**Игровые упражнения на координацию движения и речи.**

Общеразвивающие упражнения на развитие динамической координации, которые направлены на координацию опорно-двигательного аппарата. Во всех предложенных заданиях указан терапевтический эффект и даны методические пояснения по безопасному их исполнению. /Источник А.А. Потапчук., Т.С. Овчинникова "Двигательный игротренинг для дошкольников"./

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **БЕГ** | | |
|  | Я бегу, бью по мячу,  Футболистом быть хочу, -  Больше всех голов забить,  Как Пеле - великим быть |  |
| **Исходное положение.** Стоя, мяч в опущенных руках.  Бег на месте на носках с захлестыванием голени. Мяч отбивать поочередно то правой, то левой рукой | | |
| **Терапевтический эффект.** Упражнение соответствует навык бега и тренирует координацию движений. | | |
| **Особое внимание!** 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. | | |
| **ЗАЙЧИК** | | |
|  | Скачет зайка на опушке,  Он живой, а не игрушка,  Дайте зайке лист капустный,  Самый лакомый и вкусный. |  |
| **Исходное положение.** 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. | | |
| **Терапевтический эффект.** Упражнение укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает координацию движений. | | |
| **ВЕТОЧКА** | | |
|  | Веточка пушистая, Пышный куст сирени.  До чего душистая,Что ломать не смеем.  Веточка нарядна  На ветру качалась,  Песенка веселая  Пелась, не кончалась. |  |
| **Исходное положение.** Сидя на мяче, ноги на ширене плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз.  Сидя на мяче выполняют наклоны вправо и влево. Руки подняты верх «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. | | |
| **Терапевтический эффект**. Упражнение на боковые мышцы туловища. | | |
| **Особое внимание!** Следите за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости. | | |
| **ГУСЕНИЦА** | | |
|  | Медленно гусеница  По листочку ползет,  Из пушинок путаницу  На спине везет. |  |
| **Исходное положение.** Лежа на животе, мяч между ног.   * на первую строчку ползание по пластунски вперед * на вторую 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 мышцы живота, боковые мышцы туловища, разгибатели спины, мышцы верхних и нижних конечностей. | | |
| **Особое внимание!** При выполнении упражнения ползание выполняется с попеременным движением рук. | | |
| **ЕЛОЧКА** | | |
|  | Маленькая елочка  Росла без печали,  Буйны ветры елочку  Ласково качали.  Закружили елочку  Зимние метели,  Каждую иголочку  В серебро одели. |  |
| **Исходное положение.** 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 и.п. | | |
| **Терапевтический эффект.** Упражнение увеличивает подвижность в грудопоясничном отделе позвоночника, укрепляет косые мышцы живота. | | |
| **Особое внимание!** Руки необходимо удерживать в изометрическом направлении в первом куплете и дать ребенку возможность почувствовать противоположные ощущения, когда опускаються без напряжения во втором куплете. | | |
| **ЗМЕЯ** | | |
|  | По делам змея ползет.  Говорят, ей не везет.  Все в лесу ее бояться,  Лучше вовсе не встречаться. |  |
| **Исходное положение.** 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 стручку – 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 швейно-грудном отдел, тренирует мышцы плечевого пояса. | | |
| **Особое 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. | | |
| **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 кончилась еда. |  |
| **Исходное положение.** Лежа 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 и.п. (книга открылась). * На третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп; * на четвертую - вернуться в и.п.   Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча. | | |
| **Терапевтический эффект.** Упражнение укрепляет мышцв передней брюшной стенки и развивает координацию движений. | | |
| **Особое внимание!** 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 к 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 «колечко» перед собой, затем вверх; * На вторую строчку опустить руки в и.п. 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.** Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах, вырабатывает чувство ритма и пространства. | | |
| **Особое внимание**! 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 лисичка  Хвостиком махала.  А за ней собаки,  Злые забияки,-  Хвостиком вильнула,  Собак обманула. |  |
| **Исходное положение.** Стоя, мяч на полу перед собой.  В первом куплете на первую строку в и.п. стоя в полуприсиде, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, показывая «хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполнять по два раза в каждую сторону.  Во втором куплете на первые три строчки прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в и.п., на четвертую строчку повторить наклон вперед и спрятаться за мяч. | | |
| **Терапевтический эффект.** Упражнение увеличивает подвижность туловища и укрепляет плечевого пояса. | | |
| **Особое внимание**! При выполнении поворотов важно, чтобы ребенок глазами проследил за рукой, которая показывает «хвостик». В этом случает выполнение упражнения будет более продуктивным и полезным. Во втором куплете при наклонах следить, чтобы голова и плечи ребенка были в одной плоскости с туловищем | | |
| **ЛЯГУШКА** | | |
|  | Квакали лягушки:  Песенку свою  Я с моей 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 впред с упором на руки, затем вернуться в И.П. 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. | | |
| **Терапевтический эффект**. Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки. | | |
| **Особое внимание**! Голову и спину при выполнении упражнения необходимо держать ровно и в положении некоторого вытяжения. | | |
| **МАЯТНИК** | | |
|  | Качаться я весь день подряд  Для вас , ребята, очень рад.  Я –маятник – трудяга,  Хоть и устал, бедняга. |  |
| **Исходное положение.** 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 вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону. | | |
| **Терапевтический эффект** Упражнение увеличивает подвижность позвоночника во фронтальной плоскости, укрепляет мышцы верхней конечностей. | | |
| **Особое внимание!** При выполнении упражнения мяч, руки и спина ребенка находятся в одной плоскости. При наклонах следить, чтобы туловища было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола. | | |
| **МЕДВЕЖОНОК** | | |
|  | Медвежонок косолап,  Ходит вперевалку, от его когтистых лап  Улеи все вповалку.  Медвежонку снится сон  Сладкий и душистый,  Черный нос свой видит он  Липким, золотистым. |  |
| **Исходное положение.** 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».  Во втором куплете в полуприседе опустить голову к мячу и вернуться в И.П. («нюхает мед») | | |
| **Терапевтический эффект .**Упражнение укрепляет внутренний продольный свод стоп, межлопаточную область, формирует правильную осанку**.** | | |