдение	Сетябрь, май
2	Уровень владения мячом-фитболом (прокатывние мяча по полу, по скамейке, между опорами «змейкой»).				Тестирование, наблюдение.	Сетябрь, Май
3	Уровень умения передавать мяч друг другу (прокатывание фитбола), броски мяча.				Тестирование, наблюдение.	
4	Уровень выполнения движений в игре с мячом				Наблюдение	Сетябрь, Май
5	Уровень развития основных движений с мячом (ходьба, бег, прыжки на месте, прыжки с продвижением вперёд)				Тестирование, наблюдение	Сетябрь, Май
6	Уровень самостоятельного выполнения основных исходных положений фитбол-гимнастики				Тестирование, наблюдение	Сетябрь, Май
7	Умение быть внимательным, ориентироваться в пространстве				Тестирование, Наблюдение	Сетябрь, Май
8	Умение проявлять дружеские взаимоотношения				Наблюдение	Сетябрь, Май

Подведение итогов может быть в форме проведения открытых просмотров непосредственно-образовательной деятельности, как для родителей, так и для педагогов дошкольного образовательного учреждения.

Содержание программы представлено календарно-тематическим планированием.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «МОЙ МЯЧ»

№	Раздел, тема	Кол-во часов	В том числе:		
			Занятия по освоению движений и ознакомлению с правилами игры	Занятия по повторению движений	Занятия по закреплению движений и правил игры
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1.	Разминка. Игровые упражнения	6	3	2	1
2.	Освоение общеразвивающих упражнений	5	2	2	1
3.	Выполнение основных видов движений с мячом. Сказкотерапия	6	3	2	1
4.	Подвижные игры и малоподвижные игры	5	3	2	-
5.	Дыхательные упражнения / Игровые упражнения	6	3	2	1
6.	Релаксация (расслабление)	6	3	3	-
7.	Диагностические занятия	2			
Итого:		**36**			

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ОКТЯБРЬ

Комплексное занятие «Бабочка красавица»

Цель: формирование двигательной сферы и создание психолого-педагогических условий для развития здоровья детей на основе их творческой активности.

Задачи:

- Формирование правильной осанки;
- Развитие координации движений;
- Способствовать развитию положительных эмоций и творческого воображения.

Оборудование: гимнастические мячи (фитболы) по количеству детей, индивидуальные коврики, фонограмма, магнитофон.
Место проведения: спортивный зал.
Длительность: 25-30 минут.

I. Подготовительная часть

1. Построение в шеренгу. Ходьба по залу. Гимнастические перестроения в ходьбе (ходьба змейкой, проверка осанки у гимнастической стенки). 3 минуты.
2. И.п.: сидя на мяче. 1–4 - пружинистые движения на мяче. (Повтор 4-5 раз). Выполняется в среднем темпе, с небольшой амплитудой.
3. И.п.: лёжа на животе на фитболе, ноги в упоре на полу. 1-2 – приподнять голову, руки вперёд, сжимать и разжимать пальцы рук. (Повторить 3-4 раза).
4. И.п.: то же. 1-2 – приподнять голову, руки вдоль туловища, круговые вращения в плечевых суставах вперёд. (Повторить 3-4 раза).
5. И.п.: то же. 1-4 – движения руками «брасс». (Повторить 3-4 раза).
6. И.п.: то же. 1-4 – движения руками «брасс» с выдержкой. (Повторить 3-4 раза).
7. И.п.: лёжа на животе на фитболе, руки в упоре на полу. 1-2 – ноги приподнять; 3-4 – удерживать 20-30 секунд. (Повторить 3-4 раза).
8. И.п.: лёжа на спине на фитболе, руки в «крылышки», ноги на полу. 1-2 – приподнять голову, носки на себя; 3-4 – вернуться в и.п. (Повторить 3-4 раза).
9. И.п.: лёжа на спине на фитболе, руки в «крылышки», ноги на полу. 1-2 – согнуть правую ногу в колене, прижать к груди; 3-4 – согнуть левую ногу в колене, прижать к груди. (Повторить 3-4 раза).
10. И.п.: лёжа на спине на фитболе. 1-2 – руки в «крылышки», перейти в положение сидя на фитболе; 3-4 – вернуться в и.п. (Повторить 3-4 раза).

II. Основная часть

Сказкотерапия:
«НАСТОЯЩАЯ КРАСАВИЦА»

Жила на свете зеленая гусеница. Ползала гусеница по стебелькам и любовалась природой **(гусеница).** Посмотрелась в лужу: «Как я хороша!» — сказала она сама себе и выгнула грациозно спинку как царевна-змея **(змея).**

Захотелось ей куда-нибудь повыше забраться, чтобы все ее видели. Полезла гусеница на самую высокую горку, расположилась удобно, оглядывается, собой любуется **(горка).**

Смотрит, а по лугу девочка идет, цветы собирает **(ходьба).** Увидела гусеницу, испугалась, да как закричит: «Фу, какая страшная, какая некрасивая!»

Обиделась гусеница, заоралась на дерево и превратилась в веточку, чтобы больше ее никто не заметил (веточка). Лежит она и думает: «Вот бы мне заснуть и никого не видеть, и чтобы меня тоже не видели».

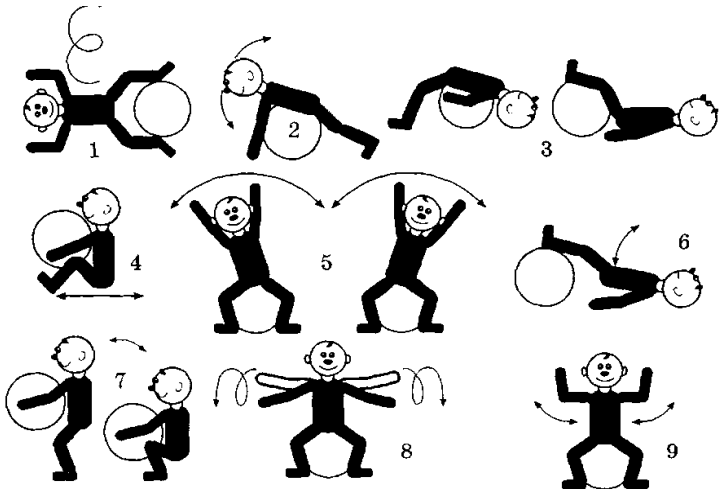
Подняла гусеница хвостик, стала похожа на ящерицу **(ящерица),** выпустила из него тоненькую шелковую ниточку и стала этой ниточкой обматываться, пока кокон не получился. Заснула.

Долго-долго так проспала, пока не почувствовала, что ее кто-то тащит. А это трудолюбивые муравьи нашли кокон, хотели в муравейник свой утащить **(муравей).** Испугалась гусеница, выскочила из своего кокона и спряталась от муравьев, сидит тихо-тихо.

«Смотрите, смотрите! Настоящая красавица здесь с п р я т а лась!» — услышала гусеница радостный голос девочки. «О ком это они говорят?!» — полюбопытствовала гусеница.

А тут как раз пчелки к ней подлетели, тоже восхищаться стали, вместе полетать приглашают **(пчелка).** Удивилась гусеница, поглядела в лужу, а там — бабочка, да такая нарядная, красивее всех цветов луговых. Это она, гусеница, в бабочку превратилась **(бабочка).** Взмахнула бабочка крыльями и улетела.

Мнемотаблица



III. Заключительная часть

1. И.п. – стойка на коленях, руки на мяче. 1-2 – лечь на мяч; 3-6 – полностью расслабиться; 7-8 – и.п. (20 сек). Закрыть глаза.
2. И.п.: лечь на спину, закрыть глаза и расслабиться. (1,5 мин.)
3. Подведение итогов занятия.

НОЯБРЬ

Комплексное занятие «Лесное путешествие»

Цель: Коррекция здоровья и физического развития у детей путем использования специальных средств и методов фитбол-гимнастики.

Задачи:

- Формирование правильной осанки;
- Развитие основных движений и двигательных качеств;
- Способствовать развитию положительных эмоций.

Оборудование: гимнастические мячи (фитболы) по количеству детей, гимнастическая палка (по количеству детей), полые мячи (по количеству детей), индивидуальные коврики.
Место проведения: спортивный зал.
Длительность: 25-30 минут.

I. Подготовительная часть

1. Построение в шеренгу. Ходьба по залу. Гимнастические перестроения в ходьбе (ходьба змейкой, проверка осанки у гимнастической стенки). 3 минуты.
2. И.п.: основная стойка, в руках гимнастическая палка. 1-2 – палку завести за лопатки, подтянуть живот; 3-4 – вернуться в и.п. (Повторить 4-5 раз).
3. И.п.: основная стойка. 1-4 – выполнять «крылышки» руками, сидя на мяче. (Повторить 3-4 раза).
4. И.п.: лёжа на животе на фитболе. 1-2 – руки в «крылышки»; 3-4 – держать 10-20 секунд.
5. И.п.: лёжа на животе на фитболе. 1-2 – ноги поднять, руки в упоре на полу; 3-4 – вернуться в и.п. (Повторить 2-4 раза).
6. И.п.: лёжа на животе на фитболе, руки в упоре на полу. 1-4 – горизонтальные «ножницы» ногами; 5-8 – вертикальные «ножницы» ногами.
7. И.п.: лёжа на спине на фитболе. 1-2 – приподнять голову и плечи, прогнуться, руки в «крылышки»; 3-4 – держать 10-20 секунд.
8. И.п.: лёжа на спине на фитболе, руки в «крылышки». 1-4 – поднять правую ногу до горизонтального уровня; 5-8 – вернуться в и.п.; 9-16 – то же левой ногой. (Повторить 3-4 раза).
9. И.п.: лёжа на спине на фитболе, руки к плечам. 1-4 – перекатываясь на фитболе, сгибать и разгибать ноги в коленных суставах. (Повторить 4-5 раз).
10. И.п.: стоя на коленях рядом с фитболом. 1-4 – обвести рукой вокруг себя фитбол по часовой стрелке; 5-8 – против часовой стрелки, удерживать правильную осанку, вытягиваясь теменной областью вверх (Повторить 4-5 раз).

II. Основная часть

С к а з к о т е р а п и я :

« П О Д А Р О К Л Е С О В И Ч К А »

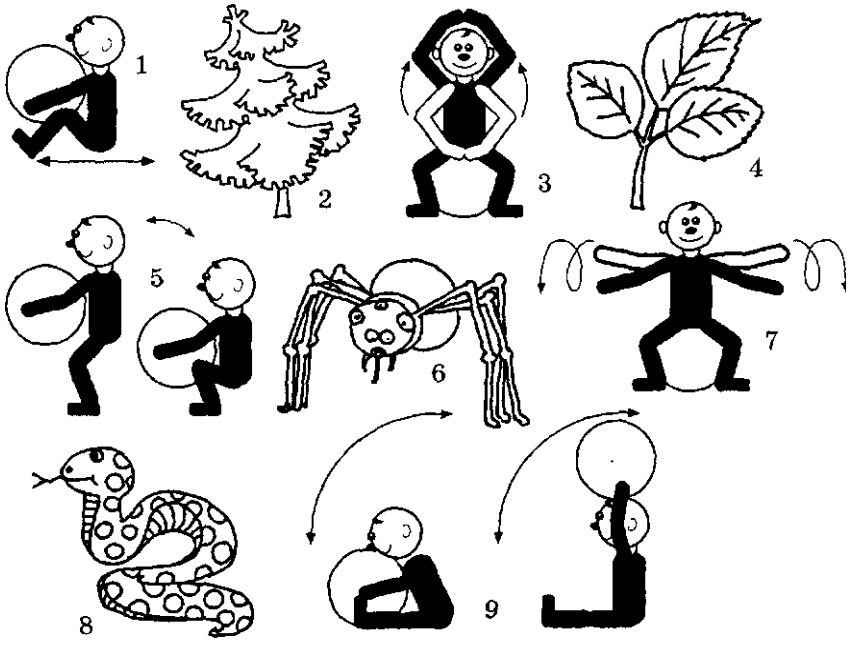
Случилось это в давние времена. Пошел один крестьянин в лес по дрова **(ходьба).** Хотел березу срубить, а та заплакала: «Не будет красивых деревьев в лесу, сока вкусного не будет,

не руби меня!» Подошел к рябине, а та говорит: «Не руби меня, ягод не будет!» Черемуху и самому жалко рубить — цветы на ней красивые; липа пчелкам нужна. Подошел он к елочке **(елочка),** а она спрашивает его: «Кто же будет тень давать, шишками кормить зверей и птиц, да детей в Новый год радовать?

Сел крестьянин, задумался: «Как же домой без дров возвращаться?» Глядь, а перед ним маленький, с седой бородой, стоит старичок-лесовичок, хозяин всего леса, и колечко протягивает **(колечко):** «Подойди к любому лесному жителю, трижды поверни колечко, и он любую твою просьбу исполнит, — говорит. — Только не жадничай, не проси невозможного!» — сказал так и исчез.

А крестьянин домой пошел, повернул колечко, и все деревья к нему веточками повернулись **(веточка).** Он сухих веток набрал, домой принес.

На другой день взял кольцо и пошел к муравейнику. Муравьи ему мигом дом построили **(муравей).** Дом есть, нужна одежда. Пошел он к паучкам, и те ему разных тканей да вязаной



одежды дали **(паучок).** Есть дом, есть одежда, да еды нет. А лесовичок запретил ему кого-нибудь убивать. Что тут делать? Пошел он с кольцом к пчелкам. А те принесли ему вкусную еду в котелке волшебном, и еда эта никогда не кончалась **(пчелка).**

Счастливо зажил крестьянин — все у него есть, все твари лесные с ним дружат, помогают во всем. Даже змеи с ним дружили — приносили лечебные травы и яд свой отдавали, когда кто-нибудь болел **(змея).** Но самым лучшим подарком крестьянин считал волшебную книгу, подаренную лесовичком, где про все полезные травы и деревья было написано **(книжка).**

Все люди очень уважали крестьянина, считали его мудрецом. И правильно считали. Он часто читал эту книгу и очень много всего знал.

Мнемотаблица

III. Заключительная часть

1. Эстафета с фитболами «Кто быстрее?» 2-3 минуты.
2. Ходьба с контролем осанки, руки на поясе. 30 секунд.
3. Ходьба боком. 20 секунд.
4. Проверка осанки друг у друга и подведение итогов занятия.
5.

ДЕКАБРЬ

Комплексное занятие «Мы танцуем»

Цель: Способствовать разностороннему и гармоничному развитию детей

Задачи:

- Формирование правильной осанки;
- Развитие координации движений;
- Способствовать развитию двигательных навыков и положительных эмоций.

Оборудование: гимнастические мячи (фитболы) по количеству детей, полые мячи (по количеству детей), индивидуальные коврики.
Место проведения: спортивный зал.
Длительность: 25-30 минут.

I. Подготовительная часть

2. И.п.: сед на мяч.1–4 - пружинистые движения на мяче. (Повтор 4-5 раз). Выполняется в среднем темпе, с небольшой амплитудой.
3. И.п.: то же. 1 – руки вперед;2 – вверх;3 – в стороны;4 – вниз. (Повтор 4-5 раз).Руки прямые, плечи не поднимать, спина прямая.
4. И.п.: то же. 1-8 – марш. (Повтор 4-5 раз). Активная работа руками, спина прямая.
5. И.п.: то же.1 – наклон головы вправо;2 – вперед;3 – влево;4 – назад. (Повтор 4-5 раз в каждую сторону). Плечи опущены, спина прямая.
6. И.п.: то же.1 – 2 правая рука в сторону, наклон головы вправо; 3 – 4 левая рука в сторону, наклон влево;5 – 6 руки вперед, наклон вперед;7 – руки назад, наклон назад;8 – и.п. (Повтор 4-5 раз).Спина прямая, руки прямые, в медленном темпе.
7. И.п.: сед на мяч, руки вперед.1 – руки к плечам; **2** – и.п. (Повтор 4-5 раз). Спина прямая, смотреть вперед.
8. И.п.: то же. 1-7 – прыжки вокруг собственной оси вправо; 8-16 – тоже влево. (Повтор 4-5 раз). Спина прямая, средний темп.
9. И.п.: сед на мяч, руки на пояс. 1 – правая нога вперед на пятку; 2 – в сторону; 3 – вперед; 4 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Нога прямая, средний темп.

II. Основная часть

1. И.п.: стойка на коленях, руки на мяче. 1 – перекат вперед по мячу; 2-6 – задержать положение; 7-8 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Спина прогнута, руки прямые.
2. И.п.: сед, мяч на ногах, руки на мяче. 1-4 – перекат мяча по туловищу в положение лежа, мяч на груди; 5-8 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Спина прямая, пятки не отрывать от пола.
3. И.п.: сед, ноги врозь, мяч зажат между стопами. 1-2 – перекат на спину, ноги вверх; 3-4 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Ноги прямые, без потери мяча, спина прямая.
4. И.п.: лежа на спине, согнутыми ногами обхватить мяч. 1 – ноги вперед; 2 – и.п.; 3-4 – то же. (Повтор 4-5 раз). Спину не отрывать от пола, без потери мяча.
5. И.п.: лежа на спине, согнутые ноги на мяче, руки за голову. 1–3 – оторвать плечи от пола; 4 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Поднять лопатки, локти в стороны, подбородком тянуться вверх.

6. И.п.: то же. 1-2 – вдох носом, дыхание животом; 3-4 – выдох, надувая щеки, сложив губы трубочкой. (Повтор 4-5 раз). Одна рука лежит на груди, другая на животе. Грудная клетка не подвижна.
7. И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вверх, мяч в руках. 1–2 – наклон вперед, мяч к ногам; 3-4 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Ноги прямые, руки прямые, в медленном темпе.
8. И.п.: сед, руками обхватить мяч сзади. 1-2 – наклон вперед, приподнимая руками мяч; 3-4 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Спина прямая, плечами тянуться к полу.
9. И.п.: упор, лежа на спине с опорой на предплечья, ноги на мяче. 1-2 – ногами потянуться вперед, прогнуться в спине; 3-4 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Ноги вместе.
10. И.п.: упор, стоя на коленях, мяч под животом. 1 – мах правой ногой назад; 2 – и.п.; 3 – то же левой; 4 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Нога прямая, при махе прогнуться в спине, центр тяжести на опоре (мяче).
11. И.п.: стоя на коленях, руки на мяче. 1-4 – мелкими движениями пальцев кистей перекатывание мяча вправо; 5-8 – то же влево. (Повтор 4-5 раз). Без остановки.
12. И.п.: упор на коленях, руки на фитболе. 1-перекат мяча вперед; 2-4 – пружинистые движения спиной; 5-6 – задержать положение; 7-8 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Прогнуться в спине, руки прямые, смотреть вперед.
13. И.п.: сед на мяче, руки на пояс. 1-6 – наклон вперед, руками потянуться вперед; 7-8 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Ноги и спина прямые, смотреть вперед.
14. И.п.: сед на мяче. 1 – правое колено к груди; 2 – и.п.; 3 – то же левое; 4 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Держаться руками за мяч, медленный темп, спина прямая.
15. И.п. – сед на мяче, обхватив мяч ногами. 1-6 – балансировка на мяче; 7-8 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Одновременное балансирование на мяче, держась за руки.
16. И.п. – стойка ноги врозь, наклон вниз, руки на фитболе. 1-3 – наклон вперед, мяч в руках; 4- и.п. (Повтор 4-5 раз). Спина прямая, руками тянуться вперед, смотреть вперед.

III. Заключительная часть

1. И.п. – стойка на коленях, руки на мяче. 1-2 – лечь на мяч; 3-6 – полностью расслабиться; 7-8 – и.п. (20 сек). Закрыть глаза.
2. И.п.: лечь на спину, закрыть глаза и расслабиться. (1,5 мин.)
3. Подведение итогов занятия.

При организации занятий можно выбирать часть упражнений.

ЯНВАРЬ

Комплексное занятие «Птица радости»

Цель: Коррекция здоровья и физического развития у детей путём использования специальных средств и методов фитбол-гимнастики.

Задачи:

- Повышение тонуса мышц и развитие их силы;
- Способствовать осознанному освоению движений и воспитанию волевых усилий;
- Повышать положительный эмоциональный тонус.

Оборудование: гимнастические мячи (фитболы) по количеству детей, индивидуальные коврики, магнитофон.
Место проведения: спортивный зал.
Длительность: 25-30 минут.

I. Подготовительная часть

1. Построение в шеренгу. Ходьба по залу. Гимнастические перестроения в ходьбе (ходьба змейкой, проверка осанки у гимнастической стенки). 3 минуты.
2. И.п.: лёжа на животе на фитболе. 1-2 – поднять голову, руки в «крылышки» (голову не запрокидывать, чтобы затылок и позвоночник находились на одной линии); 3-4 – вернуться в и.п. (Повторить 4-5 раз).
3. И.п.: то же. 1-2 – поднять голову, руки вперёд, выполняя хлопки руками; 3-4 – вернуться в и.п. (Повторить 4-5 раз).
4. И.п.: то же. 1-4 – «брасс» руками. (Повторить 3-4 раза).
5. И.п.: то же. 1-4 – «бокс» руками. (Повторить 3-4 раза).
6. И.п.: лёжа на животе на фитболе, руки в упоре на полу. 1-2 – поднять прямые ноги одновременно; 3-4 – удерживать 20-30 секунд.
7. И.п.: лёжа на спине на фитболе, руки за головой. 1-2 – поднять голову, носки тянуть на себя; 3-4 – вернуться в и.п. (Повторить 3-4 раза).
8. И.п.: лёжа на спине на фитболе, руки обхватывают фитбол. 1-2 – поднять прямую правую ногу; 3-4 – опустить; 5-6 – поднять левую ногу; 7-8 – опустить. (Повторить 3-4 раза).
9. И.п.: на четвереньках, фитбол под грудью. 1-2 – «Кошечка ласковая» (прогнуться в грудном и поясничном отделе, голову поднять); 3-4 – вернуться в и.п. (Повторить 3-4 раз).
10. И.п. – сед на мяч, руки на пояс. 1-2 – наклон вперед (выдох); 3-4 – и.п. (вдох). (Повтор 4-5 раз). Мяч немного откатывается назад, ноги прямые.

II. Основная часть

Сказкотерапия:
«ПРО ТО, КАК ДЕТИ ПТИЦУ РАДОСТИ ИСКАЛИ»

В одном городе случилось несчастье. У жителей этого города радость пропала. Все они были несчастны: они не улыбались, ничего не делали и все время ссорились между собой. Решили они отправить двух мальчиков радость искать.

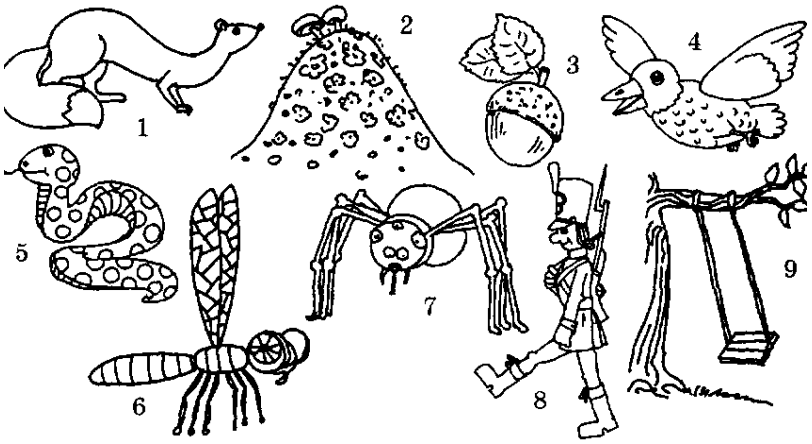
Вышли мальчишки из города, идут по лесу, видят — на дереве куница сидит **(куница).** «Ты, куница, все знаешь, — говорят они, — подскажи нам, где радость находится». Посоветовала им куница до самой высокой горы добраться и оглядеться там — может, радость на той горе спряталась. Так они и поступили, добрались до самой высокой горы, сели на вершину, отдышались и стали по сторонам оглядываться **(горка).** На вершине горы орешек золотой катается **(орешек).** Решили расколоть его, вдруг там радость находится. А оттуда как вылетит птица, да не простая — птица радости **(птица).** Мальчики помчались за ней, но никак не догнать птицу, устали, присели отдохнуть, змею увидали. Стали у нее спрашивать, как птицу счастья поймать (змея). Выслушала их змея и говорит: «Разве вы не знаете, что птица радости только там обитает, где все дружат и помогают друг другу? Оглянитесь вокруг!»

Посмотрели мальчики: стрекозки вокруг летают, радуются **(стрекоза).** Одни корм добывают, другие малышей охраняют, третьи за больными ухаживают. И так у них все ладно получается! Крылышками прозрачными машут, все довольны.

Паучки **(паучок)** между ветками сети натянули, радуются — одни корм добывают, другие пряжу прядут, чтобы зимой не мерзнуть, третьи малюток паучьему искусству обучают.

Так весь день и ходили мальчики по лесу тихонько-тихонько, дружную радостную лесную жизнь наблюдали **(ходьба).** Вдоволь насмотрелись они на все и отправились домой. «Ну что, нашли радость?» — спрашивают их соседи. «Птица радости живет только у тех, кто дружно работает и заботится о других», — рассказали мальчики. С тех пор в маленьком городе стали все дружно работать, делать хорошие, добрые дела и помогать друг другу. И однажды действительно увидели птицу радости, удивительно красивую, солнечную, искрящуюся. Долго смотрели на нее, но догонять не стали. Она села на веточку, стала на ней тихонько покачиваться, словно на качелях **(качели)** и петь своим звонким, как хрустальный колокольчик, голоском.

Мнемотаблица



III. Заключительная часть

1. И.п. – стойка на коленях, руки на мяче. 1-2 – лечь на мяч; 3-6 – полностью расслабиться; 7-8 – и.п. (20 сек). Закрыть глаза.
2. И.п.: лечь на спину, закрыть глаза и расслабиться. (1,5 мин.)
3. Подведение итогов занятия.

ФЕВРАЛЬ

Комплексное занятие «Весёлая гимнастика»

Цель:Формирование правильной осанки

Задачи:

- Развитие координации движений;
- Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата
- Способствовать развитию двигательных навыков и положительных эмоций.

Оборудование: гимнастические мячи (фитболы) по количеству детей, полые мячи (по количеству детей), индивидуальные коврики.
Место проведения: спортивный зал.
Длительность: 25-30 минут.

I. Подготовительная часть

1. И.п.: сидя на мяче. 1–4 - пружинистые движения на мяче. (Повтор 4-5 раз). Выполняется в среднем темпе, с небольшой амплитудой.
2. И.п.: то же. 1 – руки вперед; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – вниз. (Повтор 4-5 раз). Руки прямые, плечи не поднимать, спина прямая.
3. И.п.: то же. 1 – наклон головы вправо; 2 – вперед; 3 – влево; 4 – назад. (Повтор 4-5 раз в каждую сторону). Плечи опущены, спина прямая.
4. И.п.: то же. 1 – 2 правая рука в сторону, наклон головы вправо; 3 – 4 левая рука в сторону, наклон влево; 5 – 6 руки вперед, наклон вперед; 7 – руки назад, наклон назад; 8 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Спина прямая, руки прямые, в быстром темпе.
5. И.п.: сед на мяч, руки вперед. 1 – руки к плечам; 2 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Спина прямая, смотреть вперед.
6. И.п.: то же. 1-7 – прыжки вокруг собственной оси вправо; 8-16 – тоже влево. (Повтор 4-5 раз). Спина прямая, быстрый темп.
7. И.п.: сед на мяч, руки на пояс. 1 – правая нога вперед на пятку; 2 – в сторону; 3 – вперед; 4 – и.п.; 5-8 – тоже левой. (Повтор 4-5 раз). Нога прямая, быстрый темп.
8. И.п.: то же. 1-4 – круговые движения туловищем вправо; 5-8 – влево. (Повтор 4-5 раз). Спина прямая.
9. И.п. – сед на мяч, руки на пояс. 1-2 – наклон вперед (выдох); 3-4 – и.п. (вдох). (Повтор 4-5 раз). Мяч немного откатывается назад, ноги прямые.

II. Основная часть

1. И.п. – стойка на коленях, руки на мяче. 1 – перекат вперед по мячу; 2-6 – задержать положение; 7-8 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Спина прогнута, руки прямые.
2. И.п. – сед, мяч на ногах, руки на мяче. 1-4 – перекат мяча по туловищу в положение лежа, мяч на груди; 5-8 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Спина прямая, пятки не отрывать от пола.
3. И.п. – сед, ноги врозь, мяч зажат между стопами. 1-2 – перекат на спину, ноги вверх; 3-4 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Ноги прямые, без потери мяча, спина прямая.

4. И.п. – лежа на спине, согнутыми ногами обхватить мяч. 1 – ноги вперед; 2 – и.п.; 3-4 – то же. (Повтор 4-5 раз). Спину не отрывать от пола, без потери мяча.
5. И.п. – лежа на спине, согнутые ноги на мяче, руки за голову. 1–3 – оторвать плечи от пола; 4 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Поднять лопатки, локти в стороны, подбородком тянуться вверх.
6. И.п. – то же. 1-2 – вдох носом, дыхание животом; 3-4 – выдох, надувая щеки, сложив губы трубочкой. (Повтор 4-5 раз). Одна рука лежит на груди, другая на животе. Грудная клетка не подвижна.
7. И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вверх, мяч в руках. 1–2 – наклон вперед, мяч к ногам; 3-4 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Ноги прямые, руки прямые, в быстром темпе.
8. И.п. – сед, руками обхватить мяч сзади. 1-2 – наклон вперед, приподнимая руками мяч; 3-4 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Спина прямая, плечами тянуться к полу.
9. И.п. – упор лежа на спине с опорой на предплечья, ноги на мяче. 1-2 – ногами потянуться вперед, прогнуться в спине; 3-4 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Ноги вместе.
10. И.п. – упор стоя на коленях, мяч под животом. 1 – мах правой ногой назад; 2 – и.п.; 3 – то же левой; 4 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Нога прямая, при махе прогнуться в спине, центр тяжести на опоре (мяче).
11. И.п. – стоя на коленях, руки на мяче. 1-4 – мелкими движениями пальцев кистей перекатывание мяча вправо; 5-8 – то же влево. (Повтор 4-5 раз). Без остановки.
12. И.п. – упор на коленях, руки на фитболе. 1-перекат мяча вперед; 2-4 – пружинистые движения спиной; 5-6 – задержать положение; 7-8 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Прогнуться в спине, руки прямые, смотреть вперед.
13. И.п. – сед на мяче, руки на пояс. 1-6 – наклон вперед, руками потянуться вперед; 7-8 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Ноги и спина прямые, смотреть вперед.
14. И.п. – сед на мяче, руки на пояс. 1 – правое колено к груди; 2 – и.п.; 3 – то же левое; 4 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Быстрый темп, спина прямая.
15. И.п. – сед на мяче, обхватив мяч ногами, руки на пояс. 1-6 – балансировка на мяче; 7-8 – и.п. (Повтор 4-5 раз). Спина прямая, смотреть вперед.
16. И.п. – стойка ноги врозь, наклон вниз, руки на фитболе. 1-3 – наклон вперед, мяч в руках; 4- и.п. (Повтор 4-5 раз). Спина прямая, руками тянуться вперед, смотреть вперед.

III. Заключительная часть

1. И.п. – стойка на коленях, руки на мяче. 1-2 – лечь на мяч; 3-6 – полностью расслабиться; 7-8 – и.п. (20-30 сек.). Закрыть глаза.
2. И.п. – лечь на спину, закрыть глаза и расслабиться. (1,5 мин.)
3. Подведение итогов занятия.

МАРТ

Комплексное занятие «Весёлые ребята»

Цель:Развитие двигательных качеств

Задачи:

- Формирование правильной осанки;
- Способствовать развитию положительных эмоций.

Оборудование: гимнастические мячи (фитболы) по количеству детей, мешочки с песком (по количеству детей), полые мячи (по количеству детей), индивидуальные коврики.
Место проведения: спортивный зал.
Длительность: 25-30 минут.

I. Подготовительная часть

1. Построение в шеренгу. Ходьба по залу. Гимнастические перестроения в ходьбе (ходьба змейкой, противоходом, проверка осанки у гимнастической стенки). 3-5 минут.
2. И.п.: основная стойка, мешочек с песком на голове. 1-2 – руки в «крылышки»; 3-4 – вернуться в и.п. (Повторить 6-8 раз).
3. И.п.: то же. 1- руки вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 руки вверх, то же – левой ногой (повторить 6-8 раз).
4. Ходьба на носках с мешочком на голове вокруг фитбола. Следить за осанкой, одной рукой придерживая фитбол.
5. И.п.: лёжа на спине на фитболе: 1-2 – руки к плечам; 3-4 – поднять правую ногу; 5-6 – согнуть ногу в колене; 7-8 – выпрямить ногу и вернуться в и.п.; 9-16 – то же левой ногой (Повторить 6-8 раз).
6. И.п.: то же. Перейти в положение сидя, руки в «крылышки», затем медленно вернуться в и.п.
7. И.п.: на четвереньках, фитбол перед грудью. Упражнение на расслабление.
8. И.п.: лёжа на животе на фитболе. 1-2 – поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4 – движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскости), голова и позвоночник в одной плоскости (Повторить 6-8 раз).
9. И.п.: то же. 1-4 – руки в «крылышки», ноги на полу; 5-8- движения руками, как при плавании брассом (повторить 4-6 раз).
10. И.п.: стоя на коленях рядом с фитболом. 1-4 – обвести рукой вокруг себя фитбол по часовой стрелке; 5-8 – против часовой стрелки, удерживать правильную осанку, вытягиваясь теменной областью вверх (Повторить 4-5 раз).

II. Основная часть

Сказкотерапия:
«ПРОСТО ТАК»

Жил на свете один маленький мальчик, жил он в тропическом лесу, где много разных зверей. Однажды отправился он погулять, а навстречу идет медвежонок грустный-грустный

(медвежонок). Посмотрел на него мальчик, жалко ему стало медвежонка. И отдал он ему свой букетик цветов, который на полянке насобирал.

— Это мне? — удивился медвежонок. — А за что?

— Просто так, — ответил мальчик и дальше пошел.

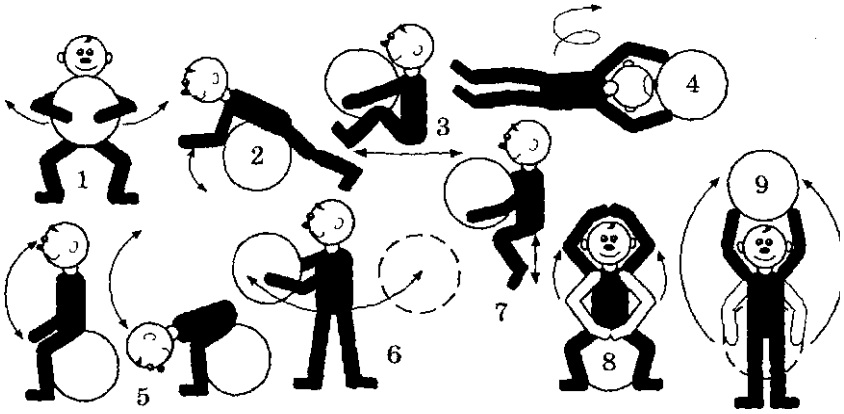
А медвежонку сразу стало весело, ведь так приятно, когда что- то дарят, а особенно цветы. Весело подпрыгивая, побежал он дальше. И увидел вдруг под деревом злого носорога (носорог). Не испугался его медвежонок, подошел и протянул букет. Ведь не только получать подарки приятно, но и дарить тоже. Удивился носорог.

— За что ты мне цветы даришь?

— Просто так! — ответил медвежонок и, довольный, пошел дальше **(ходьба).** Носорог сразу перестал злиться. Да и как можно злиться, если тебе цветы подарили? Он весело огляделся и тут увидел удава, который поднял голову и о чем-то думал **(удав).** Носорогу очень захотелось кого-нибудь порадовать. И он протянул удаву цветы. Тот вначале удивился, а потом поблагодарил носорога, так как был очень вежливым удавом.

Ползет удав по лесу и букет в пасти держит. Вдруг видит — стоит страус, голову спрятал и ни с кем не разговаривает — настроение у него плохое **(страус).** Подарил ему удав цветы, а страус от счастья даже подпрыгнул, ведь ему еще никогда цветов не дарили. Потом он схватил букет в клюв и побелеет, радостно размахивая им во все стороны **(маятник).**

Долго бегал он по лесу, ничего вокруг не замечая от радости, да вдруг слышит — плачет кто-то. А это зайчишка от мамы убежал и потерялся. Сидит под кустиком, всхлипывает **(зайчик).** Подарил ему страус цветы, и пошли они вдвоем зайкину маму разыскивать.



Шли, шли и увидели печально стоящего слона. Стоит слон, хобот колечком свернул, не смотрит ни на кого, только вздыхает **(колечко).** Но после того, как зайчик и страус Подарили ему букет, он очень развеселился и начал водой из хобота своих новых друзей поливать, чтобы им жарко не было.

Всю эту историю подсмотрел аист, который улетал на зиму в теплые края **(аист).** А когда вернулся домой — нам ее рассказал.

Мнемотаблица

III. Заключительная часть

1. Ходьба с контролем осанки, руки на поясе. 30 секунд.
2. Ходьба боком.
3. Игра на внимание в ходьбе с сохранением осанки «Будь внимателен».
4. Проверка осанки друг у друга и подведение итогов занятия.

АПРЕЛЬ

Комплексное занятие "Море и его жители"

Цель: формирование двигательной сферы и создание психолого-педагогических условий для развития здоровья детей на основе их творческой активности.

Задачи:

- Формирование правильной осанки;
- Развитие координации движений;
- Способствовать развитию положительных эмоций и творческого воображения.

Оборудование: гимнастические мячи (фитболы) по количеству детей, индивидуальные коврики, фонограмма, панно с изображением подводного царства, для оформления спортивного зала.
Место проведения: спортивный зал.
Длительность: 25-30 минут.

I. Подготовительная часть
"Ребята, сегодня мне приснился очень красивый и интересный сон: мы с вами оказались в красочном, ярком и многообразном Подводном царстве. Я хочу предложить отправиться в мой сон, который, вполне может стать явью" (Под волшебную музыку входим в зал).
"Мы и правда оказались в Подводном царстве. Посмотрите как здесь красиво, какие яркие и доброжелательные жители. Давайте мы превратимся в таких же красивых жителей Подводного царства. Подойдите к подводным камешкам и лягте возле них на спину, а я начну рассказ.
Ранним утром, сквозь толщу воды, первые солнечные лучи проникают в сонное *подводное царство*. Постепенно солнечный свет становится ярче и жители царства начинают просыпаться.
1. "Кит плывёт" (большой, красивый кит прекрасно плавает в воде). Вот проплывает самый большой житель подводного царства - красивый кит.
И.п.: лёжа на спине, прямые руки за головой. 1,3- повернуться на правый бок; 2,4- вернуться в и.п. (8 раз).
2. "Медуза".Медуза плывёт очень интересно: сначала она сожмётся в комочек, потом разожмётся. И.п.: лёжа на спине, ноги врозь, руки вверх - в стороны. 1- группировка лёжа, ноги согнуть к груди и обхватить их руками, голову поднять ("когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно"), 2 - вернуться в и.п. (когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность). (6 раз).
3. "Рыбка". Из морского песочка вынырнула рыбка и поплыла. И.п.: лёжа на животе, руки вверху. 1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки. (6 раз).
4. "Морскаязвезда". Рядом с рыбкой проплывает морская звезда. И.п.: то же. 1- поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги; 2- руки и ноги в стороны; 3- руки и ноги вместе; 4 - вернуться в и.п. (6 раз).
5. "Краб". По морскому дну медленно ползёт краб. И.п.: сидя согнув ноги, руки в упоре сзади. 1- поднять таз; 2-7- продвижение вперёд, опираясь на конечности; 8- и.п. 1-8- то же двигаясь назад.

6. "Морская черепаха". Вот домик морской черепахи. ("Осторожная - то выглянет из домика, то снова спрячется"). И.п.: сидя на полу, колени подтянуть к животу, обнять руками, голову наклонить к коленям. 1-2- поднять вверх - вперед прямые ноги ("угол"), руки в стороны, голову поднять, шею вытянуть, 3-4- и.п. (6 раз).

7. "Кораллы". В подводном царстве есть кораллы. И.п.: сидя по-турецки, руки сзади, пальцы переплетены. 1- наклон вперёд, поднимая руки назад; 2-3- держать руки; 4- и.п. (6 раз).

8. "Улитка ползёт"(гибкая, пластичная, но немного медлительная). Это что за чудо такое? Домик сам движется! Да это же улитка. Сначала улитка медленно выползет из домика, затем домик подтянет. И.п.: сидя на пятках, голову наклонить к коленям, вытянутые руки вперёд опустить на пол. 1-2- скользящим движением лечь на живот, опершись на локти, голову и плечи поднять; 3-4- таким же скользящим движением вернуться в и.п. (4 раза).

9. "Волна". В подводном царстве бывают небольшие волны. Небольшая волна то опуститься на дно, то поднимется. И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1-2- сесть на правое бедро, руки влево; 3-4- и.п.(6-8 раз).

10. «Водоросли» Через толщу воды к солнышку тянутся водоросли. Но небольшая волна уносит их, то в одну, то в другую сторону. И.п.: стоя на коленях, руки внизу. 1- поднять прямые руки перед собой вверх; 2- наклон туловища вправо; 3- выпрямиться, руки вверх; 4- наклон туловища влево (6 раз)

II. Основная часть

11. "Весёлые дельфины". В водорослях, на покачивающихся морских пузырях, любят отдыхать дельфины.

- И.п.: лёжа животом на мяче. Лёжа на мяче, обхватить мяч руками, колени на полу, носками упереться в пол. Голову опустить, выполнять лёгкие покачивания вперёд-назад, руками тянуться к полу, постепенно выпрямляя ноги. Поставив ладони на пол, выполнить лёгкие перекаты по мячу вперёд- назад. (4 раза).

Вот наши герои начинают просыпаться. Сначала они поднимают головы и плавнички.

- И.п.: лёжа животом на мяче, руки на мяче, ноги на полу, колени на полу. 1-2- выпрямляя руки и ноги прогнуться; 3-4-и.п.

Затем, дельфины потягивают спинки.

- И.п.: лёжа животом на мяче, руки на полу. 1-4- шагать руками вперёд, перекатываясь по мячу с живота на ноги; 5-8- и.п.

Небольшая волна перевернула дельфинчиков на спинки, и они стали покручиваться на морских пузырях.

- И.п.: лёжа спиной на мяче, мяч под лопатками, руки в стороны, голову держать прямо, ноги врозь. Перебирая ногами по полу, пройти вправо, затем влево (по 2 раза в каждую сторону).

Вновь накатила волна и перевернула дельфинчиков на бочок.

- И.п.: лёжа на мяче правым боком, ноги вместе, колени согнуты, руки на мяче Выпрямляя ноги, прокатиться по мячу боком - мяч до талии, правой рукой тянуться к полу; и.п. Дельфинчики размяли правый бочок, затем левый.

Дельфинчики очень любят перекатывать морской пузырь со спинки на хвостик. Это так щекотно.

- И.п.: сидя на мяче, руки внизу. Перекат из положения сидя на мяче в положение лёжа на мяче. Переступая стопами вперёд, постепенно перекатиться на мяче с ягодиц на поясницу и опуститься до лопаток (4 раза).

Наши герои научились слегка подпрыгивать на морских пузырях и поднимать сначала один плавничок, затем два плавничка.

- И.п.: сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч. 1-2- легко подпрыгивать на мяче (не теряя с ним контакта), поднять правую руку вверх через сторону; 3-4- опуская правую руку, поднять вверх левую. (по 4 раза).
- И.п.- подпрыгивая на мяче, хлопок руками над головой, затем руки вниз через стороны, хлопок ладошками по мячу (2раза).

Ещё дельфинчики научились самому трудному: они подпрыгивают на морских пузырях, при этом поднимают один плавничок вверх, наклоняются и не соскальзывают с морского пузыря.

- И.п.: сидя на мяче ноги врозь, руки на коленях.1-2-пружиня на мяче, наклон вправо, левая рука через сторону вверх, потянуться, правая на колене.(2 раза в каждую сторону).

Дельфинчики решили немного поиграть: они начали плавничками отталкивать морские пузыри в стороны, а затем вперёд-назад.

- И.п.: стоя наклон вперёд, касаясь мяча ладонями.1-2-прокатить мяч вперёд, не сгибая рук в локтях, колени прямые, потянуться (с места не сходить); 3-4- прокатить мяч в и.п.(4 раза).
- И.п.: то же.1-2- прокатить мяч вправо двумя руками; 3-4-и.п.; 5-6-то же влево, 7-8-и.п..(2 раза в каждую сторону).

И тут дельфинчики подумали: взять морские пузыри и отправиться поиграть в любимую голубую лагуну. Весёлые дельфинчики стали подниматься на поверхность.

- И.п.: основная стойка, мяч на полу. Присесть, взять мяч руками и, вращая его пальцами от себя, поднять над головой - потянуться вверх. Перестроиться в колонну - ходьба на носочках (мяч вращать).

Пока дельфинчики поднимались на поверхность, они образовали кружочек и, играя, начали передавать друг другу морские пузыри.

- Ходьба по кругу с передачей мячей друг другу.

Поднявшись на поверхность воды, дельфинчики поплыли быстрее, им очень нырять и выныривать из воды.

- Бег простой; бег в полуприседе, мяч поднять вверх; бег с подпрыгиванием; бег в колонне, с зажатыми мячами между детьми.

Доплыв до голубой лагуны, наши герои стали прыгать на морских пузырях. Но прыгать на них не очень просто, чтобы не упасть надо спину держать ровно, прямо.

- Прыжки на мячах; с поворотом.

Сначала дельфинчики просто прыгали, а затем стали играть в "дельфинов и акулу".

Игра "Дельфины и акула" (акула догоняет дельфинов, прыгая на мяче).

III. Заключительная часть

Так они резвились целый день. Когда солнце стало опускаться за горизонт, наши герои вернулись домой и легли отдыхать. (Отдых на ковриках).

Вам понравилось наше путешествие?

Кого вы встретили в Подводном царстве?

Какие там жители?

Как надо держать спину, чтобы не упасть с морского пузыря?

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

1. Правила и методические рекомендации проведения занятий фитбол-гимнастикой, которые необходимо соблюдать в процессе выполнения упражнений;
2. Таблица для правильного подбора мяча (фитбола) для занятий с детьми;
3. Гимнастика на фитболе для детей дошкольного возраста;
4. Игровые упражнения на фитболах для развития общей моторики детей дошкольного возраста;
5. Двигательная сказкотерапия для дошкольников;
6. Подвижные игры при нарушениях осанки и сколиозах;
7. Дыхательная и звуковая гимнастика;
8. Расслабление (релаксация) в фитбол-гимнастике;
9. Оценка эффективности занятий фитбол-гимнастикой;
10. Список литературы.

Приложение № 1

Правила и методические рекомендации проведения занятий фитбол-гимнастикой, которые необходимо соблюдать в процессе выполнения упражнений

Правило 1. Необходимо правильно подготовить мяч к занятиям. Для достижения оптимальной эластичности мяча нужно наполнять (надувать) его воздухом при комнатной температуре: сначала надуть его на 10-12 см больше, чем указанный на нем диаметр, а затем выпустить воздух до указанного диаметра.
Важно правильно надуть мяч – до оптимальной упругости. На «слишком мягком» мяче нет прыгучести, на «очень жёстком» мяче возникает опасность травмы при падении ребёнка. Обычно фитболы выдерживают нагрузку до 300-400 кг.

Правило 2. При выполнении любого упражнения на фитболе всегда следует правильно дышать: вдох – медленный, спокойный, глубокий, через нос; выдох – слегка форсированный, через нос или слегка приоткрытый рот.

Правило 3. Для контроля правильности выполнения движений на мяче у детей младшего возраста следует применять звуковой сигнал (погремушку, свисток и др.). Таким образ, услышав звуковой сигнал, ребёнок сможет легко контролировать правильный выдох.

Правило 4. Необходимо правильно подобрать мяч для занятий с лечебной и коррекционной целью.

Правило 5. Критерием правильного выбора размера мяча для выполнения базовых упражнений на основе упражнения «Пружинка» служит угол между бедром и голенью: при правильном положении сидя он должен составлять 90-100◦.

Правило 6. Для оздоровительной гимнастики (в основном со старшими детьми) гимнастический мяч (фитбол) можно подобрать по очень простой формуле (диаметр фитбола, см = рост человека, см – 100) или в зависимости от роста человека.

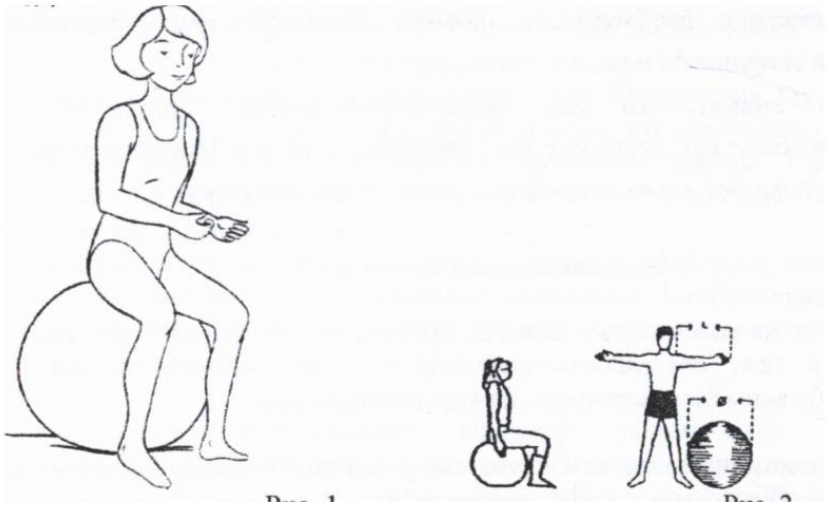
Для предотвращения повреждения стенки мяча необходимо беречь его от острых предметов и действия высоких температур.

Необходимо содержать мяч в чистоте и периодически проводить его обработку растворами дезинфицирующих средств.

Приложение № 2

Таблица для правильного подбора мяча
(фитбола)
для занятий с детьми

Размер мяча	Диаметр мяча, см	Возраст ребёнка	Рост ребёнка, см
Маленький	**65-55 и меньше**	**От 3 до 7 лет**	**90-125**
Средний	**65-75-85**	**От 8 лет до старшего возраста**	**115 и выше**
Большой	**95-120**	**От 0 до 3-х**	**До 95**
		От 9 лет и старше	**120 и выше**



Приложение № 3

ГИМНАСТИКА НА ФИТБОЛЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Гимнастика на специальных мячах – это метод двигательной реабилитации, применяющийся при дистрофических процессах в позвоночнике и суставах; глубоких изменениях мышечной и суставной ткани; гипокинезии, нефизиологических позах (длительном сидении).

Значение гимнастики на фитбол-мячах:

- улучшение кровообращения, нормализация обменных процессов, подвижности суставов, эластичности тканей, активизация регенеративных процессов при заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
- развитие и укрепление различных групп мышц;
- приведение в оптимальное положение позвоночника; приведение в оптимальное положение позвоночника;
- совершенствование центрального динамического контроля;
- оказание тренирующего эффекта на дыхательную, сердечно-сосудистую и другие системы организма;
- улучшение мышечного тонуса, укрепление и расслабление различных групп мышц.

Задачи:

- создание наиболее оптимальных условий для правильного положения тела и гармоничной тренировки основных групп мышц;
- способствование мышечному расслаблению;
- развитие мышечно-суставного чувства и сенсорных координаций;
- формирование правильной осанки, оптимального двигательного стереотипа;
- улучшение функции равновесия и двигательной координации;
- стимуляция деятельности органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, вестибулярной и др.);
- развитие силовой и общей выносливости, улучшение тонуса мышечной системы, усиление «мышечного корсета»;
- оптимизация эмоционального состояния ребёнка, воспитание социального уверенного поведения;
- оптимизация моторного поведения;
- развитие пространственной ориентировки.

Рекомендации для проведения занятий на фитбол-мячах (фитболах)

1. Эффективность занятий на мячах зависит от правильного выбора размера мяча: рост ребёнка должен соответствовать высоте мяча. при посадке на мяч стопы должны стоять на полу, а угол между бедром и голенью должен составлять 90◦. оптимальные размеры диаметра мячей: для детей 3-4 лет – 45 см, для детей 5-6 лет – 50 см, для детей 6-7 лет – 55 см.
2. При посадке на мяче голова должна быть приподнята, плечи опущены и разведены (для этого руки поддерживают мяч сзади ягодиц); положение позвоночника должно быть ровным, живот подтянут.

3. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами не полу располагаются на ширине плеч.
4. убедиться перед занятием в отсутствии острых предметов, которые могут повредить мяч.
5. Одежда детей должна быть лёгкой, свободной, обувь – нескользящей.
6. начинать обучение с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
7. Выполнение упражнений должно быть комфортно для ребёнка.
8. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний, интенсивного напряжения мышц шеи и спины.
9. Не задерживать дыхание в положении лёжа на мяче.
10. При выполнении упражнений лёжа на спине и животе голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
11. Соблюдать осторожность при прыжках на мяче.
12. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
13. Строго дозировать физическую нагрузку в зависимости от возраста детей.
14. Соблюдать приёмы страховки и учить самостраховке детей.
15. Контролировать технику выполнения упражнений.
16. Контролировать физическое состояние детей, избегать переутомлений, предупреждать их.
17. использовать музыкальное сопровождение, которое способствует созданию положительного эмоционального фона для занятий на мячах.

Основные направления в занятиях с фитбол-мячами включают:

- знакомство с формой и физическими свойствами мяча:
  - ✓ прокатывание мяча по полу, по скамейке, между стойками «змейкой», вокруг различных ориентиров;
  - ✓ поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
  - ✓ передача мяча друг другу, броски мяча;
- игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч»;
- освоение правильной посадки на мяче: сидя на мяче у твёрдой опоры, самостоятельно проверить правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и стоят параллельно друг другу);
- освоение основных движений с мячом:
  - ✓ ходьба и бег с мячом в руках;
  - ✓ подпрыгивание на месте с мячом между ног с различными движениями рук;
  - ✓ подпрыгивание на месте с мячом в руках;
  - ✓ прыжки с продвижением вперёд, мяч в руках (при отсутствии противопоказаний);
- освоение основных исходных положений.

Упражнения на мяче:
«Пружинистые качания»: сидя на мяче, руки опущены вниз, стопы на полу, колени согнуты под прямым углом. Пружинистые качания. Инструктор может поддерживать ребёнка за талию.

Упражнения для рук: махи руками вперёд, назад, в стороны; хлопок спереди, сзади; ассиметричные движения руками; руки скрестно перед собой; движения на воображение.

Упражнения для ног: движения выполняются попеременно одной ногой, затем другой; одновременно обеими ногами:

- поднять ногу, выпрямить, поставить стопу на пятку, и.п.;

- руки перед грудью, соединить кончики пальцев рук; отвести правую (левую) ногу в сторону с разгибанием в коленном суставе, и.п.;
- руки в стороны; поочерёдное поднимание колен вверх (можно касаться мяча руками);
- носок левой, правой ступни передвинуть вперёд, разогнуть левую (правую) ногу в коленом суставе.

Одновременные движения руками и ногами: развести ноги в стороны, руки поднять вверх и соединить ладони; поднять прямые ноги и руки в стороны; движения на воображение.

Упражнения на коррекцию функции позвоночника:

- перемещение тазом мяча вперёд и назад;
- круговые и эллипсовидные движения туловищем;
- поднять вперед и отвести обе руки в левую (правую) сторону с поворотом туловища в левую (правую) сторону;
- «Чаша и арка»:
  - ✓ переступая ногами вперёд, лечь спиной (грудопоясничным отделом позвоночника) на мяч (бёдра и колени согнуты);
  - ✓ выпрямить ноги в тазобедренных суставах, поднять руки над головой и потянуться кистями к полу;
  - ✓ положить руки на пол;
- боковое растяжение, инструктор фиксирует мяч;
- лёжа на спине на полу, ноги вместе, голени на мяче, руки на полу:
  - ✓ поднять таз вверх, ноги выпрямить;
  - ✓ одну ногу приподнять над мячом;
  - ✓ контакт с полом плечами;
  - ✓ размещение мяча вперёд-назад, приподнять руки над полом;
- лёжа на мяче животом, ноги прямые:
  - ✓ надавить руками на мяч, руки и спину выпрямить;
  - ✓ приподнять одну ногу вверх (поочерёдно);
  - ✓ приподнять обе ноги вверх;
  - ✓ отвести руки в стороны.

Приложение 4

Игровые упражнения на фитболах для развития общей моторики детей дошкольного возраста

На втором этапе коррекционной работы вводятся общеразвивающие упражнения на развитие динамической координации, которые направлены прежде всего на коррекцию опорно-двигательного аппарата. Во всех предложенных заданиях указан терапевтический эффект и даны методические пояснения по безопасному их исполнению.

В предыдущем разделе мы обращали внимание читателя на один из основных принципов коррекционной работы в саду — комплексный подход, где особую значимость приобретает сочетание и освоение материала на всех других занятиях: музыкальных, физкультурных, логопедических, по изобразительной деятельности и прочих.

Следующая серия общеразвивающих упражнений разучивается с музыкальным сопровождением как более сложным видом выполнения заданий, так как именно музыка задает темп, динамику, амплитуду и силу движений. Музыку для упражнений написал композитор С. М. Антипов, все мелодии которого просты по интонации и ритму, но вместе с тем очень образные и яркие по характеру. Каждое упражнение серии разучивается на музыкальном занятии как маленькая песенка, в свободное от занятий время в группе ребенок рисует тот или иной персонаж, что способствует лучшему запоминанию как упражнения, так и стихотворения. Если в предыдущей серии упражнений все движения выполнялись равномерно в ритм слов или слогов, то в данной серии движения выполняются в соответствии с логическим акцентом в фразе. Здесь основное внимание педагога уделяется соответствию выразительных пластических движений создаваемому образу.

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 потянуться вверх и приподняться на носках, на последнюю строчку вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге. 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, поднимая руки только до уровня плеч, не приподнимаясь при этом на носки.

БАБОЧКА

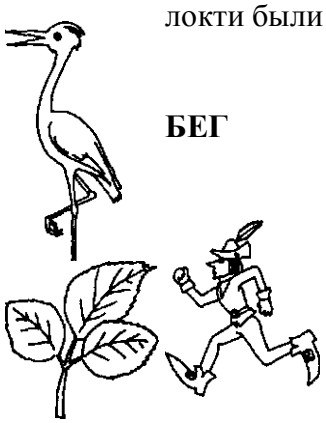
Бабочка летает
Летом на ветру,
Бабочка играет
С солнышком в саду.
За бабочкой капризной
Мне не уследить,
Крыльев жест волшебный
Мне не повторить.

Исходное положение

Сидя на мяче, руки, согнутые 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).

Упражнение развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки. Необходимо добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Упражнение выполняется активно с четким хлопком и акцентом. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».



БЕГ

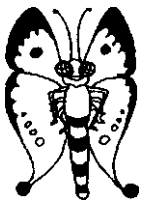
Я бегу, бью по мячу,
Футболистом быть хочу,
— Больше всех голов забить,
Как Пеле — великим быть

Исходное положение

Стоя, мяч в опущенных руках.

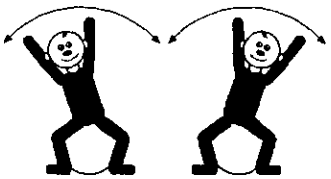
Бег на месте на носках с захлестыванием голени. Мяч отбивать поочередно то правой, то левой рукой.

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 отбивание в ритм с музыкой, затем ритмичный бег и только после этого выполнить упражнение целиком.



ВЕТОЧКА

Веточка пушистая,
Пышный куст сирени.
До чего душистая,
то ломать не смеем.
Веточка нарядная
На ветру качалась,



Песенка веселая
Пелась, не кончалась.

Исходное положение

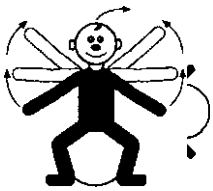
Сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз.

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.

Упражнение на боковые мышцы туловища. Следите за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

ГУСЕНИЦА

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



Исходное положение

Лежа на животе, мяч между стоп.

На первую строчку ползание по-пластунски вперед;

- 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.

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 попеременным движением рук

ЕЛОЧКА

Маленькая елочка
Росла без печали,
Буйны ветры елочку
Ласково качали.
Закружили елочку
Зимние метели,
Каждую иголочку
В серебро одели.

Исходное положение

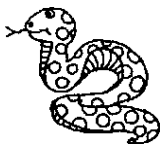
Сидя на мяче, напряженные руки в стороны — «елочка».

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.

Во 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 грудо-поясничном отделе позвоночника, укрепляет косые мышцы живота.



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

ЗАЙЧИК

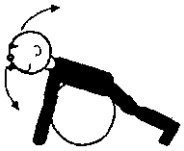
Скачет зайчик на опушке,
Он живой, а не игрушка,
Дайте зайке лист капустный,
Самый лакомый и вкусный.

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 прыжки с поворотом на 90 градусов.Упражнение укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает координацию движений.

ЗМЕЯ



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. Упражнение укрепляет разгибатели спины в шей- но-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.

КАЧЕЛИ

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

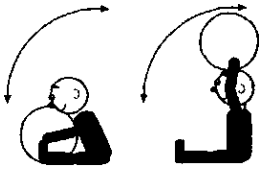
Исходное положение

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 этими движениями наклонить вперед («Качаются качели»). Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения, энергично. 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.

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 до мяча.

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.

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 опушены вниз.

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

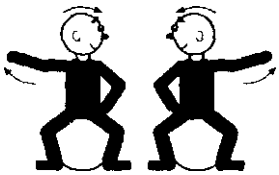
- на вторую строчку опустить руки в исходное положение вниз ладонями;
- на третью и четвертую строчки быстро поднять руки и сцепить их вверху, посмотреть глазами на ладошки и «спрятать» колечко, опустив руки и сцепив их за спиной. Выполнить по два раза. Во втором куплете повторить движения первого.

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.

ЛИСИЧКА

Рыжая лисичка
По лесу бежала,
Хитрая сестричка
Хвостиком махала.
А за ней собаки,
Злые забияки,
Хвостиком вильнула,
Собак обманула.



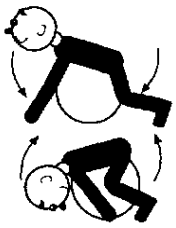
Исходное положение

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. 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.

ЛЯГУШКА

Квакали
лягушки:
Песенку свою
Я с моей
подружкой
Тоже подпою.
Красота на
озере,
Лилии цветут,
В лягушачьей
опере
Сто певцов
поют



Исходное положение

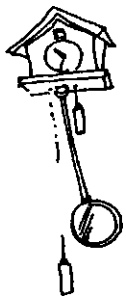
Лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу.

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.

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.



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. 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.

МЕДВЕЖОНОК

Медвежонок косолап,
Ходит вперевалку,
От его когтистых лап
Ульи все вповалку.

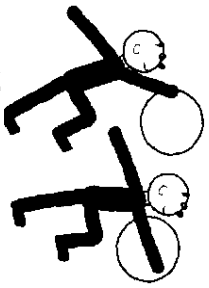
Медвежонку снится сон
Сладкий и душистый,
Черный нос свой видит он
Липким, золотистым.

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 рукам, и «как медведь держит улей».

Во втором куплете в полуприседе опустить голову к мячу и вернуться в исходное положение («нюхает мед»). Упражнение укрепляет внутренний продольный свод стоп, межлопаточную область, формирует правильную осанку.



МЕСЯЦ

Месяц, месяц — мой дружок,
Позолоченный рожок,
Освещая ночью путь,
Ты про нас не позабудь.
Месяц звездам командир,
Пусть не носишь ты мундир,
Оставайся молодой,
Самой яркою звездой.

Исходное положение

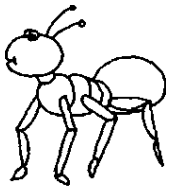
Стоя на правом колене, левая нога вытянута в сторону, правая рука лежит на мяче.

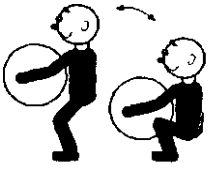
На первый куплет выполнять наклоны к мячу, левая рука при этом поднимается через сторону вверх, касаясь мяча. Повторить по два раза в каждую сторону.

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. 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.

МУРАВЕЙ

Муравьишка-труженик
Строит муравейник,
День клонится к ужину,
Завтра понедельник.
Длится, не кончается
День погожий летний,
Муравей старается,
Домик все заметней.

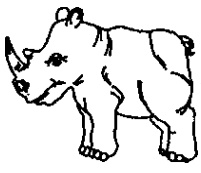




Исходное положение

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.



Упражнение укрепляет мышцы нижних конечностей и плечевого пояса. При выполнении упражнения надо сохранять правильную осанку.

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. 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 вперёд).

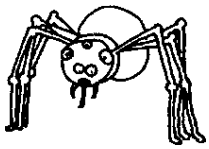
ОРЕШЕК

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

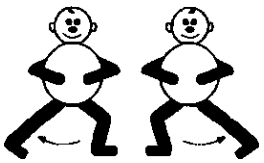


Во втором куплете на первые две строчки сжимать мяч обеими руками, на вторые две строчки сжимать мяч согнутыми в коленях ногами.

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

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

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. Выполнить в каждую сторону по два раза.

Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах.

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

Приложение 5

ДВИГАТЕЛЬНАЯСКАЗКОТЕРАПИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

В основе психологических игр, проведенных с использованием коррекционных мячей, лежат все общеразвивающие упражнения, разученные ранее. Одним из наиболее важных принципов в работе с детьми, особенно в логопедических детских садах, является принцип повторяемости, что объясняется сниженной способностью автоматизировать выученные умения. Одни и те же упражнения, повторяющиеся из урока в урок, быстро надоедают ребенку, поэтому для разнообразия и заинтересованности детей все упражнения объединены в литературные сказки.

Фитбол-сказки могут быть самостоятельными занятиями с детьми младшего дошкольного возраста, когда педагог рассказывает сюжет сказки, сопровождая ее выученными ранее знакомыми движениями. Внимание детей приковано к содержанию сказки, и выполнение упражнений не становится скучным и однообразным повторением.

Для детей старшего дошкольного возраста фитбол-сказки могут использоваться в качестве «бодрящей» гимнастики после дневного сна. В момент просыпания детей в группе, когда дети находятся еще в полусонном состоянии, педагог предлагает детям прослушать сказку с закрытыми глазами и запомнить ее. Такое постепенное пробуждение полезно для детей, так как быстрый подъем часто может быть причиной негативного настроения.

Сказка активизирует слуховое внимание, вызывает в воображении малышей ряд ассоциаций и образов, тем самым представляя собой один из вариантов мнемотехники (эйдотехники), позволяющей с помощью образов запомнить и воспроизвести весь рассказ. В каждой сказке есть своеобразная «мне-мотаблица» движений, с помощью которой дети выполняют сказку как единый двигательный комплекс. В конце каждой сказки даны схемы описанных выше упражнений (мнемотаблицы), показывая которые детям можно рассказывать сказку с одновременным выполнением упражнений.

Полезно, чтобы после гимнастики, в свободной деятельности в группе, дети смогли повторить и воспроизвести сказку. Подобное закрепление материала во второй половине дня может быть дополнительным коррекционным заданием по развитию связной речи. Все сказки отобраны не случайно, психокоррекционная направленность сказок подчеркивает

значимость таких проявлений, как доброта, забота о ближнем, взаимопомощь, дружба и доверие.

В нашем практикуме по двигательной сказкотерапии мы предлагаем наиболее удачные сказки, написанные А. И. Константиновой и предложенные А. Г. Назаровой в игровом стретчинге. Сказки адаптированы авторами в соответствии с более облегченными задачами восприятия и запоминания для детей речевых групп. Опыт работы в логопедическом детском саду показал, что две оздоровительные методики (фитбол-гимнастика и игровой стретчинг) должны быть взаимодополняемы, не исключая друг друга. Коррекционная логопедическая работа будет наиболее эффективной, если многократное повторение одной и той же сказки будет осуществляться в различных режимных моментах, на всевозможных занятиях с многообразными целями: образовательными, воспитательными.

ОБЕЩАНИЕ

В давние-давние времена жила-была маленькая принцесса, красивая, как бабочка (бабочка). Однажды пошла она в лес погулять (ходьба), деревьями и цветами полюбоваться. Ходила-ходила, да и заблудилась, присела на пригорочке и заплакала. Услышала ее змея, приползла узнать, что случилось (змея). Принцесса все ей и рассказала.

«Не плачь, я помогу найти тебе дорогу, только ты дружи со мной, а то мне очень одиноко», — сказала змея и поползла. Девочка обещала всегда дружить со змеей и побежала следом за ней, но когда увидела свой дворец, сразу же забыла свое обещание, даже «спасибо» не сказала — так обрадовалась (бег).

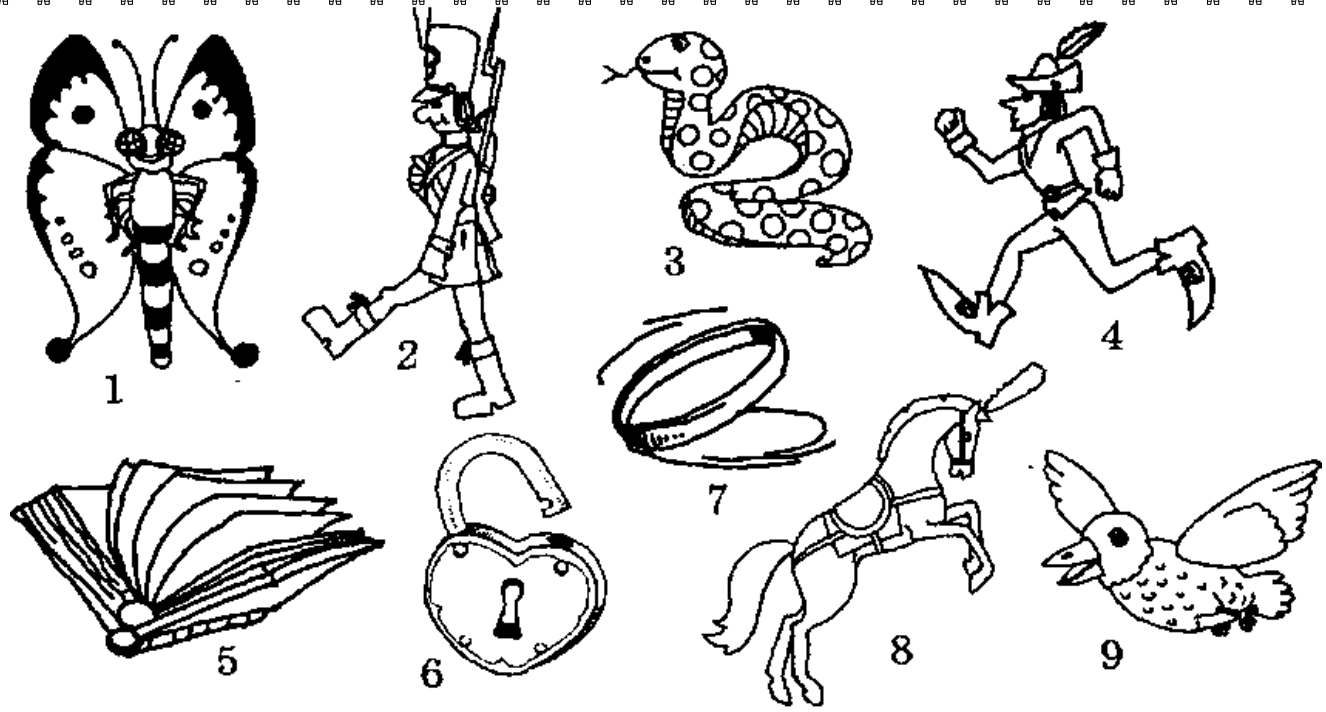
Как прибежала она домой, так и забыла про змею. Как-то утром сидела принцесса и читала любимую книжку с картинками (книга).

Вдруг шум во дворце поднялся. Как же! Змея прямо в царские покои приползла. Король приказал схватить змею, а принцесса в это время в свою спальню убежала и дверь на замочек закрыла (замочек).

Смотрит, а на кровати-то змея лежит, колечко золотое во рту держит (колечко). Расплакалась принцесса, очень стыдно стало ей перед змеей, ведь она обещала дружить с ней. Одна слезинка упала на голову змее. И тут случилось чудо, раздался гром, стало темно, как ночью. А когда мрак рассеялся, увидела принцесса рядом с собой прекрасного юношу.

Это оказался заколдованный королевич. Очень понравились они друг другу. Сели они в карету, и резвые лошади помчали их к замку королевича **(лошадки).**

Там и свадьбу сыграли. Они были самой красивой парой в королевстве, и как только выходили гулять, птицы кружили над их головами и весело щебетали **(птица)**



НАСТОЯЩАЯ КРАСАВИЦА

Жила на свете зеленая гусеница. Ползала гусеница по стебелькам и любовалась природой **(гусеница).** Посмотрелась в лужу: «Как я хороша!» — сказала она сама себе и выгнула грациозно спинку как царевна-змея **(змея).**

Захотелось ей куда-нибудь повыше забраться, чтобы все ее видели. Полезла гусеница на самую высокую горку, расположилась удобно, оглядывается, собой любуется **(горка).**

Смотрит, а по лугу девочка идет, цветы собирает **(ходьба).** Увидела гусеницу, испугалась, да как закричит: «Фу, какая страшная, какая некрасивая!»

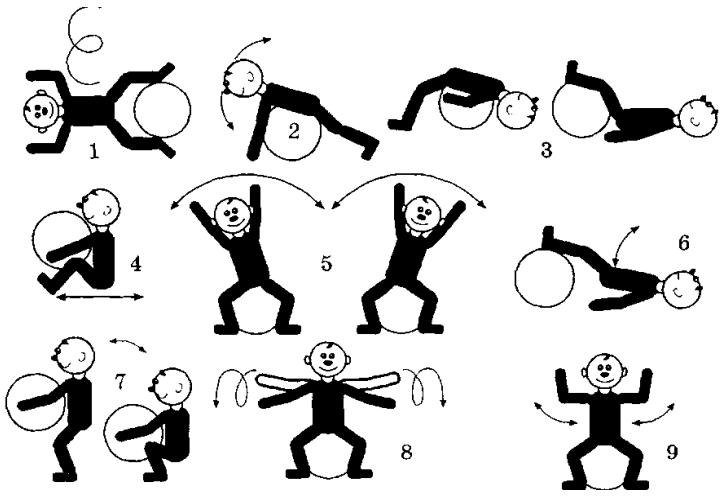
Обиделась гусеница, забралась на дерево и превратилась в веточку, чтобы больше ее никто не заметил (веточка). Лежит она и думает: «Вот бы мне заснуть и никого не видеть, и чтобы меня тоже не видели».

Подняла гусеница хвостик, стала похожа на ящерицу **(ящерица),** выпустила из него тоненькую шелковую ниточку и стала этой ниточкой обматываться, пока кокон не получился. Заснула.

Долго-долго так проспала, пока не почувствовала, что ее кто-то тащит. А это трудолюбивые муравьи нашли кокон, хотели в муравейник свой утащить **(муравей).** Испугалась гусеница, выскочила из своего кокона и спряталась от муравьев, сидит тихо-тихо.

«Смотрите, смотрите! Настоящая красавица здесь с п р я т а лась!» — услышала гусеница радостный голос девочки. «О ком это они говорят?!» — полюбопытствовала гусеница.

А тут как раз пчелки к ней подлетели, тоже восхищаться стали, вместе полетать приглашают **(пчелка).** Удивилась гусеница, поглядела в лужу, а там — бабочка, да такая нарядная, красивее всех цветов луговых. Это она, гусеница, в бабочку превратилась **(бабочка).** Взмахнула бабочка крыльями и улетела.



ПОДАРОК ЛЕСОВИЧКА

Случилось это в давние времена. Пошел один крестьянин в лес по дрова **(ходьба).** Хотел березу срубить, а та заплакала: «Не будет красивых деревьев в лесу, сока вкусного не будет, не руби меня!» Подошел к рябине, а та говорит: «Не руби меня, ягод не будет!» Черемуху и самому жалко рубить — цветы на ней красивые; липа пчелкам нужна. Подошел он к елочке **(елочка),** а она спрашивает его: «Кто же будет тень давать, шишками кормить зверей и птиц, да детей в Новый год радовать?

Сел крестьянин, задумался: «Как же домой без дров возвращаться?» Глядь, а перед ним маленький, с седой бородой, стоит старичок-лесовичок, хозяин всего леса, и колечко протягивает **(колечко):** «Подойди к любому лесному жителю, трижды поверни колечко, и он любую твою просьбу исполнит, — говорит. — Только не жадничай, не проси невозможного!» — сказал так и исчез.

А крестьянин домой пошел, повернул колечко, и все деревья к нему веточками повернулись **(веточка).** Он сухих веток набрал, домой принес.

На другой день взял кольцо и пошел к муравейнику. Муравьи ему мигом дом построили **(муравей).** Дом есть, нужна одежда. Пошел он к паучкам, и те ему разных тканей да вязаной одежды дали **(паучок).** Есть дом, есть одежда, да еды нет. А лесовичок запретил ему кого-нибудь убивать. Что тут делать? Пошел он с кольцом к пчелкам. А те принесли ему вкусную еду в котелке волшебном, и еда эта никогда не кончалась **(пчелка).**

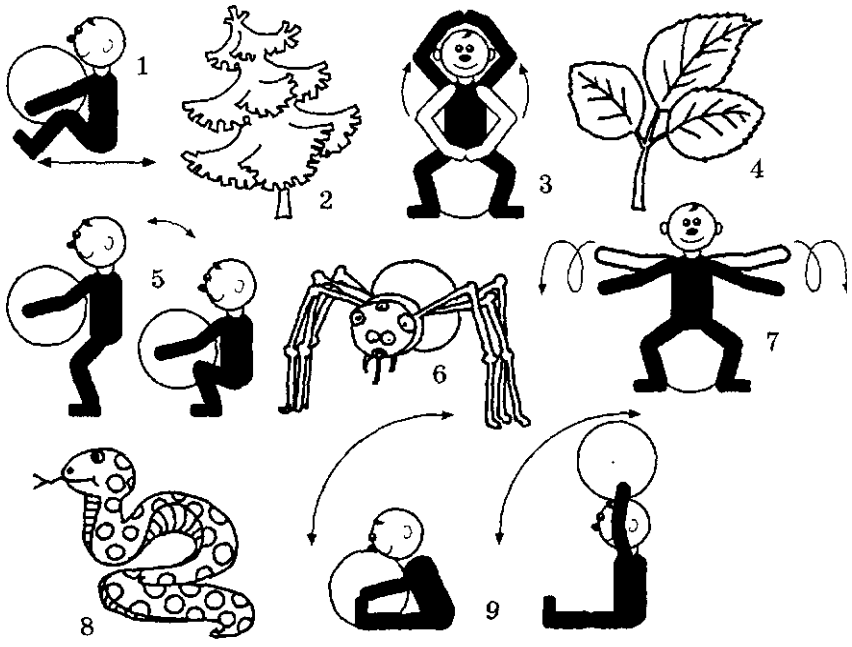
Счастливо зажил крестьянин — все у него есть, все твари лесные с ним дружат, помогают во всем. Даже змеи с ним дружили — приносили лечебные травы и яд свой отдавали, когда

кто-нибудь оболел **(змея).** Но самым лучшим подарком крестьянин считал волшебную книгу, подаренную лесовичком, где про все полезные травы и деревья было написано **(книжка).**
Все люди очень уважали крестьянина, считали его мудрецом. И правильно считали. Он часто читал эту книгу и очень много всего знал.

Мнемотаблица

ПРО ТО, КАК ДЕТИ ПТИЦУ РАДОСТИ ИСКАЛИ

В одном городе случилось несчастье. У жителей этого города радость пропала. Все они были несчастны: они не улыбались, ничего не делали и все время ссорились между собой.
Решили они отправить двух мальчиков радость искать.
Вышли мальчишки из города, идут по лесу, видят — на дереве куница сидит **(куница).** «Ты, куница, все знаешь, — говорят они, — подскажи нам, где радость находится». Посоветовала им куница до самой высокой горы добраться и оглядеться там — может, радость на той горе спряталась. Так они и поступили, добрались до самой высокой горы, сели на вершину, отдышались и стали по сторонам оглядываться **(горка).** На вершине горы



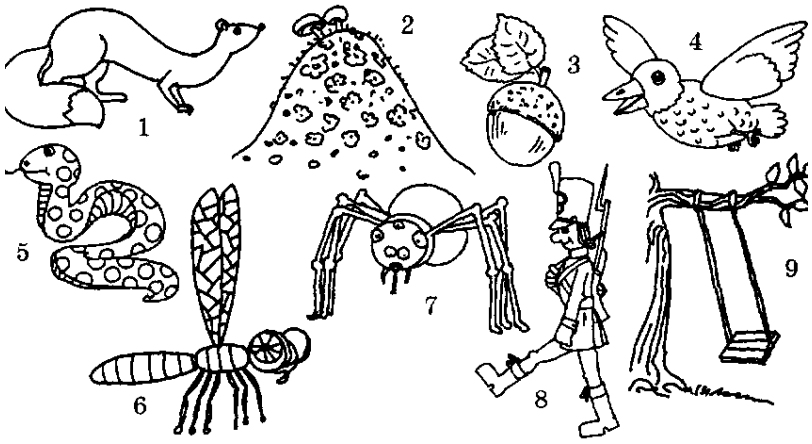
орешек золотой катается **(орешек).** Решили расколоть его, вдруг там радость находится. А оттуда как вылетит птица, да не простая — птица радости **(птица).** Мальчики помчались за ней, но никак не догнать птицу, устали, присели отдохнуть, змею увидали. Стали у нее спрашивать, как птицу счастья поймать (змея). Выслушала их змея и говорит: «Разве вы не знаете, что птица радости только там обитает, где все дружат и помогают друг другу? Оглянитесь вокруг!»

Посмотрели мальчики: стрекозки вокруг летают, радуются **(стрекоза).** Одни корм добывают, другие малышей охраняют, третьи за больными ухаживают. И так у них все ладно получается! Крылышками прозрачными машут, все довольны.

Паучки **(паучок)** между ветками сети натянули, радуются — одни корм добывают, другие пряжу прядут, чтобы зимой не мерзнуть, третьи малюток паучьему искусству обучают.

Так весь день и ходили мальчики по лесу тихонько-тихонько, дружную радостную лесную жизнь наблюдали **(ходьба).** Вдоволь насмотрелись они на все и отправились домой. «Ну что, нашли радость?» — спрашивают их соседи. «Птица радости живет только у тех, кто дружно работает и заботится о других», — рассказали мальчики. С тех пор в маленьком городе стали все дружно работать, делать хорошие, добрые дела и помогать друг другу. И однажды действительно увидели птицу радости, удивительно красивую, солнечную, искрящуюся. Долго смотрели на нее, но догонять не стали. Она села на веточку, стала на ней тихонько покачиваться, словно на качелях **(качели)** и петь своим звонким, как хрустальный колокольчик, голоском.

Мнемотаблица



ПРОСТО ТАК

Жил на свете один маленький мальчик, жил он в тропическом лесу, где много разных зверей. Однажды отправился он погулять, а навстречу идет медвежонок грустный-грустный **(медвежонок).** Посмотрел на него мальчик, жалко ему стало медвежонка. И отдал он ему свой букетик цветов, который на полянке насобирал.

— Это мне? — удивился медвежонок. — А за что?

— Просто так, — ответил мальчик и дальше пошел.

А медвежонку сразу стало весело, ведь так приятно, когда что- то дарят, а особенно цветы. Весело подпрыгивая, побежал он дальше. И увидел вдруг под деревом злого носорога (носорог). Не испугался его медвежонок, подошел и протянул букет. Ведь не только получать подарки приятно, но и дарить тоже. Удивился носорог.

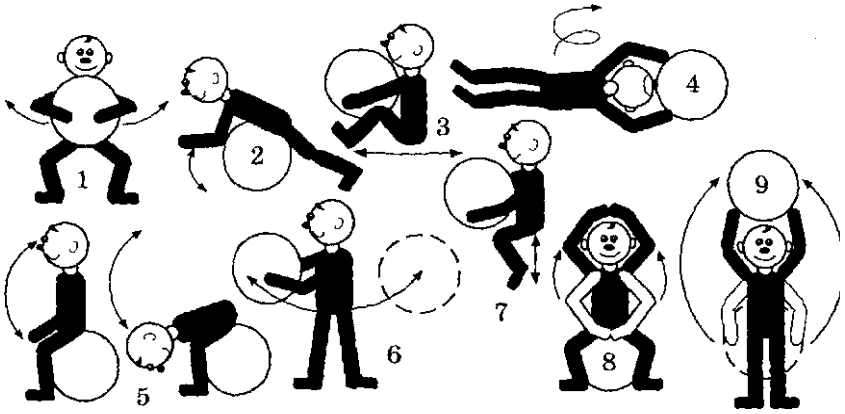
— За что ты мне цветы даришь?

— Просто так! — ответил медвежонок и, довольный, пошел дальше **(ходьба).** Носорог сразу перестал злиться. Да и как можно злиться, если тебе цветы подарили? Он весело огляделся и тут увидел удава, который поднял голову и о чем-то думал **(удав).** Носорогу очень захотелось кого-нибудь порадовать. И он протянул удаву цветы. Тот вначале удивился, а потом поблагодарил носорога, так как был очень вежливым удавом.

Ползет удав по лесу и букет в пасти держит. Вдруг видит — стоит страус, голову спрятал и ни с кем не разговаривает — настроение у него плохое **(страус).** Подарил ему удав цветы, а страус от счастья даже подпрыгнул, ведь ему еще никогда цветов не дарили. Потом он схватил букет в клюв и побелеет, радостно размахивая им во все стороны **(маятник).**

Долго бегал он по лесу, ничего вокруг не замечая от радости, да вдруг слышит — плачет кто-то. А это зайчишка от мамы убежал и потерялся. Сидит под кустиком, всхлипывает **(зайчик).** Подарил ему страус цветы, и пошли они вдвоем зайкину маму разыскивать.

Шли, шли и увидели печально стоящего слона. Стоит слон, хобот колечком свернул, не



смотрит ни на кого, только вздыхает **(колечко).** Но после того, как зайчик и страус Подарили ему букет, он очень развеселился и начал водой из хобота своих новых друзей поливать, чтобы им жарко не было.

Всю эту историю подсмотрел аист, который улетал на зиму в теплые края **(аист).** А когда вернулся домой — нам ее рассказал.

Мнемотаблица

КАК ЗВЕРИ ФИЛИНА ЛЕЧИЛИ

Задумал однажды филин узнать, кто ему в лесу друг, а кто враг. Лег он в своем гнезде, голову свесил и заохал, будто заболел очень. Шел мимо медведь, услышал, как филин на весь лес охает **(медведь).**

— Что с тобой, филин? — спрашивает. — Чего так стонешь?

— Да вот, заболел я, умираю, — отвечает филин.

— Погоди умирать, — говорит медведь, — я тебя сейчас вылечу, — и ушел.

А филин еще громче стонет. Услышал его заяц. Испугался сначала, а потом к дереву подошел — надо же узнать, что случилось! **(зайчик)**

— Эй, филин, что случилось-то? — спрашивает.

— Ох, заболел я совсем. Наверное, умру скоро, — говорит филин.

— Нет, филин, нет! Подожди немного, я сейчас! — и убежал.

«Ну вот, — думает филин, — все меня покинули, а еще друзья называются!» И заохал пуще прежнего от обиды. Даже змея его услышала, задрала голову, посмотрела сочувственно и уползла, **(змея).** А тут лоси мимо скакали. Остановились они под деревом, слушают, как филин охает. Опустили головы, задумались. Потом тихонько

посоветовались и в разные стороны поскакали, только пыль за ними поднялась **(лошадка).** А филин знай себе охает.

— Даже летучую мышь разбудил, которая обычно днем спит. Прилетела она к филину в гнездо, стала расспрашивать **(летучая мышь).** Сидит летучая мышь в гнезде у филина, утешает его: Только ты мне друг, — говорит филин, — а все остальные меня бросили.

Вдруг слышат они: хворост на тропинке трещит. Глянул филин, а это медведь ему целую корзинку орехов приволок **(орешек).**

— Лечись, — говорит, — Филя, ешь орехи, в них сила твоя.

Все звери в лесу уже слышали про болезнь филина, заспешили к нему, несут, кто что может. Прибежала лисичка: «Меня змея к тебе послала. Сама-то медленно ползает, да и старая очень. Вот и велела сухой малины тебе принести. Пей чай малиновый, Филя, он очень помогает». А сама хвостом вертит — не терпится ей поскорее филина вылечить **(лисичка).**

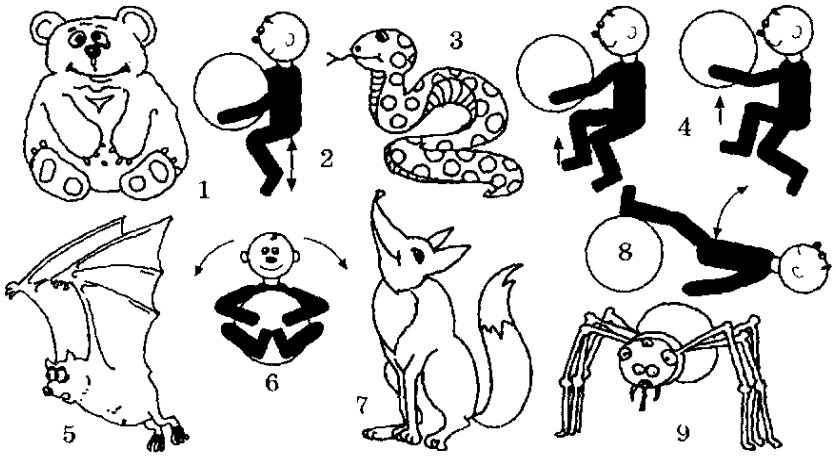
Тут и зайчик подоспел, морковку принес:

— Ешь, Филя, в ней витаминов много! — А сам так и подпрыгивает, смотрит, как филин морковку будет грызть.

Следом за ним лоси примчались, ящерицу на себе привезли с другого конца леса, чтобы она больного осмотрела. Она уже старая была, но все звери у нее лечились. Подняла ящерица хвостик, больного поприветствовала **(ящерица),** а потом корешок лечебный дала.

Даже маленький паучок к филину прибежал и стал его мухой угощать **(паучок).** И понял филин, как много у него настоящих друзей в лесу. И даже стыдно ему стало, что столько зверей он побеспокоил. А звери устроили на поляне настоящий пир в честь выздоровления филина.

Мнемотаблица



ЗАЯЦ-ОГОРОДНИК

История эта случилась в самом обыкновенном лесу. И героем ее стал самый обыкновенный заяц. А случилось все так. Скакал однажды заяц по лесу **(заяц).** А на кустах только первые листочки показались. Голодно зверям лесным. Что делать? И вспомнил тут заяц, что люди сами на огородах еду выращивают. Решил он огород завести. Взял лопату и пошел на полянку **(ходьба).** Копает зайчик землю да песенки напевает. Слышит он — шипит рядом кто-то:

— Эй, заяц, ты чего тут делаешь?

— Огород копаю, чтобы еду на весь год вырастить, — отвечает заяц.

Змея сначала удивилась, а потом голову подняла, осмотрела все внимательно и похвалила зайчишку (змея).

Копает заяц дальше, а мимо лисичка идет. «Вот молодец», — удивилась лиса и тут же совет дала:

— Только не забудь грядки сделать, чтобы красиво было, — а сама хвост распушила, пошла своим знакомым рассказывать про зайчишку-умницу **(лисичка).**

Только ушла лиса — медведь идет. Он часто к людям в огород заглядывал и без вопросов сразу понял, чем заяц занимается. Подошел к нему и совет разумный дал:

— Смотри рассаду не съешь. А я после приду посмотреть, что у тебя вырастет. — И ушел косолапый (медведь).

Заяц дальше копает. Песенки уже не поет, устал очень. Но не сдается. А перед самым вечером смотрит — лягушка скачет **(лягушка).**

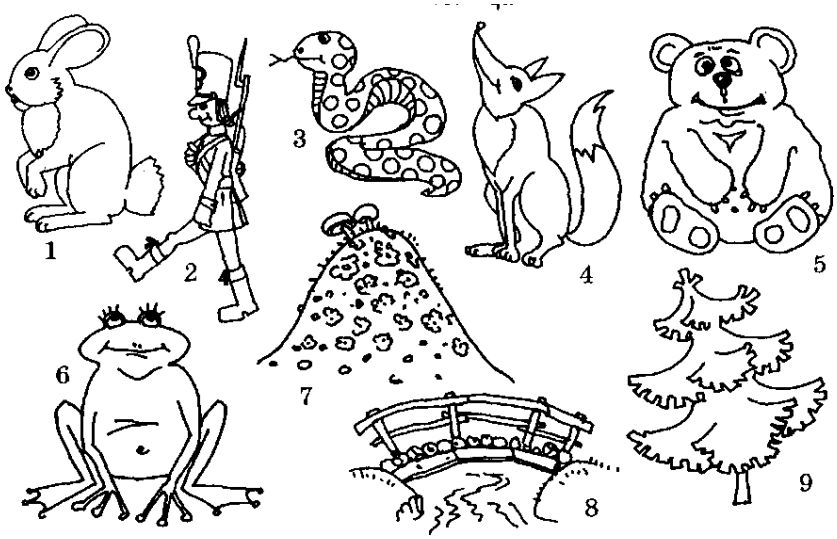
— Ой, заяц, какой же ты молодец! — заохала лягушка. — До чего додумался! Только полить свою капусту не забудь, чтобы росла лучше.

До самой ночи копал заяц огород, а наутро еще и мостик сделал, чтобы удобнее было воду для поливки огорода черпать **(мостик).** Все лето работал заяц: поливал, полол, от вредных гусениц оберегал огород. А когда осень наступила, все увидели, что капуста уродилась на славу. Срезал заяц капусту, сложил ее, и получилась целая горка **(горка).** Все звери пришли на урожай посмотреть. И каждому дал заяц капусту со своего огорода.

Потом посмотрел — а у него несколько листочков осталось. Запечалился зайчишка, сел под елку, плачет **(елка).** А елочка ему и говорит: — Не печалься, заяц-огородник. Следующей весной еще больше огородсделаешь, и все звери помогут.

Вот такая история приключилась в обыкновенном лесу.

Мнемотаблица



СЕРАЯ ЗВЕЗДОЧКА

Жила-была на свете жаба, неуклюжая и некрасивая. Но, к счастью, она не знала ни о том, что такая некрасивая, ни о том, что она жаба **(лягушка).** Жила она в саду, и ее очень любили и деревья, и кусты, и цветы. А разве стоит того, кого любишь, называть жабой? Когда она в первый раз пришла в сад, цветы спросили, как ее зовут. А жаба этого не знала. Цветы обрадовались и решили сами выбрать для нее имя. Можжевеловый куст склонил свои веточки, прислушиваясь к их разговору, зашуршал ими, закачался и сказал: раз ее глаза сияют, как солнышко, значит, и называть ее надо солнышком **(веточка).**

Но тут прилетела маленькая пчелка и пообещала придумать что- нибудь поинтереснее **(пчелка).** Собрала нектар и улетела в улей — думать. Проползала мимо ящерица (а вы знаете, что жабы и ящерицы — дальние родственники) и сказала, что ее родственница не любит солнца и гуляет ночью **(ящерица).** Тогда цветы решили дать жабе ночное имя — «Звездочка». А так как она была серая, то и назвали ее «Серая Звездочка». Цветы ее очень любили. Ведь при ее виде прожорливые жуки разбегались в разные стороны. А маленький

паучок, который тоже помогал цветам и ловил жуков в свои сети, сказал, что они очень похожи, оба серые **(паучок).**

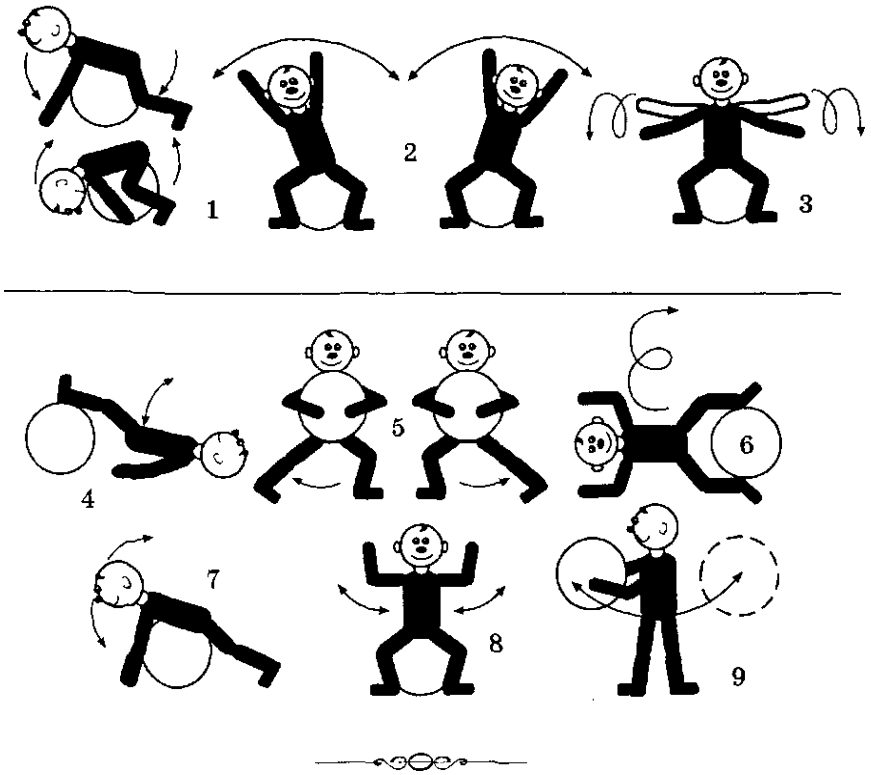
Однажды на колокольчик напали гусеницы, они ползли по нежным стебелькам, грызли листочки и задирали вверх головки, хвастаясь друг перед другом **(гусеница).** Конечно же, Серая Звездочка быстро с ними покончила, и колокольчик вновь весело зазвенел. Услышала про эти события старая змея. Она давно жила на свете, но не слышала, чтобы жаба дружила с цветами. Приползла она в сад, подняла голову и стала смотреть и слушать **(змея).** А потом спокойно в свой лес уползла — поняла, что в этом саду все в порядке. Даже позавидовала Серой Звездочке — ведь ее саму никто так не любил.

Но было одно существо, которое ненавидело Серую Звездочку, хотя та никого не обижала. Это была очень красивая бабочка, которая считала, что цветы должны любить только ее — она ведь такая красивая (бабочка). Решила она погубить Серую Звездочку. Увидела как-то мальчика с палкой и начала вокруг него летать. Она хотела, чтобы мальчик, гоняясь за ней, увидел жабу и убил ее палкой. Мальчик был глупый, замахал палкой и закричал:

— Бей противную жабу! **(маятник)**

Но в жабу он не попал, так как куст розы закрыл ее ветками. Серая Звездочка очень переживала, что оказалась противной жабой, но цветы стали ласково называть ее Звездочкой, и она успокоилась. Ведь в самом деле: если ты все делаешь хорошо, то совсем неважно, что скажет о тебе какой-то глупый мальчишка.

Мнемотаблица



МАЛЕНЬКИЙ ЛЯГУШОНОК

Жил-был в пруду лупоглазый лягушонок Квак **(лягушонок).** Был он очень любопытный, все ему нужно было знать.

— Неужели вся моя жизнь пройдет в этом пруду, и я ничего не увижу больше? — опечалился малыш и громко вздохнул.

Вздох этот услышал рак, который тоже жил в этом пруду **(рак).** Узнав, что так печалит лягушонка, рак взялся помочь его горю. Рассказал* рак лягушонку, что, кроме их пруда, есть еще много других мест, где каждому интересно было бы побывать. Решил Квак немедленно из пруда выбраться. А берег был крутой, самая настоящая горка для малыша **(горка).** Выбрался он на этот бережок и стал кругом осматриваться. Чего только он не увидел: и деревья, и травы, и цветы обступили его со всех сторон. Но как же удивился Квак, когда увидел красавицу лису с огромным пушистым хвостом **(лисичка).** Лиса медленно и важно прошла мимо него. «Какая красивая, — прошептал Квак, — как бы мне хотелось быть похожим на нее! Ах, если бы у меня был такой же чудесный хвост и такая пушистая шерстка!»

Но недолго печалился Квак.

— Ура! Придумал! — закричал он. — Я ведь прыгаю, оттого я такой некрасивый, а лиса ходит. Если я буду ходить, у меня обязательно отрастет такой же хвост! — И он попробовал пройтись так же, как лиса (ходьба). Шел он, шел и увидел ящерицу, которая на камушке грелась.

— Эй, ты! — закричал Квак. — Посмотри, какой я красивый! У меня скоро отрастет пушистый хвост, не то, что у тебя!

Ящерица сначала удивилась, а потом рассердилась **(ящерица).** Испугался Квак и бросился от нее наутек. Долго он прыгал среди травы, пока совсем не выбился из сил.

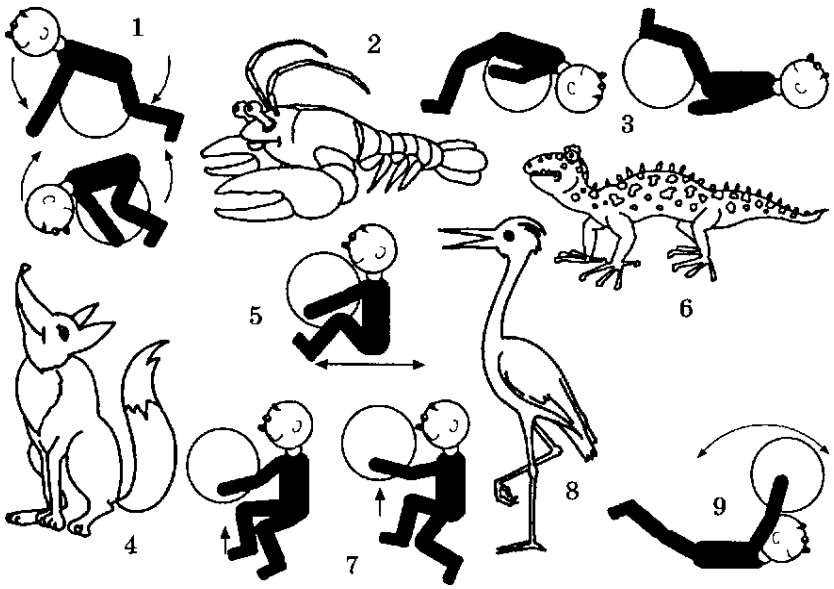
Только присел под кустик отдохнуть, вдруг топот страшный со стороны леса послышался. Выглянул Квак и увидел красивых лошадей, которые мчались по полю **(лошадка).**

— И у этих тоже хвостики! — воскликнул он. — А ведь они не ходят, а скачут, так же, как я. Почему же у меня до сих пор ничего не выросло? — И отправился он обратно к своему пруду.

У самого пруда важно стоял на одной ноге аист и на лягушонка хитро посматривал **(аист).** А тот испугался и вспомнил, что эти длинноногие птицы как раз лягушек и едят, и бабушка ему недавно рассказывала об этом. В несколько прыжков он подскакал к пруду и скрылся под водой.

Сидит, дух переводит. А мимо него рыбки разные плавают **(рыбка).** Посмотрел на них Квак повнимательнее. Хороши рыбки! И не так уж плохо жить в родном пруду. Да и он сам не такой уж и некрасивый. Его ведь тоже любят. Значит, все в порядке.

Мнемотаблица



КАК ВОРОБЕЙ С КАРАСИКОМ ДРУЖИЛ

Встретились как-то воробышек с карасиком, подружились и стали друг другу рассказывать, кто как живет, в гости друг друга звать.

— Я не умею летать, — говорит карасик, — как я к тебе в гости попаду?

— А ты плавниками ходи вот так! — И воробышек пошел по бережку (ходьба). Стал карасик пробовать на берег выбраться. Берег был высокий, настоящая гора, кряхтел-кряхтел, да ничего у него не получилось (горка).

— А ты быстро-быстро, вот так попробуй! — И воробышек стал быстро бегать по берегу (бег). Но и теперь у карасика ничего не вышло.

— Знаешь что, — говорит карасик, — лучше ты ко мне в гости приходи. Ну, ныряй скорей! — И карасик стал показывать, как рыбки плавают (рыбка). Но воробышек боится воды, не хочет даже пробовать.

— Нет уж, — заявил воробышек, — давай лучше ты учись летать. Это же совсем просто: размахивай плавничками, как крылышками, и полетишь. Вот так, как птица (птица).

Услышала их разговор лягушка и как принялась хохотать. Прыгает, лапками за живот держится — такие глупыши воробышек и карасик (лягушка).

Проползала мимо змея, услышала их спор и говорит:

— Глупые вы, зачем делать то, для чего вы не созданы? Рыбы живут в воде, воробьи — в воздухе, иначе не бывает. А вы ведь и так дружить можете. — И умная змея гордо подняла голову (змея).

— Как же нам дружить? — хором спрашивают карасик и воробей.

— Да вы уже дружите. Ну-ка, карасик, покажи, как ты плавать умеешь!

Карасик рад стараться: ныряет, выныривает из воды, кувыркается. Потом воробышек стал свое искусство показывать: и летал, и бегал, и в песке кувыркался. Сел на веточку и стал на ней качаться (веточка).

— Спасибо тебе, змея! — закричали оба. — Вот уж мы теперь дружить-то будем!

Перед сном друзья попрощались и пожелали друг другу спокойной ночи. А когда наступила ночь, на небо выплыл месяц, стал осматриваться, все *ли* в порядке на земле (месяц). Его увидели и карасик, и воробышек. Долго они любовались на месяц и мечтали о том, как завтра они снова дружить будут.

Мнемотаблица

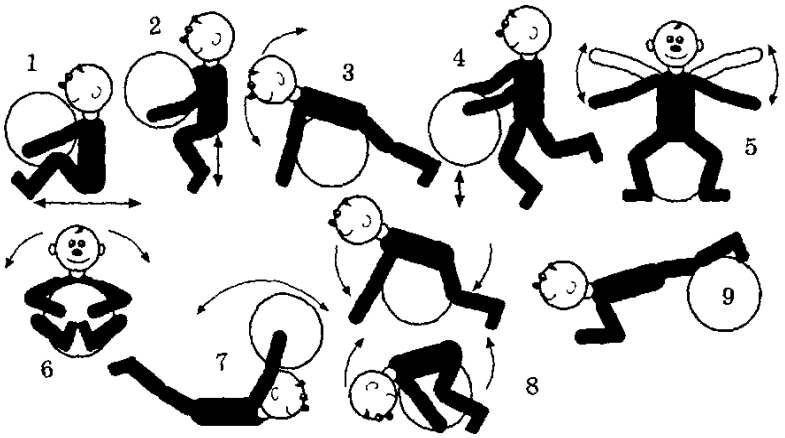
НЕВОСПИТАННЫЙ МЫШОНОК

Жил в лесу невоспитанный мышонок. Он никому не говорил «доброе утро» и «спокойной ночи». Рассердились на него все звери в лесу — не хотят с ним дружить. Грустно стало мышонку. Пошел он к своей маме **(ходьба)** и спросил: «Как мне помириться со всеми зверями в лесу? » Мама отвечает ему, что нужно быть со всеми вежливым. Мышонок решил исправиться. Пошел он к норке зайчиков и громко пропищал: «Доброе утро!»

Улыбнулись зайчики и угостили мышонка морковкой **(зайчик).** Обрадовался мышонок, дальше пошел. Навстречу ему змейка пол - зет. И с ней поздоровался мышонок. Удивилась змейка и высоко подняла голову **(змея).** Очень понравилось мышонку быть вежливым. Побежал он дальше, чтобы еще с кем-нибудь поздороваться **(бег).** Видит, сидит на дереве ворона. Мышонок громко закричал ей: « Доброе утро!» — Ворона каркнула ему в ответ и полетела всем рассказывать, что мышонок стал вежливым **(птица).**

А мышонок все бегал по лесу, всем кричал «доброе утро» и так устал, что споткнулся и покатился по дорожке, как орешек (оре**шек).** Едва в воду не упал. Сидит у воды, смотрит, как рыбки плавают **(рыбка).** Отдохнул, оглянулся по сторонам, видит: лягушки прыгают, приглашают его поиграть с ним **(лягушка).** Но мышонку некогда играть — еще не всем доброго утра пожелал. Бежит он по лесу и видит: на дереве летучая мышь проснулась **(летучая мышь).** «Доброе утро!» кричит ей мышонок. «Уже вечер наступил, отвечает летучая мышь, — добрый вечер, мышонок!» И мышонок побежал домой, чтобы мама не волновалась, что его нет так долго.

Мнемотаблица



КТО ПОМОЖЕТ ВОРОБЬЮ

Не послушался маленький воробышек маму, подошел к краю гнезда **(ходьба),** высунулся, перевесился и вывалился из него. Испугался он, хотел обратно залезть в гнездышко, да высоко на дереве было, а дерево на горке растет **(горка).** Стал воробышек бегать вокруг дерева, крылышками хлопать, да взлететь не смог — маленький еще был, не научился летать **(бег).** Сел воробьишко и громко заплакал. Что ему делать? Проползала мимо змейка **(змея).**

— Помоги мне, — просит воробышек, — я из гнезда выпал.

—Я бы рада тебе помочь, — ответила змейка, — но у меня нет рук, как, же я тебя положу в гнездышко? — И уползла.

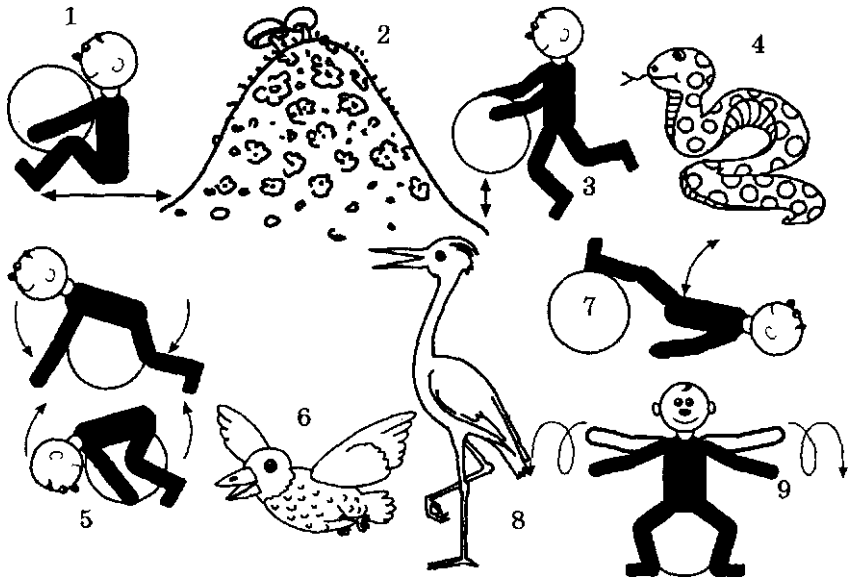
Еще пуще плачет воробышек. Прискакал к нему лягушонок **(лягушонок).** Попрыгал кругом, да чем он поможет? Услышала плач мама-воробьиха — летает вокруг него, жалобно чирикает, но не может поднять сыночка **(птица).** Проползавшая мимо ящерица попробовала высоко поднять свой хвостик, чтобы по нему воробышек на дерево забрался, но и это не помогло **(ящерица).** Все горюют вместе, а придумать ничего не могут.

Видят — летит аист **(аист).** Позвали его, совета попросили. Аист подумал-подумал и сказал:

— Я знаю, что делать. Нужно позвать ребятишек, у них есть руки, и по деревьям они умеют лазать. Они вам помогут.

Так и решили. Попросили пчелку слетать к ребятам, позвать их на помощь. Пчелка быстро замахала крыльями и полетела **(пчелка).** Ребята пришли и посадили воробышка в гнездо. Больше он уже не падал, а когда научился летать, прилетал к ребятам и весело чирикал возле них — благодарил.

Мнемотаблица



ОТКУДА У ТИГРА ПОЛОСОЧКИ

Случилось это в давние времена, когда джунгли покрывали всю страну. Один крестьянин отправился рано утром работать на свое поле **(ходьба).** День был жаркий, к полудню устал он и присел отдохнуть и поесть. А в это время мимо проходил тигр. Подкрался он незаметно к крестьянину, стоит и наблюдает **(кошка).** А потом поздоровался и спрашивает:

Скажи, как ты, такой маленький, у которого нет ни когтей, ни клыков, ни особой силы, ни даже грозного вида, смог заставить работать на себя других зверей и никого не боишься, даже меня? Крестьянин вообще-то испугался, но виду не показал.

Знаешь, — говорит, — у человека есть одна вещь, которая называется ум. В ней-то все и дело.

Покажи мне, что это такое, — может, ты меня обманываешь! Тебе придется подождать, он у меня дома. Сейчас схожу и принесу. Но я боюсь, пока меня не будет, ты съешь моего буйвола. Дай-ка я тебя к дереву привяжу.

Согласился тигр. Привязал его крестьянин к дереву и ушел. Все это наблюдала из кустов змея (змея). Удивилась она, что человек так ловко обманул тигра, и уползла в джунгли — всем зверям рассказать об этом. Первым ей встретился слон. Услышал он новость и бросился бежать, чтобы на привязанного тигра посмотреть (бег). Посмотрел на тигра, головой покачал и ничего не сказал. Так и ушел обратно молча. А змее тем временем носорог встретился.

Ну и удивился же он, увидев привязанного тигра. Хотел было своим могучим рогом веревку разорвать, да раздумал — побоялся связываться с человеком. Так и ушел **(носорог).** А в джунглях крик, шум поднялся — все узнали о неосмотрительности тигра.

Позор! Позор! — кричали обезьяны. Они забрались на лианы и качались, как на качелях (качели).

В это время вернулся крестьянин. Он принес с собой огромную кучу сухой травы и веток и разложил вокруг тигра небольшими кучками, сделал целую гору хвороста (горка). А потом взял да поджег. А нужно сказать, что тигры в это время были совсем желтые, без полосок.

— Вот мой ум, — сказал человек.

Задымилась у тигра шерсть. Просит он человека:

—Отпусти меня, я все понял и обещаю больше никогда не приставать к людям с глупыми вопросами.

Пожалел его крестьянин и перерезал веревку. Бросился тигр наутек, да поскорее в речку плюхнулся — всех рыбок распугал **(рыбка).** Долго он еще в реке сидел — вылезать боялся. Наконец выбрался на берег, отряхнулся как следует и вдруг слышит — смеется кто-то. А это лягушка хохочет, за живот лапками держится:

—Ох, не могу! Вот умора! Тигр-то полосатым стал! **(лягушка)**

С тех пор у тигров на шкуре черные полосы: следы от огня и веревок. И боится тигр человека. А человек его не боится — у него ведь ум есть.

Мнемотаблица

БЛИЗКО И ДАЛЕКО

В далекой Африке жила семья обезьян-бабуинов: папа-бабуин, мама-бабуниха и сын-бабуинчик. Однажды в полдень, когда мама с папой легли спать после обеда под деревом, бабуинчик спросил:

— Папа, а что такое «близко» и что такое «далеко»?

Но родителям хотелось спать, и они ничего не ответили сыну. Тогда он решил пойти и спросить об этом кого-нибудь другого **(ходьба).**

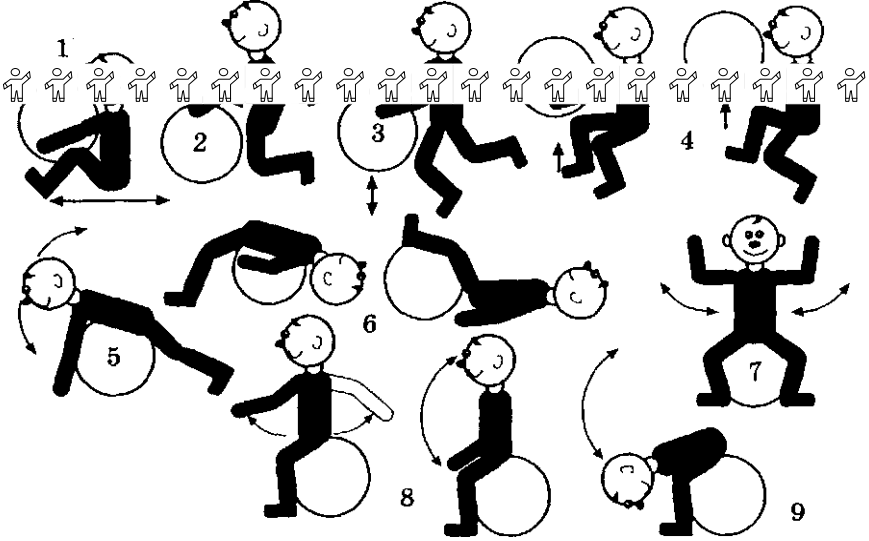
Оглянулся он по сторонам, видит: сидит на полянке маленький львенок. Пошел к нему бабуинчик. Долго шел. А когда добрался, то увидел на полянке большого льва **(кошка).**

— Скажи, пожалуйста, — вежливо обратился к нему бабуинчик, — а где маленький львенок, которого я здесь видел?

Лев удивленно поднял голову, посмотрел на бабуинчика, проворчал, что никакого львенка здесь не было, и задремал. Он тоже любил поспать после обеда.

Бабуинчик решил больше не расспрашивать льва и побежал дальше **(бег).** Никого не видно кругом — все отдыхают в жару, и только по тропинке скачет куда-то маленькая зебра **(лошадка).** Побежал к ней бабуинчик, устал, запыхался. Только опять нет маленькой зебры, а стоит под деревом большая. Удивился бабуинчик, даже спрашивать у нее ничего не стал. Оглянулся по сторонам — кого бы еще спросить, что такое «близко» и «далеко». Видит: среди густой травы лежит маленький удавчик **(змея).** Побежал к нему бабуинчик. И что вы думаете, он увидел, когда добежал? Конечно, там лежал большой, взрослый удав. Совсем растерялся бабуинчик, что за чудеса такие? Решил залезть на горку и посмотреть, не увидит ли еще кого-нибудь **(горка).** Сидит, смотрит по сторонам. Интересно ему все. Рядом бабочки летают совсем маленькие. И никакого чуда с ними не происходит — не превращаются они в больших **(бабочка).** Обрадовался бабуинчик, забрался на дерево и начал качаться на лианах, будто на качелях **(качели).** Вдруг видит он: стоит под маленьким деревом страусенок. Решил у него бабуинчик обо всех чудесах расспросить. Долго бежал, а когда добежал, что же он увидел? Правильно: под большим деревом стоит большой страус **(страус).** Догадались, почему? Бабуинчик тоже догадался и рассказал страусу все, что с ним приключилось. А потом страус помог ему до дома добраться, чтобы мама с папой не волновались, да почаще на вопросы, которые малыши задают, отвечали, не оставляли без внимания. Выспаться и в другое время можно.

Мнемотаблица



Приложение 5.1.

Сказкотерапия

Занятия – тренинги с использованием сказочной фитбол – гимнастики благотворно влияют на психомоторное развитие детей дошкольного возраста, развитие личностных качеств и творчества.

Сказкотерапия – это эклический метод развития личности: он объединяет различные формы и приёмы развития, обучения в единую «сказочную» форму. Формы работы со сказкой разнообразны как сама жизнь. Всё, что нас окружает, может быть описано в сказочной форме. Каждый человек, специалист может использовать сказку в том качестве и ракурсе, который соответствует его внутреннему строю и помогает использовать силу Волшебного Источника творчества. К сказкам обращались многие известные психологи и психотерапевты: Э.Фромм, Э.Берн, Б.Беттельхейм, Р.Гарднер, А. Менегетти. В настоящее время отечественные психологи и педагоги: М.Осорина, Е.Лисина, Е.Петрова, Г.Азовцев, И.Вачков, Т.Д.Зинкевич – Евстегнеева, А.И.Константинова, Т.М.Грабенко, Д.Соколов, А.Гнездилов. Многие из них сами «разрабатывают» сказки для сказкотерапевтического процесса и предлагают варианты работы. Фитбол – гимнастика - одна из нетрадиционных форм работы с детьми и область эффективного, продуктивного использования психотерапевтических сказок, являющихся средством психотерапии и психокоррекции.

Предметом сказкотерапии является процесс воспитания Внутреннего Ребенка, развитие души, повышение уровня осознанности событий, приобретение знаний о законах жизни и способах социального проявления созидательной творческой силы.

Сказкотерапия является самым древним психологическим и педагогическим методом. Знания о мире, о философии жизни испокон веков передавались из уст в уста и переписывались, каждое поколение перечитывало и впитывало их. Сегодня под термином «сказкотерапия» понимается способ передачи знаний о духовном пути души и социальной реализации человека. Именно поэтому сказкотерапию называют воспитательной системой, сообразной духовной природе человека. Многие считают, что сказкотерапия адресована только детям, причем дошкольного возраста. Однако возрастной диапазон, охватываемый сказкотерапией, не имеет границ.

Задачи сказкотерапии:

1. Научиться тому, как учить;
2. Изобрести метод обучения для тех, кто желает познавать только то, что интересно, а не то, что необходимо;

3. Изобрести метод гармонизации для тех, кто привык к внутренней дисгармонии и для кого хаос – это способ адаптации;
4. Пробуждение Веры. Именно вера способна активизировать ресурсы личности и сообщить действиям дополнительную силу. Именно внутренняя вера формирует духовную цель. Искренняя вера в успех приводит к результату. Испокон веку веру пробуждали постепенно, используя для этого чудесные истории, легенды, мифы и сказки. Не случайно в волшебных сказках побеждает Добро, ведь это пробуждает внутреннюю Веру и внутреннюю созидательную силу. Сначала они проявляются на уровне неосознанного ощущения, трепета. И постепенно превращаются в осознанные способности.

Сказкотерапия предполагает работу на ценностном уровне. Именно обращение к сказке позволит вспомнить о простых и глубоких истинах, заново открыть их. Именно обращение к сказке позволит напитать душу добром, создавая ресурс противостояния злу и хаосу.

Терапия в жанре волшебства. Психологические предпосылки сказкотерапии.

Методика сказкотерапии как совместного литературного творчества опирается на жанр народной волшебной сказки. Психотерапевтический эффект достигается за счет проигрывания (обыгрывания) переживаний и конфликтов с помощью заместителей – персонажей и через построение сюжета.

Важнейшее место в организации совместно – разделенной деятельности ребенка и взрослого по сочинению сказки должно отводиться собственно коммуникативной, диалогической составляющей (вопросам слушателя – взрослого). Взрослый ведет сказку, задает интонацию (выступая одновременно в роли доброжелательного, мудрого носителя эталонов, заинтересованного слушателя истории, но при этом, внешне, порой каверзного или простоватого персонажа). Подхватывает, воспроизводит интонацию сказителя ребенок – рассказчик. Таким образом, сказка предоставляет возможность ввести ребенка в мир многовековой национальной культуры. Взрослый вводит ребенка в поток художественно – коммуникативной деятельности, приобщая его к канонам не только через структуру художественного текста, но и с помощью особой интонации. В диалоге с взрослым ребенок должен ощущать себя в равноправной партнерской позиции – не декларируемой, а психологически реальной. Ребенок усваивает диалектику взаимоотношений Автора и Адресата, побывав по инициативе взрослого во всех возможных коммуникативных позициях (несущих к тому же, педагогическую и терапевтическую нагрузку). Это и есть психологические предпосылки сказкотерапии.

Психологические механизмы воздействия сказок заключаются в том, что, воспринимая и усваивая сказку, удовлетворяются в определённой степени наши потребности. Проанализировав содержание сказок, П.И.Яничев выделил триаду тенденций или потребностей:

1 – потребность в автономности (независимости);

2 – потребность в компетентности (силе, всемогуществе);

3 – потребность в активности;

А также реализуются потребности в нарушении запретов и правил, потребность в абсурде, благодаря которым сказка становится посредником между внутренним миром ребёнка и внешним, объективным миром.

Сказкотерапия как средство развития самосознания

Сказка – это удивительное по силе психологического воздействия средство работы с внутренним миром человека, мощный инструмент развития. Сказка окружает нас повсюду. Интерес психологов к сказке существует давно. Однако только в последние годы возникла сказкотерапия как самостоятельное направление практической психологии.

Конкретный язык сказок открывает детям путь наглядно – образного и наглядно – действенного постижения мира человеческих отношений, что вполне адекватно психическим особенностям дошкольников.

Сказка может дать ключи для того, чтобы войти в действительность новыми путями, может помочь ребенку узнать мир, может одарить его воображение и научить критически воспринимать окружающее.

Важнейшим условием, позволяющим человеку стать субъектом саморазвития, является достижение им некоторого определенного уровня развития самосознания, то есть уровня знания о своем Я, отношение к своему Я и управление своим Я. Развитие самосознания ребенка осуществляется через преодоление противоречия между внешней регуляцией, системой требований, предъявляемых ему взрослым (обучение, воспитание), и его собственной спонтанной активностью. По мере взросления источник развития перемещается внутрь личности, возникает противоречие между Я – действующим и Я – отражённым, становящееся двигателем восхождения к Я – творческому. Сказка является одним из сильных развивающих и психотерапевтических средств – прежде всего за счёт своей метафоричности.

Понимание и проживание через сказку содержания свойственного внутреннему миру любого человека, позволяют ребёнку распознать и обозначить собственные переживания и собственные психические процессы, понять их смысл и важность каждого из них.

Сказкотерапия как способ передачи знаний о жизни

Издавна житейский опыт передавался через образные истории. Однако опыт опыту рознь. Можно просто рассказать историю, которая недавно произошла. А можно не просто рассказать интересный сюжет, но и сделать определенный вывод, или задать вопрос, который бы подтолкнул слушателя к размышлениям о жизни. Именно такие истории являются особенно ценными, терапевтическими. Именно они являются основой сказкотерапии. В обычаях, сказках, мифах, легендах описаны основы безопасной и созидательной жизни.

Главное – заронить в душу ребенка зерно осмысления. А для этого необходимо оставить его с вопросом внутри.

Как строился сказкотерапевтический процесс в далекие прежние времена? Дети забирались на печку и слушали сказку, девушки пряли кудель и рассказывали истории… И копились, копились истории в памяти. Накапливались знания о жизни, создавая в бессознательном запас жизненной прочности, пробуждая скрытые силы, формируя желания и планы. Так и сегодня мы передаем детям знания о жизни, рассказывая сказки. Но часто мы ошибочно полагаем, что возраст сказок проходит. Он не проходит, если к сказкам подходить осмысленно.

Современному ребенку мало прочитать сказку, раскрасить изображения ее героев, поговорить о сюжете. С ребенком третьего тысячелетия необходимо осмысливать сказки, вместе искать и находить скрытые значения и жизненные уроки. И в этом случае сказки никогда не уведут ребенка в реальность. Наоборот, помогут ему в реальной жизни стать активным созидателем. Когда начинаешь разгадывать сказочные уроки, оказывается, что сказочные истории содержат информацию о динамике жизненных процессов. В сказке можно найти полный перечень человеческих проблем и образные способы их решения. Слушая сказки, ребенок накапливает в бессознательном некий символический «банк жизненных ситуаций». Этот «банк» может быть активизирован в случае необходимости, а не будет ситуации – так и останется в пассиве. И если с ребенком размышлять над каждой прочитанной сказкой, то знания, зашифрованные в них, будут находиться не в пассиве, а в активе, не в подсознании, а в сознании. Тем самым удастся подготовить ребенка к жизни, сформировать важнейшие ценности.

Чтобы разгадывать сказочные уроки взрослым не обязательно все знать заранее. «Разгадывание», «расшифровка» – это живой творческий процесс, совместная радость мышления и познания. Ведь на самом деле, именно сомышление, сопознание, сотворчество с взрослым является основной движущей силой развития ребенка. Поэтому сказкотерапия определятся как процесс образования связей между сказочными событиями и поведением в реальной жизни, как процесс переноса сказочных смыслов в реальность.

Пути использования сказкотерапии

Идея сказкотерапии в её общенародном понимании примерно такова: терапевт, зрящий в ядро проблемы, сочиняет сказку, в которой предлагает и (или) внушает метафорическое решение этой проблемы. Но сказка может быть использована и для того, чтобы:

1) предложить ребёнку способы решения конкретной проблемы;

2) сказка даёт великолепный общий язык для взрослого, работающего с ребёнком. Обычно они разговаривают на разных языках. При этом двуязычен скорее ребёнок, а проблемы с общением есть скорее у взрослого. Язык сказки их сближает;

3) сказка более информативна, чем обычная стиснутая речь. Она не выдаёт свои положения за что – то более серьёзное, чем символы, метафоры и аналогии;

4) сказка способствует пробуждению детских и творческих сил в самом терапевте. Она активизирует понимание и работу на уровне интуиции, архетипов (формы поведения, режим функционирования душевных сил, похожие на инстинкты, смысл и значение которых выражается в реальных образах и действиях), первого впечатления;

5) сказка несёт свободу;

6) важной чертою сказки является то, что в ходе её происходит трансформация. Некто маленький и слабый вначале к концу превращается в сильного, значимого и во многом самодостаточного.

Сказкотерапия как воспитательная система

В последнее время термин «сказкотерапия» все чаще посещает специальные издания. Когда говорят о том, что сказкотерапия – это лечение сказками, имеется в ввиду совместное с ребёнком открытие тех знаний, которые живут в душе и являются на данный момент психотерапевтическими.

Сказкотерапия – это процесс поиска смысла, расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нем.

Сказкотерапия – это процесс образования связи сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Это процесс переноса сказочных смыслов в реальность.

Сказкотерапия – это и процесс объективизации проблемных ситуации.

Сказкотерапия – процесс активизации потенциала личности.

Сказкотерапия – процесс всестороннего образования и воспитания.

Сказка – волшебство, а волшебство – это еще и превращение.

Волшебство происходит внутри, постепенно улучшая окружающий мир. В этом смысле сказкотерапия – процесс улучшения внутренней природы и мира вокруг.

Сказкотерапия – это еще и терапия средой, особой сказочной обстановкой, в которой могут проявиться потенциальные части личности, нечто нереализованное, может материализоваться мечта, а главное, в ней появляется чувство защищенности и аромат тайны…

Сказкотерапией люди занимались всегда. Правда, называли это иначе. *Выделяют 4 этапа в развитии сказкотерапии.* Примечательно, что ни один из выделяемых этапов не заканчивается, уступая место новому. Поэтому каждый этап ознаменовал начало определенного процесса.

Первый этап сказкотерапии – устное народное творчество. Его начало затеряно в глубине веков, но процесс устного (а позднее и письменного), творчества продолжается по сей день.

Второй этап – собрание и исследование мифов и сказок. Исследование мифов и сказок в психологическом, глубинном аспекте связано с именами К. Ю. Юнга, Б. Беттельхейма, В. Проппа и др.

Третий этап – психотехнический. Наверное, нет ни одной педагогической, психологической и психотерапевтической технологии, в которой бы ни использовался прием «сочини сказку». Современные практические подходы применяют сказку как технику. Как повод для психодиагностики, коррекции и развития личности.

Четвертый этап – интегративный. Этот этап связан с пониманием сказкотерапии как природосообразной, органичной человеческому восприятию воспитательной системы, проверенной многими поколениями наших предков.

Сегодня сказкотерапия синтезирует многие достижения психологии, педагогики и философии разных культур – все это приобретает сказочную форму и форму метафор.

В сказкотерапевтическом процессе на данный момент используется 5 видов сказок (классификация Т.Д. Зинкевич – Евстегнеевой):

1) художественные

2) дидактические

3) медитативные

4) психотерапевтические

5) психокоррекционные, которые конструируются в соответствии с актуальной ситуацией и подаются по-разному: анализ, имидж-терапия, рисование, куклотерапия, постановка сказок в песочнице, инсценирование и др.

И.В.Вачков классифицирует сказки в зависимости от целей воздействия сказки и выделяет два вида:

1) фольклорные

2) авторские, при этом в обоих типах сказок можно выделить художественные, дидактические, психокоррекционные, психотерапевтические, психологические (психосказка, например, сказки Д.Ю.Соколова, А.В.Гнездилова). Именно рассмотренный новый вид сказки (психосказка) по мнению И.В.Вачкова призвана раскрыть перед ребёнком глубины его собственного внутреннего мира, развить его самосознание, помочь ему на пути становления его личности.

Основные типы сказок и жанры сказкотерапии

Появление первых мифов часто объясняется процессом осмысления человеком явлений окружающего мира. В рамках сказкотерапии через сказку осмысляются разнообразные жизненные явления, события жизни, феномены духовного поиска и многое другое.

Выделяют пять видов сказок:

1. К художественным сказкам относятся те, которые созданы многовековой мудростью народа, и авторские истории. В них сказках есть и дидактический, и психокоррекционный, и психотерапевтический, и даже медитативный аспекты.

Народные сказки. Наиболее древние в литературоведении называются мифами. Древнейшая основа мифов и сказок – единство человека и природы, а процессы «мифосложения» и «сказкотворчества» были связаны с принципом «оживотворения». Именно этот принцип используется сегодня в создании новых сказок.

Авторские художественные сказки. Они более трепетны, образны, чем народные. Именно авторские истории расскажут о частных сторонах жизни, что является чрезвычайно важным для миропонимания.

2. Дидактические сказки создаются педагогами для подачи учебного материала. При этом абстрактные символы одушевляются, создается сказочный образ мира. Дидактические сказки могут раскрывать смысл и важность определенных знаний. В форме дидактических сказок «подаются» учебные задания.

3. Психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка. Под коррекцией здесь понимается «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего. Применение психокоррекционных сказок имеет ограничение по возрасту (примерно 11-13 лет) и проблематике (неадекватное поведение, неэффективное поведение). Психокоррекционную сказку можно просто читать ребенку, не обсуждая ее. Таким образом, дается возможность побыть наедине с самим собой и подумать.

4. Психотерапевтические сказки – сказки, раскрывающие глубинный смысл происходящих событий. Они всегда глубоки и проникновенны. Психотерапевтические сказки часто оставляют человека с вопросом. Это, в свою очередь, стимулирует процесс личностного роста. Эти сказки помогают там, где другие психологические техники бессильны; там, где нужно перейти в область философии событий и взаимоотношений. Психотерапевтическая сказка помогает изменить отношение окружающих людей к человеку, увидеть скрытые положительные стороны души.

5. Медитативные сказки создаются для накопления положительного образного опыта, снятия психоэмоционального напряжения, создания в душе лучших моделей взаимоотношений, развития личностного ресурса. Главное назначение медитативных сказок – сообщение бессознательному позитивных «идеальных» моделей взаимоотношений с окружающим миром и другими людьми. Поэтому отличительная особенность медитативных сказок – это отсутствие конфликта и злых героев.

В процессе сказкотерапии используются разнообразные жанры:притчи, басни, легенды, былины, саги, мифы, сказки, анекдоты. Находят применения и современные жанры: детективы, любовные романы, фэнтэзи и пр. Все, что описано метафорой, сказкотерапия может качественно использовать, подбирая каждому соответствующий его интересам жанр.

Притча. Как правило, именно притча является носителем глубинной жизненной философии. Жизненный урок в притчах не завуалирован, он сформулирован прямо. Обычно одна притча посвящена одному уроку. Притчу хорошо использовать тогда, когда требуется философское осмысление какой-либо ситуации или явления. Притча чаще всего посвящена духовным аспектам жизненных уроков.

Басня. Более короткая форма притчи с четко сформулированной моралью. Развитие этого жанра привело к интонации нравоучения. В сказкотерапии полезно использовать басни Эзопа, как первоисточник этого жанра. Более поздние басни Лафонтена и И. Крылова заимствуют сюжет от Эзопа. Важно отметить, что само жизнеописание Эзопа являются замечательным сказкотерапевтическим материалом.

Анекдот. Короткая форма притчи или басни, построенная на абсурде или нестереотипной реакции. Особо хороши анекдоты о Ходже Насреддине. С их помощью мы можем сформировать такое важное качество, как находчивость, а также умение творчески мыслить.

Легенда, былина, сага, эпос. Повествование о реальных исторических событиях, как правило, героического содержания. Эти жанры могут использоваться в работе с подростками.

Миф. Повествования о богах и героях. В мифах можно найти не только информацию о сотворении мира, но и описание разнообразных жизненных перипетий, проблемных взаимоотношений. Мифы несут информацию о смысле многих обычаев и о том, по каким законам организована жизнь. Благодаря мифам мы можем ощутить особенности национального менталитета. Поэтому использование мифов полезно для исследования проблемных взаимоотношений, и для познания многообразия окружающего мира и общих закономерностей его устройства.

Сказка. Наиболее многообразный жанр. Для сказок характерен так называемый «бродячий сюжет». То есть сказки разных народов имеют очень много общего. Поэтому есть все основания говорить, что сказки отражают общие закономерности развития событий, явлений, поступков. Кроме того, во многих сказках зашифрованы представления наших предков о будущем. И если мифы рассказывают о далеком прошлом, то сказки часто рассказывают о далеком будущем. Создавая сказку, человек не только рассказывает о своих проблемах, он в определенном смысле программирует себя.

Принципы работы со сказками:

Принцип	Основной акцент	Комментарий
Осознанность	Осознание причинно-следственных связей в развитии сюжета; понимание роли каждого персонажа в развивающихся событиях.	Задача: показать воспитанникам, что одно событие плавно вытекает из другого, даже не смотря на то, что на первый взгляд незаметно. Важно понять место, закономерность появления и назначения каждого персонажа сказки.
Множественность	Понимание того, что одно и тоже событие, ситуация могут иметь несколько значений и смыслов.	Задача: показать одну и ту же сказочную ситуацию с нескольких сторон.
Связь с реальностью	Осознание того, что каждая сказочная ситуация разворачивает перед нами некий жизненный урок.	Задача: кропотливо и терпеливо прорабатывать сказочные ситуации с позиции того, как сказочный урок будет нами использован в реальной жизни, в каких конкретно ситуациях.

Структура коррекционно - развивающего сказкотерапевтического занятия

Этап	Назначение	Содержание
1.Ритуал «входа» в сказку	Создать настрой на совместную работу, «войти в сказку»	Коллективные упражнения. Например, взявшись за руки в кругу, все смотрят на свечу или передают друг другу мячик; или совершается иное «сплачивающее» действие.
2. Повторение	Вспомнить то, что делали в прошлый раз и какие выводы для себя сделали, какой опыт приобрели, чему научились.	Ведущий задает детям вопрос о том, что они помнят, использовали ли они новый опыт.
3. Расширение	Расширить представления ребенка о чем-либо.	Ведущий рассказывает или показывает детям новую сказку. Предлагает детям попробовать, помочь какому-либо существу из сказки.
4. Закрепление	Приобретение нового опыта, проявление новых качеств личности ребенка.	Ведущий проводит игры, позволяющие детям приобрести новый опыт; совершаются символические путешествия, превращения.
5. Интеграция	Связать новый опыт с реальной жизнью.	Ведущий обсуждает и анализирует вместе с детьми в каких ситуациях из жизни они могут использовать тот опыт, что приобрели.
6. Резюмирование	Обобщить приобретенный опыт, связать его с уже имеющимся.	Ведущий подводит итог занятия. Четко проговаривает последовательность происходившего на занятии, отмечает отдельных детей за их заслуги, подчеркивает значимость приобретенного опыта.
7. Ритуал «выхода» из сказки	Закрепить новый опыт, подготовить ребенка к взаимодействию в привычной среде.	Повторение ритуала «входа» в занятие с дополнением.

Драматизация сказок. Творчество в двигательной деятельности детей.

Сказкотерапия по своей сущности не могла обойти стороной приём драматизации. «Проживание» под маской множества жизней значительно обогащает интеллектуальный, эмоциональный и поведенческий багаж человека. Слушая или читая сказку, ребёнок или взрослый проигрывает её в своём воображении. Он представляет себе место действия и героев сказки. Таким образом, он в своём воображении видит целый спектакль. Поэтому совершенно естественным является использование драматизации сказок в психологических целях. Однако не каждый ребёнок и взрослый обладает актёрским талантом для того, чтобы самому играть на сцене, поэтому для психологических целей используется также постановка сказок с помощью разных видов кукол и песочницы. Осознание своих негативных черт – первый шаг к управлению ими. Второй шаг – проигрывание их. Поэтому умело организованная постановка может служить эффективным средством для коррекции тяжёлых эмоциональных состояний. Находясь долгое время в активном состоянии, выполняя действия спектаклей, происходит всестороннее развитие детей, освоение ими новых умений и навыков. Дети овладевают средствами речевой и двигательной выразительности.

Сказкотерапевтические постановки не допускают «мучительного выучивания» ролей и длительных репетиций. Во главу угла ставиться идея ЭКСПРОМТА. Детское творчество – первоначальная ступень в развитии творческой деятельности. Ценность его не в результате, не в продукте творчества, а в самом процессе.

Сказкотерапия – это не просто направление, а синтез многих достижений психологии, педагогики, психотерапии и философии разных культур. Сказкотерапия – это

живой, творческий процесс, который обогащается детскими находками и озарениями. Слово сказки живет в детском сознании. Сердце замирает у ребенка, когда он слушает или произносит слова, создающие фантастическую картину. В процессе разнообразных сказкотерапевтических занятий воспитанники черпают множество познаний: первые представления о времени и пространстве, о связи человека с природой, с предметным миром; благодаря сказке ребенок познает мир не только умом, но и сердцем. И не только познает, но откликается на события и явления окружающего мира, выражает свое отношение к добру и злу, таким образом происходит коррекция личности, расширение эмоционально – поведенческих реакций. В сказке черпаются первые представления о справедливости и несправедливости. Сказки позволяют малышу впервые испытать храбрость и стойкость. Процесс сказкотерапии даёт ребёнку альтернативную концепцию, которую он может либо принять, либо отвергнуть.

Сказка – благодатный и ничем не заменимый источник воспитания любви к Родине. Сказка - серьезнейшее средство нравственного воспитания. Она делает души ребят мягче, отзывчивее, добрее. Сказка – это в некотором роде поэзия жизни и фантастика будущего. Это духовные богатства народной культуры, познавая которые ребенок познает сердцем родной народ. Это метод интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания и совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

В наше время существуют следующие проблемы:

1. Существует много сказок жестоких, несущих в самом содержании насилие, подавление личности и другие негативные моменты.
2. Сказки подаются дошкольникам недостаточно разнообразно, в основном – это чтение, рассказывание, в лучшем случае пересказ в лицах или драматизация, просмотр театральных спектаклей, мультфильмов.
3. Сказки далеко не в полной мере используются для развития у детей воображения, мышления, активного воспитания добрых чувств.
4. С развитием массового телевидения читать детям стали значительно меньше. Ребенок чаще сидит у телевизора, чем с книгой.

Но сейчас активно разрабатываются нетрадиционные направления работы со сказкой. Нетрадиционное – это значит, непривычно по-своему не только воспринимать содержание, но и творчески преобразовать ход повествования. Невозможно предугадать весь спектр реакций, возникающих в сказочных ситуациях, непривычных для ребёнка действиях. Также невозможно описать все причины, которые порождают ту или иную ситуацию. Поэтому только жизненный и профессиональный опыт, интуиция позволят организовать процесс сказкотерапии. Однако следует придерживаться основного принципа – не спорить, не переубеждать, не давить, насильно не включать ребёнка в сценарий занятия. Ведь сказка – это место свободное от условностей.

Двигательная сказкотерапия для дошкольников

В основе психологических игр, проведенных с использованием коррекционных мячей, лежат все общеразвивающих упражнения, разученные ранее. Одним из наиболее важных принципов в работе с детьми является принцип повторности, что объясняется сниженной способностью автоматизировать выученные умения. Одни и те же упражнения, повторяющиеся из занятия в занятие, быстро надоедают ребенку, поэтому для разнообразия и заинтересованности детей все упражнения объединены в литературные сказки.

Фитбол-сказки могут быть самостоятельными занятиями с детьми младшего дошкольного возраста, когда педагог рассказывает сюжет сказки, сопровождая ее выученными ранее знакомыми движениями. Внимание детей приковано к содержанию сказки, и выполнение упражнений не становиться скучным и однообразным повторением.

Для детей старшего возраста фитбол-сказки могут использоваться в качестве «бодрящей» гимнастики после дневного сна. В момент просыпания детей в группе, когда дети находятся еще в полусонном состоянии, педагог предлагает детям прослушать сказку с закрытыми глазами и запомнить ее. Такое постепенное пробуждение полезно для детей, так как быстрый подъем часто может быть причиной негативного настроения. Сказка

активизирует слуховое внимание, вызывает в воображении малышей ряд ассоциаций и образов, тем самым, представляя собой один из вариантов мнемотехники (эйдотехники), позволяющей с помощью образов запомнить и воспроизвести весь рассказ. В каждой сказке есть своеобразная «мнемотаблица» движений, с помощью которой дети выполняют сказку как единый двигательный комплекс. Каждое упражнение требует предварительного разучивания и многократного закрепления в свободной деятельности.

Все сказки отобраны не случайно, психокоррекционная направленность сказок подчеркивает значимость таких проявлений, как доброта, забота о ближнем, взаимопомощь, дружба и доверие. В практической деятельности с детьми (практикум по фитбол – гимнастике) мы использовали сказки, написанные авторами А.И.Константиновой и А.Г.Назаровой. Данный материал адаптирован авторами в соответствии с более облегченными задачами восприятия и запоминания для детей дошкольных групп.

Игры, связанные со сказочными сюжетами, характеризуются не только разнообразием движений, но и свободой их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создаёт большие возможности для проявления инициативы и творчества. Играя, воспитанники испытывают радость от реализации физических и умственных сил.

«Обещание»

В давние времена жила – была маленькая принцесса, красивая, как бабочка (бабочка). Однажды пошла она в лес погулять (ходьба), деревьями и цветами полюбоваться. Ходила – ходила, да и заблудилась, присела на пригорочке и заплакала. Услышала ее змея, приползла узнать, что случилось (змея). Принцесса все ей и рассказала.

«Не плачь, я помогу найти тебе дорогу, только ты дружи со мной, а то мне очень одиноко», - сказала змея и поползла. Девочка обещала всегда дружить со змеей и побежала следом за ней, но когда увидела свой дворец, сразу же забыла свое обещание, даже «спасибо» не сказала – так обрадовалась (бег).

Как прибежала она домой, так и забыла про змею. Как – то утром сидела принцесса и читала любимую книжку с картинками (книга). Вдруг шум во дворце поднялся. Как же! Змея прямо в царские покои приползла. Король приказал схватить змею, а принцесса в это время в свою спальню убежала и дверь на замочек закрыла (замочек). Смотрит, а на кровати то змея лежит, колечко золотое во рту держит (колечко). Расплакалась принцесса, очень стыдно стало ей перед змеей, ведь он обещала дружить с ней. Одна слезинка упала на голову змее. И тут случилось чудо, раздался гром, стало темно, как ночью. А когда мрак рассеялся, увидела принцесса рядом с собой прекрасного юношу.

Это оказался заколдованный королевич. Очень понравились они друг другу. Сели они в карету, и резвые лошади помчали их к замку королевича (лошадки).

Там и свадьбу сыграли. Они были самой красивой парой в королевстве, и как только выходили гулять, птицы кружили над их головами и весело щебетали (птица).

«Серая звездочка»

Жила – была на свете жаба, неуклюжая и некрасивая. Но, к счастью, она не знала о том, что такая некрасивая, ни о том, что она жаба (лягушка). Жила она в саду, и ее очень любили и деревья, и кусты, и цветы.

Когда она в первый раз пришла в сад, цветы спросили как ее зовут. А жаба этого не знала. Цветы обрадовались и решили сами выбрать для нее имя. Можжевеловый куст склонил свои веточки, прислушался к их разговору, зашуршал ими, закачался и сказал: раз ее глаза сияют, как солнышко, значит, и называть ее солнышком (веточка).

Но тут прилетела маленькая пчелка и пообещала придумать что – нибудь поинтереснее (пчелка). Собрала нектар и улетела в улей – думать. Проползала мимо ящерица (а вы знаете, что жабы и ящерицы – дальние родственники) и сказала, что ее родственница не любит солнца и гуляет ночью (ящерица). Тогда цветы решили дать жабе ночное имя – «Звездочка». А так, как она была серая, то и назвали ее «Серая Звездочка». Цветы ее очень любили. Ведь при ее виде прожорливые жуки разбегались в разные стороны.

А маленький паучок, который тоже помогал цветам и ловил жуков в свои сети, сказал, что они очень похожи, оба серые (паучок).

Однажды на колокольчик напали гусеницы, они ползли по нежным стебелькам, грызли листочки и задирали вверх головки, хвастаясь друг перед другом (гусеница). Конечно же, Серая Звездочка быстро с ним покончила, и колокольчик вновь весело зазвенел. Услышала про эти события старая змея. Она давно жила на свете, но не слышала, чтобы жаба дружила с цветами. Приползла она в сад, подняла голову и стала смотреть и слушать (змея). А потом спокойно в свой лес уползла – поняла, что в этом саду все в порядке. Даже позавидовала Серой Звездочке – ведь ее саму никто так не любил.

Но было одно существ, которое ненавидело Серую Звездочку, хотя та никого не обижала. Это была очень красивая бабочка, которая считала, что цветы должны любить только ее – она ведь такая красивая (бабочка). Решила она погубить Серую Звездочку. Увидела как - то мальчика с палкой и начала вокруг него летать. Она хотела, чтобы мальчик, гоняясь за ней, увидел жабу и убил ее палкой. Мальчик был глупый, замахал палкой и закричал:

- *Бей противную жабу! (маятник).*

Но в жабу он не попал, так как куст розы закрыл ее ветками. Серая Звездочка очень переживала, что оказалась противной жабой, но цветы стали ласково называть ее Звездочкой, и она успокоилась. Ведь в самом деле: если ты все делаешь хорошо, то совсем неважно, что скажет о тебе какой – то глупый мальчишка.

Приложение 5.2.

Использование сказкотерапии в сочетании с фитбол-гимнастикой с детьми дошкольного возраста

Двигательная активность с использованием фитбол-гимнастики

На сегодняшний день фитболы широко используются как за рубежом, так и в отечественной практике детских дошкольных учреждений. В работе 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 – всё это снижает физическое развитие и соматическое здоровье ребёнка. Фитболы имеют ярко выраженный лечебный эффект. Упражнения на мяче укрепляют все основные группы мышц, способствуют развитию выносливости, силы, координации движений, формируют правильную осанку, заряжают энергией, создают сильный мышечный корсет вокруг

позвоночника, усиливают кровообращение, обмен веществ. Фитбол – гимнастика применяется также для лечения заболеваний органов дыхания. Возникающие при колебаниях мяча вибрации оказывают обезболивающее действие, благотворно влияют на работу печени и почек, стимулируют функции головного мозга.

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

Неоценим вклад сказкотерапевтического фитбол – тренинга на развитие, воспитание и перевоспитание личности ребёнка. Проведённое исследование доказало, что занятия в сочетании с движениями, сказкой и музыкой развивает творческие способности, раскрывает природный потенциал детей, формирует положительные эмоционально – волевые качества: саморегуляция, настойчивость, уверенность, оптимизм, смелость, выдержку и справедливость. Ребята получают приятные эмоции от общения с фитболами, победы над своим неумением, понимания того, что они делают что – то очень важное для своего здоровья.

Фитболы позволяют разнообразить всю воспитательно - образовательную, коррекционную, развивающую работу в дошкольном учреждении.

Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения в дошкольных образовательных учреждениях - одна из актуальных задач современной педагогики. Для детей в детском саду часто оказываются невыполнимыми требования, предусмотренные типовой программой воспитания, не говоря уже о программах «Детство», «Старт», «Физкульт-ура!» и др. Многие дети нуждаются в особых программах физического воспитания, 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, эмоционального и общего психического развития. Необходимо использовать такие приемы и методы, которые бы способствовали максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние) и переработки информации. Именно этим требованиям отвечает методика работы с коррекционными мячами, или фитболами, высокая эффективность которой была высоко оценена на протяжении многих лет работы с дошкольниками.

Гимнастика с использованием фитболов относиться к одному из видов фитнес-гимнастики. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса используются в спорте, педагогике и медицине.

Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость.

Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий. Кроме того, мячи имеют ванильно-конфетный запах и дети с удовольствием занимаются на таких тренажерах.

Мячи могут быть не только разного размера, но и цвета. Ведь известно, что цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Теплый цвет (красный, оранжевый) повышает активность, усиливает возбуждение центральной нервной системы. Этот цвет обычно выбирают активные дети с холерическими чертами. Холодный цвет (синий, фиолетовый) успокаивает. Его выбирают дети с флегматичными чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные. Желтый и зеленый цвет способствует проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние человека. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма. Так, коричневая и черная окраска снарядов создает впечатление, что они тяжелее, чем предметы, которые окрашены в белый и желтый цвета.

Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но

главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в группе. Время проведения одного занятия с детьми 3-4 лет – 20-25 минут, с детьми 5-6 лет – 30-35 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении на ковриках, дети одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках).

Необходимо помнить, что это занятие - сказка. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания сказки воспитателем. Как правило, эти занятия не имеют большой мышечной нагрузки, в них преобладает множество упражнений на развитие мелкой моторики (хватание, бросание, поглаживание предметов разные виды ритмических хлопков), звукоподражание, а также различные игры с развернутым игровым содержанием.

Дети получают удовлетворение не от того, что научились выполнять то или иное движение, а от самого процесса игры. Упражнения на мячах могут проводиться в течение целого занятия, но с детьми младшего дошкольного возраста более целесообразно использовать упражнения на мячах в качестве фрагмента занятия. В целом использование мячей не должно превышать 40% общей длительности занятия, так как важно дать возможность детям не только упражняться на мячах, но и ходить, бегать, прыгать, лазать, танцевать.

Если в младшей группе основное внимание уделялось работе над тонусом, статистической координацией и сохранением заданной позы, то в средней главная задача – обучение технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развитию двигательной координации.

Для детей с речевыми расстройствами автоматизацию движений необходимо проводить с речевым сопровождением, при проговаривании различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность.

Дети шестого года имеют более координированные движения, которые подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться волевому приказу. Дети понимают пользу упражнений, связь между способом выполнения и конечным результатом, становятся более настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, выполнять все команды, данные педагогом, организовано и дисциплинировано.

По структуре двигательный тренинг напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой, где есть:

1. Вводная часть, в задачи которой входит развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений;
2. Основная часть – освоение общеразвивающих упражнений и упражнений на тренажерах;
3. Заключительная часть – подвижная игра и релаксация.

В этой возрастной группе дети уже хорошо соотносят свои действия с музыкой, поэтому полезно вводить музыкальное сопровождение в серии упражнений.

На седьмом году жизни происходит переход от игровой деятельности к учебной. В этом возрасте особенно необходима заключительная релаксационная часть. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения. Несмотря на то, что игровая деятельность переходит в учебную, игра для детей этого возраста продолжает занимать очень важное место. Изменяется качество игр. Все большее значение приобретают коммуникативные, психокоррекционные и командные игры с элементами спорта

«Золотые правила» фитбол – гимнастики:

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.

2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие – либо острые предметы, которые могут повредить мяч.
3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.
4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.
7. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.
8. Выполняя на мяче упражнения лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.
11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить самостраховке на занятии с мячами.
12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.
13. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.
14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

Игры старших дошкольников с фитболами

Игра занимает важнейшее место в жизни дошкольника и поэтому рассматривается как одно из главных средств воспитания. Среди множества детских игр особое внимание отводится подвижным играм, которые разнообразны по своему содержанию и организации. Одни игры имеют сюжет, роли, правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют

последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В третьих сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность.

В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе. Подвижные игры в основном коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения согласовывать свои действия с движениями других играющих, ориентироваться в пространстве. Игра помогает ребёнку преодолеть робость, застенчивость. Подчинение правилам игры воспитывает у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями, способствует проявлению волевых усилий.

Все игры дошкольного возраста можно разделить на две большие группы: подвижные игры с правилами (могут быть сюжетные и бессюжетные) и спортивные игры.

Сюжетные подвижные игры благодаря многообразию содержания помогают детям закреплять свои знания и представления о предметах и явлениях окружающего мира. Использование фитболов (мячей) в этих играх придаёт играм более творческий характер, усиливает терапевтический эффект.

Дети старших групп охотно играют в различные бессюжетные игры с соревновательным элементом, эстафеты, игры с различными предметами, и только к шести – семи годам дети готовы к участию в спортивных играх. Бессюжетные игры очень блики к сюжетным – в них лишь нет образов, которым они подражают. В основе таких игр лежит выполнение определённых двигательных заданий с простейшими правилами. Основная цель бессюжетных игр с фитболами – двигательная корректировка развития воспитанников. Перед педагогом ставится задача научить детей действовать в соответствии с инструкцией, что приучает их ориентироваться в пространстве, развивает ловкость, находчивость, быстроту реакции.

В работе с детьми дошкольного возраста используются также игры – забавы. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования. Фитболы позволяют разнообразить эти игры, они дарят детям радость и здоровье.

Игры с фитболами можно использовать не только на физкультурных занятиях, но и повседневной работе (занятиях, прогулке, самостоятельных играх детей, развлечениях и в качестве индивидуальной работы). Множество таких игр направлены на коррекцию и развитие всех свойств внимания: концентрацию, переключаемость, устойчивость и распределение .

Следует отметить, что эффективность игр обуславливается не только содержанием, но и в большей мере организацией и методикой их проведения, в которой учитываются возрастные особенности, смена периодов двигательной активности, интервалы для отдыха и дифференцированной оценки деятельности детей.

Первый этап.Цель: научить правильной посадке на мяче. При посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот. Для большей устойчивости ноги в опоре на полу расположены на ширине плеч, параллельно друг другу.

Для обучения детей правильной посадке на мяче использовала наглядные методы, приём объяснения и показа, словесные инструкции, осуществляла помощь и страховку.

Второй этап.Цель: научить детей основным исходным положениям фитбол – гимнастики и дыхательной гимнастики.

Положение стоя с мячом:

- мяч в опущенных руках;
- мяч перед грудью в согнутых руках;
- мяч перед грудью в вытянутых руках;
- мяч над головой в вытянутых руках;
- мяч за головой;
- мяч за головой в согнутых руках.

Положение приседа с мячом:

- присед с опорой руками на мяч, колени в стороны;
- присед с опорой руками на мяч, колени вместе;

Положение сидя на мяче:

- сидя на мяче, ноги вместе, с различными исходными положениями рук;
- ноги на ширине плеч, с различными положениями рук.

Положение сидя на полу:

- руки в упоре сзади, мяч между ног;
- руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче;
- сидя на полу, мяч перед собой на коленях;
- сидя на полу, мяч за спиной;
- сидя на полу, мяч поднят над головой;
- сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.

Положение стоя на коленях:

- с опорой руками на мяч;
- с упором руками на мяч;
- положение сед на пятки, руки в опоре на мяч;
- положение сед на пятки, мяч сбоку.

Лёжа на полу:

- лёжа на полу, вытянутые ноги на мяче, таз опущен;
- лёжа на спине, мяч удерживается стопами или коленями;
- лёжа на спине, мяч удерживается руками на груди или на животе;
- лёжа на спине, мяч на вытянутых руках за головой или перед собой;
- лёжа на животе, мяч удерживается стопами;
- лёжа на животе, мяч на спине прижимается к ягодицам стопами;
- лёжа на животе, мяч в вытянутых руках;
- лёжа на боку, ноги на мяче;
- лёжа на боку, мяч в вытянутых руках;
- лёжа на боку, мяч удерживается стопами.

Лёжа на мяче:

- на животе в упоре ногами в пол, руки свободны;
- на передней поверхности бёдер в упоре руками в пол, ноги свободны;
- на груди с упором ладонями и стопами с пол;
- на спине в упоре на стопах, руки за головой;
- на боку в упоре на стопах, руки на мяче.

Дыхательные упражнения на данном этапе направлены на координацию ротового и носового дыхания, на выработку нижнегрудного типа дыхания при активном участии диафрагмы. Дети осваивали статические упражнения с фиболами. Для этого использовались игры типа «Кто дольше простоит?», «Кто самый выносливый?», «Самый сильный», «Замри», наглядные и словесные методы (образец, объяснение, показ).

Третий этап.Цель: научить основным динамическим движениям с мячом, которые соответствуют возможностям детей:

- ходьба с мячом в руках:
- бег с мячом в руках;
- прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах;
- прыжки на месте с мячом между ног с различными движениями рук;
- прыжки с продвижением вперёд, мяч в руках.

Четвёртый этап. Цель: научить детей образным движениям с фитболами, выполнять эти движения в комплексе.

С детьми выполнялись различные образные, имитационные движения на мяче. Для этого детям предлагалась картинка (например, бабочка, качели, кольцо и пр.) и словесная инструкция, описание этого упражнения. Имитации разучивались на музыкальных занятиях,

на занятиях по изобразительной деятельности, закреплялись в играх детей, прогулке. По мере разучивания детям предлагалась серия картин – дети выполняли комплекс подобных упражнений с мячами под музыку или без сопровождения.

Пятый этап. Цель: научить детей выразительно, пластично передавать сюжет сказки через образные движения с фитболами.

На данном этапе, разучиваемые ранее образные, имитационные упражнения объединялись в единый сказочный сюжет, который дети должны передать с мячами. Вначале они выполняли с опорой на показ воспитателя, а затем и самостоятельно.

Шестой этап. Самостоятельная деятельность детей по сочинению и драматизации собственных сказок.

Приложение 6

Подвижные игры
при нарушениях осанки

1. **«Тише едешь - дальше будешь»** - после этих слов, когда водящий поворачивается, нужно остановиться, держа руки в положении «крылышек».
2. **«Пятнашки»** с мешочком с песком на голове (условие – во время игры не уронить мешочек).
3. **«Кто быстрее» -** попарная переброска мяча в движении. Задача: третий игрок старается перехватить мяч.
4. Сидя на мяче **эстафета** с передачей малого мяча самовытяжением (после передачи мяча принять положение рук «крылышки», выполняя самовытяжение сидя, то есть движение руками вниз и назад, при этом тянуться теменной частью головы вверх).
5. Игра **«Горячий мяч» -** лёжа на животе в кругу, руки в «крылышки», разогнув верхнюю часть спины, не касаясь локтями пола, передавать двумя руками мяч, откатывая его любому из играющих и возвращаясь в и.п.
6. Стоя попарно, **броски мяча от груди** с сохранением правильной осанки.
7. То же – во время движения (перед ловлей мяча хлопнуть в ладоши).

8. **«Попадание в цель»** – броски мяча в кольцо с разного расстояния поочерёдно каждой рукой.
9. **«Гонка мячей по кругу»** - играющие (каждый с мячом) по кругу по часовой или против часовой стрелки передают мячи, при этом один мяч догоняет другой, по сигналу мячи меняют направление.
10. **«Охотники и утки»** - все играющие делятся на две команды. Одна команда – охотники, другая – утки. У охотников – мячи, которыми они «стреляют» в уток, утки разбегаются, уворачиваются от мяча.
11. **«Пятнашки»** в коленно-кистевом положении.
12. **«Пятнашки с мячом»** – перекатывая по полу головой набивной мяч в колено-кистевом положении, запятнать им других, находящихся в том же положении.
13. **«Мяч от себя»**- две команды располагаются в шеренгах друг против друга на расстоянии 3 м одна от другой. У одной из команд имеются 3-5 мячей. Задача – скорее избавиться от мячей, перекатив их в противоположную команду. Выигрывает та команда, у которой по сигналу остается меньше мячей.
14. **«Море волнуется»** - дети свободно передвигаются по залу, произнося: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!», после чего каждый играющий принимает любую позу в исходном положении стоя, сидя, лёжа с правильной осанкой и самовытяжением.
15. **«Лягушки и цапля»** - лягушки прыгают по лугу в положении на четвереньках, по сигналу «Цапля идёт!» все замирают в той позе, в которой их застал сигнал. Цапля шагает между лягушками, высоко поднимая ноги и сохраняя правильную осанку. Пошевелившуюся лягушку цапля пятнает, эта лягушка тоже становится цаплей. Веселье на лугу возобновляется до следующего сигнала.
16. **«Слепые котята»** - двое детей (котят) стоят рядом, закрыв глаза на расстоянии вытянутой руки. Остальные дети (мышки) по сигналу на четвереньках проползают между стоящими. Стоящие котята, не открывая глаз, пятнают мышек. Запятнанная мышка становится слепым котёнком, а котёнок становится мышонком.
17. **«Выше земли»** - по сигналу дети, бегающие по залу, должны найти себе место «выше земли» (на скамейке, гимнастической стенке, стуле и пр.), сохраняя при этом правильную осанку. Водящий пятнает того, кто не успел занять место «выше земли».
18. **«Мышеловка»** - дети, взявшись за руки, образуют круг с поднятыми вверх руками. Оставшиеся 4-5 детей, тоже взявшись за руки, пробегают через круг зигзагами между стоящими. По сигналу мышеловка захлопывается, то есть стоящие опускают руки и приседают. Застигнутый в кругу присоединяется к стоящим.
19. **Эстафета с мячом –** какая команда быстрее докатит головой фитбол от старта до финиша.
20. **«Переправа»** - какая команда быстрее доберётся от старта до финиша с помощью различных предметов (скамейки, медицинбола, бревна, мата), не касаясь пола ногами.
21. **Игра-эстафета** – группа детей делится на две команды; передача мяча руками в колонне над головой.
22. **«День и ночь»** - по команде водящего «день» все играющие перемещаются по залу в любом направлении и темпе, по команде «ночь» дети останавливаются, принимая правильную осанку.
23. **«Самый меткий»** - ведение баскетбольного мяча с броском в корзину. Выполняется три попытки, отмечаются самые меткие игроки.
24. **«Парный волейбол»** - играющие делятся на пары и играют в волейбол парами.

25. **«Китайские пятнашки»** - водящий догоняет убегающих детей, которые принимают положение полуприседа, руки в «крылышки», чтобы их не запятнали.

26. **«Перекати мяч»** - группа детей делится на две команды, располагающиеся параллельно в две колонны – перекатить мяч между ног от направляющего до замыкающего колонны (ноги на ширине плеч).

27. **«Мой домик»** - убегающие от водящего дети спасаются в домике – становятся к стене, плотно прислонив затылок, межлопаточную область, ягодицы, голень и пятки.

28. **«Дети и обезьяны»** - дети выстраиваются в две шеренги на расстояниивытянутой руки одна шеренга от другой. Первая шеренга выполняет роль «детей», вторая «обезьян». По команде преподавателя «дети» выполняют корригирующие упражнения, а «обезьяны» повторяют за ними, затем шеренги меняются местами.

29. **«Змейка»** - стоя в затылок друг за другом, руки на плечах впередистоящего, последний в «змейке» должен поймать первого; затем наоборот.

30. **«Ручеёк»** - дети распределяются парами, становятся в затылок друг за другом, поднимая руки вверх, образуя «туннель»; оставшийся один ребёнок проходит через «туннель», расцепив пару, и становится с напарником впереди «туннеля». Так ручейком дети парами проходят через «туннель».

Приложение 7

ДЫХАТЕЛЬНАЯ И ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхательным упражнениям в курсе занятий по психомоторной коррекции необходимо уделить особое внимание. Вентиляция легких обеспечивает постоянство газового состава альвеолярного воздуха. При выполнении физических упражнений организму требуется больше кислорода, а это возможно обеспечить только путем увеличения числа дыхательных циклов в минуту и возрастанием глубины дыхания. Вместе с тем, дети с речевыми нарушениями при выполнении даже сравнительно легких упражнений нередко задерживают дыхание, поэтому правильному дыханию нужно учить специально. Необходимым условием при этом является движение грудной клетки, которое осуществляется специальными мышцами. Существуют различные типы дыхания: верхнегрудное, нижнегрудное, диафрагмальное и полное. Особенно важно сделать акцент на диа- фрагмальном дыхании, так как оно физиологически более целесообразно (лучше вентилирует нижние отделы легких, поскольку в них чаще возникают застойные явления при дыхательной патологии). Для детей с речевыми нарушениями упражнения на развитие дыхания имеют особое значение, так как наряду с работой над физиологическим дыханием осуществляется коррекция речевого дыхания, то есть работа над коротким вдохом и длительным речевым выдохом.

Вначале дыхательные упражнения направлены на координацию ротового и носового дыхания, на выработку нижнегрудного типа дыхания при активном участии диафрагмы.

Дыхательные упражнения проводятся без музыки одновременно с освоением детьми исходных положений на мяче.

Необходимо помнить, что дыхательная гимнастика выполняется в медленном темпе, спокойно, без напряжения, с паузами отдыха, не вызывая дыхательного дискомфорта. Обучение навыкам правильного дыхания проводится под контролем педагога и на его примере. Для этого предлагаются дыхательные упражнения в образном оформлении, чтобы детям были более понятны их действия при вдохе и выдохе. Эти упражнения лучше начинать с выдоха, выполняя конкретные задания: «согреть руки» (выдох со звуком х-х-хо), «остудить воду» (выдох со звуком ф-ф-фу). Можно при выдохе имитировать задувание свечи с произнесением гласных звуков и т. д. по возможности более длительно. Нужно следить, чтобы выдох был полным, т. е. не прерывался для небольшого вдоха. Чем глубже будет вдох, тем полнее выдох. Для углубленного вдоха детям предлагается конкретное и понятное задание «понюхать цветок». Во время вдоха голова должна быть приподнята, шея выпрямлена. Если голова опущена и шея согнута, то верхние ребра, а с ними и вся грудная клетка не будут приподниматься. Однако во время вдоха не следует поднимать надплечья, так как при этом грудная клетка не расширяется.

Выполняя динамические дыхательные упражнения, следует помнить, что амплитуду и темп упражнений необходимо согласовывать с глубиной и ритмом дыхания. Вдоху способствуют упражнения, связанные с выпрямлением туловища, разведением рук в стороны и подъемом их вверх; выдоху — упражнения в сгибании туловища вперед, приседания, сведение и опускание рук.

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ И ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

УПРАЖНЕНИЕ 1

Исходное Стоя, мяч в опущенных руках, положение
Описание Поднять руки вверх, потянуться — вдох, опуститьруки — выдох.
Дозировка 4 раза.
Методические указания: Выполнять в медленном темпе.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Исходное положение: Стоя, мяч в опущенных руках,
Описание Поднять мяч над головой в вытянутых руках —вдох, наклонить туловище вправо — выдох, выпрямиться — вдох, наклон влево — выдох. Выполнить по два раза в каждую сторону, руки опустить вниз.
Дозировка - 4 раза.
Методические указания: Выполнять в среднем темпе.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Исходное положение: Сидя на мяче, ноги на ширине плеч.
Описание Развести руки в стороны — вдох, наклонить туловище вниз — выдох, выпрямиться.
Дозировка 4—5 раз.
Методические указания: Вдох обычный, на выдохе имитировать «стон» на гласном звуке «о-о-о»

УПРАЖНЕНИЕ 4

Исходноеположение:Стоя, мяч на полу.

Описание : Потянуться вверх, поднять мяч над головой —длинный вдох, резкий присед с опорой руками на мяч, колени в стороны — короткийвыдох, выпрямиться
.Дозировка 4—5 раз.
Методические указания: Выполнять в разном темпе: при вдохе движения пластичные, мягкие, при выдохе — динамичные, резкие.

УПРАЖНЕНИЕ 5
Исходноеположение: Сидя на мяче.
Описание Имитация ходьбы с высоким подниманием колена, сидя на мяче.
Дозировка 1—2 минуты.
Методическиеуказания: Дыхание свободное, темп средний,

УПРАЖНЕНИЕ 6
Исходноеположение: Лежа на спине, мяч перед собой на груди.
Описание. Поднять руки вверх — вдох, задержать дыхание,опустить мяч на грудь — выдох, задержать дыхание.
Дозировка 2 раза.
Методическиеуказания: Выполнять, постепенно увеличивая паузы с задержкой дыхания.

УПРАЖНЕНИЕ 7
Исходное положение: Сидя на мяче.
Описание. Ритмичные прыжки сидя на мяче.
Дозировка 10-15 раз.
Методические указания: Дыхание свободное, темп средний.

Затем, после того как освоены все исходные положения и ребенок может осуществлять контроль своего дыхания, полезно перейти к более сложному виду фонационных упражнений — звуковой гимнастике, которая является одной из разновидностей дыхательной гимнастики (О. А. Лобанова, 1931; Э. В. Стрельцова, 1987). Упражнения с произнесением звуков на выдохе рефлекторно уменьшают спазм гладкой мускулатуры бронхов и бронхиол. Вибрация их стенок при звуковой гимнастике действует подобно вибромассажу, расслабляя тем самым мышцы гортани, а это, в свою очередь, очень важно для детей с речевой патологией, не умеющих расслаблять мускулатуру лица, шеи, гортани. При произнесении звуков вибрация голосовых связок передается на легкие, трахею, бронхи и от них на грудную клетку, что имеет колоссальное значение как для коррекции Логопедических проблем, так и для профилактики и лечения бронхо-легочных заболеваний.

По силе воздушной струи, развиваемой при артикуляции, согласные звуки делятся на три группы. Наибольшая сила нужна при артикуляции глухих согласных — *п, т, к, ф, х, с,* то есть для их произношения необходимо наибольшее напряжение мышц грудной клетки и диафрагмы. Меньшее напряжение требуется для артикуляции звонких согласных — *б, д, г, в, з,* и минимальная сила воздушной струи требуется при артикуляции сонант — *м, н, л, р.*

Постепенно в эти упражнения включается более сложный речевой материал, произносимый на выдохе. Сначала слоги и слогосочетания с различными гласными «переносятся на слова, словосочетания и предложения, при произношении которых может меняться ритм и темп речи. В слоговых упражнениях используются те движения, которые выполнялись при произнесении гласных звуков. Для тренировки удлиненного выдоха применяется прием наращивания слогов, составленных с одним из согласных *п, т, м.*

Например, во всех упражнениях на выдохе произносятся серии слогов: *та, та-та, та-та-та, та-та-та-та...*

Различные комбинации согласных используются в звуковой гимнастике для тренировки дыхательной мускулатуры, и в первую очередь диафрагмы.

Звуки можно произносить по-разному: громко или тихо, отрывисто или протяжно, энергично или мягко. Различные звукосочетания имеют разнообразное лечебное воздействие. Так, например, звукосочетания со звуком ***«р»*** оказываются эффективны при бронхиальной астме, обструкции дыхательных путей (общеизвестна дыхательная гимнастика с произнесением звуков *«бррах-бррох-бррух»).* Сочетание таких звуков, как *бп, дт, кгх* способствует лучшему отхождению мокроты при бронхитах и пневмониях, а звукосочетания *кхк чх* очищают носоглотку от слизи (пример тому чихание). Звуки *ссух*—расслабляют голосовые связки, что важно при логоневрозах у детей.

Детям с речевыми расстройствами необходимо выполнять как традиционные дыхательные упражнения на тренировку верхнегрудного, нижнегрудного и диафрагменного дыхания, так и звукоречевую гимнастику. Особенно эффективно сочетать дыхательную и звукоречевую гимнастику с упражнениями на мячах, используя их вибрационные свойства расслабления, а также используя музыку и пение.

Приложение 8

РАССЛАБЛЕНИЕ (РЕЛАКСАЦИЯ) В ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКЕ

Расслабление – это один из лечебных методов, направленных на преодоление внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном управлении расслаблением мышц.

Задачи: снятие внутреннего мышечного напряжения; обучение детей управлять своим телом, мышцами, чувствами – это путь к воспитанию уверенности в себе; умение расслабляться (успокаиваться).

Правила подбора упражнений и их выполнения

1. Каждое действие должно приносить удовольствие, приятные ощущения, создавать хорошее настроение.
2. Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке.
3. Расслабляться лучше с закрытыми глазами.
4. В зависимости от условий прения данных упражнений используются различные позы: поза отдыха, поза «алмаза» и др.
5. Во время выполнения упражнений на релаксацию учить детей распознавать ощущение напряженности и расслабленности.
6. Не спешить заканчивать релаксацию.
7. Дети могут полежать, если им хочется.
8. Выходить из состояния релаксации нужно медленно и спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть.
9. При использовании упражнений на расслабление отдельных частей тела учитывается предыдущий вид деятельности детей.

Начинать учить детей релаксации лучше с «прогрессивной мышечной релаксации Ж.Джекобсона». Основа этой методики: «за сильным напряжением мышц всегда идёт расслабление».

Упражнение на расслабление

1. «Уронить руки». И.п.: лёжа на спине. Выполнение: поднять руки вверх и расслабленно опустить.
2. «Чучело и ветрище». И.п.: сидя на краю стула, туловище несколько наклонено вперёд. Выполнение: свободное размахивание опущенными вниз руками.
3. «Ивушка». И.п.: стоя, туловище слегка наклонено вперёд, ноги прямые. Выполнение свободное размахивание опущенными вниз руками, корпусом и плечами.
4. «Маятник». Стоя на возвышении боком к гимнастической стенке, держась за неё. Выполнение: свободное размахивание прямой расслабленной ногой (поочерёдно) с включением в движение таза.
5. «Сосулька». И.п.: стоя, руки вверху. Выполнение: расслаблено опустить руки к плечам, на талию, вниз. Можно добавить расслабленный наклон вниз туловища со свободно висящими руками.

Приложение 9

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 4-5 лет

A — пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища.

В этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в течение 10 сек . Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

B — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

C — в течение 10 сек. указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера.

D — на столе ставится картонная коробка размером 10х10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет диаметром 2 см. По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 сек., для второй руки 20 сек.

Задания для детей 5-6 лет

А — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

В — ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С — ребенок должен поразить мячом цель размером 25х25 см с расстояния 1,5м(диаметр мяча8см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

D — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5х5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

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.

D — ребенку предлагается разложить 36 игральных карт (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек.

Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

Ходьба

3 года — ходьба простая в разных направлениях, с остановкой, приседанием, обходя предметы;

4 года — ходьба с высоким подниманием колена; на носках; с изменением темпа; приставными шагами вперед, в стороны;

5 лет — ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;

6 лет — гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

Бег

3 года — бег трусцой без изменения темпа; бег по кругу;

4 года — бег на скорость с произвольным изменением темпа; бег с остановкой и сменой направления;

5 лет — бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).

6 лет — высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убегать от водящего, догонять убегающего.

Прыжки

Згода— подпрыгивание на месте; прямой галоп; прыжки с предметов (высота 15-20 см);

4 года — прыжки на месте в ритм, боковой галоп; прыгать На одной ноге; перепрыгивать через невысокие предметы (5 см);

5 лет — прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе — Ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;

6 лет — прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать месте — одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюсяскакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Лазание

3 года — ползание в разных направлениях (вперед-назад); пролезание в обруч; подлезание под веревку (высота 40 см), не касаясь руками пола;

4 года — подлезание под предметы боком, пролезание между нимипроползание под ними; ползание вверх и вниз по наклонной доске на четвереньках;

5 лет — перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

6 лет — лазание по гимнастической стенке (до верха) и слезание с неё, ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая вой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

метание

3 года — катание мячей между сверстниками или со взрослым на расстояние 2 м; прокатывание мячей между предметами; бросок и ловля мяча снизу двумя руками одновременно при обязательном зрительном контроле;

4 года — бросание и ловля мяча двумя руками снизу, от груди, за головы с расстояния 1,5-2 м; попадание мячом (диаметр 6-8 см) с расстояния 1,5—2 м в корзину, поставленную на пол;

5 лет — метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от по;$_{1a}$ не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметьловить мяч руками — выполнять не менее 10 раз подряд;

6 лет — свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвижением; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приемами волейбола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3—4 м.

Равновесие

3 года — ходить по точно очерченному пространству на полу; перешагивать через лежащие на полу предметы (кубики, игрушки, палочки и др.);

4 года — пройти и пробежать по извилистой дорожке, выложенной на полу; пройти по доске, положенной наклонно (высота 30— 35 см);

5 лет — ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;

6 лет — уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

Все полученные данные фиксируются педагогами группы в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в следующую таблицу.(таблица № 1).

5. Список литературы

1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М.: Мозаика-Синтез, 2005.
2. Егоров Н.А., Егорова С.А., Смирнова О.Н. Биомеханическая концепция развития остеохондроза позвоночника у детей // VII Международная научно-техническая конференция «Физика и радиоэлектроника в медицине и экологии – ФРЭМЭ 2006», книга II, г. Владимир - С. 236 – 238.

3. Егорова С.А., Белова Л.В., Егоров Н.А. Оздоровительная физическая культура при остеохондрозе позвоночника у детей и подростков // Теория и практика физической культуры, № 6, 2007, с. 69
4. Егорова С.А., Егоров Н.А. Дифференцированные методы физической реабилитации при плоскостопии у детей // Материалы международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики». - Ставрополь: СГУ. – С. 258-262.
5. Егорова С.А., Егоров Н.А., Овчинников С.С.Реабилитация при остеохондрозе позвоночника средствами физической культуры // Материалы IV международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики», Ставрополь - С. 257 – 259.
6. Егорова С.А., Егоров Н.А., Шумакова Н.Ю. Лечебная артгимнастика в комплексной реабилитации остеохондроза // Журнал «Адаптивная физическая культура», № 4 – 2005, С. 15 – 17.
7. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. «Коррекционно-развивающее обучение» – Москва, изд. Просвещение. – 2005.
8. Кашников В.С., Егорова С. А. Основы физической реабилитации при деформа-циях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Учебно-методическое пособие, г.Ставрополь: Изд-во 2007. – 52 с., 7 ил.
9. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2005.
10. Красикова И.С. «Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки» С-Петербург, изд. «Корона - Век», 2008г.
11. Лавров Н.Н. «Искусство фитбола для всей семьи», изд. «Феникс», г.Ростов н/Д, 2009г.
12. Минаев С.В., Пожарский В.П. Егорова С.А. с соавт. Реабилитация детей и подростков с деформациями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата. / Учебно-методическое пособие. – Ставрополь: СГМА, 2006. – 59 с.
13. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ “Учитель”, 2005.
14. Панкратова И.В., Юдина И.И. Растим здоровое поколение // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 66.
15. Потапчук А.А. «Лечебные игры и упражнения для детей», изд. «Речь», г.Санкт-Петербург, 2007г.
16. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребёнка», изд. «Сфера», г.Москва, 2009г.
17. Рунова М.А. «Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей», г.Москва, изд. Линка-Пресс, 2007г.
18. Сековец Л.С. «Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата», г.Москва, изд. «Школьная пресса», 2008.
19. Чеснокова Л.С. «Иппотерапия в процессе психолого-педагогической реабилитации детей с церебральным параличом», журнал «Коррекционная педагогика» - 2007г., №1 (19), стр.16-24.
20. Шапкова Л.В. «Подвижные игры для детей с нарушением в развитии», г.С-Петербург, Детсво-Пресс, 2007г.