**«Комплекс упражнений с использованием балансировочной доски Бильгоу».**
‌
В данной методичке мы собрали комплекс упражнений на доске «Бильгоу». Все упражнения разбиты на сектора и идут от простых к сложным. Для маленьких детей Вы можете 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 по 15−30 минут. Занятия могут проходить несколько раз в день. Детям от 2 лет мы рекомендуем начать с 5 минут. А дальше, согласно возрасту, увеличивать время. Желаем хороших занятий!

**Базовые упражнения.**

Упражнения на доске Бильгоу лучше начинать с нейтрального положения

полозьев (отметка «50» разметки на оборотной стороне доски). В этом положении доска максимально устойчива. Для усложнения заданий постепенно менять угол (от «50» к «5»)

1. Доска располагается перед ребенком. Встать на доску и покачаться на ней;

2. Встать на балансир. Ноги параллельно друг другу и поперечным линиям разметки, пятки не сдвигаются.

3. Стоя прямо, удерживать равновесие в течение 2−3 минут.

4. Руки вытянуты вперед перед собой

5. Залезть и слезть с доски: а) спереди: в) сзади; с) с обеих сторон;

6. Ребенок в положении стоя медленно покачивается вперед-назад. Лучше выполнять под музыку;

7. Встать на доску, закрыть глаза и покачаться на ней;

8. Сесть на доску и покачаться на ней вправо-влево; ребенок сидит на доске, а специалист раскачивает его вправо-влево;

9. Сидя на доске на коленях, имитировать плавательные движения двумя руками, затем только правой, левой и обеими руками поочередно;

10. Сесть на доску «по-турецки» и покачаться на ней вправо-влево;

11. Сидя на доске «по-турецки» имитировать плавательные движения двумя руками, затем только правой, левой и обеими руками поочередно;

12. Встать на доске на колени, выполнять наклоны головы вправо, влево, вперед, назад;

13. 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;

14. Стоя на доске, удерживая равновесие ловить игрушку (мячик), которую специалист кидает ребенку;

15. Стоя на доске поднять обе руки вверх и покачаться на ней, затем поднять только правую руку, левую руку и обе руки попеременно;

16. Ребенок в положении стоя, ноги на ширине плеч, поворачивается на 360 градусов, медленно переставляя ноги;

17. Ребенок в положении сидя на корточках. Покачивающее движение из стороны в сторону головой, затем зафиксировать взгляд на предмете. Круговое вращение головой,

18. 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,

19. 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.

19. Ребенок в положении сидя на доске. Упражнения для рук — имитация

плавания. Можно двумя руками поочередно — левой, правой.

20. положить на доску и поднять мешочек правой, левой рукой, попеременно, двумя руками одновременно;

21. Стоя на доске, наклониться вперед, взять мяч, мешочек.

22. перекидывать один мешочек друг другу по очереди;

23. подкидывать мешочек и следить за ним глазами;

24. подкидывать мешочек и следить за ним глазами и носом

25. подкидывать и ловить мешочек, фиксируя взгляд на предмете, который удерживает специалист:

26. перекидывать мешочек из руки в руку; следить за ним только глазами, затем глазами и носом;

27. подкидывать мешочек вверх, фокусируя взгляд на мешочке, разворачивая корпус в разные стороны;

28. подкидывать мешочек вверх, фокусируя взгляд на мешочке, отводя руку в разные стороны;

29. ребенок, стоя на доске перекладывает один мешочек с руки на руку, над головой, сзади, спереди под коленями, под правым, левым коленом; подбрасывает и ловит один мешочек с хлопками;

30. перекидывать одновременно два мешочка друг другу;

31. подбрасывает и ловит два мешочка с перекладыванием с руки в руку;

32. принимает мешочки от взрослого (перекидывает) одной рукой, двумя;

33. ребенок, стоя на доске «Бильгоу» удерживает мешочек на голове, удерживает 2 мешочка на плечах и одновременно выполняет действия руками (хлопки, круговые вращения, подбрасывает и ловит мешочки).

34. Стоим на балансире, в правильной стойке. Правой рукой касаемся левого уха, а левую руку кладем на правое плечо. Взгляд прямо перед собой. Считаем вслух до 10−20. Меняем положение рук. А теперь попробуйте с закрытыми глазами... чувствуете разницу? Отключили зрительную систему и ощущения совсем другие.

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

36. Стоя на доске, ребенок ощупывает мешочек, пытаясь догадаться, что внутри

37. Ребенок бросает мешочки в мишень на стене и на полу;

38. Ноги более широко расставлены - на зеленый и синий сектора. Мячик кидаем об пол и ловим двумя руками. Потом одной или левой или правой рукой. Повтор 15−20 раз.

39. Мяч ловить от взрослого. Взрослый стоит напротив ребенка и кидает мячик об пол в руки ребенку.

Повтор 15−20 раз. Усложнение. Увеличить расстояние между взрослым и ребенком.

40. Ребенок бросает мешочек с отклонением влево/вправо, называет слово, возвращает мешочек и повторяет слово. Это же упражнение можно выполнить с мячом.

41. Подкидывать мяч, хлопнуть в ладоши, назвать слог/слово на заданный звук, поймать мяч.

42. Рассказывание стихотворных текстов или чистоговорок под ритм ударов мяча.

43. Стоя на балансировочной 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».

44. «Жонглер». Стоя на балансировочной доске, ребенок держит в каждой руке по мячику. 1-й уровень сложности. Ребенок одновременно бросает мячик правой рукой вверх, левой — вниз) затем наоборот. 2-й уровень сложности. Ребенок одновременно перебрасывает мячи из руки в руку.

45. «Палочка — поймалочка». Стоя на балансировочной доске, одной рукой ребенок вертикально держит перед собой за нижний конец гимнастическую палку. Задача ребенка — разжав руку, которая держит палку за нижний конец, другой рукой поймать палку за верхний конец. Поменять руки.

46. «Ухо — нос». Стоя на балансировочной 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.

47. «Весы». Для малышей, которые только знакомятся с тренажером, будет познавательно ставить на концы балансира предметы и смотреть, какая сторона будет опускаться, а какая подниматься

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

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

50. «Самолет» Ребенок ставит ноги на центр балансира и удерживает равновесие. Затем поднимает руки в сторону, а одну ногу назад, опуская при этом корпус вперед, то есть встает в позу ласточки. В таком положении нужно пробыть как можно дольше.

51. Ноги прямо, корпус вправо, бросаем перед собой мешочек (мячик, игрушку) двумя руками. Затем Ноги прямо, корпус влево, бросаем перед собой двумя руками.

52. Мешочек бросаем по дуге из левой в правую. Следим периферическим зрением. 10 раз.

53. Подбрасываем мешочек левой рукой, повернувшись влево, перед собой, повернувшись вправо. Передаем за спиной мешочек. Правой рукой аналогично. 5 циклов.

54. Мешочек подбрасываем 2 раза двумя руками перед собой, 2 раза с поворотом вправо, 2 раза с поворотом влево. 5 циклов.

55. Мешочек подбрасываем двумя руками перед собой, следим глазами — 10 раз, следим носом — 10 раз. 3 цикла.

56. Подбрасываем мешочек левой рукой — 2 раза, двумя — 1 раз, правой рукой — 2 раза. Следим глазами. 5 циклов

57. Мешочек бросаем двумя руками, под потолок. Следим носом. 10 раз.

58. Локти рук прижаты к талии и повернуты на 45\*. Подбрасываем мешочек правой рукой — 2 раза, перебрасываем по дуге в левую руку; подбрасываем левой рукой — 2 раза, перебрасываем в правую за спиной. 5 циклов.

59. Двумя руками подбрасываем мешочек 1 раз с открытыми глазами, 1 раз с закрытыми. 20 раз.

60. Лицо смотрит перед собой, голова не двигается. Меняется только направление взгляда:

Ассистент (педагог, родитель или помощник) говорит, куда направлять взгляд. Занимающийся выполняет указания:

1. вверх-вниз;

2. влево-вправо;

3. диагональ левый верхний-правый нижний;

4. диагональ правый верхний-левый нижний;

5. по кругу по часовой стрелке;

6. по кругу против часовой стрелки;

7. движение по знаку бесконечности;

8. движение по цифре 8.

61. Встаем на балансировочную доску. Лицо смотрит перед собой, голова не двигается. Меняется только направление взгляда:

Ассистент (педагог, родитель или помощник) показывает рукой, куда направлять взгляд.

Он рисует:

• цифру 8 на расстоянии 1−1.5 метра от глаз ребенка,

• потом знак бесконечности (та же восьмерка, только лежа).

Повтор 5−10 раз, с увеличением до 15−20.

При выполнении упражнения следить, чтобы балансир был в равновесном положении, параллельно полу, без перекоса в стороны.

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

Упражнение выполняется последовательно. В процессе выполнения ребенок следит глазами за своими пальчиками на руках.

Повтор 5−10 раз, с увеличением до 15−20.

Далее ребенок рисует знак бесконечности сначала левой, затем правой рукой и следит глазами за концами пальчиков.

Повтор 5−10 раз.

63. 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.

64. Руки вытянуты вперед перед собой, поворачиваем одновременно их влево, а голову вправо и тянемся, в таком положении стоим на доске и держим равновесие. Затем наоборот, голова влево, а руки вправо и тянемся, в таком положении стоим на доске и держим равновесие.

СЛОЖНО! Не оставлять ребенка без поддержки.

65. Стоя на доске, ноги согнуты в коленях.

Руки на коленях крест на крест и прямо. Надо хлопать по коленям и не сбиться. Отработать 10−15 раз.

Для усложнения добавить хлопок в ладоши. Удерживать равновесие.

66. Перекидка друг другу через пол одного мяча. Мячик ловим сначала двумя руками, потом одной или левой или правой.

67. Перекидка со взрослым мячика. Взрослый говорит слова, если букв больше 5, то ловим правой рукой. Если меньше 5, то левой.

68. 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.

69. Перекидка мячиком и мешочком со взрослым. У взрослого мешочек. У ребенка мячик. Кидаем одновременно, взрослый верхом, ребенок низом. Чтобы не столкнулись в полете. Мяч должен удариться об пол и попасть в руки. Все в быстром темпе.

70. В руках у ребенка мешочек и 2 разных по весу и размеру мяча, нужно попасть в цель (корзинку). При использовании чего-то одного рука обычно «пристреливается», а при чередовании идет дополнительная нагрузка на мозжечок.

71. Попасть мячом в разные корзинки при работе на дифференциацию звуков, звуковом анализе.

72. Перекидка 2 одинаковыми мячиками одновременно, взрослый кидает два мячика из двух рук об пол и ребенку, ребенок ловит каждый мячик одной рукой, затем ребенок кидает мячики просто в руки взрослому, отработать 20−30 раз. Для усложнения ребенок кидает также два мячика об пол, взрослый их ловит, отработать 20−30 раз.

73. В руках ребенка мячик и мешочек, взрослый говорит, что кидать, ребенок кидает по очереди мешочек верхом в руки, мяч об пол и в руки к взрослому. Взрослый возвращает ребенку мячик низом об пол, мешочек верхом.

Отработка 15−20 раз.

74. Перекидка, у ребенка мячик и мешочек, кидает одновременно, мяч об пол, мешочек верхом в руки, взрослый должен поймать (не каждый это сможет). Руки у ребенка в разных положениях, с мешком опущена вниз и готовится к движению вверх- подкинуть мешочек, с мячиком согнута в локте приподнята вверх и готовится к движению вниз- кинуть мячик об пол.

75. 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.

76. 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.

77. Мешочек бросаем по дуге из левой в правую. Следим периферическим зрением. 10 раз.

78. Мешочек бросаем двумя руками, под потолок. Следим носом. 10 раз.

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

80. Попасть 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 мечом в те картинки, в названии которых звук «Р» находится в начале слова.

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

82. Попасть мячом в квадрат соответствующем позиции звука в слове (начало/ середина/ конец).

83. Перекрестное направление мяча друг другу, т.е. ребенку бросаете мяч левой рукой в направлении его правой руки, затем наоборот правой рукой кидаете мяч в направлении левой руки, проговариваете речевой материал. Ребенок должен вернуть вам мяч точно так же.

84. Ловим мяч выбирая руку по числу букв. Перекидка со взрослым мячика. Взрослый говорит слова, если букв больше 5, то ловим правой рукой. Если меньше 5, то левой.

85. Одновременное использование артикуляционных упражнений на смену артикуляционных позиций и раскачивания доски.

86. Чеканка мячика об пол. Чеканка мячика об пол. 2 раза. левой, перекладываем в правую руку, и 2 раза правой. 84. 84.

87. Перекидывание одновременно мячика и мешочка. Перекидка мячиком и мешочком со взрослым. У взрослого мешочек. У ребенка мячик. Кидаем одновременно, взрослый верхом, ребенок низом. Чтобы не столкнулись в полете. Мяч должен удариться об пол и попасть в руки. Все в быстром темпе.

88. Перекидывание по очереди мячика и мешочка. В руках ребенка мячик и мешочек, взрослый говорит, что кидать, ребенок кидает по очереди мешочек верхом в руки, мяч об пол и в руки к взрослому. Взрослый возвращает ребенку мячик низом об пол, мешочек верхом. Отработка 15−20 раз.

89. Перекидывание одновременно мячика и мешочка в одном цикле движения. Перекидка, у ребенка мячик и мешочек, кидает одновременно, мяч об пол, мешочек верхом в руки, взрослый должен поймать (не каждый это сможет). Руки у ребенка в разных положениях, с мешком опущена вниз и готовится к движению вверх- подкинуть мешочек, с мячиком согнута в локте приподнята вверх и готовится к движению вниз- кинуть мячик об пол.

90. Перекидывание мячика называя дополнительные задания (антонимы, цвета, фигуры и т.д.). 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.

91. Кидаем мешочек с отклонением влево/вправо, называем слово, просим вернуть мешочек и повторить слово. Это же упражнение можно выполнить с мячом.

92. Подкидывание мяча и его ловля, называя автоматизируемый звук.

93. Ударяем мяч об пол одной рукой, ловим другой, при этом называем слова или слоги на автоматизируемый звук.

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

95. Мыльные пузыри. Вдуваем слово в волшебный пузырь. Ребёнок называет правильно слово и выдувает мыльный пузырь.

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

97. Игра «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.

98. Игра «Сделай предмет маленьким» (тоже 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.

99. 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.

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

101. Упражнение «Весы». Ноги в ИП1. Руки, как у балерины — вниз и в круг, ладошки изображают чашки весов. Кончики пальцев обеих рук соприкасаются.

Движения одновременно:

• правая рука поднимается вверх, ладонь смотрит в потолок и тянется туда;

• левая опускается вниз, ладонь смотрит в пол и тянется туда.

Фиксация положения на 2−3 секунды и плавный возврат к начальному положению. Повтор движений со сменой рук: левая — вверх, правая — вниз. Повторяем 5−20 раз.

102. Восьмерки и бесконечности носом. Занимаем ИП1. Выполняем движения головой так, чтобы кончик носа вырисовывал цифру 8, а после знак бесконечности. 15−20 повторений.

103. Хлопки по коленям. ИП1. Стоя на доске, ноги согнуты в коленях. Руки на коленях крест на крест и прямо. Надо хлопать по коленям и не сбиться. Отработать 10−15 раз. Для усложнения добавить хлопок в ладоши. Удерживать равновесие.

104. Поиграйте с ребенком в следующую игру: «У куклы Оли заболели зубы». В этой игре нужно ладони приложить к щекам, покачивать головой и напевать: «О — О — О!» Старайтесь, чтобы ребенок повторял за вами все задания.

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

106. 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.

107. 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.

108. Звук [а] — хлопок в ладоши перед грудью, звук [и] над головой, звук [о] — по коленям, звук [у] — удар кулаком об кулак (горизонтально), звук [э] — тыльными сторонами кисти друг о друга, звук [ы] — удар кулаком об кулак (вертикально). Предлагается для угадывания серии, соответствующие 3−4 звукам (3−4) серии.

109. 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.

110. Катать мяч по ноге (поочередно левой, правой, от бедра к лодыжке и обратно, прижимая мяч ладонью.)

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

112. «Осень».

Листья осенние тихо кружатся, Круговые движения правой рукой

Листья нам под ноги ложатся

И под ногами шуршат, шелестят,

Будто опять закружиться хотят. Круговые движения левой рукой

113. Игровое упражнение «Повтори, не ошибись».

Ребенок стоит на балансировочной доске и повторяет за взрослым.

Дуб-рябина-сосна

Береза-ель-клен

Клен-рябина-ель

Береза-дуб-рябина

Ель-дуб-сосна

Дуб-клен-береза

114. Игровое упражнение «Что хорошего вы знаете об осени»

Ребенок стоит на балансировочной 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.

115. Игровое упражнение «Назови осеннее словечко»

Ребенок стоит на балансировочной доске. Взрослый бросает мешочек и просит сказать «осеннее» словечко. Ребенок ловит мяч и говорит, например: «Теплая», «Золотая...». Затем возвращает мяч (или мешочек) взрослому.

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

Ребенок стоит на балансировочной 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.

117. Игровое упражнение «Какой, какая?»

Ребенок стоит на балансировочной 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.

118. «Деревья и кустарники»

Физкультминутка

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.

119. Игровое упражнение «Большой-маленький»

Ребенок стоит на балансировочной 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.

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

Ребенок стоит на балансировочной 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.

121. Игровое упражнение «Один-много»

Данное упражнение можно использовать по всем лексическим темам.

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

Яблоко-много яблок

Груша-много груш

Фрукт-много фруктов

122. Игровое упражнение «Четвертый лишний». Ребенок стоит на балансировочной 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.

123. «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.

124. «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 Чипполино,

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.

125. Игровое упражнение «Назови ласково».

Ребенок стоит на балансировочной доске. Взрослый бросает мешочек и просит назвать ласково: огурец-огурчик, картошка-картошечка, помидор-помидорчик, свекла-свеколка, редис-редисочка.

126. Упражнение «Весенние качели»

(Стойка перед балансиром :

ноги на ширине плеч, руки — свободно.

Встать на балансир, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты.)

На качелях мы катались.

(Раскачивающие движения ногами.)

Солнце в небе улыбалось.

(Руки поднимаются вверх, пальцы шевелятся.)

Улыбнись ему и ты.

(Губы растягиваются в улыбке.)

Распускаются цветы.

(Руки опустить.)

К солнцу тянутся мимозы,

(Руки со сжатыми кулачками медленно поднимаются вверх.)

Одуванчики и розы.

К солнцу тянется пион,

(Пальцы рук тянутся вверх.)

Распускается бутон.

(Руки расходятся в стороны, описывая круг, опускаются вниз.)

На качелях мы катались.

(Раскачиваюшие движения ногами.)

Солнце в небе улыбалось.

(Руки поднимаются вверх, пальцы шевелятся.)

Улыбнись ему и ты.

(Губы растягиваются в улыбке.)

Распустились все цветы.

(Руки опустить.)

127. Упражнение «Командир»

(Стойка перед балансиром :

ноги на ширине плеч, руки — свободно.

Дети выполняют движения согласно тексту.)

Я сегодня — командир,

Становись на балансир!

Мне — команды раздавать,

А тебе — их выполнять.

Ручку правую — вперед,

Так держать, не опускать!

А теперь наоборот —

Ручку левую вперед.

Громко делайте хлопок,

Ставьте ручки на бочок.

Ухо правое держать

Только левою рукой.

Ухо левое держать

Только правою рукой.

Громко делайте хлопок,

Ставьте ручки на бочок.

Носик правою рукой

Аккуратно ухватить.

А за правое плечо

Левой рученькой схватить.

Ставьте ручки на бочок.

Отдыхай теперь, дружок!

128. Упражнение «Пароход»

(Стойка перед балансиром : ноги на ширине плеч, руки — свободно.

Встать на балансир, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты.)

В океане ветерок

Пароход качает.

(Раскачивающие движения ногами.)

«Заходите к нам на борт!»

Капитан встречает.

Он команду подает:

«Якорь поднимайте,

(Сжимать кулачки, поднимая руки вверх.)

Пароход идет вперед,

Скорость набирайте!»

(Соединить пальцы рук

и вытянуть руки вперед — нос корабля.)

Будут волны нас качать,

(Раскачивающие движения ногами.)

Солнце светит ярко.

(Руки поднять наверх, шевелить пальцами.)

Чайки сверху нам кричат:

«Скоро будет жарко!»

129. «Скажи наоборот» с кинезиологическим мешочком. Даем инструкцию ребенку: Мы сейчас откроем рот, чтоб сказать наоборот. Ребенок, удерживая равновесие на доске, ловит мешочек, слушает вопрос логопеда, например, веселый, а наоборот... Затем дает ответ, одновременно бросая мешочек логопеду.

130. Упражнение «Робот»

(Стойка перед балансиром: ноги на ширине плеч, руки — свободно.

Встать на балансир, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты.)

Стоит робот на дороге, у него стальные ноги,

У него стальные руки,

Вместо пальцев — просто крюки.

(Шевелить пальцами рук.)

Может робот улыбаться, (Улыбаться.)

Может весело качаться,

(Раскачивать балансир.)

Может руки вверх поднять,

(Поднять руки вверх.)

Головою покивать.

(Наклоны головой.)

У него стальные уши,

Для того чтоб лучше слушать.

(Взяться двумя руками за кончики ушей.)

И еще железный нос,

Он для робота — насос.

(Коснуться кончика носа.)

Ходит робот по дороге,

У него устали ноги.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будет робот отдыхать

131. Съедобное-несъедобное. Играть с ребенком в эту игру, пока он удерживает баланс.

132. 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.

Для ряда следующих упражнений понадобятся дополнительные элементы.

**«Комплекс упражнений со стойкой с мишенями - целями»**

Упражнения выполняются стоя на балансировочной доске. Исходное положение стоп задается логопедом. Стойка с мишенями применяется совместно с мячом маятником и цветной рейкой.

133. Оттолкнуть мяч, но не задеть мишень, затем сбить мишень.

134. Сбить мячом маятником кубики, расположенные на стенде.

135. Оттолкнуть мяч над кубиком посередине стенда.

136. Оттолкнуть мяч-маятник над кубиком справа-слева от центра.

137. Оттолкнуть мяч слева-справа от кубика, заданного взрослым.

138. Оттолкнуть мяч, но не задеть мишень, затем сбить мишень (с цветозонированной рейкой).

**«Комплекс упражнений с мишенью обратной связи»**

139. Попасть в мишень мячом-попрыгунчиком двумя руками и поймать двумя руками.

140. Попасть в мишень мячом-попрыгунчиком одной рукой и поймать его двумя руками.

141. Попасть в мишень мячом-попрыгунчиком одной рукой и поймать его той же рукой.

142. Попасть в мишень мячом-попрыгунчиком одной рукой и поймать его другой рукой.

143. Попасть мячом-попрыгунчиком в середину доски (цифра 9) и поймать его.

144. Попасть мячом-попрыгунчиком в цифру, которую называет взрослый, и поймать его.

145. Попасть мячом в заданный цвет.

146. Попасть мячиком последовательно во все зеленые (красные, желтые) фигуры.

147. Попасть мячиком во все квадраты (круги, треугольники).

148. Попасть мячиком во все не красные (желтые, зеленые) треугольники (круги, квадраты).

149. Попасть мячиком в цифры от 1 до 9 в прямом и обратном порядке.

150. Попасть мячиком в число, которое является ответом на заданный арифметический пример.

151. Попасть мячиком в фигурку-цифру-цвет, расположенную слева-справа-сверху-снизу от центра (цифра 9).

152. Попасть 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 мечом в те картинки, в названии которых звук «Р» находится в начале слова;

153. Кидать мешочки в мишень на полу или на стене.

**«Комплекс упражнений с мячом — маятником»**

154. Отталкивать мяч-маятник ладонями.

155. Отталкивать мяч-маятник тыльной стороной ладони.

156. Отталкивать мяч-маятник локтем.

157. Подбивать мячик (движение вверх) раскрытой ладошкой, как можно большее количество раз за минуту, одной рукой, другой, поочередно.

158. Подбрасывать и ловить мячик разными руками

159. Побрасывать и ловить с хлопками

160. Бросать и ловить со взрослым разными руками, поочерёдно, с разного расстояния

**«Комплекс упражнений с цветозонированной рейкой». Цветозонированная рейка используется совместно с мячом-маятником.**

161. Отталкивать мяч-маятник в цветную рейку, которую горизонтально держит перед ребенком логопед, попеременно попадая в различные цвета.

162. Отталкивать мяч-маятник в цветную рейку, которую горизонтально держит перед ребенком взрослый, попеременно попадая в различные цвета.

163. Отталкивать мяч-маятник тыльной стороной ладони в цветную рейку, которую горизонтально держит перед ребенком взрослый, попеременно попадая в различные цвета.

164. Держать цветную рейку горизонтально, отталкивать мяч только белым, только красным, желтым, зеленым, черными секторами по различной траектории.

165. «Палочка — поймалочка». Стоя на балансировочной доске, одной рукой ребенок вертикально держит перед собой за нижний конец гимнастическую палку. Задача ребенка — разжав руку, которая держит палку за нижний конец, другой рукой поймать палку за верхний конец. Поменять руки.

166. Отбивать мяч-прыгунчик от наклонной доски.

167. Кинуть подвешенный на резиночке мяч, успеть хлопнуть в ладоши пока летит, отбить мяч.

168. Отбивать летящий мячик палочкой или ракеткой.

169. Слоя на доске, держим перед собой палочку, делаем вдох и на выдохе начинаем прокатывать палочку между ладонями, произнося поставленный звук.

170. Расположить мячи спереди и по бокам от доски, попросить наклонившись, взять в руки мяч определенного цвета.

171. Беремся руками за концы гимнастической палки. Подняв руки вверх, произносим слог, например, «РА», опускаем руки, произносим «РЫ». Далее руки согнуты в локтях, палка расположена на уровне живота, поворачиваемся влево, вытягиваем руки и произносим слог «РУ», возвращаемся в исходное положение, аналогичное действие выполняем, повернувшись вправо и произносим слог «РО».

172. Осуществлять массаж кистей рук, стоя на доске, как массажными шариками, так и шарами СУ-Джок и колечками из этого же набора, проговаривая различные стихотворения.

173. «Повтори рисунок». Данное упражнение тренирует зрительную память и внимание. Предлагается схема рисунка, повторить ее ударами мяча по геометрическим фигурам на напольной доске.

**Артикуляционная гимнастика.**

Выполняется на доске Бильгоу.

174. «Дудочка». Губы нужно сложить в трубочку и максимально вытянуть вперед.

175. «Заборчик». Объясняем, что нужно улыбнуться так, чтобы показать зубки.

176. «Кролик». Нужно приподнять верхнюю губу, чтобы приоткрыть резцы.

177. «Злая лошадка». Нужно изображать фырканье лошади. С силой выдыхать воздух ртом, не раскрывая его. При этом губы начнут вибрировать.

178. «Пятачок». Нужно вытянуть губы трубочкой, а затем сомкнутыми губами вращать по кругу в разные стороны.

179. «Грибок». Язык плотно прикладывается (присасывается к небу) и удерживается в таком положении.

180. «Гармошка». Держа язык в положении «грибок», нужно несколько раз открыть/закрыть рот.

181. Продолжаем заниматься мышцами щек и язычка. Ротик закрыт, язык с силой упирается в каждую щеку по очереди так, чтобы на внешней стороне выпирали «орешки».

182. Хомяк». Сначала надуваются обе щеки, затем поочередно правая и левая.

183. «Рыбка». Щеки втягиваются и в таком положении удерживаются.

184. «Лопатка». Расслабленный язык нужно положить на нижнюю губу (не высовывая).

185. Упражнение для формирования навыка контроля над положением языка, его мышц, развития гибкости главного речевого органа. Открываем широко рот, растягиваем губы в улыбке. Язычок в форме чашечки облизывает верхнюю губу сначала в одну сторону, затем в другую. Очень важно двигать язык с напряжением, не торопясь.

186. Высунуть острый язык, как можно дальше вперед и удержать положение в течение 10 секунд.

**Комплекс физических упражнений для взрослых.**

187. Приседания на балансборде нацелены на ягодицы и квадрицепсы, подколенные сухожилия и икроножные мышцы. Начните с положения равновесия, но отодвиньте ноги на несколько сантиметров к краям (чуть шире, чем расстояние между бёдрами). Расположите руки перед собой или по бокам для равновесия. В качестве альтернативы вы можете держаться за стену или устойчивую поверхность, чтобы сохранить равновесие. Медленно согните колени в положение приседа. Двигайтесь так низко, как сможете, сохраняя равновесие. Оттолкнитесь пятками и встаньте. Выполните 10–15 повторений.

188. Встаньте на балансборд, расставив ноги на ширине бёдер. Ваши ноги должны находиться на внешних краях доски. Держите осанку прямо и сохраняйте нейтральное положение позвоночника. Выберите фокусную точку перед собой, чтобы сконцентрироваться на ней. Это поможет с балансом. Переместите вес так, чтобы края доски не касались пола. Ваши руки могут быть вытянуты вперёд или по бокам. Балансируйте в этом положении 7−10 раз по 30 секунд.

189. Балансировочная планка предназначена для мышц живота, ягодиц, бёдер, ног, плеч, спины и рук. Примите положение для отжимания, положив руки на балансировочную доску, чуть шире плеч. Для большей сложности держите ноги вместе, либо врозь для большей устойчивости. Напрягите мышцы пресса и убедитесь, что ваше тело выстроено по прямой линии. Держите руки вытянутыми, но слегка согните локти.

Задержитесь в этом положении на 30 секунд или столько, сколько сможете.

190. Отжимания на балансборде нагружают грудь, трицепсы и основные мышцы. Расставьте руки на доску на ширине плеч, согните их в локтях и медленно опуститесь как можно ниже, удерживая тело на прямой линии. Сделайте паузу и вернитесь в исходное положение. Выполните 5–10 повторений.

191. Ягодичный мостик на балансировочной доске нацелен на ягодичные мышцы, подколенные сухожилия и мышцы спины. Лягте на спину, согните колени, руки по бокам, стопы направлены в сторону балансировочной доски. Поднимите ноги и поставьте их на балансировочную доску. Напрягите ягодицы и упритесь ступнями в борд, чтобы оторвать бёдра от пола. Поднимитесь как можно выше, сохраняя равновесие. Напрягите ягодичные мышцы и задержитесь в этом положении на несколько секунд. Медленно опустите тело на пол. Выполните 10–15 повторений.

192. Стоя на балансборде, разворачивайте корпус вправо и влево. Старайтесь не касаться доской пола. Чтобы усложнить упражнение, вытяните руки в стороны.

193. Встаньте на одну ногу в центр балансборда. Согните свободное колено и поднимите к его к туловищу. Повторите то же самое на другую ногу.

194. Сядьте на доску, вытяните ноги вперед, руки заведите за спину и схватитесь за край балансборда. В таком положении постарайтесь найти баланс и оторвать прямые ноги от пола.

195. Ласточка. Знакомое с уроков физкультуры упражнение становится интереснее, если выполнять его на балансборде.

• Встаньте на балансир, стопы вместе.

• Поднимите вверх руки , выпрямите спину и напрягите пресс, фиксируя положение.

• Медленно наклоняйтесь вперед, поднимая ногу назад и выпрямляя колено опорной ноги.

• Когда нога, корпус и руки будут на одной линии, остановитесь и выдерживайте позицию максимально долго.

• Выполните упражнение на другую сторону.

196. Встаньте на доску для баланса и развернитесь на 90 градусов влево или вправо — одна нога окажется спереди, а другая останется позади. Вы можете оставаться в таком положении и удерживать равновесие или добавить перекаты либо статические выпады, опуская колено задней ноги.

197. Поза дерева, или Врикшасана, используется в йоге не только для развития баланса, но и для улучшения подвижности тазовых костей.

186. Встаньте в центр балансборда, выпрямитесь, носки смотрят вперед. Согните одну ногу и поставьте стопу на внутреннюю сторону опорной ноги. При необходимости помогите себе руками. Поймав баланс, тяните колено в сторону, раскрывая тазобедренные суставы.

Усложнить упражнение можно несколькими способами:

• поставьте пятку как можно ближе к паху;

• поднимите руки и сложите ладони над макушкой.

198. Упражнение — Броски медбола с сохранением положения тела на балансборде лучше выполнять вместе с напарником, перебрасывая медбол друг-другу, но также можно делать упражнение самому, подбрасывая мяч вверх или в стену.

199. Упражнение — Слепое балансирование на доске. Это сложнее чем кажется Вам нужно будет очень хорошо контролировать свое тело, но именно это упражнение отлично развивает функции мозжечка.

200. Упражнение на руки — Подъёмы гантелей в стороны с сохранением баланса. Это упражнение предназначено для развития среднего пучка дельт, и является эффективным аналогом армейского жима. Все упражнение выполняется исключительно в медленном темпе, без рывка, из-за которого может нарушиться равновесие.