

«Комплекс упражнений с использованием балансировочной доски».

Все упражнения разбиты на сектора и идут от простых к сложным. Для маленьких детей можно использовать простые «базовые» упражнения, для детей постарше от 6 лет переходить на более сложные. Для разнообразия занятий можно брать упражнения из разных категорий. Рекомендовано заниматься каждый день. Занятия могут проходить несколько раз в день.

Базовые упражнения.

1. «Весы». Для малышек, которые только знакомятся с тренажером, будет познавательно ставить на концы балансира предметы и смотреть, какая сторона будет опускаться, а какая подниматься;
2. Доска располагается перед ребенком. Встать на доску и покачаться на ней;
3. Встать и спуститься с доски;
4. Ребенок в положении стоя медленно покачивается вперед-назад. Лучше выполнять под музыку;
5. Встать на доску, закрыть глаза и покачаться на ней;
6. Сесть на доску и покачаться на ней вправо-влево; ребенок сидит на доске, а специалист/родитель раскачивает его вправо-влево;
7. Сидя на доске на коленях, имитировать плавательные движения двумя руками, затем только правой, левой и обеими руками поочередно;
8. Сесть на доску «по-турецки» и покачаться на ней вправо-влево;
9. Сидя на доске «по-турецки» имитировать плавательные движения двумя руками, затем только правой, левой и обеими руками поочередно;
10. Встать на доске на колени, выполнять наклоны головы вправо, влево, вперед, назад;
11. Встать на доске на колени, зафиксировать взгляд на предмете и производить вращательные движения головой в разные стороны: сначала вправо, потом влево, потом поочередно в разные стороны;
12. Стоя на доске, удерживая равновесие ловить игрушку (мячик), которую специалист кидает ребенку;
13. Стоя на доске поднять обе руки вверх и покачаться на ней, затем поднять только правую руку, левую руку и обе руки попеременно;
14. Ребенок в положении сидя на корточках. Покачивающее движение из стороны в сторону головой, затем зафиксировать взгляд на предмете;
15. Ребенок в положении стоя, Круговые вращения руками:
 - А) обе руки в одну сторону;
 - В) обе руки в разные стороны;
 - С) по очереди в одну сторону;

Д) по очереди в разные стороны,

16. Любое положение; стоя, на корточках, на коленях:

А) обе руки положить на грудь;

В) поднять руки над головой;

С) вытянуть прямые руки в стороны;

Д) нагнуться, достать пальцы ног;

Е) любые движения, какие понравятся.

17. Стоя на балансирующей доске, ребенок правой рукой совершает горизонтальное движение («помогая маме гладить утюгом»), а левой рукой (одновременно) вертикальное движение («помогая папе забивать молотком гвозди»). Затем руки меняются: левая «гладит», правая «забивает»;

18. «Ухо — нос». Стоя на балансирующей доске, ребенок левой рукой держится за кончик носа, правой — за мочку левого уха. По хлопку ребенок меняет положение рук: правой рукой он должен взяться за кончик носа, левой — за мочку правого уха;

19. «Черепашка». Ребенку следует сесть на балансир, ухватиться руками за края или держатели и начать его раскачивать. Затем вращательными движениями таза повернуться по окружности;

20. «Кораблик» Ребенку следует лечь на балансир животом и оторвать от пола руки и ноги. Необходимо стараться сохранять равновесие как можно дольше;

21. Лицо смотрит перед собой, голова не двигается. Меняется только направление взгляда: Ассистент (педагог, родитель или помощник) говорит, куда направлять взгляд. Занимающийся выполняет указания:

вверх-вниз;

влево-вправо;

диагональ левый верхний-правый нижний;

диагональ правый верхний-левый нижний;

по кругу по часовой стрелке;

по кругу против часовой стрелки;

22. Ребенок рисует сам своими руками, вытянутыми вперед, цифру 8.

23. Одна рука на животе другая на груди. По команде взрослого ребенок вдыхает надувает сначала грудь, выдох, снова надуваем грудь, выдох, повтор 3–5 раз. Затем вдох надуваем живот, грудь не поднимается, выдох, снова надуваем живот, выдох, повтор 3–5 раз.

24. Съедобное-несъедобное. Играть с ребенком в эту игру, пока он удерживает баланс.
25. Мыльные пузыри. Выдувать пузыри в сторону ребенка, он их лопаёт руками, удерживая равновесие.

Упражнения с мешочками.

26. Стоя на доске, ребенок ощупывает мешочек, пытаясь догадаться, что внутри;
27. Положить на доску и поднять мешочек правой, левой рукой, попеременно, двумя руками одновременно;
28. Перекидывать один мешочек друг другу по очереди;
29. Подкидывать мешочек и следить за ним глазами;
30. Подкидывать мешочек и следить за ним глазами;
31. Мешочек бросаем двумя руками;
32. Подкидывать мешочек, фиксируя взгляд на предмете, который удерживает специалист;
33. Перекидывать мешочек из руки в руку; следить за ним глазами;
34. Подкидывать мешочек вверх, фокусируя взгляд на мешочке, разворачивая корпус в разные стороны;
35. Подкидывать мешочек вверх, фокусируя взгляд на мешочке, отводя руку в разные стороны;
36. Перекидывать одновременно два мешочка друг другу;
37. Подбрасывает и ловит два мешочка с перекладыванием с руки на руку;
38. Принимает мешочки от ведущего (перекидывает) одной рукой, двумя;

39. Ребенок, стоя на балансирах удерживает мешочек на голове, удерживает 2 мешочка на плечах, ~~демонстрирует~~ выполняет действия руками (хлопки, круговые вращения, подбрасывает и ловит мешочки);
40. Ноги прямо, корпус вправо, бросаем перед собой мешочек (мячик, игрушку) двумя руками. Затем Ноги прямо, корпус влево, бросаем перед собой двумя руками;
41. Мешочек бросаем по дуге из левой в правую. Следим периферическим зрением;
42. Подбрасываем мешочек левой рукой, повернувшись влево, перед собой, повернувшись вправо. Передаем за спиной мешочек. Правой рукой аналогично;
43. Попасты в мишень из геометрических фигур, например, попасть только не в зеленые фигуры, или только не в круги. Можно разместить картинки с автоматизируемым звуком на напольной доске и попросить попасть мячом в те картинки, в названии которых звук «Р, М, С и т.д.» находится в начале слова;

Упражнения с мячиком.

44. Катать мяч по ноге (поочередно левой, правой, от бедра к лодыжке и обратно, прижимая мяч ладонью).
45. Мяч ловить от взрослого. Взрослый стоит напротив ребенка и кидает мячик об пол в руки ребенку;
46. Подкидывать мяч, хлопнуть в ладоши, назвать слог/слово на заданный звук, поймать мяч;
47. Рассказывание стихотворных текстов или чистоговорок под ритм ударов мяча;
48. Перекидка друг другу через пол одного мяча. Мячик ловим сначала двумя руками, потом одной или левой или правой;
49. Перекидка со взрослым мячика.
50. Перекидывание мяча со взрослым. Взрослый говорит слова, если букв больше 5, то ловим правойрукой. Если меньше 5, то левой;
51. Перекидка мяча, от взрослого, об пол, ребенок ловит левой, перекладывает в правую, кидаем об пол и возвращает взрослому. Потом в обратном порядке, начиная с другой руки. Сначала перекладываем мяч из руки в руку перед собой, затем усложняем и перекладываем за спиной;

52. Перекидка мячом об пол между взрослым и ребенком, называя антонимы или синонимы, цвета, название машин, фигур, цветов, деревьев и т.д. что подойдет конкретному ребенку по возрасту, уровню развития и интеллекту;

53. Одновременная перекидка 2 мяча об пол, взрослый с мячом и ребенок с мячом, кидаем и ловим на счет три. Главное ловить и не терять мяч;

54. Ударами мяча об пол, доску, стену, называя слово, делим его на слоги, ловим мяч двумя (одной) руками;

55. Придумывание слов как на лексическую тему, так и на закрепляемый звук, попадаем кольцами на штатив, либо мячом в ведро, корзину.

Упражнения со словами, слогами, звуками.

56. «Волшебная веревочка». Ребенок наматывает веревочку (ленточку) на пальчик, проговаривая звук, предложения, чистоговорки;

57. «Мыльные пузыри». Вдуваем слово в волшебный пузырь. Ребёнок называет правильно слово и выдувает мыльный пузырь;

58. Стоя на доске, ребенок переносит центр тяжести на левую ногу, произносит слог, затем на правую ногу, произносит другой слог или повторяет этот же;

59. «Скажи столько же». Взрослый хлопает в ладоши (1–4) раза, ребёнок повторяет заданный звук (слог, слово) столько раз, сколько хлопков выполнил взрослый;

60. «Найди ошибку». Говорим малышу, что кто-то перепутал слова в предложении. Просим исправить ошибки и проговорить предложение правильно. Предлагаем предложения типа: Красный шарф надел Руслана (со звуком Р). У шубки красивая Даша (со звуком Ш) и т.д.

61. «Сделай предмет маленьким» (можно использовать мяч). Взрослый называет слово, а ребёнок это

же слово должен изменить так, чтобы оно обозначало маленький предмет, назвать ласково. Например, для звука «Р»: арбуз — арбузик, ветер — ветерок, перо — пёрышко, роза — розочка и др.

62. «Пальчики здороваются». Каждый палец правой руки, начиная с указательного, по очереди касается большого пальца этой же руки. В это время произносим звук «У» при каждом соприкосновении. Взрослый может помочь малышу, если он сам не сможет правильно соединять пальцы;

63. Артикуляционная гимнастика. Упражнение Трубочка. Тянем длительно звук «У», вытянув при этом губы трубочкой;

64. «У куклы Оли заболели зубы». В этой игре нужно ладони приложить к щекам, покачивать головой и напевать: «О — О — О!» Старайтесь, чтобы ребенок повторил за вами все задания;

65. Длительно тяните звук «А», укачивая на руках куклу (рот широко открыт);

66. Взрослый предлагает ребенку, когда он услышит звук [а], кинуть мяч об пол. Поймав мяч, ребенок повторяет звук. А-У-О-У-А-А-О-У;

67. Взрослый предлагает пропеть заданный звук, одновременно катает мяч между рук. Ребенок, стоя на доске, делает вдох и плавно катает мяч между ладошками: А-а-а;

68. Сила голоса соизмеряется с направлением движения руки. По мере движения руки вверх («на горку») сила голоса увеличивается, движение вниз («под горку») — уменьшается.

При горизонтальном движении руки сила голоса постоянна. Дети соизмеряют силу голоса и пропевают заданный звук тише, или громче ровным голосом с опорой на наглядный материал;

69. «Осень».

Листья осенние тихо кружатся, Круговые движения правой рукой

Листья нам под ноги ложатся

И под ногами шуршат, шелестят, Круговые движения левой рукой

Будто опять закружиться хотят.

70. «Повтори, не ошибись».

Ребенок стоит на балансирующей доске и повторяет за взрослым:

· Дуб-рябина-сосна

· Береза-ель-клен

· Клен-рябина-ель

· Береза-дуб-рябина

· Ель-дуб-сосна

· Дуб-клен-береза

71. «Что хорошего вы знаете об осени». (Можно то же самое повторить с остальными временами года).

Ребенок стоит на балансирующей доске. Взрослый бросает мешочек и просит сказать, что хорошего бывает осенью. Ребенок ловит мяч и говорит, например: «Осенью красивые листья на деревьях», «Осенью созревают фрукты...». Затем возвращает мешочек взрослому.

72. «Назови осеннее словечко». (Можно то же самое повторить с остальными временами года).

Ребенок стоит на балансирующей доске. Взрослый бросает мешочек и просит сказать «осеннее»

словечко. Ребенок ловит мяч и говорит, например: «Теплая», «Золотая...». Затем возвращает мяч (или мешочек) взрослому.

73. «Овощи». Игровое упражнение «1-3-5».

Ребенок стоит на балансирующей доске. Взрослый показывает карточку с числом и овощем, ребенок называет название овоща и согласует с числительным (можно предложить ребенку показать число на пальцах рук).

один огурец-три огурца-пять огурцов
одна морковь-три моркови-пять морковок и т.д.

74. Игровое упражнение «Какой, какая?».

Ребенок стоит на балансирующей доске. Взрослый бросает мешочек ребенку. В ответ ребенок называет прилагательное с существительным: суп из картофеля-картофельный суп, салат из моркови-морковный салат, рассол из огурцов-огуречный рассол, икра из кабачка-кабачковая икра и т.д.

75. «Деревья и кустарники».

В саду фруктовом яблоня. Помахать руками над головой

Посажена была. Поднять руки над головой, сложив

Она цветами белыми ладони в форме бутона

Весною расцвела. Показать, как распускается цветок.

Следил наш старый дедушка, изобразить дедушку

Известный садовод,

Чтоб наливала яблоня. Помахать руками над головой

Румяный сладкий плод. Пощипать щечки

76. Игровое упражнение «Большой-маленький».

Ребенок стоит на балансирующей доске. Взрослый бросает мяч ребенку (или мешочек) и просит назвать ласково: яблоневый лист-яблоневый листочек, малиновый лист-малиновый листочек, вишневый лист — вишневый листочек и т.д.

77. Игровое упражнение «Какой, какая, какое, какие?».

Ребенок стоит на балансирующей доске. Взрослый бросает мешочек ребенку, задает вопрос.

В ответ ребенок называет прилагательные: яблоко какое? — желтое, спелое. Слива какая? — синяя, вкусная. Вишня какая? — красная, круглая, спелая.

78. Игровое упражнение «Один-много».

Данное упражнение можно использовать по всем лексическим темам.

Ребенок стоит на балансирующей доске. Взрослый бросает мяч ребенку, называет фрукт. В ответ ребенок говорит: много...

Яблоко-много яблок

Груша-много груш

Фрукт-много фруктов

79. Игровое упражнение «Четвертый лишний». Ребенок стоит на балансирующей доске. Взрослый бросает мяч ребенку, произносит цепочку из четырех слов, ребенок называет лишнее слово, объясняя свой выбор, возвращает мяч.

Малина-клубника-брусника-лимон

Рябина-капуста-боярышник-клюква и т.д.

80. «Фрукты».

Физкультминутка

Этот пальчик — апельсин, Поочередно

Он, конечно, не один. разгибать пальчики из кулачка,

Этот пальчик — слива, начиная с большого.

Вкусная, красивая.
Этот пальчик — абрикос,
Высоко на ветке рос.
Этот пальчик — груша,
Просит: «Ну-ка, скушай!»
Этот пальчик — ананас, Показывают
Фрукт для вас и для нас. ладошками вокруг и на себя.

81. «Игрушки».

Физкультминутка

На большом диване в ряд. Попеременно хлопают в ладоши и
Куклы Танины сидят: стучат кулачками.

Два медведя, Буратино, загибают поочередно все пальчики.

И веселый Чиполлино,

И котенок, и слоненок.

Раз, два, три, четыре, пять. Разгибают поочередно пальчики.

Помогаем нашей Тане Попеременно хлопают в ладоши

Мы игрушки сосчитать. и стучат кулачками.

82. Игровое упражнение «Куда спрятались игрушки?».

Закрепление употребления предлогов.

Ребенок стоит на балансировочной доске, в руках держит любую игрушку. Взрослый просит ребенка спрятать игрушку: за голову, за спину, в правую руку, в левую руку.