**Фитбол-гимнастика** – это занятия на больших упругих мячах.

Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

•        Развитие двигательных качеств;

•        Обучение основным двигательным действиям;

•        Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;

•        Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;

•        Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

•        Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;

•        Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутреннихорганов, устранение венозного застоя;

•        Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;

•        Стимуляция развития анализаторных систем, проприорцептивной чувствительности;

•        Развитие мелкой моторики и речи;

•        Адаптация организма к физической нагрузке.

Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения, особенно в логопедических группах, одна из самых важных задач. Исследования показывают, что дети с ТНР отличаются низким уровнем ловкости и быстроты, а так же низкой степенью сформированности двигательных навыков, низкой моторной обучаемостью.

Эти особенности часто сопряжены с недостаточным развитием восприятия, внимания и памяти. Фитбол - гимнастика, где при выполнении физических упражнений одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

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

Освоение 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.

**УПРАЖНЕНИЯ С ДВИЖЕНИЯМИ ДЛЯ ГОЛОВЫ**

«Буратино»

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 – поворот головы вправо; 2 – 3 – медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4 – и. п. (5р.)

«Болит голова»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч.

Выполнение: прыгать, держась руками за голову и качаю ею то в одну, то в другую сторону (8-10р.).

«Наклоны головы»

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 – 2 – наклон головы вправо (влево); 3 – и.п. (6р.).

**УПРАЖНЕНИЯ С ДВИЖЕНИЯМИ ДЛЯ РУК**

«Колеса»

И.п. – сидя на мяче, руки согнуты в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна вокруг другой (10с).

«Силач»

И.п. – сидя на пятках, держать мяч руками.

Выполнение: 1 – встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п. (5р.).

«Едет поезд»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки на мяче, имитируя руками движение поезда (8-10р.).

«Покажи ладони»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение: прыжки на мяче, делая повороты туловища, показывая ладони и разводя руки (10-12р.)

«Погреемся»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, обхватить себя руками.

Выполнение: при прыжках размыкать руки и опять себя обхватывать (6-8р.).

«Незнайка»

И.п. – сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1 – 2 – подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3 – и.п. (7р.).

«Потянемся к солнышку»

И.п. – сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1 – 2 – руки вверх, потянуться; 3 – и.п. (6р.).

«Рывки руками»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в локтях согнуть перед грудью.

Выполнение: рывки руками. На счет 1 – 2 – согнутыми в локтях руками, на счет 3 – 4 – прямыми руками (12-15 р.).

«Пловцы»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки на мяче, имитируя движения пловцов (10-12р.).

«Боксеры»

И.п. – сидя на мяче.

Выполнение: прыжки, ноги слегка шире плеч, имитация руками движений боксера (10-12р.).

«Дует ветер»

И.п. – сидя на мяче, руки свободно.

Выполнение: попеременные взмахи руками: одной вперед, другой назад.

«По бокам»

И.п. – сидя на мяче, руки свободно.

Выполнение: 1 – хлопок руками перед собой; 2 – хлопок руками по бокам мяча.

«Хлопни ручкой»

И.п. – сидя на мяче, руки свободно.

Выполнение: 1 – хлопок прямыми руками перед собой; 2 – хлопок прямыми руками за собой.

«Хлопни над головой»

И.п. – сидя на мяче, руки свободно.

Выполнение: 1 – хлопок руками над головой; 2 – хлопок руками по бокам мяча.

«Вижу – не вижу»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч.

Выполнение: прыжки, закрывая и открывая ладонями глаза (10-12р.)

**УПРАЖНЕНИЯ С ДВИЖЕНИЯМИ ДЛЯ ТУЛОВИЩА**

«Часики»

И.п. – сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение: 1 – наклон вправо (влево); 2 – и.п. (2-3р.)

«Достань мяч»

И.п. – лежа на животе на полу (перед мячом).

Выполнение: 1 – приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч; 2 – и.п. (5р.)

«Покатай мяч»

И.п. – лежа на животе на полу (перед мячом).

Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от правой руки к левой и обратно (4р.)

«Ленивец»

И.п. – сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок на ладони.

Выполнение: покачивания на мяче вперед – назад (5р.).

«Пловец»

И.п. – стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой.

Выполнение: 1 – прокатить мяч вперед, выполнив руками движения пловца; 2 – и.п. (6р).

«Волна»

И.п. – сидя на пятках, держать мяч руками.

Выполнение: 1 – прокатить мяч вперед, опустив голову, и наклониться; 2 – и.п. (5р.).

«Флажок»

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 – 4 – поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову; 5 – и.п. (3р.).

«Весы»

И.п. – лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы.

Выполнение: 1 – 4 медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги приподнять с пола; 5 – и.п. (6р.).

«Пузырь»

И.п. – лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы.

Выполнение: 1 – 2 вдох, надавить животом на мяч; 3 – выдох, живот втянуть; 4 – и.п. (4р.).

«Покачайся»

И.п. – лежа (на спине) на мяче, руки пустить.

Выполнение: 1 – 2 – сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперед – назад; 3 – и.п. (8р.).

«Мост»

И.п. – лежа (на спине) на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями.

Выполнение: 1 – 2 – приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол; 3 – и.п. (6р.).

«Поворотики»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч; руки держать на поясе.

Выполнение: прыжки с поворотами в стороны, ставя (поочередно) ноги на пятку (10-12р.).

«Перекат на спине»

И.п. – лежа (на спине) на мяче.

Выполнение: делать перекат, приседая. Руки откинуть назад. При перекате стараемся достать руками пола (4-6р.).

«Легкое растяжение»

И.п. – стоя на четвереньках, мяч под животом.

Выполнение: поднять руку и противоположную ей ногу.

«Боковое смещение»

И.п. – сидя на мяче, ноги вместе, руки свободно.

Выполнение: сместить таз, сидя на шаре, влево, затем вправо.

«Крокодил»

И.п. – лежа (на животе) на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным, когда поясничный изгиб выпрямлен.

Выполнение: сделать четыре шага руками вперед и четыре назад (не слезая с мяча). Следить за тем, чтобы спина не «провисала» (6-7р.).

«Достань колено»

И.п. – лежа на полу, ноги положить на мяч, руки за голову. Выполнение: поочередно доставать локтями колени (6-8р.)