

Консультация для родителей

По теме: «Использование мяча фит-бол в активизации речи детей».

Нарушения речи – достаточно распространенное явление среди детей. Детям с общим недоразвитием речи присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы: общей и мелкой моторики. Общая моторика теснейшим образом связана с развитием и формированием мелкой моторики и развитием речи. У значительной части детей имеется двигательная недостаточность, которая выражается в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений, снижении скорости и ловкости их выполнения. Наибольшие трудности представляет для детей выполнение движений по словесной инструкции и особенно серии двигательных актов.

У некоторых детей с общим недоразвитием речи при нарушении общей моторики встречается противоположных процесс, – повышенная двигательная активность. У таких детей присутствует моторная напряженность, скованность, неловкость, пассивность, зависимость указанных нарушений от степени переживания дефекта.

По результатам диагностики были составлены индивидуальные маршруты сопровождения ребенка с нарушением речи.

Для успешной реализации коррекционной работы, используем фитболл.

Рассмотрим подробно общеразвивающие упражнения. Привлекается инвентарь: кегли, гимнастические палки, косички, флажки, мячи. Для детей с ОНР используются не только обычные мячи, но и коррекционные, например фитболы.. Ритм чистоговорок помогает подчинить движения тела определенному темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность.

Комплекс упражнений на фит - боле.

1. **упражнение:** сидя на фит-боле, повороты головы вправо-влево
Задачи: Выравнивается косое положение таза, что способствует коррекции сколиоза в грудно-поясничном отделе позвоночника.
2. **упражнение:** сидя на фит-боле, сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны

Задачи: укрепление мышц рук и плечевого пояса

1. **упражнение:** лежа на спине, ноги прямые на фитболе, опираться на пятки, руки вдоль туловища, покачивать фитбол ногами вправо-влево

Задачи: Укрепление мышц ног и спины.

1. **упражнение:** лежа на животе, с опорой на кисти и стопы, поочередно поднять прямую руку вверх и вперед, вернуться в исходное положение

Задачи: укрепление мышц живота, рук и плечевого пояса

1. **упражнение:** Лежа животом на мяче, поочередное поднятие ног

Задачи: Укрепление мышц живота и ног. Увеличение гибкости и подвижности суставов.

Каждое упражнение выполняем медленно 4-6 раз.

Во время выполнения упражнений, ребенок повторяет чистоговорки.

-ры-ры-ры – нас кусают комары.

-ру-ру-ру – зададим мы комару.

-ра-ра-ра – мы убили комара.

-ро-ро-ро – угодил комар в ведро.

-ра-ра-ра – рама, рак, гора, нора.

-ры-ры-ры – рыси, рыбы, комары.

-ру-ру-ру – ручка, руки, кенгуру.

-ро-ро-ро – Рома, роза, рот, перо.

Нельзя забывать о правилах фитбол-гимнастики:

1. Подбирать мяч каждому ребенку надо так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает так же приподнятую голову, опущенные и разведенные плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.
2. Убедиться, что поблизости отсутствуют острые предметы, которые могут повредить фитбол.
3. Проследить, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.
4. Начинать занятия с простых и.п. и упражнений, постепенно переходя к более сложным.
5. Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.
6. Исключить во время занятий быстрые и резкие движения.
7. Нельзя увлекаться прыжками на фитболах.
8. При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.
9. Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту занимающихся.

10. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке.

11. На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.

12. Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление.

Вывод: таким образом, ОД по физическому развитию, направленная на