

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №1 (МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №1) Г. КАМЕНКИ  
КАМЕНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

## **Конспект**

**Тема: Двигательный игротренинг для старших  
дошкольников.**

Разработала: педагог-психолог  
Прохорова О.В.

г. Каменка

**Тема: Двигательный игротренинг для старших дошкольников.**  
*/Методика использования коррекционных мячей (фитболов) в совместной деятельности педагога-психолога, воспитателя и детей подготовительной логопедической группы/*

**Цель:**

- 1.** Повышение эффективности психолого-педагогических воздействий в развитии и коррекции психомоторного, речевого, эмоционального, социально-коммуникативного и общего психического развития старших дошкольников.
- 2.** Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, гипервозбудимости или заторможенности детей.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- Учить детей правильной посадке на мяче в прыжках на месте;
- Развивать координацию движений и глазомер детей при прокатывании мяча к цели;
- Развивать чувство ритма, артикуляционную моторику, пополнять словарный запас детей;
- Дифференциация и автоматизация звуков.

*Терапевтические:*

- Способствовать формированию правильной осанки, лечебному воздействию на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы, развивать мышечную систему;
- Освоение элементов аутотренинга детьми с синдромом гиперактивности: умения расслабляться, снимать мышечное напряжение.

### *Коррекционно-развивающие:*

- Интеграция физкультурно-речевых задач: сочетание дыхательной и звуковой гимнастики с упражнениями на мячах, используя их вибрационные свойства;
- Развитие право-левостороннего праксиса;
- Развитие воображения, различных видов восприятия и памяти (зрительной, тактильной, речевой), образного мышления.

### *Воспитательные:*

- Социально-коммуникативное развитие: Воспитывать личностные качества: уверенность в своих силах, чувство товарищества, чуткость, щедрость и бескорыстие в оказании помощи друг другу;
- Вызывать интерес к занятиям с фитболами, формировать эмоционально-положительное отношение к физической культуре.

### **Используемые психолого-педагогические техники, приемы:**

Логоритмика, психогимнастика, дыхательная гимнастика, приемы просодики (художественное слово, речевки, ритмодекламация, музыкальное сопровождение), двигательная сказкотерапия, музыкально-ритмический комплекс, элементы аутотренинга.

### **Оборудование:**

Коррекционные мячи (фитболы) по количеству детей, компьютерная проекция, музыкальное сопровождение, мнемотаблица (схематическое изображение в картинках телодвижений к упражнениям с мячом).

## Ход занятия

### 1. Вводная часть.

- Приветствие в кругу. /Дети выстраиваются в круг, в центре которого лежат мячи-фитболы./
- Мотивирование детей на совместную деятельность, постановка задачи. / Призыв поиграть, помечтать, побывать в сказке, почувствовать плечо друга и т.д./
- Сплочение группы. /*Дыхательное упражнение «Осьминог»: взявшись за руки, на вдохе сделать шаг назад, слегка наклоня корпус назад, на выдохе – вернуться в исходное положение. Выполнить 4 раза, прислушиваясь к общему дыханию и настраиваясь на общий ритм движений.*/
- Выполнение разминочных упражнений:
  1. Ноги на ширине плеч. Медленно поднять руки вверх, потянуться, посмотрев на руки, вернуться в исходное положение.
  2. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На вдохе приподняться на носочки, задержать дыхание (2-3 сек.), на выдохе выполнить 4 пружинистых движений на прямых ногах, ритмично опуская и приподнимая пятки, не напрягая рук.
  3. Предложить детям взять мячи, которые лежат в центре круга: «...они помогут нам быть выразительнее, убедительнее...»:
    - Мяч на вытянутых руках перед собой. Наклоны головы вправо, влево (выполнить 4 наклона - по 2 в каждую сторону).

- Ритмично *поворачивать мяч* на вытянутых руках перед собой вокруг своей оси на 180 гр., попеременно так, чтобы правая рука из положения «на мяче, сверху» переходила в положение «под мячом, снизу» (8 раз, по 4-е в каждую сторону).

- Чередование *поворотов корпуса с мячом* на вытянутых руках перед собой (вправо, вернуться в исходное положение, влево, в исходное положение...), по 2 раза в каждую сторону.

- Положить мяч на пол перед собой. Упор руками на мяч. Не сгибая ног, выполнить пружинистые наклоны вниз, отталкиваясь от мяча, используя его упругость. (2 раза по 4-е пружинистых наклонов).

- Мяч на полу перед собой. Обойти его сначала по часовой стрелке, с высоким поднятием колен (8 шагов по направлению к исходному положению), придерживая мяч правой рукой, затем – против часовой стрелке, придерживая мяч левой рукой.

- Мяч на полу перед собой. Прокатить его вокруг себя сначала правой рукой по часовой стрелке, слегка изогнувшись и перехватив мяч за спиной левой рукой, вернуть его в исходное положение. Аналогично прокатить мяч вокруг себя, против часовой стрелке.

- Сесть на мяч. Спина прямая, ноги на ширине плеч. Не отрывая ног от пола, лишь переставляя их с пятки на носок, подвигать мяч под собой вперед, назад. Аналогично – вправо, влево; выполнить круговые движения мяча, используя подвижность поясничного отдела позвоночника.

- Попрыгать, сидя на мяче, не отрывая ног от пола (почувствовать легкость вибрации тела).

## 2. Основная часть.

### 2.1.

Предложить детям продолжить вибрировать на мячах под музыкальное сопровождение, стараясь уловить общий ритм движения, заданный музыкой.

Сохраняя заданный темп, выполнить игровые логоритмические упражнения, автоматизируя и дифференцируя звуки «Р», «С», «З», «Ц», «Ч», «Ж».

### Упражнение 1.

*Повороты туловища. Упражнение выполняется, сидя на мяче в соответствии со словами. Дифференциация звуков Р-Р.*

Раз, два, три, четыре...

Покачивание на мяче.

Руки выше, ноги шире!

Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч.

Влево, вправо поворот,

Повороты туловища вправо, влево.

Наклон вперед,

Наклон к ногам, руки в стороны, ноги

Наоборот.

на ширине плеч и вернуться в

исходное положение.

### Упражнение 2.

*Наклоны туловища вперед выполняются в исходном положении сидя на мяче, ноги на полу на ширине плеч. Автоматизация звука – Р.*

Туки-туки-туки-тук!

Постучать кулачком о кулачок.

Рубят вместе много рук,

Ты, капуста, рубись!

Ты, капуста, солись!

Туки-туки-туки-тук!

Рубят вместе много рук.

Наклоны вперед, руки в замке над головой,  
прямые ноги вытянуты в стороны.

Постучать кулачком о кулачек.

### Упражнение 3.

*Упражнение для брюшного пресса и на согласованные движения рук и ног.*

*Дифференциация звуков – С, З, Ц, Ч. Выполняется в исходном положении, сидя на мяче, руки - на поясе.*

Забегали как-то в сад

Десять маленьких цыплят.

Завела их с улицы

Мать – наседка – курица.

Ты ошиблась улицей,

Хоть наседка – умница.

Имитация бега, сидя на мяче.

Одновременные движения рук и ног в  
Стороны.

Это славный детский сад

Для детей, не для цыплят.

Ходьба на месте в ритм слов, сидя на мяче.

### Упражнение 4.

*Упражнение на координацию с одновременными движениями рук и ног из исходного положения, сидя на мяче, ноги вместе, руки на поясе.*

*Необходимо следить за тем, чтобы вибрация была равномерной и непрерывной. Все движения ногами выполняются в едином заданном темпе попеременно.*

Чики-чики-чикалочки!	Вибрация на мяче в исходном положении в ритм слогов с подниманием плеч.
Едет гусь на палочке, Уточка на дудочке,	Поочередное выставление ног на пятку с одновременным вытягиванием рук вперед.
Петушок на будочке, Зайчик – на тачке, Мальчик – на собачке.	Ноги вместе, ноги врозь, руки одновременно в стороны, затем на пояс. Постучать стопами по полу, одновременно хлопая Руками по бедрам.

### Упражнение 5.

*Укрепление мышц спины. Выполняется из исходного положения, стоя на коленях, руки на мяче. Автоматизация звука – Ж.*

Я – жук, я – жук, я здесь живу, Я все жужжу, жужжу, жужжу: Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж	Из исходного положения переход в положение лежа на мяче с упором руками в пол, вернуться в исходное Положение, выполнить 3 раза.
Кружу над лесом и кружу... Или на листике сижу...	Встать на колени, переложить мяч справа от себя, сесть на пятки. Встать на колени, переложить мяч слева от себя, сесть на пятки.
И не тужу я, не тужу. Я – жук, и потому жужжу: Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж...	Из исходного положения переход в положение лежа на мяче с упором руками в пол, вернуться в исходное положение; выполнить 3 раза.

### Упражнение 6.

*Круговые вращения предплечий в исходном положении сидя на мяче, ноги на ширине плеч( руки согнуты в локтях).*

*Обратить внимание, чтобы хлопки ребенка соответствовали ритмическому рисунку в речевой фразе. Дифференциация звуков – М, Б, Д.*

Летит поезд во весь дух!	Круговые энергичные движения,
Ух-ух, ух-ух!	согнутыми в локтях руками.
Загудел тепловоз: у-у-у!	Хлопки руками, вытянутыми перед собой.
Домой деток повез,	
Ду-ду-ду, ду-ду-ду!	Хлопки руками по бедрам.
Я всех мигом доведу!	Хлопки руками над головой,
	Хлопки руками по бедрам.

### **2.2.**

Далее пригласить детей в путешествие по тропическому лесу, изображая встреченных там персонажей при помощи мимики, жестов, выразительных движений с мячом, предварительно рассмотрев с ними мнемотаблицу со схематическим изображением соответствующих телодвижений.

/ эта часть занятия направлена на закрепление, ранее полученных навыков изображения сказочных персонажей - медвежонка, носорога, удава, страуса, зайчика, аиста; различных видов эмоциональных состояний – грусть, злость, удивление, радость, восторг./

Дети, используя знакомые им приемы психогимнастики и фитбол-гимнастики, становятся участниками театрализации психотерапевтической сказки «Просто так» ( см. Приложение ).

### **2.3.**

Заканчивается путешествие в сказочный лес воспоминаниями о встрече с лесным оленем, представленными в музыкально- ритмическом комплексе «Лесной олень» под музыку Е. Крылатова, слова Ю. Энтина.

### **3. Завершающая часть.**

Дети и взрослые вновь собираются в круг, теперь уже плотно сидя на мячах.

Обратная связь ( обмен впечатлениями, мнениями о проделанном путешествии) начинается с элементов аутотренинга, направленных на расслабление, снятие напряжения:

«Давайте теперь спокойно посидим и вспомним, где мы с вами были сегодня, что видели, что слышали, и что мы при этом чувствовали. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Продолжайте дышать ровно спокойно. Пусть руки спокойно полежат на коленях, голова слегка будет опущена вниз (поза «кучера»). Глаза могут в какой-то момент закрыться, и тоже немного отдохнуть... Я не знаю, что именно вам запомнилось в той самой, стране, где живет сказочный олень. Может быть, вы все еще видите ту цветочную поляну, где каждая травинка, каждый колокольчик в своей лиловой шапочке, каждая ромашка с золотым сердечком, и все они приветствуют вас, весело кивая своими головками. Легкие одуванчики приготовились к полету, ожидая попутного ветра. Может быть, вы все еще слышите, как неподалеку тихо журчит ручеек. Отовсюду доносится пение птиц, где-то далеко постукивает дятел, и очень близко со всех сторон вы слышите торжественный хор кузнечиков. Стрекозы парят в воздухе, а бабочки легко порхают над этим цветочным летним царством. Может быть, вы все еще чувствуете легкий аромат душистых трав, где вы нашли лесную ягодку... О, как же она прекрасна на вкус!...

И вы теперь уже часть этой счастливой страны. И с каждой минутой вы становитесь крепче, красивее, добрее, благороднее.

И с этим ощущение мы делаем глубокий вдох, выдох... и поднимаем голову... Оглянитесь вокруг, мы снова в детском саду, все на своих местах. Посмотрите на свою правую ручку,... на левую,... пошевелите руками. Все хорошо...»

- Сегодня нам пора прощаться с вами. Как вы думаете, что бы мы могли подарить друг другу сегодня на прощание «просто так», как в той одноименной сказке? (выслушать ответы детей)

- Я буду рада долго помнить ваши светлые улыбки. До следующих встреч.

*/Практикум по двигательной сказкотерапии./*

**Просто так.**

Жил на свете один маленький мальчик, жил он в тропическом лесу, где много разных зверей. Однажды отправился он погулять, навстречу идет медвежонок грустный-грустный (**медвежонок**). Посмотрел на него мальчик, жалко ему стало медвежонка. И отдал он ему свой букетик цветов, который на полянке насобирал.

- Это мне? – удивился медвежонок. – А за что?

- Просто так, - ответил мальчик и дальше пошел.

А медвежонку сразу стало весело, ведь так приятно, когда что-то дарят, а особенно цветы. Весело подпрыгивая, побежал он дальше. И увидел вдруг под деревом злого носорога (**носорог**). Не испугался его медвежонок, подошел и протянул букет. Ведь не только получать подарки приятно, но и получать тоже. Удивился носорог.

- За что ты мне цветы даришь?

- Просто так! – ответил медвежонок и довольный пошел дальше (**ходьба**).

Носорог сразу перестал злиться. Да и как можно злиться, если тебе цветы подарили? Он весело огляделся и тут увидел удава, который поднял голову и о чем-то думал (**удав**). Носорогу очень захотелось кого-нибудь порадовать. И он протянул удаву цветы. Тот вначале удивился, а потом поблагодарил носорога, так как был очень вежливым удавом.

Ползет удав по лесу и букет в пасти держит. Вдруг видит – стоит страус, голову спрятал и ни с кем не разговаривает – настроение у него плохое (**страус**). Подарил ему удав цветы, а страус от счастья даже

подпрыгнул, ведь ему еще никогда цветов не дарили. Потом он схватил букет в клюв и побежал, радостно размахивая им во все стороны **(маятник)**.

Долго бежал он по лесу, ничего вокруг не замечая от радости, да вдруг слышит – плачет кто-то. А это зайчишка от мамы убежал и потерялся. Сидит под кустиком, всхлипывает **(зайчик)**. Подарил ему страус цветы, и пошли они вдвоем зайкину маму разыскивать.

Шли, шли и увидели печально стоящего слона. Стоит слон, хобот колечком свернул, не смотрит ни на кого, только вздыхает **(колечко)**.

Но после того, как зайчик и страус подарили ему букет, он очень развеселился и начал водой из хобота своих новых друзей поливать, чтобы им жарко не было.

Всю эту историю с высоты своего полета увидел аист, который улетал на зиму в теплые края **(аист)**. А когда вернулся домой – нам ее и рассказал.

#### *Литература:*

1. Психолог в детском саду. /Ежеквартальный научно-практический журнал. №1, Москва-Обнинск, 1999, Колесников В.Г., Лидерс А.Г. /
2. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб,: Издательство «Речь», 2002.
3. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: Фитбол-гимнастика. – Волгоград: Учитель, 2011.