**Консультация для родителей**

**"Фитбол и его роль в работе с детьми ТНР".**

Сегодня многие дети на занятиях по физическому воспитанию нуждаются в особых подходах, которые должны учитывать весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Физические упражнения должны способствовать в первую очередь коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития, для чего в сочетании со специальными корригирующими упражнениями используются фитболы. Освоить упражнения помогают музыка и стихи, которые приучают ребенка выполнять их в определенном ритме, координируя движения и речь. Это особенно важно для детей с речевыми расстройствами, так как  их индивидуальный внутренний ритм может быть или ускоренным, или, замедленным. У таких детей часто изменен тонус мышц, поэтому необходимо включать упражнения на активное расслабление и напряжение мышц в сочетании со стихами, которые активизируют артикуляцию и силу голоса, так как это является необходимой составляющей в работе с детьми-логопатами. Таким образом – фитбол играет важную роль в работе с детьми коррекционных групп. Уникальное сочетание физических корригирующих упражнений, ритмичных вибраций фитбола (темп покачивания задается воспитателем), музыки, проговаривания стихов или пения развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие и осанку, вызывает при этом эмоциональный подъем, делает чувство радости и удовольствия.

Представляем игровые упражнения с фитболами для детей, имеющих речевые нарушения.

**Комплекс - № 1.**

1.И.п. – о.с., мяч перед грудью. Поднять руки с мячом вверх, подняться на носки; темп медленный (10 – 12 раз).

2.И.п. – о.с., мяч внизу. Поднять руки с мячом вверх, приподнять правую ногу от пола (10 – 12 раз); вернуться в И.п.; приподнять левую ногу (10 -12 раз); вернуться в И.п.

3.И.п. – сидя на мяче, ноги на ширине плеч, опора стопами о пол, руки опущены вниз. Сидя на мяче, выполнять наклоны вправо – влево, руки поднять вверх (10 -12 раз).

4.И.п. – сидя на мяче, руки в стороны; выполнять повороты туловища вправо – влево (10 -12 раз).

5.И.п. – сидя на мяче, ноги на ширине плеч.

Автоматизация звука «р».

Туки – туки – туки – тук! (Постучать кулачком о кулачок.)

У нас вместе много рук (наклоны вперед, руки в замке над головой, прямые ноги вытянуты в стороны).

Ты, капуста, рубись!

Туки – туки – туки – тук!

Рубят вместе много рук (постучать кулачком о кулачок).

6.И.п. – О.с., мяч на полу. Присесть, спина прямая, колени в стороны, руки положить на мяч; вернуться в И.п. (10 -12 раз).

7.И.п. – лежа на спине, ноги на мяче (упражнение для брюшного пресса).

Приподнять туловище от пола, потянуться за руками (4 – 6 секунд).

8.И.п. – стоя боком к фитболу. Сделать 10 – 12 шагов, не отрывая носков от пола.

**Комплекс  - № 2.**

1.И.п. – сидя на фитболе, руки на фитболе. Руки к плечам; вернуться в И.п.

2.И.п. – стоя лицом к фитболу, руки за спиной, ноги врозь. 1 -2 – наклон вперед, не сгибая ног, ладони на фитбол; 3 – 4 – вернуться в И.п. ( 8 раз ).

3.И.п. – сидя, руки с двух сторон на фитболе сбоку. 1 – 2 – правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол; 3 – 4 – вернуться в И.п.; то же другой ногой (8 -10 раз).

4. И.п. – сидя на фитболе, руки на поясе. 1 -2 – наклон вперед, рукой коснуться правой ноги; 3 – 4 – вернуться в И.п.; то же в другую сторону ( 8 – 10 раз).

5.И.п. – сидя на мяче.

Дифференциация звуков «Р» «Р»

Раз,  два, три, четыре! ( Покачивание на мяче.)

Руки выше, ноги шире! ( Вытянуть руки в стороны, затем ноги поставить на ширине плеч.)

Влево, вправо поворот ( поворот туловища вправо и влево),

Наклон вперед,

А теперь наоборот (наклон к ногам, руки в стороны, вернуться в И.п.).

6.И.п. – сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его руками. 1 -2 –выпрямить ноги; 3 – 4 – согнуть ноги ( 8 – 10 раз).

7.И.п.  – Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте.

**Комплекс - № 3.**

1.И.п. – «Хлопок».  Стоя лицом к фитболу. 1 -2 – руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать «хлоп!»; 3 – 4 – вернуться в И.п. (6 раз).

2.И.п. – «Дотянись». Сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, вдох. 1 – 2 –руки через стороны вверх, наклон вперед, коснуться носков, выдох; 3 – 4 – вернуться в И.п., вдох (3 – 5 раз).

3.И.п. – Приседания. Стоя лицом к фитболу. 1 – 2 – поднять пятки и, разводя колени, присесть, руки на фитболе, спина прямая; 3 – 4 – вернуться в И.п. (6 раз).

4.И.п. – Повороты. Спиной к фитболу, руки на поясе. 1 – 2 – поворот вправо, правой рукой коснуться фитбола; 3 – 4 – вернуться в И.п.; затем то же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота (3 – 4 раза).

5.И.п. – Сидя на мяче.

Дифференциация звуков «Л» - «Р»

Возле елочки зеленой

Скачут, каркают вороны:

Карр – карр!

Карр – карр! (Встать рядом с мячом справа, поднять левую руку вверх, правой придерживать мяч, выполнять махи левой рукой; 4 раза).

Корку не поделили –

Всю округу насмешили.

Карр – карр!

Карр – карр! (Сидя на мяче, хлопки руками над головой.)

К ним собаки прибегают –

И вороны улетают.

Карр – карр!

Карр – карр! (То же правой рукой.)

6.И.п. – «Ноги врозь». Сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Согнуть ноги ближе к себе; ноги врозь, не задевая фитбола (4 – 6 раз).

7.И.п. – Шаги и прыжки. Стоя боком к фитболу. Сделать 10 -12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте (3 – 4 раза).

**Комплекс - № 4.**

1.И.п. – «Шагают пальцы». Стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. 1 – 4 – перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево (6 раз).

2.И.п. – «Насос». Сидя на фитболе, руки на пояс, вдох. 1 – 2 – наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш – ш – ш»; 3 – 4 – вернуться в И.п. (3 – 4 раза).

3.И.п. – «Работают ноги». Сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре с боку. 1 – согнуть правую ногу; 2 – вернуться в И.п. То же левой ногой (3 – 4 раза).

4.И.п. – «Посмотри на руки!». Сидя на фитболе, руки на поясе. 1 – 2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3 – 4 – вернуться в И.п. То же влево (3 – 4 раза).

5.И.п. – Стоя, мяч перед собой на полу.

Автоматизация звука «Ш»

Носом – вдох, а выдох – ртом (произвольное дыхание, стоя, мяч перед собой на полу). Дышим глубже, а потом (ходьба с высоким подниманием колена вокруг мяча)

Шаг на месте не спеша.

Как? Покажем малышам (спрятаться за мяч, придерживая его руками).

Надевай ловчей калоши! (Встать).

Побежали наши ножки! (Бег вокруг мяча).

Ну так что ж, ну так что ж,

Много есть у нас калош!

6.И.п. – «Спрячемся!». Сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая. 1 – 4 – перебирая ладонями по фитболу, прокатить его вперед, наклон вперед; 5 – 8 – перебирая ладонями по фитблоу, вернуться в И.п. (6 раз).

7.И.п. – «Мы большие!». Стоя рядом с фитболом. 1 – 2 – подняться на носки, руки вверх; 3 – 4 – вернуться в И.п. (3 – 4 раза).

**Комплекс - № 5.**

1.И.п. – Сидя на фитболе, руки к плечам. 1 – 2 – круговые движения согнутых в локтях рук; 3 – 4 – вернуться в И.п. (6 раз).

2.И.п. – Сидя на фитболе, руки вверх, правая нога в сторону. 1 – 2 – наклон к правой ноге; 3 -4 – вернуться в И.п. То же влево (3 – 4 раза в каждую сторону).

3.И.п. – Лежа на фитболе на животе, руки на полу. 1 – 2 – поднять вверх правую ногу; вернуться в И.п.; 3 -4 – то же левой ногой (3 – 4 раза в каждую сторону).

4.И.п. – Сидя на фитболе, держаться за него руками с боку. 1 – 4 – переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитболе; 5 – 8 – вернуться в И.п. (6 раз).

5.И.п. – Стоя на коленях, руки на мяче.

Автоматизация звука «Ж»

Я жук, я жук, я здесь живу (переложить мяч справа от себя, сесть на пятки).

Я все жужжу, жужжу, жужжу (встать на колени, переложить мяч слева от себя):

Ж –ж –ж –ж –ж –ж – ж – ж… (Сесть на пятки; 3 раза).

Кружу над лесом я, кружу…

Или на листике сижу…

И не тужу я, не тужу…

Я жук и потому жужжу:

Ж – ж – ж – ж – ж – ж – ж – ж…

6.И.п. – Сидя на фитболе, руки за головой. 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2 – вернуться в И.п.; 3 – 4 –то же в другую сторону (3 – 4 раза в каждую сторону).

7.И.п. – Прыжки с фитболом в руках.

                                                        Инструктор по физической культуре           Мажирина Ю.В.