

Фітболказка «Весна в барвінковій Україні»

(з використанням вправ на фітболах, пальчикових вправ та мімічної гімнастики)

Казочка про те, як у країну барвінкову, на нашу Україну знову завітала весна-красна. Вона розбудила від зимового сну все навколо. Починається нове життя.

1. В.п. –сидячи на фітболі - (мудра «життя»)- подушечки безіменного пальця, мізинця і великого пальця з'єднані, а решта пальців вільно випростані. Виконується обома руками. 10 с)

2. Яскраво засвітило сонечко. Сонячні промінці В.п. –сидячи на фітболі - (вправа «Сонячні промінці» - руки схрестити і підняти вгору, широко розвести пальці) зігріють землю. І на цьому місці, о диво, звідки не візьмись, появилoся друге сонечко-Кульбабка.

3. Вправа «Квіточка». В.п.- сидячи на м'ячі, руки на колінах. Підняти руки долонями вгору. Повернутися у в. п.

Її аромат такий був чарівний, що до Кульбабки зразу-ж прилетіла бджілка.

4. Вправа «Бджілка» В.п. - сидячи на м'ячі, руки в сторони, вирівняти вказівний палець правої руки і робити ним колові рухи потім те саме лівою рукою, на видих - «ж-ж-ж»). Нахили в сторони з погойдуванням.

Побачивши яскраву, жовтогарячу Кульбабку на галявину прилетів метелик.

5. Вправа «Метелик». В.п. - сидячи на м'ячі, руки зігнуті в ліктьових суглобах, підведені вертикально вгору «крильця». Звести передпліччя перед грудьми, торкаючись долонями обох рук. Повернутися у в. п.

Прискакав коник-стрибунець.

6. Вправа «Коник-стрибунець» В.п. - сидячи на м'ячі, руки на м'ячі, легенько підстрибучи, повертатися приставними кроками навколо своєї осі вліво-право.

Раптом затріщали гілочки кущів і на галявину вибігла лисичка.

7. Вправа «Лисичка» Стоячи, м'яч на підлозі перед собою. В в.п. стоячи в напівприсіді, однією рукою притримуючи м'яч, іншу максимально відвести назад, показуючи «хвостик». Повторити те ж в інший бік протилежної рукою. Рудохвоста вдихнула аромат квітки і вляглася грітися на сонечку. Та не встигла лисичка і хвильки полежати, як щось зашаруділо в траві і на галявину виповзла змійка.

8. Вправа «Змійка» Сидячи на колінах, м'яч перед собою, руки на м'ячі зверху. Лягти грудьми на м'яч, руки в замок за спиною, голову опустити, потягнути руки назад, відводячи плечі назад і піднімаючи голову; повороти голови вправо, вліво; повернутися назад в в.п (голова не повинна закидатися назад (потилицю і хребет повинні становити пряму лінію, зберігати витягування в шийному відділі хребта, стежити, щоб повороти голови виконувалися в повільному темпі). Кульбабка раділа гостям і кожному дарувала своє тепло, ніжність мов маленьке сонечко.

Мімічна гімнастика. Підставимо обличчя до сонця. Промінчик пробіг по щічках, залоскотав носик (зморщити носик), заслпив очі (моргати віями), сів на брівки (рухати бровами), побіг по личку (ніжно погладьте його долонями), на ротик (витягнути губи трубочкою, посміхнутись), ось він забрався за комірець погладьте його там. Піднесіть руки догори, підставити долоні. Сонце наповнює теплом руки, розливається по всьому тілу, наповнює вашу душу і серце теплом, добротою, чуйністю. Сонечко опустилося в наші долоньки. Передайте сонечко одне одному в руки і скажіть добрі слова побажання. (бажають один одному добра, здоров'я...)

Усміхнуся сонечку:

«Здрастуй золоте!»

Усміхнуся квіточці –

Хай вона цвіте.

Усміхнуся дощику:

«Лийся мов з відра!»

Друзям усміхнуся:

Бажаю всім добра!

Раптом сонячний зайчик почув ричання лева (асани - пози для медитації: поза лева – сидячи на п'ятках, коліна розвести в сторони, долоні покласти на коліна, пальці широко розвести, як кігті лева, якомога ширше відкрити рот, вдихнути, відчуваючи напруження в ділянці м'язів глотки (лев ричить). Сонячний зайчик скочив і завмер на дереві (поза дерева . Стоячи прямо, п'ятки і носочки з'єднані разом, руки опущені. Підняти праву ногу, притиснути підошву до внутрішньої поверхні лівого стегна. На вдих підняти руки вгору, широко розвести пальці вгору «гілочки». Дихання глибоке. Утримувати рівновагу, стоячи на лівій нозі) Та він зразу забув про свій страх , адже на деревах побачив яскраві запашні квіточки (вправа «Квіти» - руки підняти вгору, притулити одна до одної внутрішніми поверхнями зап'ястків. Пальці витягнути, розвести й злегка зігнути). Над ними весь день кружлятимуть бджоли (вправа «Бджоли» - Вилазять зі шпаринок комарики жучки (вправа «Жук» - пальці стиснути в кулачок, вказівний і мізинець розведені в сторони, ворушити ними). Роздивились навкруги і нумо грітись на сонечку (Лазіння на четвереньках. дівчатка - «комашки», хлопчики – нірки, а потім навпаки) Гріють свої животики (перевернутися на спину, «грятись ніжками») Повертаються з теплих країв пташки (вправа «Пташка» - схрестити руки на рівні зап'ясті, кисті з'єднати тильною стороною. Прогнути руки (рух униз) потім «змахом» повернути у в. п.) Повертаються журавлі (біг «змійкою», зі взмахами крил) летять до своїх домівок («журавлик» - стати на праву ногу, носочок дивиться вниз, руки розвести в сторони),

поспішають додому ластівки (вправа «ластівка») Поспішають пташки будувати та ремонтувати гніздечка в яких незабаром вилупляться пташенята (вправа «Пташки в гніздечку» - пальці рук взяті в замок. Великі пальці по чергово відгинаються – ніби пташки виглядають «Ось сидять пташки в гніздечках, хто з'явився із яєчок»).

Повеселішають звірі, бо з'явиться зелена соковита трава, у лісі на галявині застрибають зайці (вправа «Зайці» - витягнути вгору вказівний і середній пальці інші стиснути в кулак, поворушити пальцями), ласуюючи молоденькою травичка.

А їжачок виліз із своєї хатинки і давай чистити голочки, щоб були гостренькі. (перевороти на спині, згрупувавшись) Сподобалась казка? Вона не просто цікава, а ще й корисна.

Фітболказка «Дівчина Весна»

Щороку до нас приходять квітуча, запашна пора — весна! Вона така юна, весела й безтурботна, як дівчина. Так і назвемо її — дівчина Весна...

Від її лагідної, теплої усмішки бруньки на деревах і кущах починають розпускатися.

Впр. 1 «Бруньки розпускаються»

З в. п. лежачи на спині згрупувавшись — повільно розводити руки й ноги в сторони.

Очі в дівчини Весни сяють, як сонце! Куди вона не гляне — туди ж лунуть і теплі сонячні промінці.

Впр. 2 «Промінці»

З в. п. лежачи на боці з упором на зігнутий лікоть — зводити і, витягаючи, розводити вільні лікоть і коліно.

Після холодної та суворої бабусі Зими прихід весни — завжди довгоочікуваний. Кожен листочок, кожна гілочка і травинка радіють появі дівчини Весни.

Впр. 3 «Радісне чекання»

З в. п. лежачи на животі, ноги зігнуті в колінах — помалу повертатися, роблячи приставні кроки по черзі в кожний бік.

Молоді пагони радісно тягнуться назустріч Весні та сонцю.

Впр. 4 «Пагони тягнуться»

З в. п. лежачи в упорі — тягтися руками й ногами в протилежні боки, намагаючись ніби «підрости», витягнутись.

Дівчина Весна любить заплітати у своє кучеряве волосся гарні польові квіти, і коли вона легко ступає по землі, квітки ніжно дзеленчать, як маленькі дзвіночки.

Впр. 5 «Квітки-дзвіночки»

З в. п. стоячи навкарачках (середнє положення) — робити різні рухи головою (уперед-назад, ліворуч-праворуч, кругові рухи), промовляючи при цьому: «Дзень-дзелень, дзень-дзелень!»

А ще Весна полюбляє алмазні прикраси із зірочок, які вона запалює на високому небі.

Впр. 6 «Зірки загоряються»

З в. п. лежачи, упор ззаду — підіймати по черзі кожен ногу, випрямляючи її та відтягаючи носок («доторкаємося до зірок»).

Дівчина Весна подовгу дивиться на себе в дзеркало лісового озера — їй дуже хочеться бути гарною й усім подобатися.

Впр. 7 «Дзеркало лісового озера»

З в. п. стоячи навкарачках (високе положення) — плавно згинати руки, опускаючи плечовий пояс, при цьому підіймати по черзі ноги.

Впр. 8 «Високі дерева»

З в.п. стоячи – підійнятися навшпиньки і, підводячи руки тягнутися догори.

Тиша. Де-не-де защебече пташка. На лісовій галявині біля гомінкого струмочка розкривається чарівна квіточка. Вона яскрава, духмяна.

1. Вправа «Квіточка» В. п. — сидячи на м'ячі, руки на колінах.

1. Підняти руки долонями вгору. 2. Повернутися у в. п. Повторити 4-5 разів.

Повітря наповнилось чарівним ароматом. До квіточки потягнулися комахи.

Прилетів метелик.

2. Вправа «Метелик»

В. п. — сидячи на м'ячі, руки зігнуті в ліктювих суглобах, підведені вертикально вгору «крильця».

1. Звести передпліччя перед грудьми, торкаючись долонями обох рук.

2. Повернутися у в. п. Повторити 5 разів.

3. Вправа «Бджілка»

В. п. — сидячи на м'ячі, руки в сторони. Нахили в сторони з погойдуванням.

Повторити 4-6 разів.

4. Вправа «Жучки»

В.п. — сидячи на м'ячі, руки на колінах.

1. Підняти ступні ніг на носки, погойдатися. 2. Перекотитися на п'ятки.

Повторити 5 разів.

5. Вправа «Бабка»

В. п. — лежачи на м'ячі на грудях, руки опущені вниз, прокочування вперед (назад). Повторити 5-6 разів.

6. Вправа «Равлик»

В. п. — лежачи на спині, руки в сторони, ступні ніг на м'ячі, прокочування м'яча вперед (назад). Повторити 6 разів.

7. Вправа «Коник-стрибунець»

В. п. — сидячи на м'ячі, руки на м'ячі, легенько підстрибу-чи, повертатися приставними кроками навколо своєї осі вліво-право.

«Гусениця»

Лежачи на животі, м'яч між ніг. Повзання по-пластунськи вперед, виконати поворот навколо своєї осі, не випускаючи м'яч з ніг і повернутися в в.п. (вправа виконується поперемінним рухом рук.)

«Метелик»

Сидячи на м'ячі, руки зігнуті в ліктях, підняти вертикально вгору - «крила». Зведення і розведення передпліч перед грудьми, торкаючись долонями один одного. Домагатися правильної посадки на м'ячі з рівною спиною і піднятою головою. Стежити, щоб лікті були паралельні підлозі, а не «провисали» .

«Ялинка»

Сидячи на м'ячі, напружені руки в сторони - «ялинка». виконання поворотів тулуба вправо і вліво. Напружені руки в знаходяться при цьому в чотирьох положеннях

Вправа «Летюча миша»

В.п. - сидячи за м'ячем, руки на м'ячі. З в.п., прокочуючи по м'ячу, перейти в упор руками на підлозі, тоді як ноги знаходяться на м'ячі. Потім повернутися в в.п. (4р). (При виконанні стежити, щоб голова і хребет становили пряму лінію).

Вправа «Місток»

В.п.- сидячи на м'ячі, руки вниз. Переступаючи ногами вперед, лягти спиною на м'яч, руки в сторони, потім, переступаючи ногами, повернутися в в.п. (При виконанні стежити за тим, щоб не було перевигибання в шийному відділі і ковзання ступнями по підлозі.)

Вправи лежачи на м'ячі на грудях

«Стрикоза»

В.п. - лежачи на м'ячі на грудях, руки опущені вниз, прокочування вперед (назад).

«Літак»

В.п.- лежачи на животі, прямими ногами впертися в підлогу, спину підняти якомога вище, руки в сторони. Утримувати позу кілька секунд.

«Місток»

Під час виконання вправи треба відштовхнутися ногами від підлоги, виконати переكات назад на м'ячі і поставити руки на підлогу. Спочатку можна виконувати тільки переكاتи на руки і назад, відштовхуючись від підлоги то руками, то ногами.

Вправи, лежачи на спині, на м'ячі:

Вправа «Равлик»

В. п. - лежачи на спині, руки в сторони, ступні ніг на м'ячі, прокочування м'яча вперед (назад).

«Маятник»

Стоячи, м'яч перед собою на витягнутих руках. М'яч у витягнутих руках вправо, потім вліво. М'яч у витягнутих руках над головою - нахили тулуба вправо, вліво. По два рази в кожен сторону.

(При нахилах стежити, щоб тулуб було фіксовано, ноги дитини при розгойдуванні не відривалися від підлоги).

«Лисичка»

Стоячи, м'яч на підлозі перед собою. В в.п. стоячи в напівприсіді, однією рукою притримуючи м'яч, іншу максимально відвести назад, показуючи «хвостик». Повторити те ж в інший бік протилежної рукою.

«Змія»

Сидячи на колінах, м'яч перед собою, руки на м'ячі зверху. Лягти грудьми на м'яч, руки в замок за спиною, голову опустити, на другу-потягнути руки назад, відводячи плечі назад і піднімаючи голову; на третю сходинку - повороти голови вправо, вліво; повернутися назад в в.п (голова не повинна закидається назад (потилицю і хребет повинні становити пряму лінію, зберігати витягування в шийному відділі хребта, стежити, щоб повороти голови виконувалися в повільному темпі).

«Гусениця»

Лежачи на животі, м'яч між ніг. Повзання по-пластунськи вперед, виконати поворот навколо своєї осі, не випускаючи м'яч з ніг і повернутися в в. п. (вправа виконується поперемінним рухом рук.)

«Метелик»

Сидячи на м'ячі, руки зігнуті в ліктях, підняти вертикально вгору - «крила». Зведення і розведення передпліч перед грудьми, торкаючись долонями один одного. Домагатися правильної посадки на м'ячі з рівною спиною і піднятою головою. Стежити, щоб лікті були паралельні підлозі, а не «провисали» .

«Ялинка»

Сидячи на м'ячі, напружені руки в сторони - «ялинка». виконання поворотів тулуба вправо і вліво. Напружені руки в знаходяться при цьому в чотирьох положеннях: руки в сторони - вниз; в сторони; в сторони - вгору; вгору.

«Книга»

Лежачи на підлозі, м'яч у витягнутих руках за головою, підняти ноги і дістати стопами м'яч (книга закрилася), повернутися в в. п. (Книга

відкрилася), підняти м'яч над головою, сісти і прокотити м'яч по ногах до стоп, повернутися в в. п. Виконати перехід в положення сидячи, одночасно піднімаючи ноги, дістаючи ними до м'яча.