

Конспект занятий для детей 6-7 с использованием мячей большого диаметра

Цель: Формирование здорового образа жизни у детей с нарушениями речи по средствам использования гимнастического мяча в коррекционно-развивающей деятельности.

Задачи:

1. Формировать зрительно-двигательную координацию у детей с речевыми нарушениями, через использование мячей разных размеров.

2. Укреплять мышечный тонус, формировать правильную осанку у детей по средствам использования малых и больших массажных мячей.

3. Учить подчинять движения собственного тела определенному темпу речи, ритму, силе голоса. Согласовывать их амплитуду и выразительность.

Материалы:

- гимнастические мячи по количеству детей;

- маленькие массажные мячи.

Ход занятия

I. Вводная часть

Упр.1. И.п. – сед на мяче, руки на поясе;

1-2 –вдох, руки вверх, в стороны;

3-4 –выдох, обнять колени руками.

Методические рекомендации. Следить за тем, чтобы в положении сидя туловище и ноги составляли угол больше 90 градусов, спина прямая, позвоночник как бы вытягиваем вверх, ноги на ширине плеч (ш.п.).

Упр.2. И.п. – сед на мяче, руки вдоль корпуса;

1-2 –вдох, руки вверх через стороны;

3-4 – выдох, откатить тазом мяч назад, наклониться вниз к пальцам ног.

Методические рекомендации. Избегать резких, спонтанных, мускульных усилий. Контролировать каждое свое движение. Обратит внимание на то, чтобы на счет 3-4 колени максимально выпрямлялись.

Упр.3. И.п. – сед на мяче, руки вдоль корпуса;

1-2 – наклон головы вправо;

3-4 – и.п.;

5-6 – наклон головы влево;

7-8 – и.п.

Методические рекомендации. Обратите внимание на положение плеч, они остаются неподвижными («ушко тянется к плечу»). Спина прямая, мяч неподвижен.

Упр. 4. И.п. – сед на мяче, руки вдоль корпуса;

1-4 круговые движения плечами (поочередно, вместе).

Методические рекомендации. При выполнении упражнения обратите внимание на осанку (в пояснице не прогибаться, смотреть вперед). Дыхание животом, вдох и выдох носом.

II Основная часть.

Упр.1. И.п. – сидя на мяче, ноги на ш.п., руки на поясе;

1-8 – прыжки на мяче с движением рук (в стороны, вверх, в стороны, опустить).

Методические рекомендации. Прыжки выполняются энергично, чем сильнее мы надавим на мяч, тем выше он подбросит нас вверх. Руки максимально выпрямлены. Во время прыжков от мяча не отрываться.

Упр.2. И.п. – сед на мяче, ноги вместе, руки на поясе;

1-2-одновременно отвести в сторону правую ногу и левую руку;

3-4- то же в другую сторону.

Методические рекомендации. Сначала это упражнение следует выполнять при неподвижном мяче. Усвоив, делать на каждый счет надавливание на мяч (вниз-вверх). Обратите внимание на осанку, спина ровная и прямая (исключить наклоны корпуса в стороны).

Упр.3. И.п. – сед на мяче, руки согнуты в локтях;

1-8 – марш на месте.

Методические рекомендации. Спина прямая стараемся удержать мяч в центре. Совершаем движения на мяче вниз-вверх на каждый шаг.

Упр.4. «Звездочка». И.п. – сед на мяче, руки на поясе;

1-2-совершаем прыжок, одновременно руки и ноги в стороны;

3-4- прыжком ноги вместе, руки на пояс.

Методические рекомендации. При выполнении прыжков корпус не отрывается от мяча. «Прыгают только ноги. Спина прямая, дыхание носом.

Упр.5. И.п. сед на мяче, руки на поясе;

1-4 – круговые движения тазом в одну сторону и в другую.

Методические рекомендации. Обратите внимание, чтобы ноги не отрывались от пола, плечи неподвижны движения совершать нижней частью корпуса.

Упр.6. И.п. – тоже.

Упражнение на дыхание – «Ах», «Ух».

Методические рекомендации. Руки вверх-вдох носом «Ах», наклон туловища вниз-выдох «Ух» (сделать полный выдох»).

Упр.7. И.п. – лежа на животе на мяче;

-дыхание животом.

Методические рекомендации. Тело расслаблено, голова и живот прижаты к мячу. На вдох – надуть живот, надавить мяч, выдох – втянуть живот в себя, мяч нажимает на живот.

Упр.8. «Парашютисты». И.п. – лежа животом на мяче; одновременно отрываем от пола руки и ноги.

Методические рекомендации. Рекомендуется ноги и руки широко развести в стороны. Движения выполняются без рывков, основная цель – удержаться на мяче без помощи рук и ног.

*«Зайцы и огородник»
подвижная игра*

Игра подвижная на мячах с ручками («хопах»). Водящий ребенок - «огородник» - стоит в центре «заячьего» круга.

Огородник: - Зайцы вы куда пропали?

Зайцы: - Мы в капусте отдыхали.

Огородник: - А листочки не поели?

Зайцы: - Только носиком задели.

Огородник: - Вас бы надо наказать!

Зайцы: - Так попробуй нас поймать!

После этих слов «огородник» пытается поймать «зайцев».

Упр.1. И.п. – лежа спиной на полу;

-прокат мяча по телу;

-надавливание на живот.

Методические рекомендации. Во время надавливания дети напрягают мышцы живота.

Упр. 2. И.п. то же;

-диафрагмальное дыхание;

Релаксация.

Методические рекомендации. Дети принимают удобную позу для расслабления. Рекомендуется не скрещивать руки и ноги.