



## Консультация для родителей "Фитбол и его роль в работе с детьми с ТНР"

подготовила  
инструктор по физической культуре  
Дудкина О.В.

Дети с тяжелыми нарушениями речи – это особая категория детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), у которых сохранен слух, первично не нарушен интеллект, но есть значительные речевые дефекты. Как правило, у детей с ТНР отмечают недостаточную устойчивость внимания и ограниченные возможности его распределения. Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития проявляется в специфических особенностях мышления. Обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными старшему дошкольному возрасту, дети отстают в развитии словесно-логического мышления, с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением. У детей отмечается замедленное развитие двигательных функций: плохая координация движений, неуверенность в выполнении дозированных движений, снижение скорости и ловкости при выполнении упражнений. Имеются трудности при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с нарушениями речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия и могут пропускать составные его части. Дети с ТНР 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 взрослым), музыки, проговаривания стихов или пения развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие и осанку, вызывает при этом эмоциональный подъем, делает чувство радости и удовольствия.

### **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

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

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

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 –

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),

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

Всю округу насмешили.

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

К ним собаки прибегают –

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 – 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

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.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

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 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,

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 фитболу, 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  
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  
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 –  
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

Я все жужжу, жужжу, жужжу (встать на колени, переложить мяч слева

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.

