

Утверждена на педагогическом совете  
МОУ детского сада № 19  
протокол № 1 от 01 сентября 2017

Введена в действие приказом от 01.09.2017 г. №  
заведующий МОУ Детским садом № 19  
Л.Ю. Володина



## **Авторская программа «ФИТБОЛЫ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»**

Область: физическое развитие



Автор: учитель-логопед

Лепехина С.В.

Волгоград

# **Авторская программа «ФИТБОЛЫ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»**

Область: физическое развитие



Автор: учитель-логопед

Лепехина С.В.

Волгоград

**Паспорт программы.**

Наименование программы: «Фитболы для малышей».

Разработчик программы: учитель-логопед – Лепехина С.В.

Вид программы: дополнительное образование.

Форма обучения – подгрупповые занятия.

Срок обучения – 1 год.

Режим занятий – 1 раз в неделю.

Взаимодействие с участниками образовательного процесса:



**Пояснительная записка.**

**Актуальность.**

Разработка инновационных оздоровительных технологий для дошкольных учреждений – первоочередная и своевременная задача.

Актуальность выбранной темы определена социально-экономической и социально-гигиенической ситуацией в стране: по данным РАМН РФ, в последние десятилетия отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья физического, психического и речевого развития детей.

Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения в дошкольных образовательных учреждениях, особенно для детей с ОВЗ - одна из актуальных задач современной педагогики. Исследования показали, что дети с тяжелыми нарушениями речи отличаются низким уровнем ловкости и быстроты, а также низкой степенью сформированности двигательных навыков, низкой моторной обучаемостью. Эти особенности часто сопряжены с недостаточным развитием восприятия, внимания и памяти. Диспропорциональность развития, незрелость движений определяют различия во всех психомоторных актах и определяют недостаточный уровень качества их выполнения.

Наши дети нуждаются в особых программах, 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 найти такие приемы и методы обучения, которые бы способствовали максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние) и переработки информации.

Пытаясь найти решение этой проблемы, мы обратились к опыту работы с фитболами детских садов Санкт - Петербурга «Двигательный игротренинг для дошкольников» (авторы Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук) и опыту работы по логоритмике Г.А. Волковой, Р.Л. Бабушкиной и др.

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

#### **Цель программы:**

Коррекция речевого и психофизического развития детей с ОВЗ.

### **Задачи программы:**

- преодоление речевого нарушения через развитие слухового внимания на основе формирования чувства ритма в процессе движения;
- повышение оздоровительного и общеукрепляющего воздействия специальных упражнений с фитбол – мячами на организм детей с ОВЗ.

### **Структура и содержание программы.**

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

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

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

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

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

Вначале курса Фитбол-гимнастики необходимо освоить статические упражнения. Это задание на освоение ребенком исходных положений и различные игры типа «Замри»: «Кто дольше простоит», «Кто самый выносливый», «Кто самый сильный» и т.д. Как только ребенок освоит простейшие манипуляции с мячом, необходимо постепенно вводить ритмические упражнения с речью. Цель этой серии упражнений – развитие динамической координации в сочетании с ритмическими речевыми автоматизированными рядами, которые даны в последовательности, соответствующей работе логопеда по постановке звуков. Главная задача данных упражнений – координация речи ребенка, простейших элементов движений в сочетании с ритмичной вибрацией мяча, где темп покачивания задается педагогом.

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

#### **План реализации программы.**



Общими в занятиях логоритмической деятельностью в сочетании с фитбол-гимнастикой для детей с ОВЗ являются:

- комплексное воздействие на сохранные анализаторные системы ребенка в процессе логоритмической деятельности;

- систематичность занятий и строгая дозировка нагрузки для каждого ребенка;
- многократность повторения тренировочного материала.

Содержание занятия напрямую связано с обучаемой лексической темой, задачами логопедической коррекции в конкретной возрастной группе, а также с программными требованиями по музыкальному и физическому воспитанию.

В вводной части занятия очень важен положительный эмоциональный настрой. Для его создания эффективно включение эмоциональной мимической разминки, что удобно организационно, либо знакомой детям игры на слуховое, зрительное или тактильное восприятие. Затем проводятся игрогимнастика, речедвигательные игры и такие упражнения, как дыхательно-артикуляционный тренинг, пальчиковая гимнастика, речевые игры, ролевые стихи.

В основную часть занятия целесообразно включать более сложные игры, способствующие развитию воображения, творческих способностей, формированию навыков анализа и синтеза. Далее проводятся танцевально-ритмические упражнения. Для снятия эмоционального напряжения используются релаксационные упражнения, игровой массаж и (или) пальчиковая гимнастика.

Задачей заключительной части занятия является сохранение полученного положительного заряда и состояния внутреннего комфорта. Для этого в конце занятия педагог подводит итоги и позитивно оценивает деятельность каждого из детей.

**Модель логоритмики в сочетании с фитбол-гимнастикой.**

**Речедвигательные игры и упражнения**

**Танцевально-ритмические упражнения**

**Дыхательно-артикуляционный тренинг**

**Игрогимнастика**

**Игровой массаж и пальчиковая гимнастика**

**Игроритмика**

**Речевые игры и ролевые стихи**

**Релаксационные упражнения**

Речедвигательные игры и упражнения предполагают развитие координационно-регулирующих функций речи и движения. Они развивают дыхательную систему, все виды моторики, устанавливают ассоциации между выразительными движениями и персонажами сказок, стихов. Характерным моментом в играх подобного рода является переход от общих, порой недостаточно



управляемых движений к тонким, дифференцированным движениям, что, несомненно, свидетельствует о появлении выразительности и способностей к пластической импровизации.

Дыхательно-артикуляционный тренинг. Игры и игровые упражнения этого раздела используются на каждом занятии и являются основой для формирования неречевого и речевого дыхания, артикуляционной базы звуков. Тренинг проводится сначала изолированно, затем включается в игровые ситуации. Упражнения выполняются под счет, с музыкальным сопровождением, с опорой на дирижерский жест и образец педагога.

Игровой массаж и пальчиковая гимнастика. Игровой массаж служит для снятия излишнего мышечного тонуса, утомления, умственного напряжения. Раздел включает игры и игровые упражнения только для рук с предметами и без. Пальчиковая гимнастика является основой для развития мелкой моторики и координации движений рук и пальцев с речью. Пальчиковые игры и упражнения стимулируют развитие артикуляционного компонента речи, развивают фантазию, превращают учебный процесс в увлекательную игру.

Речевые игры и ролевые стихи являются основой развития просодических компонентов речи: ритмичности, мелодики, интонационной выразительности, кроме того, они оказывают благоприятное воздействие на состояние вербальной памяти и продуктивности запоминания. Соединение ритмичной, выразительной речи с движением способствует конкретизации слуховых образов, формированию связной речи. Важность их использования на занятиях по логопедической ритмике объясняется тесной взаимосвязью в развитии музыкального и речевого слуха, так как речь и музыка имеют единую интонационную природу.

Танцевально-ритмические упражнения являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей, позволяющих свободно и красиво выполнять согласованные с музыкой задания и игры (в том числе подвижные). Осознание возможностей своего тела при выполнении тех или иных поз, движений, жестов означает вместе с тем и осознание своих чувств. Способность активно переживать музыку и тонко чувствовать эмоциональную выразительность временного хода (ритма) музыкального произведения – понятие динамическое, следовательно, это способность развиваема при «стороннем» воздействии.

Ирогимнастика позволяет чувствовать и развивать определенные группы мышц, регулировать мышечный тонус, включает необходимые игры и упражнения для развития координации, пространственной ориентировки, осознания схемы собственного тела.

Игроритмика – это двигательные и ритмические комплексы, выполняемые под специально подобранную музыку. Каждая музыкально-ритмическая композиция имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. В композициях передается характеристика музыкального произведения при помощи движения рук, пластических жестов и выразительных поз. При исполнении ритмических комплексов используются жесты рук и телодвижения, сопровождающиеся звуком (хлопками, шлепками, щелчками пальцев, притопываниями). Временная организация игр и упражнений поддерживается счетом, музыкой, стихотворными текстами. Для игрового оформления заданий часто используются погремушки, трещетки, камешки, кубики.

Релаксационные упражнения снимают мышечные напряжения и позволяют контролировать деструктивные эмоции и действия, овладеть навыками саморегуляции.

В результате использования упражнений на фитболах с элементами логоритмики к концу учебного года у детей с ОВЗ прослеживается положительная динамика речевого и психофизического развития.

Используемая литература:

1. Шашкина Г. Р. «Логопедическая ритмика для дошкольников». Методические рекомендации — М., 2001г.
2. Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
3. Шилкова И.К., Большев А.С."Здоровьеформирующее физическое развитие". - М. 2001.
4. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников». «Речь» 2009.

**Календарно-перспективное планирование игр с фитбол – мячами.**

| <b>Месяц</b>    | <b>Название игры</b>   |
|-----------------|--|
| <b>Сентябрь</b> | Подвижная игра с фитбол – мячами<br>«Кто больше соберет витаминов».<br>Подвижная игра с фитбол – мячами<br>«Не оставайся на полу». |

|                |  |
|----------------|--|
|                |  |
| <b>Октябрь</b> | Бессюжетная игра на фитбол – мячах<br>«Попрыгунчики».<br>Малоподвижная игра с фитбол – мячами<br>«Угадай, кто сидит на мяче».      |
| <b>Ноябрь</b>  | Подвижная игра с фитбол – мячами<br>«Кто скорее до флажка».<br>Подвижная игра с фитбол – мячами<br>«Дотронься до...».              |
| <b>Декабрь</b> | Подвижная игра с фитбол – мячами<br>«Охотники и зайцы».<br>Подвижная игра с фитбол – мячами<br>«Пингвины на льдине».               |
| <b>Январь</b>  | Подвижная игра с фитбол – мячами<br>«Воробьи и кот».<br>Малоподвижная игра с фитбол – мячами<br>«Добрые слова».                    |
| <b>Февраль</b> | Подвижная игра с фитбол – мячами<br>«Играй, играй, мяч не теряй».<br>Подвижная игра с фитбол – мячами<br>«Северные и южные ветра». |
| <b>Март</b>    | Малоподвижная игра с фитбол – мячами<br>«Веселый мяч».<br>Подвижная игра с фитбол – мячами<br>«Противоположные движения».          |
| <b>Апрель</b>  | Подвижная игра с фитбол – мячами<br>«Космонавты».<br>Подвижная игра с фитбол – мячами<br>«Лягушки и цапля».                        |
| <b>Май</b>     | Подвижная игра с фитбол – мячами<br>«Бездомный заяц».<br>Подвижная игра с фитбол – мячами<br>«Бедная свинка».                      |

## КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИТБОЛАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ №1

● Исходное положение – сидя на фитболе, руки к плечам.

**Выполнение:**

1 – руки на фитбол;

2 – вернуться в исходное положение.

- Исходное положение – стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь.

**Выполнение:**

- 1 – 2 – наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол;
- 3 – 4 – вернуться в исходное положение (*повторить 5 раз*).

- Исходное положение – сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе  
сбоку.

**Выполнение:**

- 1 – 2 – правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол;
- 3 – 4 – вернуться в исходное положение.

То же другой ногой (*повторить 3-5 раз*).

- Исходное положение – сидя на фитболе, руки на поясе.

**Выполнение:**

- 1 – 2 – наклон вперед, рукой коснуться правой ноги;
- 3 – 4 – вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону (*повторить 3 – 4 раза*).

- Исходное положение – сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками.

**Выполнение:**

- 1 – 2 – выпрямить ноги;
- 3 – 4 – согнуть ноги (*повторить 4 – 6 раз*).

- Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направлений.
- Повторить упражнение 1.

## КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИТБОЛАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ №2

- «Х л о п о к». Исходное положение – стоя лицом к фитболу.

**Выполнение:**

- 1 – 2 – руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «Хлоп»;
- 3 – 4 – вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

- «Д о т я н и с ь». Исходное положение – сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох

**Выполнение:**

- 1 – 2 – руки через стороны вверх. Наклон вперед, коснуться носков  
– ВЫДОХ;

3 – 4 – вернуться в исходное положение – вдох (*повторить 3 -5 раз*).

- «П р и с е д а н и е». Исходное положение – стоя лицом к фитболу.

**Выполнение:**

1 – 2 – поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе,

спина прямая;

3 -4 – вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

- «П о в о р о т». Исходное положение – спиной к фитболу, руки на пояс.

**Выполнение:**

1 – 2 – поворот направо, правой рукой коснуться фитбола;

3 – 4 – вернуться в исходное положение.

То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота (*повторить 3-4 раза*).

- «Н о г и в р о з ь». Исходное положение – сидя на полу, лицом к фитболу,  
ноги врозь, руки в упоре сзади.

**Выполнение:**

1 – согнуть ноги ближе к себе;

2 – ноги врозь, не задевая фитбола (*повторить 4 –6 раз*).

### КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИТБОЛАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ №3

- «Ш а г а ю т п а л ь ц ы». Исходное положение – стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа.

**Выполнение:**

Перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя.

То же влево

(*повторить 6 раз*).

- «Н а с к о к». Исходное положение – сидя на фитболе, руки на пояс, вдох.

**Выполнение:**

1 – 2 – наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»;

3 – 4 – вернуться в исходное положение (*повторить 3 – 4 раза*).

- «Р а б о т а ю т н о г и». Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку.

**Выполнение:**

1 – согнуть правую ногу;

2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой;  
3 – то же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу,  
и наоборот (*повторить 3 – 4 раза*).

- «П о с м о т р и н а р у к и». Исходное положение – сидя на фитболе, руки на поясе.

**Выполнение:**

1 – 2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку;  
3 – 4 – вернуться в исходное положение. То же – влево  
(*повторить 3-4 раза*).

- «С п р я ч е м с я». Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая.

**Выполнение:**

1 – 4 – перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед;  
5 – 8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

- «В ы с о к о». Исходное положение – стоя рядом с фитболом.

**Выполнение:**

1 – 2 – подняться на носки, руки вверх;  
3 – 4 – вернуться в исходное положение (*повторить 3 – 4 раза*).

**Конспект занятия**  
**КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**  
**ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РИТМИКИ И ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ**  
**КАК ФОРМА КОРРЕКЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО**  
**И РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОВЗ**  
на тему "*Осенний листопад*"

**Цель занятия:**

профилактика и преодоление речевых расстройств путем развития, воспитания и коррекции двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой.

### **Задачи:**

**Коррекционно-образовательные:** активизация внимания и памяти, учить дыхательным упражнениям, направленным на координацию ротового и носового дыхания, закрепление навыка выдувания длительной, плавной и целенаправленной воздушной струи.

**Коррекционно-развивающие:** совершенствование общей и мелкой моторики, координации движений, ориентация в пространстве, развитие чувства музыкального темпа и ритма, певческих способностей, активизация сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание), укрепление мышечного корсета, коррекция осанки.

**Коррекционно-воспитательные:** воспитывать эмоционально-положительный настрой друг к другу.

**Оборудование:** фитбол-мячи по количеству детей, листочки, обручи.

### **Ход занятия:**

#### **ОСЕНЬ.**

1. Шел по лесу музыкант.

2. Барбарики.

По залу развешены «осенние» листья. Дети входят в зал с листочками в руках под фонограмму мелодии «Осенние дорожки». Под аудиозапись звуков осеннего леса педагог читает стихотворение:

Если на деревьях листья пожелтели,  
Если в край далекий птицы улетели,  
Если небо хмурое, если дождик льется,  
Это время года осенью зовется.  
(М. Ходякова)

Ритмическая разминка.

3. Осенние дорожки (1 куплет) – идут по кругу с листиками.

4. Осенние дорожки (минусовка).

Пойдем осенними дорожками,

Пусть листики шуршат под ножками. (Ходьба по кругу в колонне)

Листья осенние в танце кружатся, (Вращение вокруг себя на носках)

Листья нам под ноги тихо ложатся. (Легкий бег на носках, на остановку музыки — присесть)

Ветер осенний поднялся — и вот

Листья по кругу ведут хоровод. (Боковой приставной шаг)

Ветер крепчает и дует сильнее —

Листья по кругу летят все быстрее. (Боковой галоп)

В край далекий улетаю,

Нам помашет птичек стая. (Ходьба «стайкой»)

Дождик мелкий моросит, «Кап, кап, кап!» — он говорит.



(Ходьба топающим мелким шагом друг за другом по кругу)  
(В. Кныш)

#### 4.1. Песня «Осень» ст. 23.

Подвижная игра «Листопад» (Координация речи с движением).

|  |   |
|--|---|
| Под ногами в листопад<br>спиной                          | Передвигаются по кругу в полуприседе, сложив руки за спиной |
| Листья желтые лежат,<br>руки                             | Передвигаются по кругу мелкими шажками, опустив руки        |
| Листья желтые лежат,<br>А под листьями шуршат            | вдоль туловища;<br>движения только ладонями вперед-назад.   |
| Шурш, Шуршиха и Шуршонок<br>пальчику                     | Дети правой рукой загибают на левой руке по одному пальчику |
| Папа, мама и листенок.<br>пальчику                       | Дети левой рукой загибают на правой руке по одному пальчику |
| Если папа здесь пройдет,<br>Громкий Шурш вокруг несется, | Дети идут по кругу и громко шипят.                          |
| Если мама - будет тихо                                   | Дети идут по кругу и шипят тихо.                            |
| Под ногой шуршать Шуршиха,<br>А ребенок подбежит –       | Дети идут по кругу и шипят очень тихо.                      |
| Чуть Шуршонок прошуршит.                                 |   |

#### 5. Дождик по дорожке Минус.

Посмотри, как плачет дождь – кап, кап, кап, кап (стоим)  
(дети легко шелкают двумя руками по щекам).  
А по лужам ты идешь – так, так, так, так (идем)  
(ходят, высоко поднимая ноги).  
Вода хлюпает в ботинках – хлюп, хлюп, хлюп, хлюп (идем)  
(поднимают поочередно ноги, трясут ими в воздухе).  
И течет уже по спинке – плюх, плюх, плюх, плюх  
(заведя руки назад, кончиками пальцев, легко постукивают по спинке).  
А вокруг все шире лужи – ой, ой, ой, ой (стоим)  
(поднеся руки к лицу, качают головой).  
Нам, конечно, зонтик нужен – вот такой (стоим)  
(показывают руками).  
Только где же взять нам зонтик? Не видать. И придется нам по лужам побежать.

#### 5.1. Дождик по дорожке Минус.

Упражнение «Дождик» (на координацию речи с движениями под музыку)  
Хором. Дождик, дождик на дорожке,  
(Стучать кулаками друг о друга)  
Он намочит наши ножки.  
(Наклониться, похлопать ладонями по коленям)  
Нужно ножки поднимать,  
(Стоя на месте шагать, высоко поднимая ноги)  
Через лужицы скакать.  
(прыжки на месте)  
Вот так, вот так,  
Через лужицы скакать.

(Прыжки из стороны в сторону)  
 Поспешим мы, поспешим,  
 От дождя мы убежим.  
 (Семенящий бег на месте)  
 Поспешим мы, поспешим,  
 От дождя мы убежим.  
 (Присесть — «спрятаться в домик»)

Б/музыки.

Дети садятся на стульчики. Педагог показывает предметные картинки (солнышко, дождик, грибок, «ветерок»), говорит слова и показывает соответствующее упражнение, а дети выполняют.

«Улыбка»: Солнышко нам улыбнется,  
 (Губы сомкнуть и растянуть в улыбке)

«Дождик»: Дождик каплями прольется.

(Приоткрыть рот, стучать языком в верхние резцы: т-т-т-т-т...)

«Грибок»: Вырастет грибок.

(«Приклеить» передний край языка к небу; опускать нижнюю челюсть вниз, растягивая подъязычную связку)

«Ветерок»: Подует ветерок. (Открыть рот, широко распластанный язык положить на нижнюю губу. Дуть: ф-ф-ф-ф...)

| Слова   | Дыхание                                 |
|---|---|
| Дует легкий ветерок – ф-ф-ф...<br>И качает так листок – ф-ф-ф...  | Выдох спокойный, не напряженный         |
| Дует сильный ветерок – ф-ф-ф...<br>И качает так листок – ф-ф-ф... | Активный выдох, сдуть листочек с ладони |

## 6. Релакс «Шелест листвы».

Пальчиковая игра «Осенние листья»

| Слова  | Движения   |
|--|--|
| Раз, два, три, четыре, пять –<br>Будем листья собирать.                        | Сжимать и разжимать кулачки.   |
| Листья березы, листья рябины,<br>Листики тополя, листья осины,<br>Листики дуба | Загибать поочередно пальцы:<br>Большой, указательный, средний,<br>безымянный, мизинец. |
| Мы соберем<br>Маме осенний букет отнесем.                                      | Сжимать и разжимать кулачки.<br>Вытянуть вперед ладошки.                               |

Ребята, а сейчас я загадаю вам загадку. Педагог подходит к фитболу и говорит:

Он и прыгает и скачет,  
 Что же это, ...это мячик!  
 Он один лежит, скучает,

Поиграть с ним приглашает!

- Игра с пальчиками на фитболах.

6.1. Играет ф-но песня «Мяч» ст. 27.

Подвижная игра с фитболами «Слушай команду» (игра на переключаемость внимания и тренировку основных движений).

Дети идут по кругу, прокатывая фитболы справа от себя по полу.

Педагог говорит:

- «лужи» - дети прыгают на мячах;
- «солнышко» - идут по кругу, подняв мяч над головой;
- «дождик» - останавливаются, встают перед мячом и стучат пальцами по нему;
- «ручеек» - катить мяч двумя руками по кругу.

Все команды подаются детям в произвольном порядке.

6.2. Песня «Осень» ст. 23. или другое.

Массаж тела «Грибной дождик» (сидят на фитболах)

| Слова                                | Движения  |
|--------------------------------------|---|
| Дождевые капли,                      | Проговаривая стихи, хлопают «щепоткой» правой руки по левой ладони. |
| Прыгайте в ладошки!                  | То же по правой ладони.   |
| Дождевые капли,<br>Вымойте мне ножки | Шлепают ладошками по ногам от лодыжки вверх                         |
| Дождевые капли,                      | Стучат правой рукой по левому плечу сзади                           |
| Бейте по спине                       | Левой рукой стучат по правому плечу.                                |
| Дождь грибной, но нужно              | Присесть, коснуться руками пола                                     |
| Подрасти и мне.                      | Тянуться обеими руками вверх, одновременно выпрямляясь.             |

7. Музыкально-ритмическая композиция «Раз, два, три, четыре, мы движенья сочинили».

8. Дискотека на фитболах под «Я рисую солнце» (дети напротив друг друга прыгают и хлопают в ладоши).

9. Релаксация «Осень».

Устала что-то осень

Она ложится спать

И приглашает деток

Немножко полежать.

Наши ручки отдыхают, отдыхают, засыпают.

Наши ножки отдыхают, отдыхают, засыпают.

Хорошо нам отдыхать, но уже пора вставать.

Сладко потянулись, дружно улыбнулись.

**Приложение № 1**  
**Музыкально-ритмическая композиция «Дождик» В. Оншин**

| <b>Движения</b>  | <b>Дозировка</b> |
|--|------------------|
| <b>Вступление:</b>   |                  |
| На журчание воды – покачивание на мяче, на начало музыки – остановиться. |                  |
| И.п. – сед на мяче<br>1- наклон головы вправо;                           | 2 раза           |

|  |        |
|--|--------|
| 2 – и.п.;<br>3 - 4 то же влево.  |        |
| И.п. – то же;<br>1 – поворот головы вправо;<br>2 – и.п.;<br>3-4 тоже влево   | 2 раза |
| И.п. – тоже;<br>1 – поднять плечи;<br>2 – опустить   | 4 раза |
| <b>куплет:</b>   |        |
| И.п. – то же;<br>1- поднять правую руку вверх, пальцы разжать;<br>2 – и.п.   | 1 раз  |
| Тоже – левой рукой   | 1 раз  |
| И.п. – то же;<br>1 – обе руки вверх, пальцы разжать;<br>2 – и.п.<br>На втором повторении оставить руки сверху.           | 2 раза |
| <b>Припев:</b>   |        |
| И.п. – сидя на мяче;<br>1 – поднять правую пятку на пружинном покачивании;<br>2 – поднять левую пятку на «пружинке»      | 4 раза |
| И.п. – то же;<br>1 – прямую правую ногу поставить вперед на пятку;<br>2 – и.п.<br>И.п. – то же;<br>1-2 то же левой ногой | 2 раза |

Повторить

2 раза

Повторить

2 раза