

А. А. ПОТАПЧУК,
Т. С. ОВЧИННИКОВА

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ
ИГРОТРЕНИНГ
ДЛЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ



Рецензенты:

д-р мед. наук, проф. М. Д. Дидур (СПбГМУ им. акад. И. П. Павлова),
канд. психол. наук Л. С. Мотылева (ЛГОУ им. А. С. Пушкина)

Овчинникова Т. С., Потапчук А. А.

035 Двигательный игротренинг для дошкольников. — СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. 176 с.

ISBN 5-9268-0079-X

В книге «Двигательный игротренинг для дошкольников» авторы: Т. С. Овчинникова, канд. пед. наук, доцент, и А. А. Потапчук, канд. мед. наук, доцент, предлагают собственные разработки по коррекции движений у дошкольников с проблемами в развитии. Методика обучения апробирована авторами в течение пяти лет работы в детских садах С.-Петербурга.

Кроме традиционных подходов, в книге подробно описаны новые нестандартные методики занятий на фитболах — больших гимнастических мячах. На сегодняшний день фитболы широко используются как за рубежом, так и в отечественной практике детских дошкольных учреждений. Однако описанные методики позволяют заниматься с детьми и при отсутствии фитболов.

Книга может быть полезна воспитателям детских садов, руководителям по физическому воспитанию, методистам и врачам ЛФК, музыкальным руководителям, логопедам, учителям начальных классов, студентам физкультурных, педагогических и медицинских колледжей и вузов, а также заинтересованным родителям.

ISBN 5-9268-0079-X

ББК 88.8

© Т. С. Овчинникова, А. А. Потапчук, 2002
© Издательство «Речь», 2002

Главный редактор *И. Авидон*

Зав. редакцией *Т. Тулупьева*

Художественный редактор *П. Борозенец*

Технический редактор *О. Колесниченко*

Генеральный директор *Л. Янковский*

Подписано в печать 20.04.2009 г. Формат 60x88'/₁₆. Тираж 4000 Заказ № 26.21
ООО Издательство «Речь».

199178, Санкт-Петербург, а/я 96, Издательство «Речь»,
тел. (812) 323-76-70, 323-90-63, sales@rech.spb.ru

Интернет-магазин: www.rech.spb.ru

Представительство в Москве: тел.: (495) 502-67-07, rech@online.ru

Издательство «ТЦ Сфера»

Москва, Сельскохозяйственная ул., д. 18, корп. 3. Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05
По вопросам оптовой закупки книг издательства «ТЦ Сфера» обращаться
по тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Книги в розницу можно приобрести в Центре образовательной книги по адресу:
Москва, Сельскохозяйственная ул., д. 18, корп. 3

Книги издательства «ТЦ Сфера» можно заказать наложенным платежом по адресу:
129626, Москва, а/я 40. e-mail: sfera@snt.ru, www.tc-sfera.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов в ООО «Северо-Западный печатный двор»
г. Гатчина, ул. Железнодорожная, 45-б

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1	
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКЕ	17
ГЛАВА 2	
ДЫХАТЕЛЬНАЯ И ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА	25
ГЛАВА 3	
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЯ И РЕЧИ	31
Игровые упражнения на этапе постановки звуков	33
Игровые упражнения на этапе дифференциации гласных звуков	33
Игровые упражнения на этапе дифференциации звонких согласных	35
Игровые упражнения на этапе автоматизации и дифференциации свистящих звуков	37
Игровые упражнения на этапе автоматизации и дифференциации шипящих звуков	39
Игровые упражнения на этапе автоматизации и дифференциации сонорных звуков	42
«Звучащие стихи» в коррекции общей моторики	45
ГЛАВА 4	
ПРАКТИКУМ ПО ДВИГАТЕЛЬНОЙ СКАЗКОТЕРАПИИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ	67
ГЛАВА 5	
МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ПУТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ СФЕРУ РЕБЕНКА	91
Комплекс для детей трех лет	96
Комплекс для детей четырех лет	102
Комплекс для детей пяти лет	107
Комплекс для детей шести лет	113

ГЛАВА 6	
ИГРОВАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА	121
Игровые упражнения для вводной части занятия	125
Сюжетные игры с фитболами для самых маленьких	129
Сюжетные игры для детей среднего и старшего возраста	131
Бессюжетные игры с фитболами	138
Игры-забавы.....	139
ГЛАВА 7	
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКОЙ ...	141
Задания для детей 4–5 лет	142
Задания для детей 5–6 лет	143
Задания для детей 6–7 лет	143
Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений	144
ЛИТЕРАТУРА	148
ПРИЛОЖЕНИЯ	149
Приложение 1. Музыка к общеразвивающим упражнениям	150
Приложение 2. Музыка к музыкально-ритмическим комплексам	162

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как медиков, так и педагогов, волнует прогрессирующее ухудшение здоровья детей. Одним из важных средств коррекции в комплексе реабилитационной работы являются физические упражнения в различных формах занятий.

В этой книге мы предлагаем веселые упражнения, сказки и забавные игры с использованием удивительных чудо-мячей — фитболов.

На протяжении ряда лет, занимаясь с дошкольниками в детских садах на фитболах, мы обратили внимание, что наши мальчики меньше болеют, у них улучшилась осанка, внимание, настроение. Дети по сравнению со своими сверстниками стали более ловкими, выносливыми, сильными, — все это потому, что большие гимнастические мячи дарят радость и здоровье.

В детской практике фитболы используются за рубежом уже около пятидесяти лет, в нашей стране немногим более пяти, однако методик занятий на фитболах с детьми дошкольного возраста нет.

В книге мы попытались дать представление о физиологическом воздействии фитболов на организм ребенка, описали методики коррекционной работы и оценку ее эффективности.

Основной вид деятельности детей в дошкольном возрасте — игра. Учитывая это, мы разработали методики занятий с фитболами в разнообразных формах: это фитбол-гимнастика, фитбол-ритмика, фитбол-сказки и т. д. 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.

Общеразвивающие упражнения могут быть использованы педагогами в детских садах как физкультминутки на занятиях по математике

и родному языку, как самостоятельные веселые песенки на занятиях по физическому и музыкальному воспитанию, а также могут быть основой музыкально-коррекционных игр для детей с проблемами в развитии.

Предлагаемые авторами попевки композитора С. М. Антилова просты в исполнении даже для тех родителей, которые не очень хорошо владеют инструментом. Несложные по интонации песенки доступны для самых маленьких исполнителей, детей 3–4 лет. Иллюстрации позволяют запомнить упражнения быстрее и служат дополнительным эмоциональным стимулом для многократного прочтения, проигрывания и пропевания детьми этой физкультурно-музыкальной книжки.

Книга может быть использована как пособие для музыкальных руководителей, воспитателей, преподавателей физкультуры, учителей начальных классов, студентов педагогических колледжей и вузов, родителей.

Но не отчайрайтесь, если в вашем доме, в дошкольном или лечебном учреждении фитболов нет, все описанные игры, упражнения, сказки и ритмические композиции можно выполнять и без фитболов.

Авторы

Благодарности

Хочется выразить слова особой благодарности педагогам, принявшим активное участие в создании этого пособия: Е. Н. Васильевой — руководителю фитбол-центра; О. В. Сахаровой — педагогу фитбол-гимнастики школы искусств «На Васильевском»; Г. Г. Лукиной — инструктору физкультуры логопедического сада № 85 Калининского района; заведующей ДОУ № 29 Василеостровского района И. И. Сидоровой и педагогам Т. А. Цепковой, Н. И. Гридиной, В. И. Барановой и многим другим.

ВВЕДЕНИЕ

Мы не будем оригинальными, если скажем, что двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития.

Движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор — этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями. Существенной стороной влияния физических упражнений является повышение эмоционального тонуса. Во время занятий по физическому воспитанию у ребенка улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3–4%, с нарушениями осанки — 50–60%, плоскостопием — 30%, разновеликостью нижних конечностей более 1 см — 17%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребенка стало редкостью, растет число недоношенных детей, число врожденных аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Более 20% детей старшего дошкольного возраста имеют III группу здоровья. Причин роста патологии множество. Это и плохая экология, и несбалансированное питание, и снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. Организм ребенка представляет собой единое целое, где деятельность одних систем находится в непрерывной взаимосвязи с деятельностью других.

В дошкольном возрасте завершается дифференциация центров ассоциативных зон, интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается механизм сопоставления слова с воспринимаемой действительностью, улучшается способность к анализу движений сверстников, самоанализу, самоконтролю, появляется стремление удовлетворить свою биологическую потребность в активных движениях.

Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения в дошкольных образовательных учреждениях, особенно в логопедических и оздоровительных группах, — одна из актуальных задач современной педагогики. Исследования показывают, что дети 90-х годов 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 предопределяют недостаточный уровень качества их выполнения.

Все вышесказанное еще раз убеждает педагогов в том, что для детей в детском саду часто оказываются невыполнимыми требования, предусмотренные типовой программой воспитания, не говоря уже о программах «Детство», «Старт» 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 найти такие приемы и методы обучения, которые бы способствовали максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние) и переработки информации. Именно этим требованиям отвечает методика работы с коррекционными мячами, или фитболами, высокая эффективность которой была оценена на протяжении многих лет работы с дошкольниками в детских садах Санкт-Петербурга.

Гимнастика с использованием фитболов* относится 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.

Мяч имеет форму шара. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, это соприкосновение дает полноту ощущения формы. Недаром один из выдающихся немецких педагогов-философов XIX века Фридрих Фребель отнес шар к великим дарам педагогики и назвал его «идеальным средством для упражнений». Шар посыпает 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 разного цвета. Различные цвета по разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Теплый цвет (красный, оранжевый) оказывает эрготропное влияние, повышает активность, усиливает возбуждение центральной нервной системы. Этот цвет обычно выбирают активные дети с холерическими чертами. Холодный цвет (синий, фиолетовый) оказывает трофотропный эффект, то есть успокаивает, его обычно 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. Приоритет в разработке системы «цветов безопасности» принадлежит Ф. Биррену. Так, черная и коричневая окраска снарядов создает впечатление, что они тяжелее, чем предметы, которые окрашены в белый и желтый цвета. Теплые цвета усиливают восприятие высокой температуры окружающего воздуха, холодные цвета ослабляют ее восприятие.

Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают еще и вибрационным воздействием.

* Далее в тексте большие коррекционные мячи, или фитболы, будем называть просто мячами.

Вибрация активизирует регенеративные процессы, что позволяет использовать мячи в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Вибрация вместе с движением усиливает импульсацию из проприорецепторов, возбуждая двигательную зону коры головного мозга. Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и т. д. Лечебный эффект обусловлен биомеханическими факторами — это прежде всего воздействие колебаний мяча на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие их ткани.

Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс, конкретно корректировать имеющиеся нарушения осанки без использования специальных валиков и приспособлений под области кифоза или лордоза.

Правильная посадка на мяче предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела, при этом происходит наиболее экономная работа постуральных мышц по удержанию позы в правильном статическом положении.

Упражнения на мяче могут выполняться в разных исходных положениях. Условия выполнения упражнений лежа на мяче гораздо тяжелее, чем на полу — жесткой устойчивой опоре, так как необходима постоянная балансировка, при этом работают самые мелкие и глубокие мышцы, необходимые для удержания туловища в заданном положении.

Упражнения в исходном положении сидя на мяче тренируют мышцы тазового дна, выравнивают «косое» положение таза, что также важно для коррекции сколиотических отклонений позвоночника в грудо-поясничном отделе. Покачивания в положении сидя на мяче, как верховая езда, благотворно влияют на межпозвонковые диски, центрируя их и нормализуя в них обменные процессы, а также улучшая кровообращение, лимфоотток и ликвородинамику позвоночного столба.

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.

В любой программе по физическому воспитанию дошкольников изложены образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. С учетом этих задач все требования типовой программы по осво-

ению основных движений мы переработали, дополнили и свели в единую таблицу (табл. 1), чтобы любой преподаватель, работая с тем или иным возрастом, мог еще раз уточнить для себя «зону ближайшего развития» движений конкретной группы. К сожалению, в практической работе часто приходится сталкиваться с тем, что педагоги ставят «сверхзадачи» перед своими подопечными, пытаясь их «натренировать» на движения, которые недоступны детям в силу их возрастных особенностей. Для каждого возраста выделены три этапа коррекционной работы (в таблице обозначены цифрами I, II, III) и соответствующие им базовые двигательные навыки. В процессе планирования работы по фитбол-гимнастике педагог по всем основным движениям выделяет маркером в таблице для себя красным цветом диапазон обязательных навыков, соответствующих возрастной норме; зеленым — оптимальных, реально оцененных в группе; и синим — перспективных, которые предполагается сформировать.

Таблица 1. Освоение двигательных навыков в дошкольном возрасте*

№ п/п	Программное содержание освоения движений	Возраст детей				
		2–3	3–4	4–5	5–6	6–7
Ходьба						
1.	Ходьба с содружественными движениями рук, ног	I				
2.	Меняя направление	I				
3.	Огибая предметы	II				
4.	В колонне парами	II				
5.	По кругу, взвинувшись за руки	III	I			
6.	Приставными шагами вперед	III	I	I		
7.	Приставными шагами вправо – влево					
8.	На носках	I				I
9.	Высоко поднимая колени	II				
10.	По кругу, не держась за руки	II				
11.	С остановкой	II				
12.	С поворотами	III				
13.	На пятках	III	I	I		
14.	На внешней стороне стопы	III	I	I		
15.	«Змейкой» между расставленными предметами					
16.	С разными положениями рук					
17.	Приставными шагами назад					
18.	Чередование ходьбы с бегом и прыжками					
19.	В полуприсяде					
20.	Перекатом с пятки на носок					

* Таблица составлена на основе планирования работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста Г. Г. Лукой.

Продолжение табл. 1

№ п/п	Программное содержание освоения движений	Возраст детей				
		2–3	3–4	4–5	5–6	6–7
21.	На носках, руки за головой					
22.	3–4 метра с закрытыми глазами					
23.	С перешагиванием предметов				II	
24.	Приставными шагами в сторону на носках			II		I
25.	Приставными шагами в сторону на пятках			II		
26.	Приставными шагами с приседанием			III	II	
27.	Русским переменным шагом			III	III	
28.	Вальсовым шагом в сторону			III		
Бег						
1.	С хорошей координацией рук, ног при беге	I				
2.	В разных направлениях	I				
3.	За предметом или с ним	II				
4.	В колонке небольшими группами	II				
5.	По кругу с соблюдением дистанции	II				
6.	Между двумя линиями	III				
7.	В медленном темпе 30–40 сек	III				
8.	В колонке		I			
9.	С одной стороны площадки на другую на расстоянии 10–20 м		I			
10.	По прямой и извилистой дорожке		II			
11.	В чередовании с ходьбой		II			
12.	С остановкой		II			
13.	С сменой направления		II			
14.	С ловлей и увертыванием	III				
15.	На скорость 10 м	III				
16.	В медленном темпе 50–60 сек	III				
17.	Выраженный бег «с полетом»		I			
18.	В колонке парами		I			
19.	«Змейкой» обегая поставленные в ряд предметы		I			
20.	С ускорением и замедлением темпа		II			
21.	С сменой ведущего		II			
22.	По узкой дорожке		III	I		
23.	Широким шагом		III	I		
24.	На носках		III	I		
25.	Широким и мелким шагом			II	I	
26.	В сочетании с другими движениями			II	I	
27.	Челночный бег			II	I	
28.	С захлестыванием голени			III	I	
29.	Поднимая вперед прямые ноги			III	II	
30.	Бег прыжками				II	
31.	В сочетании с другими движениями (мяч, скакалка, прыжки)				II	
32.	Широким шагом через препятствия				II	
33.	Из разных стартовых положений				III	
34.	Семенящий				III	
35.	Спиной вперед				III	
36.	С крестными шагами				III	I

Продолжение табл. 1

№ п/п	Программное содержание освоения движений	Возраст детей				
		2–3	3–4	4–5	5–6	6–7
Катание, бросание, метание мяча						
1.	Катание мяча с горки или ската и бег за ним	I				
2.	Катание мяча воспитателю двумя руками в положении сидя и стоя	I				
3.	Катание мяча друг другу с расстояния 1,0–1,5 м	I	I			
4.	Бросание мяча двумя руками снизу вперед и вверх	I	I			
5.	Бросание мяча от груди двумя руками вперед	I	I			
6.	Бросание мяча воспитателю	II	I			
7.	Бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния до 1-го метра	II	I			
8.	Бросание большого мяча двумя руками через веревку	II	I			
9.	Бросание обычного маленького мяча одной рукой через веревку	II	II			
10.	Бросание большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель	III	II			
11.	Метание маленького мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель на расстоянии 1,0–1,25 м	III	II			
12.	Метание мяча в даль одной рукой	III	II	I		
13.	Метание маленького мяча с расстояния 1-го метра в вертикальную цель	III	II	I		
14.	Катание мяча через вертуха с расстояния 1–1,5 м	III	I			
15.	Бросание мяча двумя руками из-за головы	III	II			
16.	Бросание мяча вверх и попытка его поймать	III	II			
17.	Отбивание мяча о землю с попыткой ловить	III	II			
18.	Бросание мяча двумя руками через веревку	III				
19.	Катание мяча с попаданием в предмет					
20.	Катание мяча между предметами					
21.	Катание обруча в произвольном направлении					
22.	Бросание мяча друг другу					
23.	Бросание мяча двумя руками от груди через сетку					
24.	Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя					
25.	Отбивание мяча о землю двумя руками, стоя на месте					
26.	Отбивание мяча одной рукой					
27.	Бросание мяча о стену и ловля его					
28.	Катание «змейкой» между предметами					
29.	Бросание мяча вверх и ловля рукой					
30.	Бросание мяча друг другу с хлопками					
31.	Бросание мяча из положения сидя					
32.	Бросание мяча с поворотом кругом					
33.	Бросание мяча с отскоком от земли					
34.	Бросание мяча, ловля в движении					
35.	Отбивание двумя руками с шагом в прямом направлении					
36.	Отбивание одной рукой					
37.	Отбивание о стенку с хлопком, поворотом					

Продолжение табл. 1

№ п/п	Программное содержание освоения движений	Возраст детей				
		2–3	3–4	4–5	5–6	6–7
38.	Метание мяча в горизонтальную цель снизу правой и левой руками				III	I
39.	Броски двумя руками набивного мяча				III	I
40.	Бросание мяча друг другу в разных положениях					II
41.	Катание друг другу набивного мяча					II
42.	Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад					II
43.	Бросание мяча с отбиванием от земли поочередно правой и левой рукой					II
44.	Отбивание о землю двумя руками, продвигаясь бегом					II
45.	Отбивание о землю одной рукой, в прямом направлении, по кругу, «змейкой»					III
46.	Метание мяча в двигающуюся цель					III
47.	Метание мяча вдаль с нескольких шагов					III
48.	Элементы волейбола					III

Прыжки

1.	Ритмические приседания и выпрямления	I				
2.	Подпрыгивания на двух ногах	I				
3.	Прыжки вверх	I				
4.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	II				
5.	В длину с места	II				
6.	В глубину	II				
7.	Ноги вместе – ноги врозь	III				
8.	Вверх с касанием предмета головой	III				
9.	Через предмет	III				
10.	С ноги на ногу		I			
11.	Прямой галоп		II			
12.	В плоский обруч, лежащий на земле		II			
13.	Одна вперед, другая назад		II			
14.	Поскоки на месте с поворотом направо и налево		II			
15.	Поскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя		III			
16.	Прыжки вверх на двух ногах с 3–4 шагов		III			
17.	В длину последовательно через 4–6 линий		III	I		
18.	Из круга в круг			I		
19.	На месте на правой и левой ноге			II		
20.	Пытаться прыгать с короткой скакалкой			II		
21.	Поскоки на месте, одна рука вперед, другая назад, ноги скрестно, ноги врозь			II		
22.	Поскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной			III	I	
23.	По узкой дорожке на двух ногах			III	I	
24.	На двух ногах боком вперед, назад			III	I	
25.	Попеременно на одной и на другой ноге			III	I	
26.	На одной ноге, продвигаясь вперед прямо				II	

Продолжение табл. 1

№ п/п	Программное содержание освоения движений	Возраст детей				
		2–3	3–4	4–5	5–6	6–7
27.	На возвышение с места					II
28.	Боковой галоп					II
29.	Через длинную скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к веревке лицом					III
30.	Прыжки через врачающуюся скакалку					III
31.	Через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед					III
32.	В высоту с разбега					III
33.	В длину с разбега					—
34.	Прыжки вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом					—
35.	Прыгать вверх, смеющая ноги вправо, влево					—
36.	Вверх из глубокого приседа					—
37.	Вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой рукой ребенка на 25–30 см					—
38.	С продвижением вперед на 5–6 м					—
39.	Боком с продвижением вперед через линии					—
40.	Попеременно на одной и другой ноге с взмахом рук					—
41.	Во время ходьбы перепрыгивая через 6–8 предметов					—
42.	Прыгать на одной, толкая другой «камешек»					—
43.	Через линию на одной ноге вперед и назад, вправо и влево					—
44.	Вверх и вниз по наклонной доске					—
45.	С высоты 30–40 см					—
46.	С высоты за линию в круги					—
47.	С высоты с поворотом на 180 градусов					—
48.	С высоты из положения стоя спиной вперед					—
49.	На предмет до 40 см с нескольких шагов разбега					—
50.	С короткой скакалки на двух ногах, с ноги на ногу					—
51.	Через короткую скакалку бегом					—
52.	Через длинную скакалку, вбегая под нее с разбегу					—
Ползание, лазание						
1.	Ползание на четвереньках в разных направлениях	I				
2.	Ползание на четвереньках к предмету	I				
3.	По дорожке между двумя линиями	II				
4.	Подползание под веревку, дуга высотой 30–40 см	II				
5.	Переползание через бревно	III				
6.	Лазание по стремянке произвольно	III				
7.	Ползание «змейкой» между предметами		I			
8.	На четвереньках по доске, положенной на пол		—			
9.	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической (шведской) стенки		—			
10.	Переползание через бревно, верхний край приподнят на высоту 40 см от пола		—			
11.	Проползание между ножками стула в обруч		—			
12.	Лазанье по наклонной лестнице		III			

Окончание табл. 1

№ п/п	Программное содержание освоения движений	Возраст детей				
		2–3	3–4	4–5	5–6	6–7
13.	Влезание на гимнастическую стенку и слезание с нее		III			
14.	Подлезание под веревку, не касаясь руками пола		I			
15.	Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см		I			
16.	Проползание на животе под скамейкой		I			
17.	Ползание под скамейкой на животе, подтягиваясь на руках		I			
18.	Ползание по бревну на четвереньках		II			
19.	Лазание по наклонной лестнице		II			
20.	Проползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу		II			
21.	По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаясь применить чередующийся шаг		III			
22.	При лазании переходить с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево		III			
23.	Проползание по скамейке на предплечьях и коленях		III	I		
24.	Ползание по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками			I		
25.	Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейку или подползание под ней			I		
26.	Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком			II		
27.	Влезание по наклонной лестнице, слезание по вертикальной			II		
28.	Лазание чередующимся шагом			II		
29.	Лазанье по гимнастической стенке в сочетании со спуском по наклонной		III			
30.	Лазанье по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали		III			
31.	Лазанье по веревочной лестнице		III	I		
32.	Ползание по скамейке на четвереньках назад		III	I		
33.	Ползание на четвереньках на животе или спине, подтягиваясь руками			II		
34.	Ползание по полу на животе			II		
35.	Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони			III		
36.	Перелезание через препятствия			III		

Глава 1

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТБОЛ- ГИМНАСТИКЕ

Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в группе. Время проведения одного занятия в детьми 3–4 лет — 20–25 мин, с детьми 5–6 лет — 30–35 мин. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении на ковриках, дети одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках). Положительный эмоциональный фон, улыбка, радость делают занятия особенно эффективными.

Необходимо помнить, что занятия с детьми четвертого года жизни не имеют строго очерченной трехчастной формы. Это занятия-сказки. 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 ритмичных хлопков), звукоподражание, а также различные игры с развернутым речевым содержанием.

Предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжелая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полу согнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно являются главной проблемой детей в этом возрасте.

Маленькие дети не умеютrationально использовать пространство зала. Поэтому необходимо включать в занятие упражнения на перестроения, ориентировку в пространстве, на концентрацию и переключаемость внимания как слухового, так и зрительного. Необходимо помнить, что внимание детей крайне неустойчивое, повышена эмоциональная возбудимость, почти нет волевых усилий при выполнении упражнений, поэтому все задания целесообразнее выполнять по подражанию, а не по словесной инструкции.

Основным видом деятельности в этом возрасте является игра. Но, к сожалению, малыш играет сам, результат действия его мало интересует. Каждый ребенок хочет продемонстрировать себя и собственное «Я». Он поглощен самим процессом движения и игры, мало об-

ращает внимание на группу. Дети еще не умеют анализировать и прогнозировать свои действия, выполняют упражнения некачественно, вразнобой, при этом очень не любят, когда их заставляют повторять задания. Дети получают удовлетворение не от того, что научились выполнять то или иное движение, а от перевоплощения в игровой сбраз и 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, так, например, в основной части дать комплекс общеразвивающих упражнений, а в заключительной — подвижные игры с мячом. В целом, использование мячей не должно превышать 40% общей длительности занятия, так как важно дать возможность детям не только упражняться на мячах, но иходить, бегать, прыгать, лазать, танцевать и пр.

Движения детей пятого года жизни более координированные и точные. Малыши уже выполняют равномерные ритмичные движения и регулируют произвольно напряжение и расслабление, охотно и многократно повторяя упражнения. Дети могут следить за своей осанкой, осваивают разнообразные виды ходьбы, шаг их становится более равномерным, но руки еще недостаточно энергичны, и выполнение ходьбы и бега с содружественными движениями вызывает множество трудностей. Если в младшей группе основное внимание уделялось работе над тонусом, статической координацией и сохранением заданной позы, то в средней главная задача — обучение технически правильному выполнению общеразвивающих движений и развитию двигательной координации.

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

Дети шестого года имеют еще более координированные движения, которые подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться собственному волевому приказу. Они уже интересуются, почему надо выполнять так, а не иначе, понимают пользу упражнений, связь между способом выполнения и конечным результатом. Дети становятся более настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, выполнять все команды, данные педагогом, организованно и дисциплинированно.

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

- вводная часть, в задачи которой входит развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений;
- основная часть — освоение общеразвивающих упражнений и упражнений на тренажерах;
- 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. Ребенок подолгу сидит на занятиях, получая повышенную нагрузку на позвоночник. Эту неизбежную нагрузку можно уменьшить упражнениями фитбол-ритмики, о которой более подробно будет изложено ниже. У детей седьмого года жизни крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому дети более способны к сильным размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, дифференцированными, требующими большой точности. В этом возрасте больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции. После сильного возбуждения с эмоциональной основной частью, с ее повышенной двигательной активностью, 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.

Приступая к занятиям, необходимо соблюдать «золотые правила» фитбол-гимнастики.

1. Подбирать мяч каждому ребенку надо по росту, так чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голеню, голенью и стопой был прямой угол. Правильная осанка предусматривает

также приподнятую голову, опущенные и разведенные плечи (для этого руки поддерживают мяч сзади ягодиц), ровное положение позвоночника, подтянутый живот. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.

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 облегченных 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 поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси могут повредить межпозвонковые диски, играющие роль буферов.

7. При выполнении упражнений лежа на мяче не задерживать дыхание.

8. Выполняя на мяче упражнения лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускается запрокидывание головы вперед-назад, что связано с чистой у детей проблемой нестабильности шейного отдела позвоночника. По этой же причине нельзя «увлекаться» прыжками на мячах.

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 приемы страховки и учить самостраховке на занятиях с мячами.

12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. В связи с этим одним из эффективных средств является музыкальное сопровождение.

13. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение и выполняют другие логопедические задания.

14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

Нельзя забывать о необходимости контроля за физическим состоянием детей. Дети с нарушениями речи, как правило, относятся ко второй-третьей группам здоровья. У многих из них есть противопоказания, которые необходимо учитывать на занятиях по ритмике. Следует помнить, что дети не способны сами контролировать свое состояние и ответственность за их здоровье лежит на педагоге.

Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребенка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или даже прекратить на время занятие:

- изменение цвета кожного покрова, особенно в виде резкого побледнения или покраснения, появления пятен на лице ребенка;
- обильное потоотделение;
- поверхностное, аритмичное дыхание через широко открытый рот;
- потеря равновесия, резкая сгорблленность, неуверенная походка;
- страх, сонливость, тоска, искаженный гримасой рот, тусклый взгляд.

Физическое состояние ребенка в результате полученной нагрузки можно контролировать по степени учащения пульса и дыхания и по времени возвращения этих показателей к исходным величинам. В норме при физической нагрузке пульс дошкольников может учащаться на 25–50% по отношению к исходной величине, а дыхание — на четыре-шесть раз в минуту. При этом данные показатели после занятия должны вернуться к исходным величинам через две-три минуты. Отклонениями от нормы считается учащение пульса более чем на 50% и увеличение показателей дыхания (более 4–6 раз в минуту).

Если состояние ребенка не нормализуется после отдыха, его нужно направить на консультацию к врачу.

С первых же занятий, независимо от возраста, необходимо:

1. Дать детям представления о форме и физических свойствах мяча с помощью таких игровых упражнений, как:

- прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами «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» (варианты: толкая ладонями, толкая развернутой ступней).

2. Учить правильной посадке на мяче:

- сидя на мяче у твердой опоры, уметь самостоятельно проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу).

3. Учить основным движениям с мячом, которые соответствуют возрастным возможностям детей:

- ходьбе с мячом в руках;
- бегу с мячом в руках;
- прыжкам на месте с мячом в руках на одной, двух ногах;
- прыжкам на месте с мячом между ног с различными движениями рук;
- прыжкам с продвижением вперед, мяч в руках.

4. Учить основным исходным положениям фитбол-гимнастики.

Положение стоя с мячом:

- мяч в опущенных руках;
- мяч перед грудью в вытянутых руках;
- мяч перед грудью в согнутых 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 — руки на поясе, руки к плечам, руки за головой и т. д.;
- ноги на ширине плеч; с различными исходными положениями рук — руки на поясе, руки к плечам, руки за головой и т. д.

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 сбоку;
- положение сед на пятки, руки в опоре на мяч;
- положение сед на пятки, мяч сбоку.

Лежа на полу:

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

Лежа на мяче:

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

Глава 2

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, поэтомуциальному 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. Особенno важно сделать акцент на диафрагмальном 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 правильно-го дыхания проводится под контролем педагога и на его примере. Для этого предлагаются дыхательные упражнения в образном оформле-

нии, 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-х), «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 положение	Стоя, мяч в опущенных руках.
Описание	Поднять руки вверх, потянуться — вдох, опустить руки — 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**Исходное
положение**

Стоя, мяч на полу.

Описание

Потянуться вверх, поднять мяч над головой — длинный вдох, резкий присед с опорой руками на мяч, колени в стороны — короткий выдох, выпрямиться.

4–5 раз.

**Методические
указания**

Выполнять в разном темпе: при вдохе движения пластичные, мягкие, при выдохе — динамичные, резкие.

УПРАЖНЕНИЕ 5**Исходное
положение**

Сидя на мяче.

Описание

Имитация ходьбы с высоким подниманием колена, сидя на мяче.

1–2 минуты.

**Методические
указания**

Дыхание свободное, темп средний.

УПРАЖНЕНИЕ 6**Исходное
положение**

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.

**Методические
указания**

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.

УПРАЖНЕНИЕ 8**Исходное
положение**

Стоя, мяч перед грудью в согнутых руках.

Описание

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

Дозировка

3 минуты по залу.

**Методические
указания**

Спину держать прямо, дыхание свободное.

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, развивающейся при артикуляции, согласные звуки делятся на три группы. Наибольшая сила нужна при артикуляции глухих согласных — *n*, *t*, *k*, *f*, *x*, *s*, то есть для их произношения необходимо наибольшее напряжение мышц грудной клетки и диафрагмы. Меньшее напряжение требуется для артикуляции звонких согласных — *b*, *d*, *g*, *v*, *z*, и минимальная сила воздушной струи требуется при артикуляции сонант — *m*, *n*, *l*, *r*.

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 *n*, *t*, *m*.

Например, во всех упражнениях на выдохе произносятся серии слов: *ta*, *ta-ta*, *ta-ta-ta*, *ta-ta-ta-ta*...

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 «*r*» оказываются эффективны при бронхиальной астме, обструкции дыхательных путей (общезвестна дыхательная гимнастика с произнесением звуков «*бррах-бррох-бррух*»). Сочетание таких звуков, как *бл*, *дт*, *кх* способствует лучшему отхождению мокроты при бронхитах и пневмониях, а звукосочетания *кх* и *чх* очищают носоглотку от слизи (пример тому чихание). Звуки *сух* — 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.

Глава 3

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЯ И РЕЧИ

по возможности сокращая паузы между упражнениями, превращая их в музыкально-ритмические комплексы.

Возвращаясь к вышеизказанному, хочется обратить внимание читателя на последовательность работы над общеразвивающими упражнениями в курсе фитбол-гимнастики в детском саду.

В начале курса необходимо освоить статические упражнения. Это задания на освоение ребенком исходных положений и различные игры типа «замри»: «Кто дольше простоят», «Кто самый выносливый», «Самый сильный» и т. п. 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 воспитателем.

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

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ЭТАПЕ ПОСТАНОВКИ ЗВУКОВ

Игровые упражнения на этапе дифференциации гласных звуков

УПРАЖНЕНИЕ 1

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

Выполняются мягкие плавные движения руками в соответствии с фразой.

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



ВНИМАНИЕ

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

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

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

Освоению каждого упражнения способствуют музыка и стихотворные строчки, которые приучают ребенка выполнять задания в определенном ритме, координируя движения и речь. Этот прием особенно важен для детей с речевыми расстройствами, так как индивидуальный внутренний 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 детских садов.

Чтобы усилить влияние выполняемых упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, на повышение обмена веществ, необходимо постепенно уплотнять процесс выполнения упражнений,

Дифференциация звуков — А, У

Мы в лес пойдем,	Руки перед собой поднять вверх;
Детей позовем:	руки перед собой опустить вниз;
Ау, ау, ау!	на А широко открыть напряженные руки, У — вытянуть напряженные руки вперед (выполнить три раза).
Мы в лес пойдем, Грибов там наберем	Руки перед собой поднять вверх; руки перед собой опустить вниз.
Ау, ау, ау (тише, чтобы одновременно работать над силой голоса).	На А широко открыть мягкие руки, У — мягкие руки вытянуть вперед (выполнить три раза).

УПРАЖНЕНИЕ 2



ВНИМАНИЕ

Поднимание мяча вверх и наклоны туловища вправо и влево из исходного положения стоя, мяч в опущенных руках.

Обратите внимание ребенка на то, что руки держат мяч свободно, мягко, не напрягаясь, все выполняемые движения «округлые», как бы «ленивые».

Автоматизация звука — О

Не под окном, а около Каталось «О» и охало. «О» охало, «О» охало, Не под окном, а около.	Сесть, спрятаться за мяч и встать. Поднять мяч над головой и опустить. Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону в соответствии с ритмом слов.
---	---

УПРАЖНЕНИЕ 3

Для плечевого пояса. Поднимание плеч в исходном положении сидя на мяче, руки на поясе, ноги на ширине плеч.



ВНИМАНИЕ

Следите за тем, чтобы ребенок наклонял голову к плечу, а не наоборот, поднимал плечо к голове.

Дифференциация звуков — И, А

Тик-так, тик-так...	По два наклона головы влево и вправо;
Я умею делать так: Влево-тик, вправо-так...	поднимать одновременно плечи, по два наклона головы влево и вправо;
Тик-так, тик-так.	по два наклона головы влево и вправо.

Игровые упражнения на этапе дифференциации звонких согласных

УПРАЖНЕНИЕ 4



ВНИМАНИЕ

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

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

Дифференциация звуков — Б, Д, Г

Я бегу, бегу, бегу И ногами в бубен бью,	Легкий бег на месте, сидя на мяче. Одновременно двумя ногами удары по полу стопами.
Потом бубен Диме дам И пойду на место сам.	Легкий бег. Ходьба на месте, сидя на мяче.

УПРАЖНЕНИЕ 5



ВНИМАНИЕ

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

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

Дифференциация звуков — Д, Б

Поглядите: боком,
боком

Ходит галка мимо окон.

Скок-поскок да скок-поскок,
Дайте булочки кусок!

Поворот туловища влево, отвести
правую руку назад, посмотреть на нее.

Поворот туловища вправо, отвести
левую руку назад, посмотреть на нее.

Руки на поясе, покачивание на мяче.

УПРАЖНЕНИЕ 6

Упражнение для кистей рук. Прокатывание мяча
вокруг себя.

Дифференциация звуков — М, Б, Д

Взяли, детки, белый ком, Прокатить мяч вокруг себя вправо.
Лепить будем белый дом.
Мы польем его водой, Прокатить мяч вокруг себя влево.
Домик будет ледяной.
Ком за комом мы кладем, Поднять мяч над головой.
Вот и вылепили дом. Опустить мяч перед собой.

УПРАЖНЕНИЕ 7

Круговые вращения предплечий в исходном положении сидя на мяче, ноги на ширине плеч (руки согнуты в локтях).

Обратить внимание, чтобы хлопки ребенка соответствовали ритмическому рисунку в речевой фразе.

Дифференциация звуков — М, Б, Д

Летит поезд во весь дух!
Ух-ух, ух-ух!
Загудел тепловоз: у-у-у!
Домой деток повез.
Ду-ду-ду, ду-ду-ду!
Я всех мигом довезу!

Круговые энергичные движения
согнутыми в локтях руками.
Хлопки руками, вытянутыми
перед собой.
Хлопки руками по бедрам.
Хлопки руками над головой.
Хлопки руками по бедрам.

Игровые упражнения на этапе автоматизации и дифференциации свистящих звуков

УПРАЖНЕНИЕ 8

Упражнение на координацию — выполнение одновременных согласованных движений рук и ног. Упражнение выполняется в исходном положении сидя на мяче.

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



ВНИМАНИЕ

Автоматизация звука — С

- | | |
|--------------------------|---|
| Я подую высоко, с-с-с-с. | Руки поднять вверх ладонями вниз, ноги поставить на носки, подуть. |
| Я подую низко, с-с-с-с. | Руки опустить вниз перед собой, ладонями вверх, подуть; ноги поставить на пятки. |
| Я подую далеко, с-с-с-с. | Руки вытянуть перед собой ладонями вверх, наклон вперед, подуть на ладони, ноги на носки. |
| Я подую близко, с-с-с-с. | Руки положить на колени ладонями вверх и подуть на них, ноги на пятки. |

УПРАЖНЕНИЕ 9

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

- | | |
|---|--|
| На одной ноге постой-ка, | Руки на поясе, постоять на правой ноге, левая нога стопой на мяче. |
| Будто ты солдатик стойкий
Ну, смелее подними,
Да гляди — не упади. | Отвести руки в стороны и закрыть глаза; |
| А сейчас постой на левой,
руки на поясе, постоять на левой ноге, правая нога стопой на мяче. | |
| Если ты солдатик смелый.
Ну, смелее подними,
Да гляди — не упади. | Отвести руки в стороны и закрыть глаза. |

УПРАЖНЕНИЕ 10

Упражнение на осанку и развитие основных видов ходьбы через имитацию движений животных. Выполняется стоя, мяч в опущенных руках

- | | |
|--|--|
| У нас славная осанка — | Выпрямиться, руки с мячом внизу, проверить осанку. |
| Мы свели лопатки. | Свести лопатки, мяч в согнутых руках и прижат к груди. |
| Мы походим на носках | Повернуться вокруг себя на носках, мяч перед собой. |
| И пойдем на пятках. | Повернуться в обратную сторону на пятках, мяч в вытянутых руках. |
| Пойдем мягко, как лисята, | Пройти «вкрадчиво», с перекатом с пятки на носок, вокруг мяча как лисенок. |
| Ну а если надоест,
То пойдем все косолапо,
Как медведи ходят, в лес. | Пройти «по-медвежьи», на внешнем своде стопы. |

УПРАЖНЕНИЕ 11

Упражнение на вытяжение позвоночника выполняется из положения сид на пятки, руки в опоре на мяч.

Дифференциация звуков — С — С'

- | | |
|--------------------------------------|--|
| Катились колеса, колеса, колеса. | Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед. |
| Катились колеса все влево, все косо. | Вернуться в исходное положение. |
| Скатились колеса на луг под откос, | Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед. |
| И вот что осталось от этих колес. | Вернуться в исходное положение. |

УПРАЖНЕНИЕ 12

Упражнение для брюшного пресса и на согласованные движения рук и ног. Упражнение выполняется в исходном положении сидя на мяче, руки на поясе.

Дифференциация звуков — С, З, Ц, Ч

- | | |
|---------------------------|---|
| Забежали как-то в сад | Имитация бега, сидя на мяче. |
| Десять маленьких цыплят. | |
| Завела их с улицы | |
| Мать-наседка — курица. | Продолжить бег с одновременными движениями рук и ног в стороны. |
| Ты ошиблась улицей, | |
| Хоть наседка — умница. | |
| Это — славный детский сад | Ходьба на месте в ритм слов, сидя на мяче. |
| Для детей, не для цыплят. | |

Игровые упражнения на этапе автоматизации и дифференциации шипящих звуков

УПРАЖНЕНИЕ 13

Упражнение на дыхание.



Внимание

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

Автоматизация звука — Ш

- | | |
|-----------------------------|---|
| Носом — вдох, а выдох — | Произвольное дыхание, исходное положение стоя, мяч перед собой на полу. |
| ртом, | Ходьба с высоким подниманием колена вокруг мяча. |
| Дышим глубже, а потом — | Спрятаться за мяч, придерживая его руками, встать. |
| Шаг на месте не спеша. | Бег вокруг мяча. |
| Как? Покажем малышам. | |
| Надевай ловчей калошки, | |
| Побежали наши ножки. | |
| Ну так что ж, ну так что ж, | |
| Много есть у нас калош! | |

УПРАЖНЕНИЕ 14

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

По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Шагают наши ножки
По пням, по кочкам.

По камушкам, по камушкам,
В ямку — бух!

Ребенок кладет ноги на пол, мяч между ног, затем ноги на мяч, и снова на пол.

УПРАЖНЕНИЕ 15

Упражнение для укрепления мышц спины выполняется из исходного положения стоя на коленях, руки на мяче.

Автоматизация звука — Ж

Я — жук, я — жук, я здесь живу

Я все жужжу, жужжу, жужжу:
ж-ж-ж-ж-ж-ж...

Кружу над лесом и кружу...

Или на листике сижу...

И не тужу я, не тужу.
Я — жук, и потому жужжу:
ж-ж-ж-ж-ж-ж...

Из исходного положения переход в положение лежа на мяче с упором руками в пол, вернуться в исходное положение; выполнить три раза.

Встать на колени, переложить мяч справа от себя, сесть на пятки.

Встать на колени, переложить мяч слева от себя, сесть на пятки.

Из исходного положения переход в положение лежа на мяче с упором руками в пол, вернуться в исходное положение; выполнить три раза.

УПРАЖНЕНИЕ 16

Упражнение на координацию с одновременными движениями руками и ногами из исходного положения сидя на мяче, ноги вместе, руки на пояссе.

Следите за тем, чтобы вибрация была равномерная и непрерывная. Все движения ногами выполняются в едином заданном темпе попеременно.



ВНИМАНИЕ

Автоматизация звука — Ч

Чики-чики-чикалочки! Вибрация на мяче в исходном положении в ритм слогов с подниманием плеч.

Едет гусь на палочке,
Уточка на дудочке,
Петушок на будочеке,

Зайчик — на тачке,
Мальчик — на собачке.
Ноги вместе, ноги врозь, руки одновременно в стороны, затем на пояс.

Постучать стопами по полу, одновременно хлопая руками по бедрам.

УПРАЖНЕНИЕ 17

Упражнение для разгибателей спины выполняется лежа на животе, мяч в вытянутых руках перед собой.



ВНИМАНИЕ

Следите за тем, чтобы ноги ребенка были соединены вместе (хвост щуки).

Автоматизация звука — Щ

Щука в омуте жила,
Щеткой воду мела,
Щи готовила гостям,
Угощение лещам.

Поднять мяч над головой.
Опустить руки.
Поднять мяч над головой.
Опустить руки.

УПРАЖНЕНИЕ 18

Упражнение на плечевой пояс выполняется сидя на мяче.

Дифференциация звуков — Ш, Ж, Ч

Пчелки в улье сидят
И в окошко глядят.
Погулять все захотели,
На шиповник полетели:
Ж-ж-ж, ж-ж-ж.

Повороты головы вправо, затем влево.
Поочередное поднимание подплечий в ритм слов.
Одновременные круговые движения плечами.

УПРАЖНЕНИЕ 19

Упражнение на координацию выполняется сидя на мяче при непрерывном покачивании.

Дождик, дождик! Что ты льешь, Погулять нам не даешь?	Четыре хлопка руками. Притопы ногами.
Дождик, дождик! Полно лить, Деток, землю, лес мочить.	Четыре хлопка руками. Прыжки, сидя на мяче.
После дождика на даче Мы по лужицам поскакем.	Ходьба, сидя на мяче. Прыжки, сидя на мяче.

Игровые упражнения на этапе автоматизации и дифференциации сонорных звуков

УПРАЖНЕНИЕ 20

Наклоны туловища вперед выполняются в исходном положении сидя на мяче, ноги на полу на ширине плеч.

Автоматизация звука — Р

Туки-туки-туки-тук! Рубят вместе много рук.	Постучать кулаком о кулаком.
Ты, капуста, рубись! Ты, капуста, солись!	Наклоны вперед, руки в замке над головой, прямые ноги вытянуты в стороны.
Туки-туки-туки-тук! Рубят вместе много рук.	Постучать кулаком о кулаком.

УПРАЖНЕНИЕ 21

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

Дифференциация звуков Р—Р'

Раз, два, три, четыре...	Покачивание на мяче.
Руки выше, ноги шире!	Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч.

Влево, вправо поворот,
Наклон вперед,
наоборот.

Повороты туловища вправо и влево.
Наклон к ногам, руки в стороны, ноги на ширине плеч и вернуться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ 22

Наклоны туловища влево и вправо. Упражнение выполняется в исходном положении сидя на мяче.



ВНИМАНИЕ

Следите за тем, чтобы расстояние между руками ребенка при покачивании не изменялось. Кисти рук мягкие и пластичные продолжают траекторию движения всей руки.

Ветер дует нам в лицо.
Закачалось деревцо.

Покачивание рук над головой.
Наклоны туловища влево-вправо,
руки сцепить в кольцо над головой.
Покачивание рук над головой.
Руки опустить вниз, встать на ноги перед мячом.

УПРАЖНЕНИЕ 23

Упражнение для брюшного пресса выполняется из положения лежа на спине на полу, ноги на мяче.

Дифференциация звуков — Л — Л'

Пилят пилы, пилят пилы	Приподнять таз с поочередным махом левой ногой вверх.
Целый день, целый день	Приподнять таз с поочередным махом правой ногой вверх.
Пилят пилы без умолку,	Приподнять таз и держать его в течение всей фразы.
Пилят пилы дуб и елку.	Вернуться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ 24

Упражнение для ног выполняется из исходного положения сидя на мяче.

Дифференциация звуков — А — Р

Возле елочки зеленой
Скачут, каркают вороны:
Карр-карр! Карр-карр!

Встать рядом с мячом справа, поднять левую руку вверх, правой придержать мяч, затем также повторить в левую сторону; выполнять четыре раза.

Из-за корочки подрались,
Во все горло разорались:
Карр-карр! Карр-карр!

Сидя на мяче, хлопки руками над головой.

Вот собаки прибегают —
И вороны улетают.
Карр-карр! Карр-карр!

Встать рядом с мячом справа, поднять левую руку вверх, правой придержать мяч, затем также повторить в левую сторону; выполнять четыре раза.

Следующие более сложные упражнения, направленные на воспитание чувства коллективизма, позволяют корректировать не только ритмическое чувство, координацию слова и движения, а также развиваются у детей навыки группового взаимодействия. Эти упражнения являются переходными в овладении командными спортивными играми и эстафетами.

Дети стоят в кругу. Играют одним или двумя мячами. Упражнение считается выполненным, если мяч ни разу не был «потерян». Те дети, которые потеряли мяч в процессе игры, выбывают из нее.

УПРАЖНЕНИЕ 25

Мячик мой, лети высоко,
Мячик мой, лети далеко,
По полу беги скорей,
Скок об пол, смелей, смелей.

Бросают мяч вверх.
Перекидывают через круг.
Перекатывают через круг.
Четыре раза ударяют об пол.

УПРАЖНЕНИЕ 26

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Желтый, красный, голубой —
Не угнаться за тобой.

Подбросить мяч вверх три раза.
Передать мяч соседу.
Подбросить вверх три раза.
Передать мяч соседу.

Я тебя ладонью хлопал,
Ты скакал и звонко топал.
Ты пятнадцать раз подряд
Прыгал в угол и назад,
А потом ты покатился,
И назад ты воротился,
Покатился в город,
Докатился до ворот,
Подкатился под ворота,
Добежал до поворота,
Там попал под колесо,
Лопнул, хлопнул вот и все.

Четыре раза ударить правой рукой об пол.
Четыре раза ударить левой рукой об пол.
Перебросить соседу.
Перебросить соседу.
Перекатить соседу.
Перекатить соседу.
Перекатить через круг.
Перекатить через круг.
Прокатить под правой ногой.
Прокатить под левой ногой.
Зажать мяч ногами.
Прыгать на месте, зажав мяч коленями.

«ЗВУЧАЩИЕ СТИХИ» В КОРРЕКЦИИ ОБЩЕЙ МОТОРИКИ

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 соответствуя выразительных пластических движений создаваемому образу.

Музыку к упражнениям см. в Приложении 1.

АИСТ



Исходное положение

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.

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 строку потянуться вверх и приподняться на носках, на последнюю строку вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге.

Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.

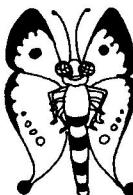
При выполнении упражнения добиваться самовытяжения. Если ребенок не может медленно выполнить упражнение с подъемом на носки, можно в тренировочном варианте разрешить выполнять упражнение в более быстром темпе, поднимая руки только до уровня плеч, не приподнимаясь при этом на носки.

Терапевтический эффект



БАБОЧКА

Бабочка летает
Летом на ветру,



Исходное положение

Бабочка играет
С солнышком в саду.

За бабочкой капризной
Мне не уследить,
Крыльев жест волшебный
Мне не повторить.



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.

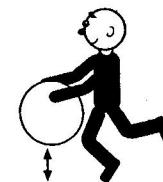
Необходимо добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Упражнение выполняется активно с четким хлопком и акцентом. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

БЕГ



Исходное положение

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



Терапевтический эффект

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.

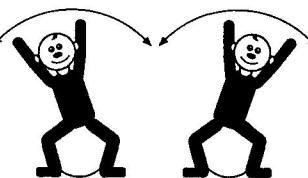


При выполнении упражнения многим детям будет непосильно совмещать отбивание и бег. В этом случае полезно выучить упражнение поэлементно: сначала отбивание в ритм с музыкой, затем ритмичный бег и только после этого выполнить упражнение целиком.

ВЕТОЧКА



Веточка пушистая,
Пышный куст сирени.
До чего душистая,
Что ломать не смеем.



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 строфи, с фиксацией туловища в центральной позиции.

Упражнение на боковые мышцы туловища.

Терапевтический эффект



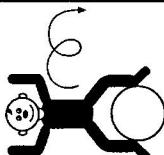
ВНИМАНИЕ

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.

Терапевтический эффект

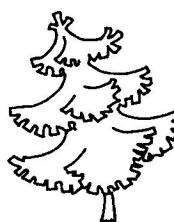
Упражнение развивает подвижность позвоночника во всех отделах, действует на прямые, косые мыш-

цы 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.



Исходное
положение

Закружили елочку
Зимние метели,
Каждую иголочку
В серебро одели.

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.



Терапевтический эффект

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



Исходное положение

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



ВНИМАНИЕ

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.

Терапевтический эффект

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 на-
вык прыжков, развивает координацию движений.

ЗМЕЯ



Исходное положение

По делам змея ползет.
Говорят, сй не везет.
Все в лесу ее боятся,
Лучше вовсе не встречаться.



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.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет разгибатели спины в шей-
но-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.

КАЧЕЛИ



Исходное положение

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



Терапевтический эффект



ВНИМАНИЕ

Сидя на мяче, руки опущены вниз.

Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем про-
катываясь 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.

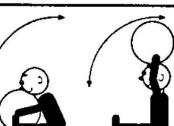
Упражнение развивает чувство ритма, координа-
цию движений, укрепляет мышцы плечевого пояса,
рук, предупреждает плоскостопие.

Следить за перекатом стопы с пяток на носки, дви-
жение рук должно быть свободным, раскрепощенным;
руки являются своего рода «утяжелителями» при рас-
качивании.

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 кончились сда.

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.

Терапевтический эффект



Внимание

Упражнение укрепляет мышцы передней брюшной стени 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 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 опущены вниз.

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

- на вторую строчку опустить руки в исходное положение вниз ладонями;
- на третью и четвертую строчки быстро поднять руки и сцепить их 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.

Терапевтический эффект



Внимание

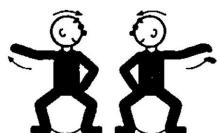
Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах, вырабатывает чувство ритма и пространства.

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,
Злыe забияки, —
Хвостиком вилюнула,
Собак обманула.

Исходное положение

Стоя, мяч на полу перед собой.

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

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

Терапевтический эффект



Упражнение увеличивает подвижность туловища и укрепляет мышцы плечевого пояса.

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

ЛЯГУШКА



Квакали лягушки:
Песенку свою
Я с моской 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, корректирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

Голову и спину при выполнении упражнения необходимо держать ровно и в положении некоторого вытяжения.

Терапевтический эффект



МАЯТНИК



Исходное положение

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



Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках.

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

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

Терапевтический эффект



Упражнение увеличивает подвижность позвоночника в 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
Улья все впопалку.



Исходное положение

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

Стоя, мяч в согнутых руках перед собой.

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

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

Терапевтический эффект

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

МЕСЯЦ



Исходное положение

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.



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

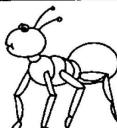
На первый куплет выполнять наклоны к мячу, левая рука при этом поднимается через сторону вверх, касаясь мяча. Повторить по два раза в каждую сторону.

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.

Терапевтический эффект



МУРАВЕЙ



Муравьишко-труженик
Строит муравейник,
День клонится к ужину,
Завтра понедельник.



Исходное положение

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.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет мышцы нижних конечностей и плечевого пояса.



При выполнении упражнения надо сохранять правильную осанку.

НОСОРОГ



Исходное положение

Очень страшен носорог:
У него огромный рог.
Только он достойный,
Добрый и спокойный.



Терапевтический эффект

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.

Терапевтический эффект

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 вперед).

ОРЕШЕК

Наш орешек не простой,
Он волшебный, золотой,



Исходное положение

Исполняет все желанья,
Выполняет все заданья.

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



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.

Терапевтический эффект



Внимание

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

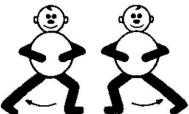
При сжимании мяча руками локти отвести строго в стороны. Ребенок должен приложить максимальные усилия, чтобы почувствовать сопротивление мяча.

ПАУЧОК



Исходное положение

Паук в углу сидит,
Из угла на мух глядит,
Ожидая ужина,
Долептает кружево.



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.

Терапевтический эффект



Внимание

Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах.

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

ПТИЦА



Исходное положение

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



Сидя на мяче, руки опущены вниз.

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

Терапевтический эффект



Внимание

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

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

ПЧЕЛКА



Исходное положение

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



Сидя на мяче, руки согнуты в локтевых суставах («маленькие крыльышки»).

Терапевтический эффект



Внимание

На первые четыре строчки отведение и приведение согнутых рук к туловищу («пчелка машет крыльишками»), на последние две строчки руки через стороны вверх, одновременно работая кистями рук.

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

Локти и туловище ребенка должны находиться в одной фронтальной плоскости.

РАК

Исходное положение

Рак в воде речной живет,
Ходит задом наперед,
Кто его не знает,
Пусть не проверяет.



Терапевтический эффект

Лежа на спине, мяч в согнутых руках перед грудью.
На первые две строчки — скольжение спиной по полу вперед ногами. На вторые две строчки — в обратном направлении.
Упражнение укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, растягивает и расслабляет грудные мышцы.
При выполнении упражнения нельзя запрокидывать голову назад.

**РЫБКА**

Исходное положение

В колыбельке рыбка,
Колыбелька — зыбка,
На волне качается,
В сети попадается.



Терапевтический эффект

Лежа на животе, мяч в вытянутых руках.
На первую строчку поднять ноги;
 на вторую строчку поднять плечи и руки с мячом;
 на третью и четвертую строчки покачивающие движения туловищем вперед-назад.
Упражнение укрепляет разгибатели спины.
При выполнении упражнения не запрокидывать голову назад и не лордозировать поясничный отдел позвоночника.

**ХОДЬБА**

Мы дружно в ряд шагаем,
И петь не забываем.



Смотри, не отставай
И песню подпевай.



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

Исходное положение

Терапевтический эффект



Внимание

Сидя на полу, мяч перед собой в руках.

Выполнять «ходьбу на ягодицах». Ребенок продвигается сначала вперед, затем назад.

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

При выполнении необходимо следить за правильной осанкой.

УЛИТКА

Улитка, улитка, ты куда ползешь?
Зачем хрупкий домик на спинке несешь?
Иду на угощение во зеленый бор,
Домик на спине несу, чтоб не забрался вор!



Исходное положение

Терапевтический эффект

Лежа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам.
Ползание лежа на животе вперед и назад с одновременным движением рук.

Упражнение развивает силу мышц плечевого пояса и мышцы задней поверхности бедер.

ЯЩЕРИЦА

Ящерица — не тужи,
Где пропал твой хвост, скажи,
Мы тебя жалеем,
Обижать не смеем.



Исходное положение

Лежа на спине на полу, вытянутые ноги на мяче.
В первом куплете приподнять таз и удерживать его в соответствии с музыкальной или стихотворной фразой.

Терапевтический эффект



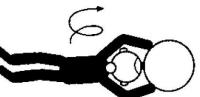
УДАВ



Исходное положение

Удав кольцом свернулся
И медленно ползет,
То хвост свой перегонит,
То все наоборот.

Удав интересно
С хвостом своим гулять,
Ах, это так приятно
С самим собой играть.



Лежа на боку, мяч в вытянутых вверх руках.

На первые две строчки сделать группировку, то есть мяч прижать к коленям, затем вернуться в исходное положение. Выполнить два раза.

На следующие две строчки сделать поворот «бревнышком» вправо, то есть полный оборот вокруг своей оси. Во втором куплете все то же, только с поворотом влево.

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса и плечевого пояса.

При выполнении упражнения руки и ноги должны быть вытянуты, создавая единую плоскость.

Терапевтический эффект



ЗАМОК



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



Исходное положение

Сед с упором руками сзади, ноги согнуты в коленных суставах, мяч между стоп.

Обхватить руками приподнятые с мячом ноги в максимальной группировке.

Терапевтический эффект

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

КОШЕЧКА



Исходное положение

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



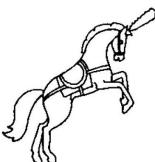
Стоя на коленях, руки на мяче.

Кошечка «ласковая» — прогнуть спину, кошечка «сердитая» — выгнуть спину дугой, при этом откатывая мяч вперед.

Терапевтический эффект

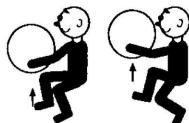
Упражнение формирует естественные физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса и тазового дна.

ЛОШАДКА



Исходное положение

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



Лошадка скок-поскок,

Копытцами цок-цок,
Не ходит, а леет,
Деток всех катает.

Терапевтический эффект

Стоя, мяч перед собой.
В ритм музыки выполнить бег с высоким подниманием бедра.

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

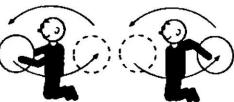


При выполнении упражнения колено должно касаться мяча.

КУНИЦА



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



Исходное положение

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

Терапевтический эффект



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

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

СТРЕКОЗА



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



Исходное положение

Стоя на коленях, мяч справа от ребенка. Прокатить мяч вперед, при этом одновременно правая нога отводится назад, а правая рука с мячом отводится в сторону, затем прикатить мяч к себе и вернуться в исходное положение. Выполнить как правой, так и левой ногой.

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

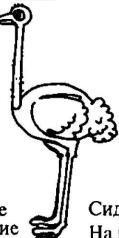
Терапевтический эффект



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

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

СТРАУС



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

Исходное положение

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

Терапевтический эффект

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

ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ



Ну посмотри, как я хороша,
Есть юрти, крылья — добрая душа.
Ночью летаю, днем тихо сплю,
Кошечку уважаю, но их не люблю.



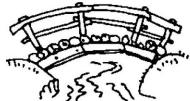
Исходное положение

Сед за мячом, руки на мяче. Из исходного положения, прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в исходное положение. Повторить четыре раза.

Терапевтический эффект

Упражнение тренирует разгибатели спины, развивает координацию движений.

МОСТИК



Журчит вода, ручей журчит.
О чём сказать он нам спешит?
Поможет мостик перейти
Через ручей друзьям в пути.



Исходное положение

Сидя на мяче, руки вниз.
Сидя на мяче, переступая ногами вперед, лёг спиною на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами вернуться в исходное положение. Повторить четыре раза.

Терапевтический эффект

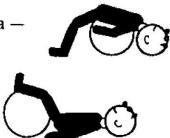
Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, увеличивает гибкость грудного отдела позвоночника.

При выполнении упражнения следить за тем, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.

ГОРКА



Нам про край все знать пора —
Вот долина, вот гора.
Междь этих грозных гор
Уместился косогор.
Нам узнать охота:
Где же здесь болото?



Исходное положение

Лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче.
Прокатить стопами мяч к ягодицам и приподнять таз, затем вернуться в исходное положение.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, тазового дна, нижних конечностей.

При выполнении упражнения поясничный отдел позвоночника не должен прогибаться.



Глава 4

ПРАКТИКУМ ПО ДВИГАТЕЛЬНОЙ СКАЗКОТЕРАПИИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

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 близнем, 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, коррекционными.



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 покой 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

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 снижением 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 воображение малышей ряд ассоциаций и образов, тем самым представляя собой один из вариантов мнемотехники (эйдетехники), 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.

В конце каждой сказки даны схемы описанных выше упражнений (мнемотаблицы), показывая которые детям можно рассказывать сказку с одновременным выполнением упражнений.

перед змеей, ведь она обещала дружить с ней. Одна слезинка упала на голову змеи. 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).

Мнемотаблица



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 спину как царевна-змей (змея).

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

Смотрит, а по лугу девочка идет, цветы собирает (хольба). 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».

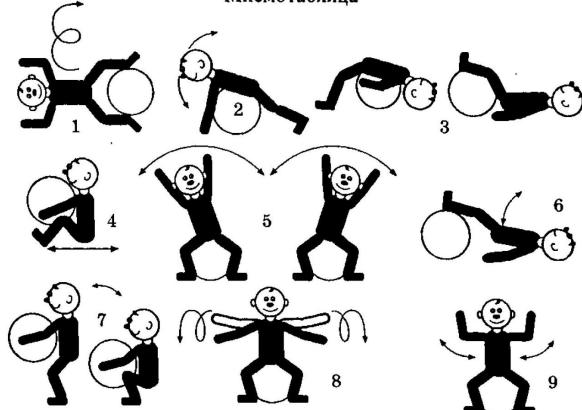
Подняла гусеница хвостик, стала похожа на ящерицу (ящерица), выпустила из него тоненькую щелковую ниточку и стала этой ниточкой обматываться, пока кокон не получился. Заснула.

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 спряталась!» — услышала гусеница радостный голос девочки. «О ком это они говорят?» — полюбопытствовала гусеница.

А тут как раз пчелки к ней подлетели, тоже восхищаться стали, вместе полетят 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



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 старик-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 прося невозможного!» — сказал так и исчез.

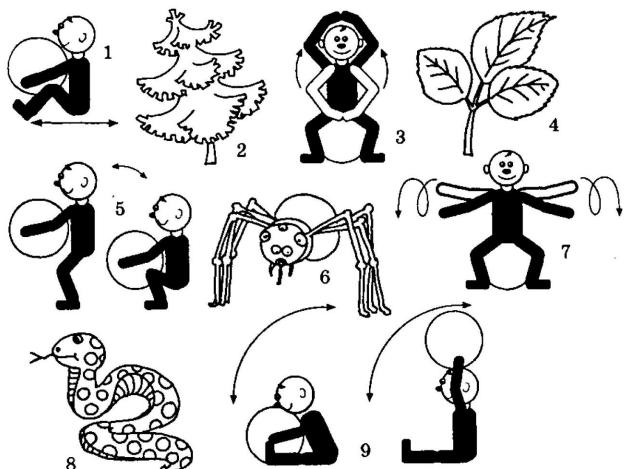
А крестьянин домой пошел, повернул колечко, и все деревья к нему веточками повернулись (веточка). Он сухих веток набрал, домой принес.

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



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 склонились 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, отдохнули и стояли 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,

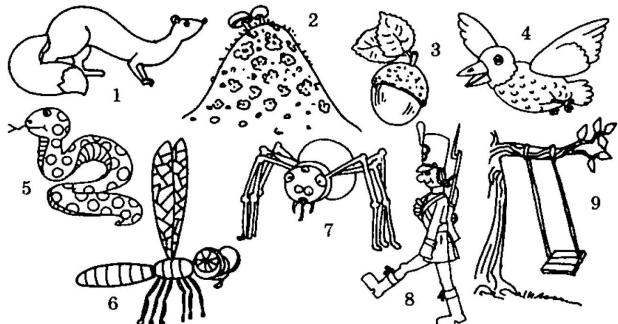
змею увидали. Стали у нее спрашивать, как птицу счастья поймать (змея). Выслушала их змея и говорит: «Разве вы не знаете, что птица радости только там обитает, где все дружат и помогают друг другу? Оглянитесь вокруг!»

Посмотрели мальчики: стрекозы 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, третий 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, удивительна 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 насыпал.

— 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 клов и побежал, 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 свернулся, не смотрит ни на кого, только вздыхает (хобот). 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.



КАК ЗВЕРИ ФИЛИНА ЛЕЧИЛИ

Задумал однажды филин узнать, кто ему 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 немножко, 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: хвост 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 уже слышали про болезнь филина, запесчили к нему, несут, кто что может. Прибежала лисичка: «Меня змея к тебе послала. Сама-то медленно ползет, 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 поискать филина вылечить (лисичка).

Тут и зайчик подоспал, 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 корешком 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 беспокоил. А звери устроили на поляне настоящий пир в честь выздоровления филина.



ЗАЯЦ-ОГОРОДНИК

История эта случилась в самом обыкновенном лесу. И героем ее стал самый обычный 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 (хольба). Копает зайчик землю до песенки напевает. Слышил 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 скакет (лягушка).

— Ой, заяц, какой же ты молодец! — захахала 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 огорода сделаешь, и все звери помогут.

Бот 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, зашуршил ими, закачался и сказал: раз ее глаза сияют, как солнышко, значит, и называть ее надо солнышком (веточкой).

Но тут прилетела маленькая пчелка и пообещала придумать что-нибудь поинтереснее (пчелка). Собрала нектар и улетела в улей — думать. Проползала мимо ящерицы (а вы знаете, что жабы и яще-

рицы — 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).

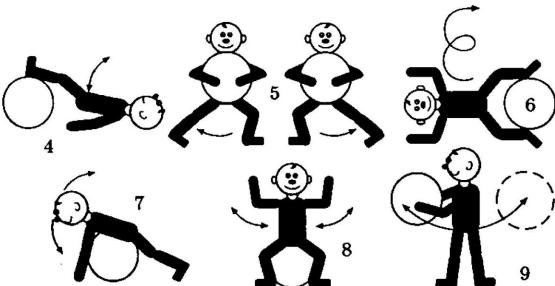
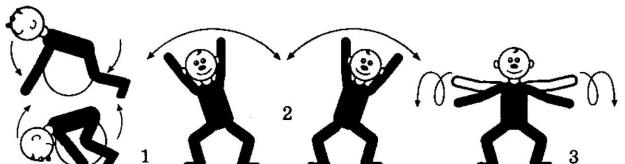
Однажды на колокольчик напали гусеницы, они ползли по нежным стебелькам, грызли листочки и задирали вверх головки, хватаясь друг перед другом (гусеница). Конечно же, Серая Звездочка быстро с ними покончила, и колокольчик вновь весело звенел. Услышала про эти события старая змея. Она давно жила на свете, 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 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 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 перекивала, 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 ЛЯГУШОНOK

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 печалился 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.

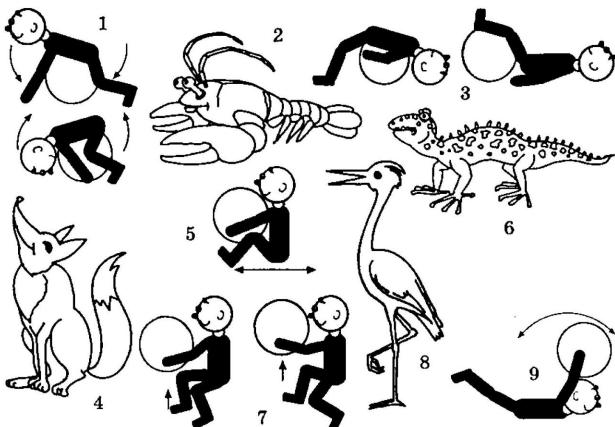
Только присел под кустик отдохнуть, вдруг топот страшный со стороны леса послышался. Выглянул Квак и увидел красивых лошадей, которые мчались по полю (лошадка).

— 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 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 внимательнее. 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 крыльышками, и полетишь. Вот так, как птица (птица).

Услышала из разговор лягушка и как принялась хохотать. Прягает, лапками за живот держится — такие глупыши воробышки 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, воробы — в воздухе, иначе не бывает. А вы ведь и так дружить можете. — И умная змея гордо подняла голову (эмеля).

— 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.



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. Пшел он к своей маме (хольба) и спросил: «Как мне помириться со всеми зверями в лесу?» Мама отвечает ему, что нужно быть со всеми вежливым. Мышонок решил исправиться. Пшел он к норке зайчиков и громко пропицдал: «Доброе утро!»

Улыбнулись зайчики и угостили мышонка морковкой (зайчик). Обрадовался мышонок, дальше пошел. Навстречу ему змейка ползет. 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 (орешек).

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 никогда 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.



КТО ПОМОЖЕТ ВОРОБЬЮ

Не послушался маленький воробышок маму, подошел к краю гнезда (хольба), 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 воробышок бегать вокруг дерева, крыльышками хлопать, да взлететь не смог — маленький еще был, не научился летать (бег). Сел воробышко 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 воробышок. Прискакал к нему лягушонок (лягушонок). Попрыгал кругом, да чем он поможет? Услышала плач мама-воробыиха — летает вокруг него, жалобно чирикает, но не может поднять сыночка (птица). Проползавшая мимо ящерица попробовала высоко поднять свой хвостик, чтобы по нему воробышок 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 (хольба). 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 спрашививает:

— 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 скажу 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 рассказал 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:

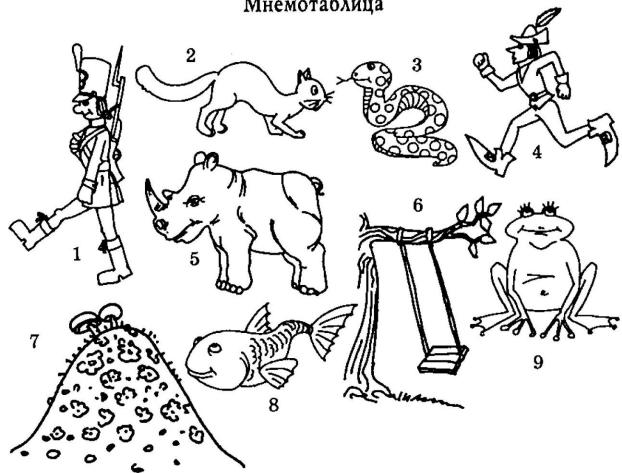
— Отпусти меня, я все понял и обещаю больше никогда не приставать к людям с глупыми вопросами.

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 шкурке 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 далёкой Африке жила семья обезьян-бабуинов: папа-бабуин, мама-бабуиниха 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).

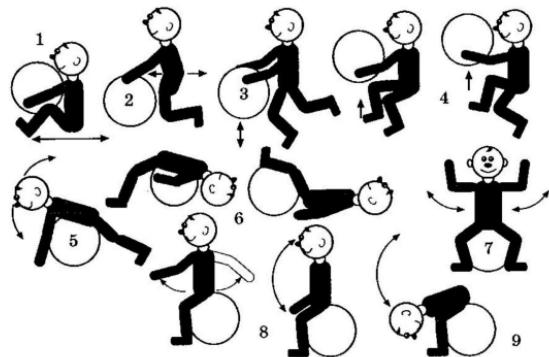
Оглянулся он по сторонам, видит: сидит на полянке маленький львенок. Пшел к нему бабуинчик. Долго шел. А когда добрался, то увидел на полянке большого льва (кошка).

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

Лев удивленно поднял голову, посмотрел на бабуинчика, пророчат, 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 скакет 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 почаше на вопросы, которые малыши задают, отвечали, не оставляли без внимания. Выспаться и в другое время можно.

Мнемотаблица



Глава 5

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЙ
КОМПЛЕКС КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ
ПУТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ
НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ СФЕРУ
РЕБЕНКА

В педагогике под словом *ритмика* (от греч. *rhythmos* — равномерный, размеренный) подразумевается система физических упражнений, построенная на связи движений с музыкой. В основе ритмики лежит понятие ритмического чувства, свойственное почти каждому человеку. Исходным в историческом процессе является ритм трудовых движений, вызываемый логикой трудового процесса, впоследствии из трудового ритма постепенно развился ритм художественный: музыкальный, поэтический, танцевальный и т. д. В ритмике музыка и движения неразрывно связаны, так как ритм — это временная характеристика музыкального произведения, создающая иллюзию развития и движения. С давних пор ритмику используют как эффективное лечебное средство, задача которого состоит в том, чтобы с помощью системы физических упражнений под музыку стимулировать выполнение коррекционных задач, так как именно музыка является катализатором всех двигательных актов. Во время движений под музыку регулируются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, стимулируются память и внимание, нормализуются эмоционально-волевые процессы.

В детском саду работа по развитию движений под музыку строится по двум направлениям: гимнастика под музыку, с достаточно большой энергоемкостью и большой физической нагрузкой и танцевальная гимнастика, которая требует выразительности, пластичности и гибкости. Несколько условно их можно назвать ритмической гимнастикой и ритмопластикой. Для реализации оздоровительных задач целесообразнее использование ритмической гимнастики, то есть упражнений с высокой двигательной активностью, цель которых — многократное повторение элементов, что позволяет выработать тот или иной навык.

Ритмика на мячах имеет те же закономерности и методику проведения, которые характерны для обычной гимнастики. Основной структурной единицей фитбол-ритмики является композиция, то есть слитные по технике выполнения и непрерывные по содержанию двигательные упражнения, которые объединяются в комплекс. Кажд-

ый комплекс, в свою очередь, состоит из четырех частей, представленных разными по направленности воздействия движениями. В подготовительной части широко используются различные виды ходьбы, упражнения на перестроения и ориентировку в пространстве. Для основной части характерны упражнения для мышц плечевого пояса и шеи, наклоны, повороты, упражнения для туловища и специальные упражнения для ног. Максимальная нагрузка приходится на «прыжковую часть», в которой используются беговые, маховые упражнения и различные по сложности координации варианты движений. Заключительная часть составлена из упражнений на релаксацию и восстановление дыхания.

Движения каждого комплекса с помощью пластических средств подчинены созданию образа того или иного персонажа, например Антошки, Буратино или Чебурашки.

Исключительно важное значение при составлении комплексов имеет подбор музыки.

Произведения должны быть простыми по мелодии и ритму, а музыкальные фразы — четко дифференцированными, с хорошо различимыми темпом и ритмом. Это позволяет ребенку быстро запомнить композиции, точно организовать свои движения и контролировать их выполнение. Форма произведений должна быть простой или повторяющейся. Как правило, всем этим требованиям отвечают детские песенки, несложные по мелодии и оркестровке (например, песни из мультфильмов). В каждый комплекс входит пять–шесть отдельных песен-композиций, исполняемых непрерывно в течение 10–12 мин. Все комплексы должны быть объединены единым сюжетом и единым по стилю и оркестровке музыкальным материалом. Перед разучиванием каждого комплекса детям рассказывается «сказка», которая лексически объединяет все композиции в единый сюжет. Сказка позволяет организовать музыкальный материал, сделать его «программным». Такой прием облегчает детям запоминание и реализацию последовательности движений.

Относительно простые по координации движения осваиваются целиком, по показу; более трудные упражнения разучиваются отдельно без музыки поэлементно. Каждое упражнение имеет свое название-позу, которую придумывают сами дети, исходя из сюжета сказки, что позволяет сделать исполнение более выразительным и облегчает его запоминание.

Одним из основных условий выполнения этой гимнастики, в отличие от традиционной, является одновременное выполнение комп-

лексов воспитателем и детьми. Воспитатель таким образом не только демонстрирует образец исполнения, дает пример артистичности и эмоциональности, но и способствует непрерывной организации их движений. У всех детей разный темперамент, не одинакова степень переключаемости, разный уровень памяти, поэтому показ воспитателя является в первую очередь подсказкой и залогом одновременного и синхронного исполнения движений. Ребенок в этом случае концентрирует внимание не на запоминании композиции, а на эмоциональности, выразительности, качестве исполнения.

Необходимо помнить, что все движения должны исполняться влевую и правую стороны, равномерная нагрузка способствует развитию симметрии и гармонии движений. Как показали исследования в области общей и спортивной педагогики, рационально в начале осваивать и тренировать движения доминирующей рукой, а потом противоположной. Простые по координации движения можно показывать «зеркально», а сложные — стоя спиной к детям.

Упражнения должны быть разнообразными. Это связано, в частности, с тем, что, в отличие от взрослых, дети быстро теряют интерес к выполнению одних и тех же комплексов. Повышенные нагрузки и однообразие вызывает у них негативную реакцию, в результате которой они отказываются выполнять задания. Наиболее целесообразна смена комплексов через шесть–восемь занятий. Таким образом при структурном сходстве движений, обеспечивающем достижение необходимого тренирующего эффекта, различия в музыкальном и содержательном материале позволяют избегать явления монотонности, поддерживать интерес ребенка к занятиям на оптимальном уровне.

Поскольку дети с проблемами в развитии в силу своих психо-физиологических особенностей не справляются с сериями ритмических упражнений в аудиозаписи, полезно разучивать комплексы в сопровождении живого голоса или фортепиано, когда музыкальный руководитель играет «под детей». Только после свободного овладения движениями можно приступать к исполнению под магнитофонную запись. Так, для детей трех лет исполнение под магнитофон вообще не рекомендуется, для детей с четырех лет, учитывая степень подготовленности детей, при исполнении под магнитофон необходимо снизить количество выполняемых упражнений.

В книге авторами предложено четыре комплекса по шесть композиций в каждом. Все комплексы имеют единую структуру:

- Первая композиция — упражнения на основные движения и плечевой пояс.
- Вторая — упражнения на пластику и гибкость.
- Третья — общеразвивающие упражнения для всех групп мышц.
- Четвертая — партерные упражнения.
- Пятая — активная, прыжковая композиция.
- Шестая — заключительная, импровизационная.

Проводя занятия, следует учитывать, что при экстенсивных нагрузках (умеренные циклические упражнения, частота пульса до 150 ударов в минуту) тренировочный процесс происходит в аэробных условиях. При этом успешно восполняются энергетические ресурсы в мышцах и быстрого утомления не наступает. Но при подобной интенсивности физических нагрузок воздействие достигается только благодаря длительным тренировкам, но и это в основном способствует лишь поддержанию уже достигнутого уровня тренированности. Возможность применения физических нагрузок аэробной направленности в подготовке детей дошкольного возраста выявлена в педагогическом эксперименте В. Г. Фроловой (1977) и гигиенически обоснована О. В. Силиной (1982). Если такие занятия прекращаются, то ребенок быстро теряет достигнутый уровень тренированности.

Современная теория физического воспитания предлагает периодически использовать для детей так называемый смешанный тип тренировочной нагрузки, когда уровень частоты сердечных сокращений может достигать 170 ударов в минуту, и происходит активация не только аэробного (кислородного), но и анаэробного (бескислородного) процесса энергообразования. Подобная направленность тренировочного процесса позволяет совершенствовать возможности систем дыхания и кровообращения, способствует развитию адаптации и улучшает энергообразование (С. Б. Тихвинский, 1988).

Необходимо помнить, что на занятиях фитбол-гимнастики должен осуществляться строгий контроль за самочувствием детей с учетом изложенных ранее критериев. Зная и учитывая все возможные тонкости, в дальнейшем каждый педагог может с успехом творить и создавать новые ритмические комплексы, придумывая все более сложные движения и создавая все более гармоничные пластические образы, не забывая при этом о допустимой двигательной нагрузке и моторной плотности комплекса в целом.

КОМПЛЕКС ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕХ ЛЕТ*

ВЕСЕЛЫЕ ПУТЕШЕСТВЕННИКИ

Слова С. Михалкова

1. Мы едем, едем, едем
В далекие края,
Хорошие соседи,
Счастливые друзья.

Мы солнышком согреты,
Мы вместе все живем,
И песенку об этом
Мы петь не устаем.

П р и п е в:
Красота! Красота!

Мы везем
с собой кота,
Чижика,

Собаку,

Петьку-

Забияку,
Обезьянку,

Попугая —
Вот компания какая!

Вот компания какая!

Музыка М. Старокадомского

Стоя, правая рука на мяче, — обход вокруг мяча по часовой стрелке.

Стоя, левая рука на мяче, — обход вокруг мяча против часовой стрелки.

Сидя на мяче, руки на поясе, делать перетопы ногами в ритм слов.

Энергично отвести в сторону левую руку и ногу, затем приставить.
То же сделать вправо.
Сидя на мяче, наклон вперед, прямые руки завести за спину («птичка клюет»).

Спина прямая, руки согнуты в локтях, кисти перед грудью («лапки»).

Руки согнуты в локтях, кисти к плечам, топнуть правой ногой, поднимая и опуская локти.

Топнуть левой ногой.
Широко развести ноги и руки в стороны.

Руки к плечам, ноги вместе.
Выставить на пятку правую ногу, правую руку вперед ладошкой вверх: то же выполнить левой.

В том же ритме правую ногу и правую руку на пояс: то же левой.

2. Когда живется дружно,
Что может лучше быть?
И скориться не нужно,
И можно всех любить,

А если нас увидят
Иль встретит кто-нибудь,
Друзей он не обидит,
Он скажет: «Добрый путь!»

П р и п е в

3. Мы выйдем из вагона
На солнечный перрон,
И музыка с перрона
Ворвется к нам в вагон.
Мы ехали, мы пели
И с песенкой смешной
Все вместе, как сумели,
Приехали домой.

П р и п е в

ЧАСИКИ

1. Есть часы во всех домах,

Сидя на мяче и выбирия на нем, руки (*стрелки*) вытянуты перед собой ладонями вверх.

Тик-так. Тик-так,
Стрелки ходят на часах,

Хлопки ладонями вытянутых вперед рук
Руки вытянуты вверх.

Тик-так. Тик-так
Очень всем часы нужны,

Хлопки руками.
Руки вытянуты в стороны, ладонями вниз.

Тик-так. Тик-так,
Мы их слушаться должны,

Хлопки по мячу.
Руки на пояс, наклоны головы вправо-влево

Только так...

Развести руки в стороны и поставить на пояс.

2. Ночью спать часы велят,
Тик-так. Тик-так
Утром будят в детский сад,

Руки за голову.
Шаги на месте в ритм слов.
Развести напряженные руки в стороны.

* Музыку к комплексам см. в Приложении 2.

- Тик-так. Тик-так,**
Значит, им нельзя стоять.
Тик-так. Тик-так,
Не спешить. Не отставать
Ну никак!
- Шаги на месте.**
Руки на пояс.
Шаги на месте.
Повороты головы вправо-влево, руки на поясе.
Развести руки в стороны.
- 3. Чтобы нас не подвести,**
- Тик-так. Тик-так,**
День и ночь они в пути,
Тик-так. Тик-так,
Понимать часы учусь.
Тик-так. Тик-так,
Без часов не обойдусь
Ну ни как!
- Руки вытянуты перед собой ладонями друг к другу, «стрелки ходят» вверх-вниз.**
Хлопки ладонями вытянутых вперед рук.
Руки вытянуты вверх, «стрелки ходят» вправо-влево.
Хлопки руками.
Руки вытянуты в стороны, ладонями вниз, «стрелки ходят» вверх-вниз.
Хлопки по мячу.
Руки на поясе, наклоны головы вправо-влево.
Развести руки в стороны и поставить на пояс.

УЛЫБКА (Из мультфильма «Крошка Енот»)

Слова М. Пляцковского

Музыка В. Шаинского

1. От улыбки хмурый день
светлей,

Сидя на мяче. Руки свободно опущены вниз. Поднимать и опускать одновременно надплечья в ритм слов, поднимая стопы на носки.

От улыбки в небе радуга
проснется...

Выполнять одновременно круговые движения плечами и перекаты с пятки на носки и обратно.

Поделись улыбкою своей,
И она к тебе не раз еще вернется.

Повторить движения предыдущей фразы.

Припев:
И тогда наверняка

Выставить правую ногу на пятку, затем левую, вернуться в исходное положение.

Вдруг заплящут облака
И кузнецик запиликает на скрипке...
С голубого ручейка начинается река,

Выполнить так же, как первую фразу.

Ноги на ширине плеч, имитация игры на скрипке.

Приставными шагами поворот вправо, сидя на мяче.

- Ну а дружба начинается**
с улыбки.
(Проигрыш.)
- 2. От улыбки солнечной одной**
Перестанет плакать самый
грустный дождик,
Сонный лес простится
с тишиной
И захлопаст в зеленые ладошки.
- Припев**
- 3. От улыбки станет всем**
теплей:
И слону, и даже маленькой
улитке...
Так пускай повсюду на земле,
Будто лампочки, включаются
улыбки!

Припев

Такой же.

РЫБАЧОК

Слова А. Барто

Музыка М. Старокадомского

1. С утра сидит на озере
Любитель рыболов.
Сидит, мурлычет песенку,
А песенка без слов.

Припев:
Сидит, мурлычет песенку,
А песенка без слов.
Тра-ля-ля-ля, ля-ля-ля-ля,
тра-ля, ля, ля...

2. А озеро чудесное,
Удачным будет лов.
Сейчас поймает окуня
Любитель рыболов.

Лежа на полу, ноги на мяче, выполнять поочередные шаги на нем («рыболов отдыхает»).

Лежа на полу, ноги на мяче и касаются его только стопами, сгибать поочередно к груди то одну, то другую ногу.

Припев:

Сейчас поймает окуня
Любитель рыболов.
Тра-ля-ля-ля, ля-ля-ля-ля,
тра-ля, ля, ля...

Сгибание-разгибание ног с
прокатыванием мяча ногами вперед-
назад в положении лежа на спине.

3. А песенка чудесная,
И радость в ней, и грусть,
И знает эту песенку
Вся рыба наизусть.

Сесть с упором руками сзади, ногами
обхватить мяч, покачивание вправо-
влево.

Припев:

И знает эту песенку
Вся рыба наизусть.
Тра-ля-ля-ля, ля-ля-ля-ля,
тра-ля, ля, ля...

Сесть, мяч между ног, руки на мяче.
Откатить мяч вперед, вернуть в исходное
положение.

АНТОШКА

Слова Ю. Энтина

Музыка В. Шаинского

1. — Антошка, Антошка,
Пойдем копать картошку!

Сидя на мяче, в ритм слов руки вытянуть
вперед и, согбая в локтях, прижать к груди
(«Антошка просит»).

— Антошка, Антошка,
Пойдем копать картошку!

В ритм слов выполнять наклоны вперед,
касаясь пола руками, ноги на ширине плеч.

Припев:

— Дили-дили!
Трали-вали!

«Антошка танцует». Поставить ногу на пятку,
руки развести в стороны, затем поставить на
пояс. Выполнить правой и левой ногой
попеременно.

Это мы не проходили!

В ритм стучать по полу правой пяткой,
«грозя» пальцем («Антошка ругается»).

Это нам не задавали!

То же левой ногой и левой рукой.

2. — Антошка, Антошка,
Сыграй нам на гармошке!
— Антошка, Антошка,
Сыграй нам на гармошке!

«Приглашение». Так же, как в первом
куплете.
«Антошка играет на гармошке».
Разводить широко руки в стороны.

Припев

Такой же, как после первого куплета.

3. — Антошка, Антошка,
Готовь к обеду ложку!
— Антошка, Антошка,
Готовь к обеду ложку!

«Приглашение», как в первом куплете.

Припев:

— Дили-дили!
Трали-вали!

«Антошка танцует». Поставить ногу на пятку,
руки развести в стороны, затем поставить на
пояс. Выполнять поочередно правой и левой
ногой.

Это, братцы, мне по силе!
Откажусь теперь едва ли!

Сидя на мяче, хлопать в ладоши и шагать в
ритм слов.

МОИ ЦЫПЛЯТА

Слова Т. Муталибова

Музыка Г. Гусейнли

Припев:

Цып, цып, мои цыплятки,
Цып, цып, цып, мои касатки,
Вы пушистые комочки,
Мои будущие квочки.

Стоя, мяч в согнутых руках перед
трудью. («цыплята клюют»).

Наклоны головы в ритме слов.
Поворот топающим шагом вокруг
мяча в полуприседе по и против
часовой стрелки.

1. Здесь в траве густой привольно,
Погулять вам можно вволю,
Ой, мои вы цыплятки,
Ой, мои вы касатки!

Ходьба свободная в разных
направлениях, мяч катить рядом с
собой то правой, то левой рукой.

Припев

2. Подойдите вы напиться,
Дам вам зерен и водицы.
Ой, мои вы цыплятки,
Ой, мои вы касатки!

Ходьба на носочках, мяч высоко
поднят над головой.
Ходьба на пятках, мяч в согнутых
руках перед собой.

Припев

КОМПЛЕКС ДЛЯ ДЕТЕЙ ЧЕТЫРЕХ ЛЕТ

ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ

(Из кинофильма «И снова Анискин»)

Слова М. Матусовского

Припев:
Вместе весело шагать по
просторам,

По просторам, по просторам!

И конечно, припевать лучше
хором,
Лучше хором, лучше хором!

1. Спой-ка с нами,
Перепелка-перепелочка.
Раз, иголка, два, иголка –
Будет елочка,
Раз, дощечка, два, дощечка –
Будет лесенка,
Раз, словечко, два, словечко –
Будет песенка.

Припев

2. В небесах зари полоска
заполошется.

Раз, березка, два, березка –
Будет рощица,
Раз, дощечка, два, дощечка –
Будет лесенка,
Раз, словечко, два, словечко –
Будет песенка.

Припев

Музыка В. Шаинского

Стоя, мяч на полу. Поставив правую ногу
на мяч, выполнять движение руками:
вперед, вверх, в стороны, вниз.

То же, придерживая мяч левой ногой.

Приседать в ритм слов, держась за мяч;
и вставать, не отрывая рук от мяча.
Поднять мяч над головой, ходьба
на носках.

Ходьба на пятках мяч перед грудью.

Такой же.

Ходьба с высоким подниманием
колена, ударяя коленями по мячу.

Ходьба с захлестыванием голени,
мяч перед грудью.

3. Нам счастливую тропинку
Выбрать надоно.

Раз дождинка, два дождинка –
Будет радуга,
Раз дощечка, два дощечка –
Будет лесенка,
Раз словечко, два словечко –
Будет песенка.

Припев

Ходьба на внешних сводах стопы; мяч
перед грудью.

Ходьба топающим шагом в полуприседе,
мяч за спиной.

Такой же.

БЕЛЫЕ КОРАБЛИКИ

(Из музыкальной сказки «Площадь картонных часов»)

Слова Л. Яхнина

1. Белые кораблики, белые
кораблики

По небу плывут,

Белые кораблики, белые
кораблики

Дождики везут.
(Проигрыш.)

2. Пристани корабликам, пристани
корабликам

В небе не нужны

Пристают кораблики, пристают
кораблики

К маковке сосны.

(Проигрыш.)

3. Все плывут кораблики,
все плывут кораблики

Музыка В. Шаинского

Сидя на мяче. Поднять медленно
одну руку и опустить ее, затем
другую и опустить.

Покачивание свободными мягкими
руками над головой.

Повторить движения первой фразы.

Перейти в положение стоя на коленях.

Выполнить наклон вперед, откатив
мяч вперед как можно дальше,
вернуться в исходное положение.

Прокатить мяч вокруг себя по часовой
стрелке.

Прокатить мяч против часовой
стрелки.

Перейти в положение сидя на мяче.

Руки свободно опущены вниз.
«Рисовать восемерку» кистью правой
руки, затем левой.

Такой же.

К нам издаlekа.	Развести руки ладонями вверх вперед, в стороны, вниз.
Белые кораблики, белые кораблики, Это облака.	Повторить движения предыдущей фразы. Покачивание рук над головой. Медленно опустить на слова «это облака».
(Проигрыши.)	

ПЕСЕНКА ІМАМОНТЕНКА (Из мультфильма «Мамонтенок»)

Слова Д. Непомнящей

По синему морю к зеленой земле
Плыту я на белом своем корабле,
На белом своем корабле,
На белом своем корабле.
Меня не пугают ни волны, ни ветер!

Плыту я единственной маме на свете!
Плыту я сквозь волны и ветер
К единственной маме на свете!
Плыту я сквозь волны и ветер

К единственной маме на свете!
Скорей до земли я добраться хочу.
«Я здесь! Я приехал!» — я закричу.

Я маме своей! закричу,
Я маме своей! закричу.
Пусть мама услышит, пусть мама
придет,
Пусть мама меня непременно найдет!
Ведь так не бывает на свете,
Чтоб были потеряны дети?!
Ведь так не бывает на свете,
Чтоб были потеряны дети?!

Музыка В. Шайнского

Сидя на мяче, наклон вперед с одновременным разведением рук в стороны («плавание брасом»).
«Ветер». Поднять прямые руки и покачать ими над головой, делая небольшие наклоны.

«Плавание».
Стоя на коленях, руки опираются на мяч, прокатить мяч вперед и назад
Сидя на коленях, помахать правой рукой.
То же левой. «Прощание».
Прокатывание мяча вперед и назад с опорой на руки.
Выполнить два раза.

Сидя на коленях, прокатить мяч вокруг себя по часовой стрелке.
Прокатывание мяча против часовой стрелки.
Сидя на коленях, откатить мяч от себя как можно дальше и вернуться в исходное положение.

ГОЛУБОЙ ВАГОН (Из мультфильма «Старуха Шапокляк»)

Слова Э. Успенского

1. Медленно минуты упłyвают вдаль,
Встречи с ними ты уже не жди.
И хотя нам прошлое немного жаль,
Лучшее, конечно, впереди.

Припев:
Скатертью, скатертью
Дальний путь стелется
И упирается
Прямо в небосклон.
Каждому, каждому
В лучшее верится...
Катится, катится
Голубой вагон.

2. Может, мы обидели кого-то зря,
Календарь закроет старый лист.
Жить без приключений
Нам никак нельзя...
Эй, прибавь-ка ходу, машинист!

Припев

3. Голубой вагон бежит, качается,
Скорый поезд набирает ход...
Ах, зачем же этот день кончается,
Пусть бы он тянулся целый год!

Припев

Музыка В. Шайнского

Сидя на полу, передвигаться вперед на ягодинах, мяч перед грудью.
Передвигаться назад.
На последнее слово принять положение сидя на полу, руки в упоре сзади, мяч между ног.

Положить вытянутые ноги на мяч, вернуть в исходное положение (выполнить четыре раза).

Покачивание вправо-влево, обняв мяч руками и ногами и прижав голову к мячу.
На последнюю строчку принять положение лежа на спине, мяч руками поднять вверх.

Достать мяч выпрямленными ногами (выполнить два раза).
Сесть, подняв мяч над головой, и затем лечь (выполнить два раза).
На слово «машинист» оставаться в положении сидя, мяч перед грудью. Такой же.

Выполнить движения первого куплета.

Такой же.

ЧУНГА-ЧАНГА (Из мультфильма «Катерок»)

Слова Ю. Энтина

1. Чунга-чанга — синий небосвод,

Чунга-чанга — лето круглый год.

Музыка В. Шайнского

Сидя на мяче, наклоны вправо, вытягивая напряженные руки с разведенными пальцами вверх, сесть прямо.

Чунга-чанга — весело живем,
Чунга-чанга — песенку поем!

То же влево.
Повторить движения вправо и влево.

Припев:
Чудо-остров, чудо-остров,
Жить на нем легко и просто,
Жить на нем легко и просто,
Чунга-чанга!

Делать поскоки с ноги на ногу, мяч
держать перед грудью.

Наше счастье постоянно,
Жуй кокосы, ешь бананы,
Жуй кокосы, ешь бананы,
Чунга-чанга!

Двигаться боковым галопом вправо,
затем влево.

2. Чунга-чанга — места лучше нет.
Чунга-чанга — мы не знаем бед.

Сидя на мяче. Одновременно разводить
руки и ноги в ритм слов и хлопком
соединять их. (Выполнить восемь раз.)

Чунга-чанга — кто здесь
прожил час,
Чунга-чанга — не покинет нас.

Приставной шаг вправо, вставая с мяча
и вытянув вверх правую руку, сесть на
мяч. Затем то же в левую сторону.
(Выполнить по четыре в каждую
сторону.)

Припев

Так же, как в первом куплете.

ПЕСЕНКА ЧЕБУРАШКИ

Слова Э. Успенского

Музыка В. Шаинского

1. Я был когда-то странной
Игрушкой безымянной,
К которой в магазине
Никто не подойдет.

Сидя на мяче, руки на поясе. Делать два наклона
вперед, вытягивая руки вперед, ладонями вверх;
Поднимать надплечья вверх-вниз, одновремен-
но поворачивая туловище вправо-влево, руки
опущены и чуть разведены в стороны
(«удивление»). (Выполнить четыре раза.)

Припев:
Теперь я — Чебурашка,
Мне каждая дворняжка
При встрече сразу

Повороты туловища вправо, влево, руки
свободно опущены вниз
Вытянуть правую руку ладонью вверх, левую;
хлопать в ладости.
Повторить движения предыдущей фразы.
Сидя на мяче, руки с разведенными

(Проигрыш.)

2. Мне не жалко сначала,
И частотак бывало:
Ко мне на день рождения
Никто же приходил.

пальцами приставлены к ушам, локти
отведены в сторону («чебурашка»).
Наклоны туловища вправо, прямо, влево,
прямо; выполнить по два раза в каждую сторону.
Сидя на мяче два раза выполнить группировку
(пригнуть голову, руки на затылке) к коленям.

Припев:

Теперь я вместе с Геной.
Он необыкновенный,
А самый лучший
В мире крокодил.

Так же, как в первом куплете.

КОМПЛЕКС ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЯТИ ЛЕТ

КОГДА МОИ ДРУЗЬЯ СО МНОЙ

Слова М. Танича

Музыка В. Шаинского

1. Если с другом вышел в путь,
Веселей дорога!
Без друзей меня чуть-чуть,
А с друзьями — много!

Ходьба по кругу, прокатывая мяч рядом
с собой правой рукой, затем левой.

Припев

Что мне снег, что мне зной,
Что мне дождик проливной,

Стоя на месте, выполнять приседания,
при каждом приседании мяч поднимать
над головой.

Когда мои друзья со мной.

Поднимать мяч над головой, выполняя
шаги на месте.

2. Там, где трудно одному,
Справлюсь вместе с вами,
Где чего-то не пойму,
Разберусь с друзьями!

Делать по четыре приставных шага
сначала вправо, затем влево. Мяч
прокатывать перед собой по полу
в сторону движения.

Припев

3. На медведя я, друзья,
Выйду без испуга,

Так же, как в первом куплете.

Ходьба по кругу на внешнем своде стопы
(«как мышки»), обхватив мяч руками.

Если с другом буду я,
А медведь без друга!

Припев

Так же, как в первом куплете.

КОШКИ-МЫШКИ

Слова М. Приходько

Муз Г. Гладкова

1. Пещком шагали мышки
По узенькой дорожке
От деревушки Пешки
До деревушки Ложки.

А в деревушке Ложки
У них устали ножки.
Обратно в Пешки — Ложки
Поехали на кошке.

Припев:
Если кошке с мышкой по пути,
Отчего ж тогда не подвезти?

Если кошке с мышкой по пути
Отчего ж тогда не подвезти?

2. От деревушки Ложки
До деревушки Пешки
Пешком иди неблизко,
Когда идешь обратно.
А на пущистой киске
И мягко, и приятно.

Припев:
Если кошке с мышкой по пути,
Отчего ж тогда не подвезти?
Если кошке с мышкой по пути,
Отчего ж тогда не подвезти?

Сидя на мяче, вытянуть руки в стороны,
поднимая и опуская надплечия;
(«удивиться»).

«Складка», ноги вытянуть вперед с
наклоном вперед (выполнить два раза).
Перекатом принять положение стоя на
коленях, мяч перед собой.

«Спрятаться» поочередно слева и справа
за мячом, встать на колени, наклон
справа от мяча, затем слева.
Стоя на коленях, прокатить мяч вокруг
себя, сесть на мяч.

Сидя на мяче, напряженные руки
опущены вниз.
Наклоны головы вперед и назад.
(Выполнить группировку, сидя на мяче.)
Ноги на полу, голова прижата к коленям.
Перекатом принять положение приседа
за мячом, руки в упоре на мяч.

Встать на ноги, при этом не отрывая
руки от мяча.
Присесть за мячом, откатить мяч влево
от себя, затем вправо («выглядывать»
из-за мяча), с последним словом сесть
на мяч.

3. То рощица, то поле,
То с горки, то на горку.
Ах, нужно каждой мышке
Попасть в родную норку.

И что ни говорите,
Дорогу знают кошки
От деревушки Пешки
До деревушки Ложки.

Припев

Сидя на мяче («потянуться по диагонали»),
обе руки поднять вверх с напряженными
раскрытыми ладонями, широко рас-
ставленные ноги при этом вытянуть
вперед носками на себя; вернуться
в положение руки на пояс, ноги на
ширине плеч (выполнить четыре раза).
«Складка». Выполнить наклоны вперед
к выпрямленным ногам, доставая
руками до пола (два раза).

Такой же, как в первом куплете.

ПЕСЕНКА ВОДЯНОГО

Слова Ю. Энтина

Музыка М. Дунаевского

Я Водяной, я Водяной,

Поговорил бы кто со мной.

А то мои подружки —
Пиявки и лягушки.

Припев:
Эх, жизнь моя жестянка.
Да ну ее в болото!..
Живу я, как поганка,
А мне летать охота!

Из приседа за мячом перейти в положение
лежа на мяче, руки «переступают» в ритм
словов песни.

Лежа на мяче, руки в упоре на полу, сгибать
попеременно ноги в коленном суставе
(«поболтать ногами»).

«Лягушка». Лежа на мяче, с упором на руки,
обхватив мяч ногами, выполнять покачивания
на мяче вправо и влево.

Лежа на мяче, разведение выпрямленных ног
в стороны.

«Крылья». Лежа на мяче, выпрямленные ноги
в упоре на полу. Выполнить повороты
туловища вправо и влево, с одновременным
отведением выпрямленной руки в сторону.

ПЕСЕНКА ЛЬВЕНКА И ЧЕРЕПАХИ

(Песенка из мультфильма «Как львенок и черепаха пели песенку»)

Слова С. Козлова

Музыка Г. Гладкова

1. Я на солнышке лежу,
Я на солнышко гляжу.

Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги лежат на мяче и поочередно поднимаются, носок на себя.

Все лежу, да лежу
И на солнышко гляжу.

Положить вытянутые ноги на мяч, развести и соединить их.

2. Крокодил-дил-дил плывет,
Носорог-рог-рог идет.
Только я все лежу

Прокатывание мяча ногами вправо-влево
Согнуть ноги в коленных суставах, обхватить мяч стопами, поднять мяч ногами и переложить его в руки.

Переложить мяч из рук в ноги.

Выполнить движение предыдущей строчки.

И на солнышко гляжу.

3. Рядом львеночек лежит
И ушами шевелит.

Руки опустить вдоль туловища, стопы на мяч, поднять таз и опустить на последнее слово (выполнить два раза).

Только я все лежу
И на солнышко гляжу.

Подкатить мяч стопами к ягодицам и откатить от себя. На последнее слово сесть, обхватив мяч руками и ногами.

ЧТО Я ЗА ПТИЦА?

Музыка Г. Гладкова

Припев
Надо в дорогу, в дорогу,
в дорогу
Мне торопиться.
Надо узнать, надо узнать мне,
Что я за птица?
А почему? А потому
Плохо на свете, плохо на свете
Жить одному, жить одному,
Жить одному.

Сидя на мяче, активная ходьба на месте с одновременным подниманием и опусканием выпрямленных рук, кисти при этом сжимаются в кулак в ритм слов. На каждое слово с акцентом развести одновременно руки и ноги в стороны и с хлопком соединить руки и ноги вместе (выполнить восемь раз).

1. Помню-помню, помню-
помню,
Птицами считают
Только тех, только тех,
Которые летают.
Птицами, птицами,
Птицами считают.

Сидя на мяче. Руки на пояссе, вытянуть одновременно правую руку и правую ногу. Вернуться в исходное положение. То же левой рукой и левой ногой.

«Маленькие крыльшки», согнуть руки в локтях, прижать кисти к плечам, поднимание и опускание надплечий.

Припев

Так же, как в первом куплете.

2. Знаю-знаю, знаю-знаю,
Птичек узнают,
Потому что, потому что
Птички песенки поют.
Только тех, которые поют.
Птицами, птицами всюду признают.

Наклоны вперед, касаясь двумя руками правой ноги.
То же, к левой ноге.

«Большие крылья». Выполнять маховые движения руками.

Припев

Так же, как в первом куплете.

3. Птички-птички, птички-
птички

Песенки поют,
Птички-птички, птички-
птички

Даже гнезда вьют.
Птички, птички
Песенки поют
Гнезда вьют, гнезда вьют,
Даже гнезда вьют.

Вращение кистей рук перед грудью.

Одновременное вращение кистей рук с наклоном туловища вперед и вернуться в исходное положение.
«Маленькие крыльшки», согнуть руки в локтях, прижать кисти к плечам, поднимание и опускание надплечий.

Припев

Такой же, как в первом куплете.

4. Знаю-знаю, знаю-знаю,
Птицами зовут
Которые летают,
Которые не поют,
Несут яички, гнезда вьют,
Вот это самое, вот это которые
Птицами зовут, птицами зовут.

Медленные круговые движения руками «Маленькие крыльшки».
Вращение кистями рук перед грудью «Большие крылья».

ОБЛАКА

Слова С. Козлова

1. Мимо белого яблока луны,

Мимо красного яблока заката

Облака из неведомой страны
К нам спешат и опять бегут
куда-то.

Припев:

Облака,
Белогривые лошадки,
Облака
Скачут, скачут без оглядки
Не глядите вы,
Пожалуйста,
Свысока,
А по небу прокатите нас,
Облака!

2. Мы помчимся в заоблачную

даль

Мимо гаснущих звезд на
небосклоне,
К нам неслышно опустится
звезда
И ромашкой останется в
ладони.

Музыка В. Шайнского

Сидя на мяче.
Вытянуть руки вперед ладонями вверх.
Поднять руки вверх над головой.
Вытянуть руки в стороны ладонями
вверх, опустить.
Сделать медленный круг руками на всю
музыкальную фразу.

Сидя на мяче и вибрируя.
Активный быстрый круг перед собой —
«лошадки скачут» — сгибание кистей
вытянутых вперед рук.
Активный быстрый круг перед собой.

«Ножницеобразные» движения
вытянутыми вперед руками вверх-
вниз, кисти при этом сжаты в кулак.
Сидя на мяче, руки на пояссе, в ритм
слов подниматься на носки и
опускаться на пятки.
Скручивание туловища вправо и влево
с захлестыванием руками вокруг
туловища.

КОМПЛЕКС ДЛЯ ДЕТЕЙ ШЕСТИ ЛЕТ**ПЕСЕНКА КРОКОДИЛА ГЕНЫ**

Слова А. Тимофеевского

Музыка В. Шайнского

1. Пусть бегут неуклюже
Пешеходы по лужам,
А вода по асфальту рекой.
И не ясно прохожим
В этот день непогожий,
Почему я веселый такой.Сидя на мяче, «шагаем» на месте ногами
и активно маршируем руками.Сидя на мяче, приставными шагами вправо
ходьба вокруг мяча.

Припев:

Я играю на гармошке
У прохожих на виду...
К сожалению, день
рожденья
Только раз в году.

«Игра на гармошке». Согнуть руки
в локтевых суставах перед грудью
и развести их активно в стороны —
«удивление». Опустить руки вниз
и поднять надплечья.

2. Прилетит вдруг волшебник
В голубом вертолете
И бесплатно покажет кино,
С днем рождения поздравит
И, наверно, оставит
Мне в подарок пятьсот
эскимо.Сидя на мяче и активно вибрируя,
«шагаем» на месте ногами и маршируем
руками.Сидя на мяче, приставными шагами
влево ходьба вокруг мяча.**ЛЕСНОЙ ОЛЕНЬ (Из кинофильма «Ох уж эта Настя!»)**

Слова Ю. Энтина

Музыка Е. Крылатова

1. Осенью в дождливый серый день

Прокакал по городу олень.
Он летел над гулкой мостовой
Рыжим лесом пущенной стрелой.

Медленно поднять и опустить правую
руку.

То же левой рукой.
Поднять вверх обе руки, скрестными
движениями рук помахать над
головой, опустить руки и перейти в
положение сидя на коленях за мячом.

Припев:

Вернись, лесной олень,
По моему хотению!
Умчи меня, олень,

В свою страну оленью,

Где сосны рвутся в небо,
Где быль живет и небыль.
Умчи меня туда,
Лесной олень!

2. Он бежал, и сильные рога

Задевали тучи облака.
И казалось, будто бы над ним
Становилось небо голубым!

Припев

Говорят, чудес на свете нет,
И дождями смыт олена след.

Только знаю: он ко мне придет.
Если веришь, сказка оживет!

На музыку припева:

Со мной лесной олень, по моему
хотению!
И мчит меня олень, в свою
страну оленью,
Где сосны рвутся в небо, где
быль живет и небыль.
Умчит меня туда, лесной олень!

Поочередно поднимать и опускать
руку, при этом активно прогибая
спину.

Прокатиться по мячу и принять
положение лежа на груди, руки в
стороны.

Вернуться в исходное положение,
сидя на коленях (выполнить три раза).

Вернуться в положение сидя на мяче,
руки на пояссе.

Наклоны туловища вправо
с одновременным вытягиванием
рук вверх; то же влево; повороты
туловища вправо и влево с
одновременным отведением рук
назад.

Так же, как после первого куплета.

Сидя на мяче, ноги на ширине плеч,
руки поднять вверх, наклоны то
к правой, то к левой ноге.
Расставить ноги как можно шире,
наклониться вперед, обхватить
голеностопные суставы и покачивать-
ся в ритм слов вправо-влево.

Повторить движения первого куплета.

БУ-РА-ТИ-НО

(Из телевизионного фильма «Приключения Буратино»)

Слова Ю. Энтина

Музыка А. Рыбникова

**1. Кто с добром сказкой входит
в дом?**

(Проигрыш.)

Кто с детства каждому знаком?

(Проигрыш.)

Кто не ученый, не поэт,
А покорил весь белый свет?
Кого повсюду узнают?
Скажите, как его зовут?

— Бу-ра-ти-но!

(Проигрыш.)

2. На голове его колпак,

(Проигрыш.)

Но окопчен будет враг.

(Проигрыш.)

Злодеям он покажет нос

Покачиваясь, сидя на мяче,
вытянуть правую руку вперед
ладонью вперед, поставить ее на
колено, затем то же продлить левой.
Поставив обе руки на колени,
сделать движение плечами вперед-
назад («цыганочка»).

Вытянуть правую руку
с разведенными пальцами
и правую ногу (носок на себя),
то же левой рукой-ногой.

Так же, как первый.
Одновременное вытягивание
напряженных рук и ног в стороны
(выполнить шесть раз).
Наклон вперед к вытянутым вперед
на ширине плеч ногам.

Встать справа от мяча, вытягивая
при этом левую руку вверх, затем
то же в другую сторону (выполнить
по два раза в каждую сторону).

Обойти мяч вокруг по часовой
стрелке, придерживая правой рукой,
вернуться в положение сидя на мяч,
руки на коленях.

Правую руку на затылок, вернуть
обратно, затем то же левой.

Движение надплечий вверх-вниз
поочередно.

Выполнить, как в предыдущей фразе.

Поворот туловища вправо, влево,
прямо, поставив ногу на пятку и

И рассмешит друзей до слез.
Он очень скоро будет тут.

показывая «нос» (приставить к носу разведенные пальцы).

Скажите, как его зовут?
— Бу-ра-ти-но!
(Проигрыш.)

Так же, как в первом куплете.

3. Он окружен людской молвой.
(Проигрыш.)
Он не игрушка, он живой!
(Проигрыш.)
В его руках от счастья ключ,
И потому он так везуч.
Все песенки о нем поют!

Так же, как в первом куплете

Скажите, как его зовут?..
— Бу-ра-ти-но!

Вытянуть ногу (носок на себя)
и одновременно хлопнуть
в ладоши.
Одновременно поднять две
вытянутые вперед ноги, руки
в упоре на мяче.

(Проигрыш.)

Так же, как в первом куплете.

ПЕСЕНКА ПРО ЖИРАФА

Слова Ю. Энтина

1. Есть на свете место беззаботное,
Где гуляет важно, словно граф.

Очень длинношее животное
Под чудным названием —
Жираф.

Припев:
До чего же, до чего же
Всем нам хочется, братцы,

Муз. Ю. Чичкова

Сидя на мяче, ноги вместе, руки на
коленях, в ритме слов поочередно ноги
на носок (правая, левая нога), на всю
стопу, на пятку, на всю стопу.
Выполнять так же, как первые две
строчки.

Руки на коленях. Правую ногу
в сторону, оттянув носок, вернуться
в исходное положение, затем то же
левой ногой.

На жирафе, на жирафе
На живом покататься,
До чего же хочется, братцы,
На живом жирафе покататься.

То же, что и первые две строчки.

Вытянуть обе ноги вперед с одновременным хлопком над головой. Вернуться в исходное положение с одновременным хлопком руками по мячу.

2. Время проведем вполне
приятно мы,
Вместе будем петь и танцевать.

У жирафа — графа шкура
с пятнами
Можно с ним в пятнашки
поиграть.

Припев

3. Там зимой и летом вечно зелено.
И стоим мы, головы задрав,

До жирафа все доходит
медленно,
Все равно нам нравится жираф.

Припев

Подпрыгивая на мяче, одновременно
руки и ноги в стороны, и, возвращаясь
в исходное положение, хлопки руками
по коленям.

Одновременно вытянуть правую руку
и левую ногу вперед, затем наоборот.
Ноги с притопом и руки с хлопком
вернуть в исходное положение.

Такой же.

Наклоны головы вперед, прямо, назад,
прямо, руки при этом опираются на
колени.

Движения грудной клеткой: вперед,
прямо, назад, прямо.

Такой же, как в первом куплете.

КОЛЫБЕЛЬНАЯ МЕДВЕДИЦЫ (Из мультфильма «Умка»)

Слова Ю. Яковleva

1. Ложкой снег мешая,
Ночь идет большая.

Что же ты, сыночек,
не спиши?

Спят твои соседи,

Музыка Е. Крылатова

Сидя на мяче, руки в стороны, повороты
туловища вправо-влево, при каждом
повороте рука следует в сторону поворота.
«Руки под щечку», ноги расставлены как
можно шире, покачивание туловища
вправо-влево.

Прокатывая мяч, принять положение
лежа на спине, руки в стороны.

Белые медведи,
Спи ты скорей, малыш!

2. Мы плывем на льдине,
Как на бригантине,
По седым, суровым морям.

И всю ночь соседи,
Звездные медведи,

Светят дальним кораблям.

Покачивание на мяче в положении лежа на спине, при этом сгибая и разгиная ноги в коленных суставах. Вернуться в исходное положение — сидя на мяче. Руки в стороны, ноги врозь, наклон вперед, руками касаясь пола. Вернуться в исходное положение. Лечь спиной на мяч, повернуться на мяче на живот, вернуться в положение лежа на спине.

Сесть на мяч, руки вверх, ноги врозь и перейти в стойку на коленях, руки на мяче. Обхватив мяч руками, положить на него голову и остататься в положении расслабления, покачиваясь вправо-влево.

КРЫЛАТЫЕ КАЧЕЛИ

Слова Ю. Энтина

Музыка Е. Крылатова

1. В юном месяце апреле
В старом парке тает снег,

Стоя на ногах, поднять мяч над головой, одновременно приподнимаясь на носки.

И веселые качели
Начинают свой разбег.
Позабыто все на свете,

Так же, как первые строчки.
Отвести руки с мячом вправо, вернуться в исходное положение.

Сердце замерло в груди!
Только небо, только ветер,

То же сделать влево.
Поворот вправо на носочках, держа мяч перед грудью.

Только радость впереди!
(Проигрыш.)

Поворот влево.
Принять положения, сидя на мяче, руки свободно опущены.

Припев:

Взмывая выше ели,
Не ведая преград,
Крылатые качели
Летят, летят, летят!

Покачивание на мяче, одновременно выполняя руками движения вперед-назад с перекатом ног с носка на пятку. С каждым движением рук вперед амплитуда движения увеличивается.

2. Детство кончается когда-то,

Ведь оно не навсегда.
Станут взрослыми ребята,
Разлетятся, кто куда.
А пока мы только дети,
Нам расти еще, расти.
Только небо, только ветер,
Только радость впереди!
(Проигрыш.)

Припев

Сидя на мяче, медленно поднимать правую руку.

То же левой рукой.
Повторить правой, а затем левой рукой.

Повороты туловища вправо-влево,
руки опущены вниз.
Медленное движение руками вперед,
вверх, через стороны вниз.
Повторить предыдущие движения.

3. Шар земной быстрой

кружится
От весенней кутерьмы.
И поют над нами птицы,
И поем, как птицы, мы.
Позабыто все на свете,
Сердце замерло в груди!
Только небо, только ветер,
Только радость впереди!

Припев

Такой же, как в первом куплете. Перейти в положение стоя на ногах, мяч перед грудью.
Поднять руки с мячом вверх.

Вернуться в исходное положение
Повторить движения.

Балансировка на мяче, руки в стороны.

Так же, как в первом куплете.

Глава 6

ИГРОВАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

с движениями других играющих, находить свое место в колонне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро убегать или менять место на игровой площадке или в зале, ориентироваться в пространстве.

Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость. Часто бывает трудно заставить малыша выполнять какое-либо движение на глазах у всех. В игре же, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения.

Подчинение правилам игры воспитывает у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями, способствует проявлению волевых усилий. Дети должны, например, уметь начинать движения все вместе по указанию воспитателя, убегать от водящего только после сигнала или последних условных заданий, если игра сопровождается текстом.

Сюжетные подвижные игры благодаря многообразию содержания помогают детям закреплять свои знания и представления о предметах и явлениях окружающего мира: о погадках и особенностях движений различных животных и птиц, их криках; о звуках окружающей природы; о средствах передвижения (поезд, автомобиль, самолет).

Все игры детей дошкольного возраста можно разделить на две большие группы: подвижные игры с правилами и спортивные игры. Первую группу составляют игры, разные по содержанию, структуре организации детей, степени сложности и своеобразию двигательных заданий. Среди них можно выделить сюжетные и бессюжетные игры, игры-забавы. Вторая группа — спортивные игры: бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей и т. д. В работе с дошкольниками их применяют обычно с упрощенными правилами.

Освоение подвижных игр дошкольниками имеет некоторые закономерности. Так, для детей двух-трех лет характерны только игры типа «ловушки», для детей среднего дошкольного возраста характерны сюжетные игры с богатым речевым материалом, со зримыми игровыми образами и атрибутами. Дети старших групп охотно играют в различные бессюжетные игры с соревновательным элементом, эстафеты, игры с различными предметами (кегли, мяч, скакалка, кольцеброс и т. п.), и только к шести-семи годам дети готовы для участия в спортивных играх. Вместе с тем в работе с детьми младшего дошкольного возраста широко применяются игровые упражнения, занимающие как бы промежуточное положение между гимнастическими упражнениями и подвижными играми.

Игра занимает важнейшее место в жизни дошкольника и потому 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 и правила, тесно связанные 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.

Развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляется разными путями. Основной формой обучения детей движениям являются занятия. В то же время весьма существенное место в системе физического воспитания дошкольников занимают подвижные игры, которые широко используются во всех возрастных группах. В дошкольном детстве происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Это такие движения, как ходьба, бег, прыганье, лазанье, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом организованных подвижных игр, начиная с самого раннего возраста.

Для младших дошкольников подвижные игры являются жизненной необходимостью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные, оздоровительные и коррекционные. 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

Подвижные игры и игровые упражнения взаимосвязаны, и часто преподаватели не видят между ними принципиальной разницы. В отличие от подвижной игры, которая в своей основе всегда имеет определенный замысел, упражнение представляет собой организованные двигательные действия, специально подобранные для выполнения какого-нибудь конкретного задания. В игровых упражнениях, как правило, отсутствуют игровые действия группы детей, каждый ребенок действует по отдельному указанию педагога, и успешность выполнения заданий зависит лишь от личных возможностей. Многие упражнения имеют сюжетный характер, то есть образ, благодаря которому упражнение приобретает игровой элемент («пройди через речку», «прыгни через канаву» и т. п.). Для маленьких детей гораздо понятнее фраза: «Покачай веточками», чём «Покачивающие движения руками, поднятными вверх». Все предложенные далее игровые упражнения на координацию движения и речи опираются на образ, в соответствии с которым ребенок выполняет задание. Воспитатель может оценить выполнение упражнения каждым ребенком и, используя соответствие или несоответствие с образом, корректировать неправильное выполнение. «Почему у твоей щуки два хвоста, сделай один», — говорит педагог лежащему на полу ребенку, выполняющему упражнение «щука».

Сюжетные игры строятся на основе опыта детей, их представлений и знаний об окружающем мире. Сюжет игры и правила обуславливают характер движений играющих. В одном случае дети идут переваливаясь, как мишки, в другом весело скачут, как зайчики.

Сюжетные подвижные игры имеют широкое применение во всех возрастных группах. Однако наиболее подходят детям младшего дошкольного возраста. Двигательные возможности детей двух-трех лет достаточно ограничены: дети еще не могут равномерно ритмично бегать и ходить, не могут преодолевать препятствия, их выразительные движения еще далеко не совершенны, в этом возрасте сюжетные игры достаточно однотипны — это игры типа «догонялок». В коррекционном курсе с детьми двух-трех лет велика потребность в разнообразии игровых сюжетов, так как все они в основном направлены на совершенствование таких движений, как ходьба, бег и прыжки. В сюжетных играх дети очень непосредственны, перевоплощаюсь в персонажей игры, увлекаясь ею, они с удовольствием многократно повторяют все движения. Стихотворный текст в игре, как правило, проговаривает воспитатель, а дети только подчиняются его голосу как условной команде.

Для детей трех-четырех лет в сюжетных играх предлагаются более сложные движения, обязательным условием является наличие развернутого текста. Для детей речевых групп это имеет принципиальное значение, так как в условиях игрового действия и группы ребенок меньше концентрирует внимание на собственном «Я» и на своих речевых проблемах. В этих играх, как правило, есть ведущий-водящий, который в своих действиях и поступках противопоставляется всей группе. Ребенок должен запомнить и проговорить весь текст своей роли и затем выполнить свою игровую задачу. Сюжетные игры с развернутым речевым содержанием являются прекрасным и очень эффективным психокоррекционным средством воздействия. Именно в такого рода играх удается «разговорить» и активизировать засеченные и робких детей, научить выживать, терпеть и подчиняться правилам агрессивных и расторможенных.

Бессюжетные игры типа «догонялок» и перебежек очень близки к сюжетным — в них лишь нет образов, которым дети подражают. В основе таких игр лежит выполнение определенных двигательных заданий в соответствии с простейшими правилами.

В работе с детьми дошкольного возраста используются также игры-забавы. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (как правило, эти задания используются на завершающем уроке, вечере развлечений или спортивном празднике).

На наш взгляд, в практической работе наибольшую трудность представляет подбор сюжетных игр и игровых упражнений. Для детей с речевыми нарушениями необходимо, чтобы эти игры сочетались с текущей логопедической работой и являлись стимулирующим дополнительным коррекционным средством, способствующим психомоторному и речевому развитию. Поэтому именно этому типу игр мы уделили наибольшее внимание.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВВОДНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

Данная серия игровых упражнений предназначена для разминочной части занятия. В нее входят упражнения на развитие всех психических процессов ребенка: восприятия, внимания, памяти, вообра-

жения. Это в первую очередь «организационные» упражнения, когда ребенок «настраивается» на дальнейшую работу. Множество игр направлено на коррекцию и развитие всех свойств внимания: концентрацию, переключаемость, устойчивость и распределение.

Желательно все последующие задания и упражнения выполнять под ритмичную музыку в сопровождении музыкального руководителя, где музыка играет регулирующую роль, определяя начало и конец движения. Музыкальный руководитель при этом выделяет части произведений, делая между ними значительные паузы, подчеркивая акцентами сильные доли, помогая детям двигаться ритмичнее.

ЗАПРЕЩЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ

Игра на концентрацию и переключаемость внимания. Дети с мячом стоят лицом к педагогу в три или четыре ряда в шахматном порядке и под счет или под музыку на начало каждого такта повторяют различные движения, которые показывает преподаватель.

Далее задается одно движение, которое повторять запрещено, например движение рук в сторону. Тот, кто делает запрещенное движение, выходит из ряда.

Более старших детей в группе можно назначить на место педагога. Ребенок сам назначает «запрещенное» движение.

ВОПРОС. Какое движение нельзя повторять?

ОТВЕТ. Нельзя повторять движение рук вверх.

ВОПРОС. Кто ошибся?

ОТВЕТ. Коля ошибся: он поднял руки вверх.

ЗАПОМНИ ДВИЖЕНИЕ

Четверо детей стоят в шеренге и делают по очереди по своему желанию какое-либо движение. Они повторяют эти движения под музыку четыре раза. Остальные дети должны запомнить, что они делали.

ВОПРОС. Что делали Петя, Наташа, Вова и Коля?

ОТВЕТ. Петя поднял одну ногу.

Наташа хлопнула в ладоши.

Коля присел на корточки.

Вова встал на цыпочки.

Затем всем детям в определенном заданном темпе предлагается выполнять по четыре раза движения в произвольном порядке. Например: сделай как Петя, как Вова, как Наташа, как Коля.

СЛУШАЙ КОМАНДУ

Упражнение на переключаемость внимания и тренировку основных движений. Дети маршируют по кругу, мячи прокатывают справа от себя по полу. Воспитатель говорит: «зайчики» — дети прыгают вокруг своих мячей на двух ногах, как зайчики; «лошадки» — дети садятся на свои мячи и, сохраняя баланс, стучат по полу поочередно каждой ногой; «раки» — дети идут спиной назад, мяч прокатывая слева от себя; «птицы» — дети, сидя на мяче, активно делают маховые движения руками, при этом стараются ягодицы не отрывать от мяча и сохранять равновесие; «аист» — останавливаются одной ногой ставят на мяч и замирают, отведя напряженные руки в стороны.

Все команды подаются детям в произвольном порядке. В дальнейшем задания могут варьироваться и усложняться. Так, вместо команды могут быть использованы различные условные сигналы, такие как цвет, звук, рисунок. Например, детям предлагается на карточку желтого цвета выполнять задание «зайчики», на желтый цвет — «лошадки» и т. д.; или если прозвучат два хлопка в ладоши, надо выполнять «раки», если три — «аист»...

БЕДНАЯ СВИНКА

Под тихую музыку перекатывают мячик («свинку») по кругу. У кого на конец музыки «свинка» в руках, тот хрюкает и получает приз из корзинки «сюрпризов».

Как усложнение может быть предложено более трудное задание на объем и распределение внимания. Дети стоят по кругу и перебрасывают через круг в любом направлении мяч под музыку. Одновременно с этим быстро в правую или левую сторону (по часовой или против часовой стрелки) из рук в руки передается какая-либо мягкая игрушка или маленький мяч. Этот вариант игры, как правило, предлагается только в старшей возрастной группе.

ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Упражнение на концентрацию внимания.

- Дети становятся в две шеренги друг против друга и одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление с подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.
- То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

«СТОП, ХОП, РАЗ»

Так же игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течении 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются по скоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» — поворачиваются вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».

СЮЖЕТНЫЕ ИГРЫ С ФИТБОЛАМИ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

ВОРОБЬИШКА И КОМАРЫ

Игра для самых маленьких. Все дети — «комарки» — присели на карточки и спрятались за свои мячи. Воспитатель — «воробей» — летает и спрашивает: «Жив-жив-жив! А где мне присесть?» Комары, высывая головки из-за мячей, отвечают: «З-з-з-з-з». Воробей: «А что же съесть мне?» Комары: «З-з-з-з». Воробей: «Слыши голос комара, съесть его пришла пора». Все «комарики» разлетелись и бегают по всему залу. «Воробей» ловит «комаров». Если «комарик» присел за свой домик, то «воробей» его поймать не может.

ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Как и предыдущая, эта игра также для самых маленьких. Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова:

Зайцы скачут: скок, скок, скок
На зеленый на лужок,
Травку щиплют, кушают,
Осторожно слушают:
Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

КОМАРЫ И ЛЯГУШКИ

Мячи свободно лежат на полу. Дети-«комары» летают по залу, а воспитатель при этом приговаривает слова:

Сел комарик под кусточек,
На еловый на пенечек,
Свесил ножки под листочек.
Спрятался!

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» высакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

УТКИ И СОБАЧКА

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собачке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит:

Ты, собачка, не лай,
Наших уток не пугай.
Утки наши белые
Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» высакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

ТУЧИ И СОЛНЫШКО

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красивое поймаем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

ЗАЙЦЫ И МЕДВЕДЬ

Ребенок-«медведь» сидит и дремлет в своей берлоге. Дети-«зайцы» прыгают вокруг медведя на мячах с руч-

ками и дразнятся: «Мишка бурый, мишка бурый, отчего такой ты хмурый?» «Медведь», вылезая из берлоги, отвечает: «Я медком не угостился, вот на всех и рассердился, раз, два, три, четыре, пять, начинаю всех гонять!»

На последнем слове медведь ловит всех зайцев.

СЮЖЕТНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

ПУТЕШЕСТВИЕ В МОСКВУ

Дети сидят на мячах в кругу, имитирующем аэродром. Ведущий произносит: «Я лечу в Москву, всех с собой возьму». Дети, оставив мячи, становятся за ведущим, который, используя основные движения (бег, ходьбу, поскоки и т. д.), водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой мяч. Ребенок, который остался без мяча, в последующей игре будет ведущим.

ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, обраzuя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга.

БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «девять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче.

Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

Играющий ребёнок (*по возможности изменив голос*). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

КОСМОНАВТЫ

Играют две команды. Дети строят две «ракеты». Для этого все мячи располагают в двух равных колон-

ках. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам,
На какую захотим,
На такую полетим.
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет.

После этих слов дети разбегаются по своим ракетам. Выигрывает та команда, которая дольше всех «пробудет в полете». Дети должны сесть на мячи, взяться за руки и поднять ноги, «сцепившись в невесомости».

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЙЦ

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

ПУСТОЕ МЕСТО

Играющие сидят на мячах, держась за плечи соседей. Ведущий ходит за спинами детей по кругу и говорит:

Вокруг домика хожу
И в оконечко гляжу.
К одному я подойду
И тихонько постучу:
Тук-тук-тук...

Ребенок. Кто пришел?
Ведущий (*называет имя ребенка*).
Ты сидишь ко мне спиной,
Побежим-ка мы с тобой.
Кто из нас молодой
Прибежит домой?

ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого — пересловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

УТКИ И ОХОТНИК

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камыши». В «камышах» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

Ну-ка, утки,
Кто быстрей
Доплынет до камышей?
Самой ловкой
За победу
Сладкое дадут к обеду.

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

УЛИТКА, ВЕРЕТЕНО

Дети стоят в двух командах, удерживая мячи локтями (головой или другими частями тела). По сигналу «Начали!» команды сворачиваются в улитку. Чья команда быстрее завернется, та и считается выигравшей.

НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6–8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впередистоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

Мы веселы ребята,
Любим бегать и играть.
Ну попробуй нас поймать.

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

ЗАЙЦЫ И ОГОРОДНИК

Игра проводится на мячах с ручками («хопахи»). Водящий ребенок — «огородник» — стоит в центре «заячьего» круга.

Огородник. Зайцы, вы куда пропали?
 Зайцы. Мы в капустке отдыхали.
 Огородник. А листочки не поели?
 Зайцы. Только носиком задели.
 Огородник. Вас бы надо наказать!
 Зайцы. Так попробуй нас поймать!

После этих слов «огородник» пытается поймать «зайцев».

ДВА БАРАНА

Играют по два человека. Воспитателем выделяется узкая полоска зала — «мост», на котором и произойдет битва «двух баранов». Два ребенка сидят на мячах и хлопают друг друга в ладоши, тем самым пытаясь уронить партнера с мяча или «с моста». Выигрывает сильнейший, а на «мост» приглашается следующий желающий принять участие в этом соревновании.

ГНОМ, МОРОЗ И ЕЛОЧКИ

Выбираются два игрока: «Мороз» и «Гном», остальные дети — «елочки». Задача «Мороза» — запутать «Гнома», который ловко уворачивается и убегает. «Елочки» сидят на мячах, убегая, «Гном» может присесть на мяч к одной из «елочек», после чего она превращается в «Гнома» и продолжает убегать от «Мороза».

ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

Мы веселые лягушки,
 Мы зеленые квакушки,
 Громко квакаем с утра:
 Ква-ква-ква,
 Да ква, ква, ква!

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова «цапли», которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

По болоту я шагаю,
 И лягушек я хватаю.
 Целиком я их глотаю.
 Вот они, лягушки,
 Зеленые квакушки.
 Берегитесь, я иду,
 Я вас всех переловлю.

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скакает за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

Звонкою подковкой
 Подковали ножку.
 Выбежал с обновкой
 Ослик на дорожку.
 Новою подковкой
 Звонко ударял
 И свою подковку
 Где-то потерял.

БЕССЮЖЕТНЫЕ ИГРЫ С ФИТБОЛАМИ

Цель игр, приведенных ниже, — научить детей действовать в соответствии с инструкцией, что приучает их ориентироваться в пространстве, развивает ловкость.

ПОПРЫГУНЧИКИ

Дети сидят на мячах с ручками («хопах»*) по одной стороне зала. Воспитатель предлагает догнать его и бежит к противоположной стене зала. Дети прыгают на «хопах» за взрослым, пытаясь поймать его.

НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ

Игра используется для выполнения дальнейших упражнений в парах. Так в игровой форме происходит произвольное распределение детей.

По кругу лежит вдвое меньшее количество мячей, чем играющих в них детей. Воспитатель раздает в произвольном порядке картинки, которые объединены или цветом, или сюжетом, или эмоциями, или по какому-либо другому общему признаку. После слов воспитателя «Идите гулять» дети расходятся по залу в разные стороны. Когда педагог скажет: «Найди свою пару», дети собираются в пары каждый у своего мяча.

ЛОВКАЯ ПАРА

Каждая пара детей, встав рядом, кладет мяч на плечи, прижав его головами друг к другу. По сигналу бегут до установленного места и обратно, стараясь не уронить мяч. Побеждают те, кто успешно выполнил

* «Хопы» — мячи для прыжков с ручками.

задание и вернулся первым. Мяч нельзя придерживать руками, только головой: если он потерян, надо вернуться на место, где упал мяч, и оттуда снова продолжить бег.

ИГРАЙ, ИГРАЙ, МЯЧ НЕ ТЕРЯЙ!

Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала воспитателя все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч, выбывает из игры, идет отыхаться на «скамью штрафников».

ИГРЫ-ЗАБАВЫ

УДАРЬ ПО МЯЧУ

Необходимо ударить по мячу с завязанными глазами. Воспитатель кладет мяч на пол и на расстоянии двух-трех метров от играющего проводит линию. Ребенок подходит к мячу, становится к нему спиной, затем отходит к линии и поворачивается к мячу лицом. Воспитатель завязывает ему глаза. Водящий должен подойти к мячу и ударить по нему ногой.

ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ

Ребята сидят по-турецки по кругу. Говорят стихи про шарик и перекатывают его от одного к другому в произвольном направлении. На ком закончится стихотворение, тот из детей выполняет какое-то задание.

Ты катись, веселый шарик,
Быстро-быстро по рукам.
У кого веселый шарик,
Тот исполнит песню (танец) нам.

ЛОВКАЧИ

Вызываются два-три участника. Ведущий предлагает по сигналу продвигать мяч головой (носом, пяткой, коленом и т. п.) до условного финиша. Выигрывает более ловкий и быстрый участник игры.

ФУТБОЛ МОРЖЕЙ

Воды в нашем «море» нет, но ласты есть! Участникам забавы предлагается надеть ласты и играть в футбол лежа на спине, отбивая ногами мяч.

ЭКВИЛИБРИСТЫ

Участникам предлагается определить:

- кто дольше продержит мяч на голове;
- кто дольше продержится без помощи рук и ног на мяче;
- кто дольше всех сможет удержать мяч на спине.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ МАРАФОН

Участвуют несколько пар детей. Задача каждой пары — удерживать мяч любыми частями тела, только не руками, танцуя различные веселые танцы. Оценивается оригинальность и продолжительность танца.

Глава 7**ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ
ЗАНЯТИЙ ФИТБОЛ-
ГИМНАСТИКОЙ**

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

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

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

Д — на столе ставится картонная коробка размером 10×10 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 прижата 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» совершающего движения.

С — ребенок должен поразить мячом цель размером 25×25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Д — ребенку предлагается скатать шарики из листа папирюсной бумаги размером 5×5 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.

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. Критерий 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

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

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.

Д — 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 (бегать, перепрыгивать, пролезать).

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

Прыжки

3 года — подпрыгивание на месте; прямой галоп; прыжки с предстворов (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 на месте — одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Лазание

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

4 года — ползание под предметы боком, пролезание между ними, проползание 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 нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой 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, из-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 пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить 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 2. Диагностика двигательного развития

Ф. И. ребенка	Психомоторное развитие				Сформированность основных движений					
	A	B	C	D	1	2	3	4	5	6
Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н
К										

Примечание. А — пробы на статическую координацию и статическую выносливость; В — пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения; С — пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения; D — пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: 1 — ходьба; 2 — бег; 3 — прыжки; 4 — ползание, лазание; 5 — равновесие; 6 — катание, бросание, ловля, метание. Н — начало курса; К — конец курса.

На основании этих данных в дальнейшем осуществляется планирование коррекционной работы в течение курса.

В сводную таблицу педагог ставит цифры, соответствующие реальному возрасту выполнения ребенком тех или иных основных движений. Например, если ребенок шести лет выполняет задания на «ходьбу», соответствующие возрасту четырех лет, тогда соответственно в графе «ходьба» ему ставится оценка «пять».

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иова Е. П. Утренняя гимнастика под музыку. М., 1984.
2. Кинеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания в детском саду. М., 1980.
3. Коваленко В. С., Похис К. А., Сергеева К. М., Попова Т. Л. Методические подходы к созданию экологической оздоровительной программы для детей. СПб., 1997.
4. Крылова И. И., Алексеева И. В. Театрализованная ритмопластика. СПб., 1993.
5. Назарова А. Г. Игровой стретчинг. СПб., 1995.
6. Ноготкина Н. А. Влияние физических упражнений на формирование двигательных способностей дошкольников. Л., 1980.
7. Ноготкина Н. А. Особенности развития моторики у детей дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. 1989. № 10. С. 35.
8. Озерецкий Н. И. Метод массовой оценки моторики у детей и подростков. М.: Гос. Мед. Изд., 1930. 112 с.
9. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников. М., 1971.
10. Потапчук А. А., Лукина Г. Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. СПб., 1999.
11. Программа коррекционного обучения заикающихся детей старшего дошкольного возраста. М., 1974.
12. Программа обучения и воспитания в детском саду. М., 1985.
13. Программа обучения и воспитания детей «Детство». СПб., 1995.
14. Программа обучения и воспитания детей «Радуга». М., 1994.
15. Программа обучения и воспитания заикающихся дошкольников. М., 1983.
16. Развитие движений ребенка-дошкольника / Под ред. М. И. Фонарева. М., 1975.
17. Страковская В. Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. М.: Мед., 1987.
18. Потапчук А. А., Диодур М. Д. Осанка и физическое развитие детей. СПб.: «Речь», 2001.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

МУЗЫКА К ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Аист

Неспеша.

C = 66

Voice

Be lый a ист не у ста нет на од ног и но ге сто
ять но мог да вес на ста та нет он за хо чет по ле тать

Бабочка

Довольно подвижно G D7 Am Am D7

Voice

Ба боч ка ле та ет ле том на вет ру ба боч ка ит
ра ет ссол ныш ком вса ду

Бег

С движением G D7 D7 G

Voice

Я бе гу бью по мя чу, о .ши бить ся не хо чу,
ес ли все же о ши бусь вотот раз не про мах нусь

Приложения

151

Веточка

Печально C F G C C Am

Voice

Ве точ ка пу шис та я, о пыш ный куст сн ре ни, до че то ду
ши с та я, что ло мать не сме см

Гусеница

Задумчиво Cm D7(b5) G Cm Ab

Voice

Ме длен но гу се ни ца по лист ку пол зет. Из пу шин ок
пу та ни цу на спин ке ве зет зет. Вот!

Елочка

[Composer]

В темпе вальса F Dm Gm C7

Voice

Ма лень ка я е лоч ка Рос ла
без пе ча ли Вет ры буй ны е лоч
12 Gm C C7 F F B A F ли

Зайчик

Весело

Voice

G G Am G Em A7

Ска чет зайчик по о пушке, он жи вой, а не игруш ка. Дай те зайке

E^m E^m₆ D7 G C7 G

лист ка пуст ный са мый ла ко мый и вкус ный.

Змея

Задумчиво, грустно

Voice

Dm Gm A7 Dm A7 Gm

По де лам зме я пол зет. То во рят сей не ве зет. Ведь ник то се

F Gm A7 Dm

не лю бит. а по рой на но гу бят

Качели

Воодушевленно

Voice

F Dm Gm G7 F

Ка ча ют ся ка че ли то вверх, то вниз о пять До

B^b₇ F C7 F

ис ба до ле те ли По про буй нас дот нать!

Книга

Энергично

Voice

A E Fd Cd

Кни ги ма льчи ки лис та ют, Кни ги де вочки чи та ют,

D A E7 A

Кни ги де ти бе ре гут, иу а Мышки их жу ют!

Колечко

Печально

Voice

Gm D7 E^b₇ E^b F7 B^b Gm

У ме на ко леч ко, А на нем сер деч ко,

C7 F7 Gm C7 D7 Gm

я с то хра ню, я с го люб лю.

Лисичка

Кокетливо

Voice

D D6 G D6 G Em7 D6

Ры жа я ли сич ка по ле су бе жа ла, хит ра я ли сич ка

E^m A7 D D

хвос ти ком ма ха ла

Лягушка

Легко, игриво

Voice

E^m A7 D Em A7 D D Em

Ква ка ли ля гуши ки, на бо ло те волк! И с лес кой о

D G A A7 D

пуш ки во зе ро скок!

Маятник

Уверенно

Voice

F Gm C C7 F F

Ка ча юсь я весь век под ряд, и ес ли честно я э то му рад, я

B Gm C7 F C7 F

не без дель ник, ба лов ник, я тру же ник, я ма ят ник.

Медвежонок

Не спеша

Voice

Aм Dm E7 Aм

Мед ве жо нок ко со ла пый хо дит впе ре вал ку.

Aм Dm E E7 Aм

От е го юг ти с тых лап уль и все впо вал ку.

Месяц

Улыбчиво

Voice

C G7 C F F7

Ме сиц ме сиц мой дру жок, по зо ло чен ный ро жок, о све

C G7 C Dm7 G C

ша х ночь ю путь, ты про нас друг не за будь.

Муравей

Уверенно

Voice

D A7 D G Fm7 D

Му ра выш ка тру же ник стро ит му ра всей ник.

A Em D D6 Em A7 D

сказ тра как до у жи на длит ся По не дель ник.

Носорог

Тяжело, торжественно

Voice

C C7 F Gm C7 F C7 F

У не го от ром ный рог - о чень гро зен но со рог.

B D7 G7 C F

Но под грох ным об ла чень ем он до сто ин вос хи щень я.

C C7 F Gm C7 F

Будь сним лас ков и вза лог у лыб нет ся но со рог.

Орешек

Подвижно, легко

Voice

C Dm G C

Наш о ре шек не прос тоя, он вол шеб ный, зо ло тоя Ис пол

Aм Dm G G7 C

ни ет все за да ны, вы пол на ет все же лань я.

Паучок

Ласково

Voice

F Gm C7 F

Мы про э то все мал чок, сна ми вспаль не па у чок.

D7 Gm D7 F

Он вко ро боч ке жи вет ни кко му не прис та ет.

Птица

Энергично

Voice

Пти цу вклет ку не са жай, от пус ти с с на во лю,
доб рым сло вом про во жай, пусть ле та ет вчи то по ле

Пчела

Оживленно, в темпе вальса

Voice

Мок на та я пчел ка кры ля ми жуж жит, над цве та ми впо ле без
у ста ли кру жит. Це лый день ле та ет Мед со би ра

Свободно, ласковоласково

Рак

Не спеша

Voice

Рак вреч ной во де жи вет, хо дит за дом на пе ред.
Ра ка не о бидь те ми мо про хо ди те!

Рыбка

С движением

Voice

Вко лы бель ке рыб ка, ко лы бель ка зыб ка.
На вол не ка ча ст ся, нам сто бой встре ча ет ся.

Ходьба

В темпе марша, энергично

Voice

Мы по ут ру ша га ем, Мы петь не за бы
ва ем, кто гром че про по ет, то го слад кий сни керс

Улитка

Медленно, задумчиво

Voice

У лит ка, у лит ка, ты ку да пол зешь? За
чем хруп кий до мик на спи не не сешь? И ду на у го щень е
во зе ле ный бор, до мик на спи не не су, что бы не заб рал ся вор.

Ящерица

Нежно D Bm Em A A6 D D6

Voice

я ще ри ца, я ще ри ца, ты та ка я о зор хи ца,
что ж на сол ныш ке ле жи шь? От ме ни ты не бе жи шь?

Удав

С движением Am D7 G

Voice

у дав коль цом свер нул ся х
 мед лен но пол зет, То хвост свой пе ре
 го нит, то все на о бо рот.

Замочек

Решительно E A B E7

Voice

Сре ди мох на тых ко чек мы наш ли за мо чек
Клю чик по доб ра ли и иг рать сним ста ли

Киска

Ласково Em Em B7 D

Voice

Кис ка, Мар каз ка, кла на ет ся низ ко,
ле зет под за бор за сме тан кой вор.

Лошадка

Грациозно, подвижно B♭ Cm F B♭ I

Voice

у нас все ду пло щад ка, сто ит на ней ло шад
О чень бо е ва я, ну сов сем жи ва я.

Куница

Прячущиво, капризно D G C Am D G

Voice

Ку ни ца не пти ца, хищ ни ца ку ни ца,
хоть кра са вн ца на вид, от не е не счесь о вид.

Стрекоза

Решительно D G A A7 D

Voice

Стре ко за про хаз ни ца, во ен ный кер то лет. Ле
и не то ро пит ся ко ма ри ков быет!

Страус

Шутливо C F C Am Dm E7 Am

Voice

Стра ус всех сме ле е раз, два, три. Стра ус всех уч не е по смот ри.
Он влю бой по то де зна ет толк. Но, а гром лишь гря нет го ло ву вле сок.

Летучая мышь

Оживленно, возбужденно

C F C Am D D7 G

Voice

Ну, пос мот ри как я хо ро ша. Есть ког ти, крыль я доб ра я ду ша
ночь ю ле та ю днем ти хо сплю Ко шек у вах жа ю, но их не люб

Мостик

Спокойно, медленно G D D7 G

Voice

Жур чит во да, ру чей жур чит о чем ска зать он нам спе шит? Труд
ней нет пре гра ды, чес вво ду вой ти. Вам мос тик по мо жет ру чай пе рей ти.

Горка

В темпе вальса F Gm F C Gm

Voice

Нам тпро край наш знать все по ра. Вот до
ли на вот го ра. Меж ду э тих гроз ных
гор. у мес тил ся ко со гор. Нам же
знать о хо та где у нас бо ло та

Приложение 2

МУЗЫКА К МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Веселые путешественники

муз. М Стародадского
слова С Михалкова

mf

Ми е-дем, е-дем, с-дем а-да ле-ки с-кра-з, хо

6 B7 A♭ B7 E♭ E♭
ро-ши-е со-ссе-ди, сча-ст-ли-вы-е дру-з. Мы сол-ныш-ком со

11 E♭ A♭ G Cm C7
гра-ты, мы вмес-те все-жи-вем, и пе-сен-ку об-э том мы

16 F7 B7 Пря-ма E♭ B7
петь не у-ста-ся. Кра-со-та! Кра-со-та! Мы ве-зем со-

21 E♭ F7 B7 G7 Cm B7
бо-ко-та, чи-жин-ка, со-бя-ху, петь-ку, за-би-ху, о-без-я-ну.

27 A♭ B7 E♭ B7 E♭
по-пу-га-я Вот-ко-па-ни-я ка-ка-я. Вот! ком-па-ни-я ка-ка-я!

Приложения

163

Часики

Не спеша D D D A7

есть-ча-сы на-всех до-мах Тик, Так, Тик Так, Стрел-ки хо-дят

на-ча-сах Тик так тик так О-чень всен-ча-сы нуж-ны

II D Em A7 Em A7 D
Тик так тик так Мы их слу-шать ся дол-жны Толь-ко Так!

Песенка мамонтенка

Муз. В. Шанинского
Слова Д. Непомнящей

Ласко-во B♭
По си-не му-мо рю ксе-ле ной зем-ле плы

4 E♭ B♭ E♭ A7 B♭
ву-я на бел-лом сво-ем ко-ра-бле на-бе-лом сво-ем ко-раб-ле на

8 F A7 D7 Gm
бе-лом сво-ем ко-раб-ле Ме-хн не-пу-га-ют-ни

11 G7 Cm
вол-ны, ни-ве-тер! Плы-ву-я ке-дин ст-вен-ной ма-ме на-све-те. Плы

14 E♭7 Gm D7 Gm G7
ву-я сквозь-вол-ны и-ве-тер к-е-дин ст-вен-ной ма-ме на-све-те. Плы

18 Cm E♭7 Gm D7 Gm
ву-я сквозь-вол-ны и-ве-тер к-е-дин ст-вен-ной ма-ме на-све-те.

Любитель-рыболов

муз М.Староказомского
Слова А.Барто

умеренно, не зябкая *mf* A F7 A D E7 A

Voice

су тра си дит на о зе ре лю би тель ры бо лов. Си

D A7 Fd E7 A Вирнев:

дит мур лы чет те сен ку, а пе сен ка без слов. Тра ля ля, тра

E B E7 Cdm

ла ля ля, тра ля ля ля ля. Тра ля ля, тра ля ля ля, тра

B7 E7 В темпе *mf* 2.A //за ст ся... Тра ля!

АнтошкаМуз В.Шанинского
Слова Ю.Энтина

Весело C7 F C F

Voice

Ан тош ка ви тош ка, пой дем ко пять кар тош ку, Ан

A7 Dm G C G7 C *

тош ка Ан тош ка, пой дем ко пять кар тош ку. Ти ли

C7 F C7 F

ди ли тра ли ва ли э то мы не про хо ди ли, э то

C F B♭ F C7

нам не за да ва ли, ти ли ди ли, тра ли ва ли, э то мы не про

F G7 F C7 F C7 F

ди ли, э то нам не за да ва ли, па рам пам пам, па рам пам пам.

Мои цыплята

Нежно Ефриев *mf*

Voice

Цып цып, мо и цып ля ки, цып, цып, цып мо и ка свя ки,

Aм6 E6 Φ E

вы пу шиш ты е ко моч ки, мо и буди с квоч ки. Здесь атра ве гус

Ам E Am

той при воль но, по гу ляль зам мож но вво лю. Ой, мо и

E Am

вы цып ля ки, ой, мо и вы ка сат ки! Ой, мо и

E

вы цып ля ки, ой, мо и вы ка сат ки!

E6 *

Вы пу шиш ты е ко моч ки. Цып, цып, цып...

Когда мои друзья со мнойМуз В.Шанинского
Слова М.Такича

Оживленно *mf* Am

Voice

Ес ли саду гом выш ли впуть, Если садру гом вышел

5 Am D7 G E7

апуть. Веселей до рог. Без друзей нечуть-

E7 B7

чуть. Без друзей нечуть-чуть, А друзьи

16 E7 Am Припев Dm
ми мно го! Что мне снег, что мне зной, что мне

21 Am G G7 C
дож дик про лив ной, ко гда мо и дру́зья со мной. Что мне

27 Dm C6 Am Dm
снег, что мне зной, что мне дож дик про лив ной, кр гда мо и дру́зь

32 E7 Am
ко мной.

Облака
Муз. В. Шаинского
Слова С.Козлова

Оживленно
mf

Voice Fm C7 Fm Eb7
Мимо бе ло го яб ло ка лу ны, ми мо крас но го яб ло ка за

A♭ Bm FmC C7
ка та об ла ка из не ве до мой стра ны кнам спе шат и о пять бе гут ку

Fm Припев A♭7
да то Об ла ка бе ло гри вы с ло шад ки

Fm
об ла ка ска чут ча чут без ог ляд кя?

F7 Bm Eb7
не смот ри те вы по жа луй ста свы со

A♭7 D♭ FmC Fm
ка а по не бу про ка ти те нас, об ла ка.

Кошки-мышки
Муз. Гладкова

Активно, ритмично

Voice Em C7
Пеш ком ша га ли мыш ки по у зень кой до рож ке от

B7 Em Em
де ре венъ ки "Пеш ки" до де ре венъ ки "Лож ки" А аще ре вуш ке "Лож ки" у

G Em B7
них у ста ли нож ки об раз но в "Пеш ки" "Лож ки" по с ха ли на

Em F Припев G
ко шке Ес ли кош ке смыш кой по пу ти

B7 Em B7
от че гож тог да не под вез ти? Ес ли кош ке смыш кой по пу

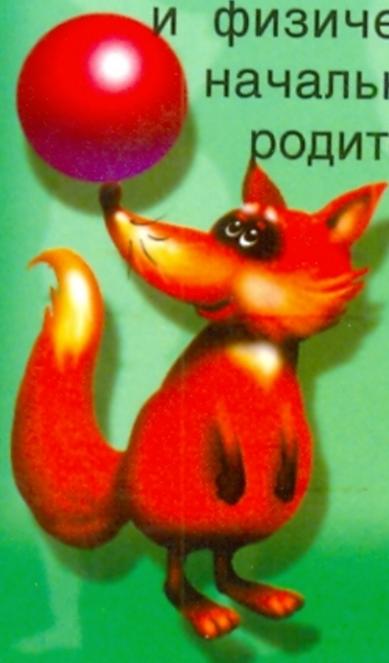
Em B7
ти? От че гож тог да не под вез

Каждый знает, как важно физическое развитие ребенка! Движение — одна из основных физиологических потребностей детского организма, мощный биологический стимулятор всех жизненных функций растущего организма.

В замечательной книге, которую вы сейчас держите в своих руках, авторы — кандидат педагогических наук Т. С. Овчинникова и доктор медицинских наук А. А. Потапчук — рассказывают о том, как родители и педагоги могут справиться с решением этой задачи. Они предлагают комплексную программу двигательного игротренинга для дошкольников, направленную на развитие и коррекцию не только психомоторной, но и речевой, эмоциональной и других сфер личности ребенка.

В программе уникально сочетаются физические упражнения (по возможности с использованием больших коррекционных мячей — фитболов), музыка, проговаривание стихов в ритм движений, пение в такт любимой мелодии, двигательные и ролевые игры и сказки. Высокая эффективность программы была продемонстрирована на протяжении многих лет работы с дошкольниками в детских садах Санкт-Петербурга.

Книга будет полезна воспитателям детских садов, методистам и врачам ЛФК, педагогам в сфере музыки и физического воспитания, логопедам, учителям начальных классов, а также заинтересованным родителям.



www.kazkliada.kz
Большая энциклопедия маленького
мира. Двигательный игротренинг для
дошкольников. Овчинникова Татьяна
Александровна

9 000001 996150

Цена 850

8-0079-X

00798