

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка - детский сад № 21

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
протокол от «14» 08 2022 г.  
№ 1

СОГЛАСОВАНА  
на заседании Совета родителей  
протокол от «14» 08 2022 г.  
№ 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом № 14 от «14» 08 2022 г.  
заведующий МДОУ центра  
развития ребенка



**Дополнительная образовательная программа  
по физическому развитию  
«ШКОЛА МЯЧА»  
на 2021 – 2023 гг.**

составила:

Харламова Т.Н.

г. Узловая 2022 г

## *Структура программы дополнительного образования детей*

1. Титульный лист.
2. Пояснительная записка.
3. Цели и задачи программы.
4. Учебный план.
5. Календарный учебный график.
6. Содержание учебного плана.
7. Методическое обеспечение.
8. Список литературы.

## *Пояснительная записка*

В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно – профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста.

В большинстве случаев это различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: у-шу, китайская гимнастика, йога и многое другое.

В то же время можно отметить большую популярность появляющихся современных детских фитнес-программ, таких как «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический танец», «Фитбол-гимнастика» и др. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой.

Распространенная практика внедрения современных здоровьесберегающих технологий и методик в учреждения образования разного вида, в том числе и в дошкольные, обусловлена научной разработкой и реализацией новых подходов и направлений модернизации физического воспитания детей дошкольного возраста. Именно поэтому как ученые, так и практикующие специалисты активно ищут эффективные пути обновления и совершенствования процесса физического воспитания с учетом интересов и склонностей дошкольников, образовательных запросов их родителей.

Инновационными направлениями в физическом воспитании детей дошкольного возраста являются современные физкультурно-оздоровительные практики, которые можно отнести к детскому фитнесу. Понятие «детский фитнес» определяется как система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка, его социальную интеграцию.

Наряду с такими направлениями, как оздоровительная аэробика, ритмопластика, игровой стретчинг, детская йога и другие, все большую популярность и востребованность приобретает фитбол-гимнастика.

Исследования ученых показывают, что состояние здоровья населения, а особенно детей и подростков, катастрофически ухудшается. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания и пр. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

## *Актуальность*

В связи с этим все актуальней становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, и прежде всего подрастающего поколения.

Для решения этой проблемы недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. Одной из таких технологий является использование фитбол-гимнастики. Это новое современное направление оздоровительной работы.

Фитбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Фитболы уникальны по своему воздействию на организм дошкольника и вызывают особый интерес. Мяч имеет определенные свойства. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает положительный эффект упражнений с фитболом.

На занятиях могут одновременно решаться сразу несколько задач: развитие двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и др.

Оздоровительно-развивающая программа дополнительного образования «Фитбол-гимнастика» относится к физкультурно-спортивной направленности. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях.

Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

Образовательная программа дополнительного образования детей 5-7 лет «Фитбол - гимнастика» разработана и составлена на основании директивных и нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов, реализующих программы дополнительного образования:

- Конвенция о правах ребёнка.
- Федеральный закон РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (1 сентября 2013 года).
- Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ (СанПиН 2.4.1. 3049-13)

***Программа предусматривает:***

- Реабилитационно-оздоровительное воздействие фитболов на организм детей;
- Преимущество в решении задач с образовательной программой «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой;
- Создание условий для фитбол-гимнастики.

***Цель программы:***

Содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни.

***Задачи программы: Оздоровительные:***

- ✓ укреплять здоровье детей с помощью фитболов;
- ✓ развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- ✓ содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- ✓ совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов;
- ✓ способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;

***Образовательные:***

- ✓ формировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях занятий с фитболом, правилах техники безопасности на занятиях;

- ✓ формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;
- ✓ содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

### ***Воспитательные:***

- ✓ воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- ✓ воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- ✓ содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- ✓ способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- ✓ способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий футбол – гимнастикой, процесс которой подчинён общим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач оздоровления, обучения, развития и воспитания личности.

Программа сформирована с учетом ***принципов***, составляющих основу ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10. 2013 № 1155), которые уточняются в связи со спецификой реализации Программы, а именно принципы:

- ✓ поддержки разнообразия детства, сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
- ✓ полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, амплификации (обогащения) детского развития;
- ✓ создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- ✓ содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром;
- ✓ приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи,

общества и государства;

- ✓ поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- ✓ через его включение в различные виды деятельности;
- ✓ учёта этнокультурной и социальной ситуации развития детей.

Кроме общих принципов, сформулированных в ФГОС, можно выделить и специфические принципы, которые отражаются в содержании программы, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий по футбол - гимнастике. Основанием для их разработки явились, прежде всего, принципы оздоровительной тренировки:

✓ **Принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой.** Он является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать как минимизацию нагрузки, так как без определенного напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях с футболом не должна быть высокой.

✓ **Принцип комплексного воздействия** на занимающихся отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект.

✓ **Принцип адекватности и свободы** выбора средств для занятий с мячом складывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определенной цели занятия, из адекватности средств индивидуальным особенностям занимающихся и стоящим перед ними конкретным задачам и, в то же время, зависит от интереса и желания занимающихся заниматься именно этим видом упражнений.

✓ **Принцип эстетической целесообразности.** Этот принцип является одним из первых, разработанный в детском фитнесе и занятиях с футболом. Помимо задач укрепления здоровья, важным мотив для занятий с футболом

– обрести пластику движений и красивую форму тела. Одним из критериев отбора средств для построения футбол -программ является эстетика движений, их привлекательность для большинства занимающихся, школа движений. Это является особенно важным при составлении детских программ.

✓ **Принцип психологической регуляции.** Реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния занимающихся, что является крайне важным в современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции – специального подбора музыкального сопровождения, интеграции средств танцевальной терапии и др.

методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику занимающихся.

✓ **Принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся.** Мониторинг проводится с целью определения оздоровительного эффекта от выполнения занимающихся фитбол – гимнастикой, для определения уровня их физического развития, здоровья, внесения дальнейших корректив в программу и получения максимально положительного результата.

Занятия с детьми включают все вышеизложенные принципы, базируются на них, но в силу того, что они имеют свои узко-специфические особенности, отличающие занятия с фитболом с детьми от занятий со взрослыми, используются дополнительные принципы, характерные только для детей. К ним относятся:

***принцип игровой и эмоциональной направленности***

занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;

***принцип инициативности и творчества (креативности)***

предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;

***принцип самореализации через двигательную деятельность обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.***

## **Отличительные особенности программы**

Дополнительная общеразвивающая программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 5-7 лет. Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса (в рамках реализации основной образовательной программы) и дополнительной образовательной программы.

В программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, занятиях на фитболах – больших гимнастических мячах. Фитбол – гимнастика не только благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие.



Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Занятия предусматривают как индивидуальную форму работы, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками, содержание наполнено большим количеством игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений. На занятиях также используются интерактивные средства. Компьютер значительно расширяет возможности представления информации. Применение цвета, графики, мультипликации, звука – всех современных средств мультимедии - позволяет воссоздать реальную обстановку действительности.

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 5 до 7 лет.

***Срок реализации*** программы в течение 2 лет.

Программа разделена курсами на 2 года обучения: 1-й год (курс) «Познаю футбол» и 2-й год (курс) «Мой футбол», каждый из которых имеет свои особенности. Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей.

Программа даёт возможность педагогу правильно спланировать и распределить содержание, объем и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физической подготовленности и физического развития воспитанников.

### ***Режим занятий:***

1-й год обучения «Познаю футбол» – 36 часов; 2 раза в неделю по 25 минут; 2-й год обучения «Мой футбол» – 72 часа; 2 раза в неделю по 30 минут;

Один раз в год в рамках программы предусмотрено совместное мероприятие с родителями. Итогом работы по программе за год является открытое занятие в форме физкультурного досуга, праздника, развлечения, оформление фотостенда «Детский футбол».

*Используемый материал: футбол – мяч большого размера (диаметр соответствует возрасту детей), гимнастические скамейки, спортивные коврики, аудиоматериалы, средства мультимедии.*

Занятия проводятся два раза в неделю, подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей.

Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности

занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение, служит основным документом для успешного решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

### ***Ожидаемые результаты***

<b><i>Планируемые результаты освоения программы «Фитбол-гимнастика»</i></b>
<b><i>«Познаю фитбол» первый год обучения (5 – 6 лет)</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;</li><li>▪ способен самостоятельно организовать игру, владеет навыками самооценки;</li><li>▪ способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе;</li><li>▪ способен сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений;</li><li>▪ умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;</li><li>▪ активно принимает участие в подвижных играх.</li></ul>
<b><i>«Мой фитбол» второй год обучения (6 – 7 лет)</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ способен длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;</li><li>▪ способен выполнять упражнения в едином для всей группы темпе;</li><li>▪ умеет выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие правильную осанку;</li><li>▪ способен удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;</li><li>▪ способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умеет оценивать свои движения и ошибки других;</li><li>▪ умеет выполнять упражнения в паре со сверстниками, с использованием фитболов;</li><li>▪ проявляет самостоятельность, творчество, инициативу, активность;</li><li>▪ сформирована привычка к здоровому образу жизни.</li></ul>

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (образовательные области ФГОС)

*Содержание* дополнительной образовательной программы включает совокупность пяти образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому.

*Образовательная* деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности на занятиях футбол – гимнастики.

#### **Возраст детей 5 – 6 лет (старшая группа)**

#### **образовательная область «Физическое развитие»**

Содержание образовательной работы	Освоение детьми основных моторных умений, способности к двигательной импровизации, совершенствование физических качеств.
Средства	Подвижные игры, командные игры с использованием футболов, физкультурного оборудования, атрибутов игр, средств мультимедии. Упражнение для развития разных групп мышц.

Содержание образовательной работы	Формирование умения общаться со взрослыми и сверстниками, совершенствовать умения отзываться на просьбу, выражать свои мысли, адекватно воспринимать себя в коллективе.
Средства	Командные и групповые игры, упражнения. Индивидуальная работа с инструктором. Совершенствование работы в парах, тройках и т.д.

#### образовательная область «Познавательное развитие»

Содержание образовательной работы	Формировать навык ориентировки в пространстве по заданному маршруту. Учить находить сходство и отличия в упражнениях, играх, заданиях.
-----------------------------------	--

Средства	Упражнения на развитие внимания, памяти. Игры на развитие воображения, развития двигательных умений и навыков.
----------	--

образовательная область «Речевое развитие»

Содержание образовательной работы	Формировать умение общаться с учётом ситуации на занятиях, использовать различные интонации, силу голоса, умение самостоятельно высказываться в общении со взрослым и сверстниками.
Средства	Упражнения и игры на развитие дыхания, силы голоса. Самостоятельно пересказывать/ повторять содержание упражнений и заданий с фитболом.

образовательная область «художественно – эстетическое развитие»

Содержание образовательной работы	Знакомство с разными фольклорными формами, привлекать детей к повторению запомнившихся им отдельных песенок, выражений, развивать музыкально – сенсорные способности детей.
Средства	Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, пластики, координации, чувствования собственного тела с использованием средств мультимедии (музыки, сюжетных изображений).

### ***Возраст детей 6 – 7 лет (подготовительная к школе группа)***

образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной работы	Совершенствование физических качеств, формирование выразительности движений, двигательной находчивости, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование выразительности движений. Развитие умения соревноваться в группах и индивидуально.
Средства	Общеразвивающие упражнения на развитие мелких мышц рук, разных групп мышц при использовании фитбола, силовые упражнения, художественно – спортивные упражнения.

образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»

Содержание образовательной работы	Учить организовывать совместные игровые упражнения, подбирать спортивный инвентарь для игр, продолжать формировать умение дружить, договариваться, помогать другу другу.
Средства	Упражнения на развитие эмоциональной сферы, спортивные игры с фитболами совместно с инструктором и сверстниками. Коллективные упражнения и эстафеты.

образовательная область «Познавательное развитие»

Содержание образовательной работы	Развитие умений использовать полученные знания и умения в спортивной и игровой деятельности. Развитие пространственного и логического мышления.
Средства	Упражнения на развитие двигательной активности, применение различных словесных, фольклорных, музыкальных игр в организации занятий при помощи инструктора и самостоятельно.

образовательная область «Речевое развитие»

Содержание образовательной работы	Развивать интонационную сторону речи (ритм, тембр, силу голоса, темп), совершенствовать умение отзываться на команды, свободно и правильно пользоваться спортивными терминами.
Средства	Упражнения с фитболами на развитие дыхания, командные игры под музыкальное и/или речевое сопровождение.

образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»

Содержание образовательной работы	Развитие музыкально – сенсорных способностей детей, формировать музыкальное восприятие, выражение своего эмоционального состояния с помощью движений, пластики.
Средства	Упражнения с мячами под музыкальное сопровождение средствами мультимедии, развитие красоты и пластики движений.

### **Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах**

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 - 55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет - 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.

3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

4. Для занятий фитбол – гимнастикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

5. Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90е или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол -гимнастики.

7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотамитуловища.

9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.

11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач

12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие.

13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

### **Методы, приемы, средства организации физкультурно – оздоровительной работы**

*Для решения поставленных задач используются следующие методы:*

**Словесные** – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений).

**Наглядные** – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

**Практические – упражнения.** Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

**Применение необычных исходных положений**, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

**Изменение скорости или темпа движений**, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

#### **Смена способов выполнения упражнений.**

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

#### **Средства фитбол – гимнастики для детей:**

- Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);
- Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки);
- Танцевальные упражнения (элементы ритмики);



- Профилактико - коррегирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний);
- Подвижные игры и эстафеты;
- Креативные игры и упражнения;
- Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

#### ***Формы работы с дошкольниками:***

- просмотр презентаций, видеофильмов;
- разгадывание загадок;
- дидактические и подвижные игры;
- праздники, досуги, развлечения;
- выступления для родителей.

#### ***Виды деятельности детей:***

- коммуникативная;
- игровая;
- двигательная;
- музыкально-художественная.

### ***Методика проведения***

Занятия фитбол-гимнастикой, как в старшей группе, так и в подготовительной к школе группе, рекомендуется проводить 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия в старшей группе 25-30 минут, в подготовительной группе 30 минут.

Важно, чтобы каждое занятие имело музыкальную окраску. Музыкальное сопровождение желательно подбирать с учетом возрастных интересов детей. Приветствуются детские песни с русским текстом.

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Данная программа состоит из двух блоков: 1 блок – работа с детьми старшей группы, 2 блок – работа с детьми подготовительной к школе группы. Таким образом, работа по программе «Фитбол-гимнастика» рассчитана на 2 года. Возраст детей от 5 лет (старшая группа) до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Работа по программе «Фитбол-гимнастика» начинается с октября и в старшей и в подготовительной к школе группе, т.к. в сентябре, чаще всего, еще идет набор в логопедические группы и адаптация вновь прибывших детей.

Каждое занятие с фитболами включает в себя подготовительную, основную и заключительную часть.

1) **Подготовительная часть** включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», беговокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) **В основной части** занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3) **Заключительная часть:** проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

**Программные задачи** для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

1- *е занятие:*

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя

метод круговой тренировки.

2- *е занятие:*

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.
- Разучить первые четыре упражнения на фитболе .

3- *е занятие:*

- Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.
- Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

4- *е занятие:*

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс МАДОУ вписывается довольно легко. В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

## **Содержание физкультурно – образовательной работы**

Программа работы «Фитбол - гимнастика» включает в себя четыре этапа.

1- **й этап.**

*Задачи этапа и их реализация.*

**1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.**

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами

«змейкой», вокруг ориентиров;

- отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;

- передача фитбола друг другу, броски фитбола;

- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

## **2. Обучить правильной посадке на фитболе.** Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп

(стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

- повороты головы вправо-влево;

- поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону;

- поднимание и опускание плеч;

- скольжение руками по поверхности фитбола;

- сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;

- по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

## **3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере** (сидя, лежа, в приседе). Рекомендуемые упражнения:

- Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

- Исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;

- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;

- вернуться в исходное положение.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе,

опорана пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе.

Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе.

Делать

маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.

- Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол.

Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. Тоже в положении сидя.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат

лежат

на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.

Можно выполнять одновременно вдвоем.

- Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и

наоборот.

- Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать

перекат в

положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.

- Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе.

Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

### **Организационно-методические указания.**

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

## **2-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация:*

### **1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

- самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз;

выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

- приставной шаг в сторону:

- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

### **2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).**

Рекомендуемые упражнения:

- поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;
- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

### **3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

- наклониться вперед, ноги врозь;

- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;

- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки

на поясе, руки за головой, руки в стороны;

- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

- сохранить правильную осанку и удерживать равновесие в фазных положениях:

руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях-выполнить круговые движения руками;

- сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь

спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

- Исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

- Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

- Исходное положение — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.

- В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

- Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

- Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

#### **4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками,

расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

### **Организационно-методические указания.**

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакте поверхностью фитбола.

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

### **3-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация:*

**1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.** Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

**2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.**

Рекомендуемые упражнения:

- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;
- то же упражнение выполнять, сгибая руки;
- стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
- лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°,

точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток;

- исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;

- исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

### **4-й этап.**

*Задача этапа и ее реализация:*

**1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.**

Рекомендуемые упражнения:

- Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги,

прокатить фитбол к груди.

- Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.
- Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.
- Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
- Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.
- Исходное положение - то же, ноги вверх.
- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
- Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболеи затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.
- Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
- Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.
- То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.
- Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.

### **Оценка эффективности занятий фитбол – гимнастикой**

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу.

Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

- 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;



- 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.
- 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 баллов — отказ от выполнения движения.



### **Задания для детей 5-6 лет**

А — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

В — ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С — ребенок должен поразить мячом цель размером 25х25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Д — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5х5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

### **Задания для детей 6-7 лет**

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С — ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

Д — ребенку предлагается разложить 36 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек.

### **Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений**

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и

воспитания в детском саду. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

### **Ходьба**

5лет — ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;

6-7лет — гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

### **Бег**

5лет — бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).

6-7лет — высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убежать от водящего, догонять убегающего.

### **Прыжки**

5лет — прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе — ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;

6-7лет — прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте — одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

### **Лазание**

5лет — перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

6-7лет — лазание по гимнастической стенке (до верха) и спезание с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

### **Метание**

5лет — метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками — выполнять не менее 10 раз подряд;

6-7лет — свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвижением; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приемами волейбола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3—4 м.

### **Равновесие**

5лет — ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи;

то же с мешочком на голове;

6-7 лет — уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка»,

«пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

### ***Уровни освоения программы в первый год обучения «Познаю футбол» (5-6 лет)***

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

### ***Уровни освоения программы во второй год обучения «Мой футбол» (6-7 лет)***

Высокий уровень. Самостоятельно организывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняет. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

## Учебный план

### Курс «Познаю футбол» (первый год обучения, возраст 5 – 6 лет)

п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Общее количество занятий
	Мониторинг (тесты).	2	4	6
	Обучение выполнению комплекса ОРУ с использованием футбола в едином для всей группы темпе	1	1	2
	Обучение упражнениям на растягивание с использованием футболов	1	2	3
	Обучение сохранению равновесия с различными положениями на футболе	1	2	3
	Обучение упражнениям на сохранение правильной осанки при уменьшении площади опоры	1	3	4
	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на футболе	1	5	6
	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере	1	5	6
	Закрепление выполнения комплексов релаксации, дыхательной, глазной гимнастики, подвижных игр	1	5	5
	<b>Итого:</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	<b>36</b>

## Курс «Мой футбол» (второй год обучения, возраст 6 – 7 лет)

п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Общее количество занятий
	Мониторинг	2	4	6
	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере	1	1	2
	Закрепление сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	1	2	3
	Закрепление сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации)	1	2	3
	Закрепление упражнений на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	1	3	4
	Закрепление выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе	1	5	6
	Совершенствование выполнения комплексов ОРУ в едином для всей группы темпе	1	5	6
	Совершенствовать выполнение упражнений на растягивание с использованием фитболов	1	3	4
	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	1	1	2
	<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	<b>36</b>

## Календарный учебный график

### Курс «Познаю футбол» первый год обучения старшая группа (5 – 6 лет)

Месяц	Игры	Цель	Упражнения	Цель	Фитбол гимнастика	Цель	Количество часов
Сентябрь Октябрь Ноябрь	«Зайцы и медведь» «Тучи и солнышко» «Лошадка ослик и подкова» «Ганцевальны й марафон» «Комары и лягушки»	Научить детей действовать в соответствии с инструкцией, что приучает их ориентироват ься в пространстве, развивать физические качества детей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, создать у детей хорошее настроение.	«Ногивыше»	Научить сохранени ю правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачивани ями на фитболе. Тренировка равновесия и координац ии.	«Голубой вагон» «Чунга – чанга» «Песенка чебурашки»	Развивать двигательные качества, музыкально – ритмическ ие и творческие способности детей на занятиях по футбол –гимнастике	12
Декабрь Январь Февраль	«Пингвины на льдине » « Два барана» «Гном мороз, и ёлочка» «Футбол моржей» «Эквилибристы» «Паровозик»	осанки и плоскостопия, создать у детей хорошее настроение.	«Покачивае мся» «Перекат»	координац ии. Обучить ребенка упражнениям на сохранение	«Когда мои друзья со мной» «Кошки –мышки» «Песенка водяного»		12

Март Апрель Май	«Зайцы и огородник» «Найди свой мяч» «Бездомный заяц» «Угадай, кто на мяче?» «Играй, играй мяч не теряй» "Гусеница"		«Качаемся»	равновесия с различным положением ми на фитболе.	«Песенка Львёнка и черепахи» «Что я за птица?» «Улыбка»		<b>12</b>
<b>Всего</b>							<b>36</b>

### Курс «Мой фитбол»

второй год обучения подготовительная группа (6 – 7 лет)

Месяц	Игры	Цель	Упражнения	Цель	Фитбол - гимнастика	Цель	Количество часов
Сентябрь Октябрь Ноябрь	«Пустое место» «Дракон кусает хвост» «Бармалейкикуклы» «Запомни движение» «Футбол моржей»	Научить детей действовать в соответствии с инструкцией, что приучает их ориентироваться в пространстве, развивать физически	«Махи»	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в	«Облака» «Песенка крокодила Гены» «Лесной олень»	Развивать двигательные качества, музыкальные ритмические и творческие способности детей на занятиях по фитбол	<b>12</b>

Декабрь	«Лиса и тушканчики»	и качества детей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, создать у детей хорошее настроение.	«Прокачки»	и сочетания с покачиваниями на фитболе.	«Буратино»	- гимнастике	12
Январь Февраль	«Утки охотник» «Улитка и веретено» «Пингвины на льдине» «Гном мороз, и ёлочка»		«Поворот» «Прокачки»	Тренировка равновесия	«Песенка про жирафа» «Колыбельная медведицы»		
Март	«Быстрая гусеница»		«Наклоны»	координации	«Крылатые качели»		12
Апрель Май	«Космонавты» «Успей передать» «Запрещённое движение» «Эквилибристы» «Танцевальный марафон» «Быстрый и ловкий»		«Повороты» «Подкати»	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	«Чунга-чанга» «Песенка а водяного»		
<b>Всего</b>							<b>36</b>



## **Материально - техническое обеспечение**

1. Флажки – 60 шт.
2. Палки гимнастические – 16 шт.
3. Гантели – 32 шт.
4. Скакалки – 30 шт.
5. Обручи – 30 шт.
6. Скамейки гимнастические – 2 шт.
7. Фитбол-мячи – 16 шт.
8. Мячи большие- 15 шт.
9. Мячи средние – 20 шт. 10. Мячи малые – 20 шт.
11. Музыкальный центр с 2 колонками - 1
12. Диски с записями для НОД.

## Список литературы

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
2. Галанов А.С. «Игры, которые лечат». Для детей от до 3 лет. М., 2009.
3. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. «Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи». СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2011.
4. Каштанова Г.В. и др. «Лечебная физкультура и массаж». М., 2007.
5. Кузьмина С.В. «Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста». СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2010
6. Подольская Е. Лечебная гимнастика // Дошкольное воспитание. 2005. №8.
7. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников».
8. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.:РГПУ им.А.И.Герцена, 2006.
9. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников». М., 2003.
10. Хухлаева Д. В. «Занятия по физической культуре». Книга для воспитателя детского сада. – М., 1992.
11. Чепурных О. В. «Физическое воспитание». Учеб. пособ. – М., 1987.
12. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а так же Шишкина В.А. «Физическое воспитание дошкольников», М., 1998.

## ***Содержание работы с детьми старшей группы.***

### ***Сентябрь.***

#### ***Задачи:***

- Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
- Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
- Познакомить с правилами работы с большим мячом.
- Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку.
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

***Вводная часть:*** Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с разными видами ходьбы и бега. Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба и бег с отбиванием мяча о пол, ходьба с прокатыванием мяча по полу, по скамье, змейкой между предметами.

***Основная часть:*** Комплекс упражнений с фитболами.

#### **1. Упражнение «Мы в лес пойдём»:**

И.п.: сидя на мяче.

Мы в лес пойдём,	Руки перед собой поднять вверх; Детей позовём: руки перед собой опустить вниз;
Ау, ау, ау!	на А широко открыть напряжённые руки, У – вытянуть мягкие руки вперёд (3р.).

Мы в лес пойдём,	Руки перед собой поднять вверх; Там грибов наберём руки перед собой опустить вниз. Ау, ау, ау! на А широко открыть мягкие руки,
У – мягкие руки вытянуть вперёд (3 р.)	

#### **2. Упражнение «Тик – так»:**

И.п.: сидя на мяче.

Тик – так, тик – так...	По два наклона головы влево и вправо; Я умею
-------------------------	--

делать так: Поднимать одновременно плечи, Влево – тик, вправо – так. По два наклона головы влево и вправо; Тик – так, тик – так. По два наклона головы влево и вправо.

### **3. Упражнение «Ветер дует»:**

Ветер дует нам в лицо. Покачивание рук над головой.

Наклоны туловища вправо – влево, Закачалось деревцо Руки сцепить в кольцо над головой.

Покачивание рук над головой.

Ветер тише, тише, тише- Руки опустить вниз,  
Деревцо все выше, выше. Встать на ноги перед мячом. (Зр.)

### **4. Упражнение «Катились колеса»:**

И.п.: Сидя на пятках, руки на мяче.

Катились колеса, колеса, Откатить мяч руками, потянуться за колесом.  
ним вперед, вернуться в и.п.

Катились колеса все вправо, Откатить мяч руками, потянуться за ним, все  
косо. вернуться в и.п.

Скатились колеса на луг Откатить мяч. Под откос.

И вот что осталось от этих колес. Вернуться в и.п.

### **5. Упражнение «Поглядите боком..»:**

И.п.: сидя на мяче.

Поглядите: боком, боком Поворот туловища влево, отвести  
левую руку назад, посмотреть на нее.

Ходит галка мимо окон. Поворот туловища вправо, отвести  
правую руку назад, посмотреть на нее.

Скок-поскок да скок поскок, Руки на поясе, покачивание на мяче. Дайте  
булочки кусок!

### **6. Упражнение «По ровненькой дорожке»:**

По ровненькой дорожке  
ножки,  
Шагают наши ножки

В положении лежа на спине Шагают наши  
ребенок ходит по мячу;  
перекатывает мяч стопами к

По пням, по кочкам.	К ягодицам и обратно.
По камушкам, по камушкам,	Ребенок кладет ноги на пол,
В ямку - бух!	Мяч между ног, затем ноги на мяч, и снова на пол.

## **7. Упражнение «Я бегу, бегу, бегу»:**

Я бегу, бегу, бегу.	Легкий бег на месте, сидя на мяче.
И ногами в бубен бью, по мячу стопами.	Одновременно двумя ногами ударить
Потом бубен Диме дам	Легкий бег.
И пойду на место сам.	Ходьба на месте сидя на мяче.

**Основные движения:** Перебрасывание мяча в парах.  
Броски мяча двумя руками. Толкание мяча развернутой ступней. Толкание мяча ладошками.  
Прыжки на мячах.

**Подвижная игра:** «Мишка бурый».

**Заключительная часть:** Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам».

**Октябрь.**

**Задачи:**

- Закрепить правильную посадку на мяче.
- Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.
- Учить основным правилам фитбол-гимнастики.
- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.
- Тренировать равновесие и координацию.
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
- Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.

**Вводная часть:** Ходьба и бег с мячом в руках – п.и. «Стоп, хлоп, раз», прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на 1 ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом.

**Основная часть:** Комплекс упражнений с фитболами.

**1. Упражнение «Пчелки в ульях сидят»:**

И.п. сидя на мяче.

Пчелки в ульях сидят                      Повороты головы вправо, затем влево. И в окошко глядят.

Погулять все захотели,                      Поднимание предплечий в ритме слов.  
На шиповник полетели.                      Одновременные круговые движения плечами.

**2. Упражнение «Не под окном, а около»:**

Не под окном, а около                      Сесть, спрятаться за мяч и встать. Каталось «О» и охало.                      Поднять мяч над головой и опустить.

«О» охало, «О» охало,                      Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону

Не под окном, а около.                      В соответствии с ритмом слов.

**3. Упражнение «Раз, два, три...»:**

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 и влево. Наклон вперед,                      Наклон к ногам, руки в стороны, ноги на ширине плеч и вернуться в и.п.  
Наоборот.

*Разучивание ритмической композиции «Облака» (1-2 неделя), «Буратино» (3-4 неделя). (см. А.А.Потапчук, Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». стр.112, 115.)*

**Основные движения:** Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя.

Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя.

**Креативная пауза:**

**Подвижная игра « Играй, играй мяч не теряй» (1-2 неделя).**

**Подвижная игра «Замри» (3-4неделя).**

**Подвижная игра «Бездомный заяц» (1-2 неделя).**

**Подвижная игра «Ловишка, бери ленту» (3-4 неделя).**

**Заключительная часть:** Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

**Ноябрь.**

**Задачи:**

- Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).
- Закрепить посадку на фитболе.
- Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность.
- Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.
- Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.
- Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

**Вводная часть:** Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой.

**Основная часть:**

**1. Упражнение «Маятник»:** Качаться я весь день подряд

Для вас, ребята, очень рад. Я – маятник – трудяга, Хоть и устал, бедняга.

И.п.: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону.

(при наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола).

**2. Упражнение «Лисичка»:** Рыжая лисичка

По лесу бежала, Хитрая лисичка Хвостиком махала. А за ней собаки, Злые забияки, - Хвостиком вильнула, Собак обманула.

И.п.: Стоя, мяч на полу перед собой. В первом куплете на первую строку в и.п. стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, показывая «хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной

рукой.

Выполнять по два раза в каждую сторону. Во втором куплете на первые три строчки прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в.п., на четвертую строчку повторить наклон вперед и спрятаться за мяч ( при выполнении упражнения следить, чтобы ребенок проследил руками за рукой, которая показывает «хвостик»). Во втором куплете при наклонах следить, чтобы голова и плечи ребенка были в одной плоскости с туловищем.)

### **3. Упражнение «Змея»:** По делам змея ползет.

Говорят, ей не везет. Все в лесу ее боятся,

Лучше вовсе не встречаться.

И.п.: Сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху. На первую строчку лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить, на вторую – потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову; на третью строчку – повороты головы вправо, влево; на четвертую строчку вернуться назад в и.п. (голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник

должны составлять прямую линию, сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника, следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе).

### **4. Упражнение «Гусеница»:** Медленно гусеница

По листочку ползет, Из пушинок путаницу На спине везет.

И.п.: Лежа на животе, мяч между ног. На первую строчку ползание по пластунски вперед, на вторую выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из ног (бревнышком) и вернуться в и.п. (упражнение выполняется с попеременным движением рук.)

**Ритмическая гимнастика: Разучивание композиции «Кошки –мышки» (А.А.Потапчук, Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников», стр.108.**

**Повторение композиций «Облака». «Буратино».**

**Креативная пауза:** Изображение мячом движений различных сказочных персонажей, животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы камни...).

**Подвижная игра «Охотники и утки» (1-2неделя).**

**Подвижная игра «Бармалей и куклы» (3-4 неделя).**

**Заключительная часть:** Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.

**Декабрь:**



## ***Задачи:***

- Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
- Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.
- Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.
- Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

***Вводная часть:*** Ходьба и бег по кругу, врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой.

## ***Основная часть:***

**1. Упражнение «Бабочка»:** Бабочка летает летом на ветру,  
Бабочка играет с солнышком в саду.

За бабочкой капризной мне не уследить. Крыльев жест волшебный мне не повторить.

И.п.: Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх – «крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строчке хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе – на каждый слог (16раз). Добиваться правильной посадки на мяче ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

**2. Упражнение «Елочка»:** Маленькая елочка

Росла без печали, Буйны ветры елочку Ласково качали.

Закружили елочку Зимние метели, Каждую иголочку В серебро одели.

И.п.: Сидя на мяче, напряженные руки в стороны – «елочка». В первом куплете – выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:

- на первую строчку – в стороны – вниз;
- на вторую - в стороны;

- на третью – в стороны – вверх;

- на четвертую – вверх.

Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища /скручивание позвоночника/ начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в и.п.

**3. Упражнение «Книга»:** Книжки мальчики листают,  
Книжки девочки читают, Книжки дети берегут, Ну, а мышки их жуют.

Книжки все уж пролистали, Книжки все уж прочитали, А у мышек – вот беда –  
Нынче кончилась еда.

И.п.: Лежа на полу, мяч в вытянутых руках за головой. В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч /книжка закрылась/. На вторую строчку вернуться в и.п. /книжка открылась/. На третью строчку поднять мяч над головой, сестры прокатить мяч по ногам до стоп; на четвертую - вернуться в и.п. Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

**Ритмическая гимнастика «Три белых коня»** - разучивание.

**«Буратино» и «Кошки- мышки»** - повторение.

**Креативная пауза «Танцевальный марафон»** (1-2 неделя):

**«Изображение различных действий с мячом»** - выразительные броски мячом - энергичные, шаловливые, с неожиданным направлением полета мяча, из необычных позиций.

**Подвижная игра «Ловишки на мячах»** (1-2 неделя).

**Подвижная игра «Снежная крепость»** (3-4 неделя).

**Заключительная часть:** Упражнение на расслабление «Качаемся». И.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево – вправо.

**Январь.**

**Задачи:**

➤ Учить детей, сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп.

➤ Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.

➤ Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в

упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.

- Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

**Вводная часть:** Ходьба и бег по кругу в рассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол /обычный бег, подскок, боковой и прямой галоп/.

Перестроение в рассыпную, соблюдая необходимую дистанцию.

### **Основная часть:**

**1. Упражнение «Летучая мышь»:** Ну, посмотри, как я хороша, Есть когти, крылья – добрая душа. Ночью летаю, днем тихо сплю, Кошек уважаю, но их не люблю.

И.п.: Сидя за мячом, руки на мяче. Из и.п. . . , прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в и.п. (4р). (При выполнении следить, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию).

**2. Упражнение «Мостик»:** Журчит вода, ручей журчит

О чем сказать он нам спешит? Поможет мостик перейти Через ручей друзьям в пути.

И.п.: Сидя на мяче, руки вниз. Сидя на мяче, переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами, вернуться в и.п. (4р). (При выполнении следить за тем, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.)

**Ритмическая гимнастика: Композиция «Морские волки»** - разучить.

**«Три белых коня», «Кошки – мышки»** - повторять.

**Креативная пауза: Подвижная игра «Морская фигура».**

**Подвижная игра «Морская фигура».**

**Подвижная игра «Снежками по мячу» (1-2 неделя).**

**Подвижная игра «Кенгуру» (3-4 неделя).**

**Заключительная часть:** Упражнение на расслабление «Звезда». Лечь животом на мяч, свободно обхватив его руками и ногами, носочки ног на полу, голова свободно.

Легкие покачивания на мяче вперед и назад. Упражнения с массажными мячами.

**Февраль.**

**Задачи:**

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
- Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.

**Вводная часть:** Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч на голове ; ходьба с прокатыванием мяча впереди и сзади себя; бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием его о пол. Перестроение в рассыпную позалу, соблюдая необходимую дистанцию.

**Основная часть:**

**1. «Покачайся»:**

Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень».

**2. «Ходьба»:**

Сидя на фитболе, выполнить:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени.

**3. «Круговые движения рук»:**

И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3- круговые движения согнутых в

локтяхрук; 4-и.п. /браз/.

**4. «Наклонись»:**

И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1-2- наклон вправо к ноге; 3-4- И.п. То же влево. /3-4 в к. ст./

**5. «Ногу подними»:**

И.п.: -лежа на фитболе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу; 2- И.п.; 3- 4 –то же левой ногой. /3-4 к. ногой/.

**6. «Ложись»:**

И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку. 1- 4-переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе; 3-4-вернуться в и.п. /6 раз/.

**7. «Мостик»:**

И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. 1-2- поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3-4- вернуться в и.п. /6-8 раз/.

**8. «Часы»:**

И.п.: сидя на фитболе, руки за головой. 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2- вернуться в и.п.; 3-4-то же в другую сторону.  
/3-4р в к.с./.

Прыжки с фитболом в руках.

*Ритмическая гимнастика «Дракончик Драки» (разучивание).*

*«Морские волки». «Три белых коня» (повторение).*

*Креативная пауза: Подвижные игры «Замри», «Придумай движение».*  
*Подвижные игры «Бармалей и куклы», «Стоп, хлопок, раз». (1-2 неделя).*  
*Подвижные игры «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый» (3-4 неделя).*  
*Эстафета «Быстрая гусеница».*

**Заключительная часть:** Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.

**Март. Задачи:**

- Совершенствовать технику упражнений с фитболом.
- Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении

упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.

**Вводная часть:** Ходьба и бег с мячом в руках, с отбиванием мяча о пол, с прокатыванием мяча впереди и сзади. Перестроение в две шеренги, а затем в круг, и обратно в две шеренги.

**Основная часть:** Ходьба на месте, не отрывая носков; ходьба, высоко поднимая колени; приставной шаг в сторону; из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

Четыре хлопка руками; притопы ногами; четыре хлопка руками; прыжки, сидя на мяче.

**Ритмическая гимнастика «Облака», «Буратино», «Дракончик Драки»**  
-совершенствовать качество выполнения движений.

#### **Упражнение «Ножницы»:**

И.п.: лежа на животе на фитболе. 1-2- поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4- движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскостях). (6-8р).

➤

#### **Креативная пауза «Придумай движение».**

Дети под музыку танцуют с мячами, на остановку музыки должны придумать интересное движение с использованием мячей. Когда музыка останавливается, двое ведущих выбирают: 1- самый красивый танец, 2- самое интересное движение.

**Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Ловишка, бери ленту». Эстафеты:**

«Веселые котята»- ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой до ориентира, обратно бежит с мячом в руках.

«Кенгуру» - прыжки на мячах до ориентира и обратно.

**Заключительная часть: Упражнение на расслабление «Качаемся».**

Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.

*Апрель.*

*Задачи:*

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении ОРУ.
- Укреплять мышечный корсет.

**Вводная часть:** Ходьба с выполнением задания. Бег. Бег с препятствием. Ходьба на восстановление дыхания.

**Основная часть:**

**1. «Шагают пальцы»:**

И.П. стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой(левой) руки, прокатить мяч вокруг себя.(6 раз)

**2. «Потянись»:**

И.П. стоя, наклон вперёд, касаясь мяча ладонями, 1-2- прокатить мяч вперёд, не сгибая рук в локтях, колени прямые, потянуться (с места не сходить), 3-4- прокатить мяч в и.п.

**3. «Хлопки»:**

И.П. сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч. 1-8- подпрыгивая на мяче, выполнять хлопок руками над головой, затем руки вниз через стороны, хлопок ладонями по мячу.

**4. «Пружинка»:**

И.П. сидя на мяче, ноги врозь, руки на коленях. 1-2- пружиня на мяче, наклон вправо, левая рука через сторону вверх, потянуться, правая на колене. То же в другую сторону.

**5. «Перекаты»:**

И.П. сидя на мяче, ноги вместе. 1-2- перекат на мяче влево, руки у правого бедра, то же в другую сторону, ноги переступают в сторону, противоположную движению мяча.

**6. «Покатаемся на мяче»:**

И.П. сидя на мяче, руки вниз. Перекат из положения сидя на мяче, в положение лёжа на спине. Переступая стопами вперёд, постепенно перекатиться на мяче с

ягодиц на поясницу и опуститься до лопаток.

### **7. «Колобок»:**

И.П. лёжа на мяче, на боку, ноги вместе, колени согнуты, руки на мяче., мяч справа,руки на мяче. Выпрямляя ноги, прокатиться по мячу боком – мяч до талии, правой рукой тянуться к полу,

левую поднять влево-вверх и потянуться за рукой. Пружиня ногами, выполнить перекаты по мячу, вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

### **8. «Отдыхаем»:**

И.П. лёжа на мяче, на животе. Лежа на мяче, на животе, обхватить мяч руками, колени на полу (обхватывают мяч), носками упереться в пол. Голову опустить. Выполнять лёгкие покачивания вперёд- назад, руками тянуться к полу, постепенно выпрямляя ноги. Поставив ладони на пол, выполнить лёгкие перекаты по мячу вперёд – назад.

Мышцы спины и живота расслаблены.

### **9. «Пошагаем»:**

И.П. лежа на мяче, на животе, руки на полу.1-4- шагать руками вперёд, перекатываясь по мячу с живота на ноги.5-8- и.п.

### **10. «Попрыгунчики»:**

**И.П. сидя на мяче, руки на поясе.**

Лёгкие подпрыгивания на мяче, контакта с мячом не теряем, ноги не отрываем от пола.

**Заключительная часть:** Упражнения на расслабление.

**Май.**

**Задачи:**

- Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.



**Вводная часть:** Ходьба и бег с мячом по кругу, враспынную с подбрасыванием и ловлей мяча, змейкой с отбиванием мяча о пол. **Подвижная игра** «Стоп, хлоп, раз!».

**Основная часть:** Повторение ранее разученных комплексов ритмической гимнастики

«Кошки- мышки», «Морские волки», «Дракончик Драки».

**Креативная пауза:** **Подвижная игра** «Играй, играй, мяч не теряй».  
**Подвижная игра** «Танцевальный марафон».

**Подвижная игра** «Замри». **Эстафеты:** «Быстрая гусеница».

«Держи – не урони» - двое участников двигаются к ориентиру приставным шагом, удерживая мяч головой, руки сцеплены.

«Веселые котята».

**Подвижные игры по желанию детей.**

**Заключительная часть:** Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».

Самомассаж рефлексорных зон рук и стоп.

**Содержание работы с детьми подготовительной группы.**

**Сентябрь.**

**Задачи:**

- Закрепить представления о формах и физических свойствах фитбола;
- Учить правильной посадке на мяче;
- Учить базовым положениям при выполнении упражнений.

**Занятия 1-2:**

**Вводная часть:** Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

**ОРУ:**

**И.п.-** о.с., руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, опустить.

**И.п.-** ноги «узкой дорожкой», фитбол лежит у правой ноги. Перенести его над головой, положить к левой ноге.

**И.п.-** о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить вокруг себя.

**И.п.-** то же. Присесть, руки положить на фитбол.

**И.п.-** руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить по нему, выпрямиться.

**И.п.-** то же. Попрыгать вокруг фитбола.

**Основная часть:** Закрепить обучение правильной посадки на фитболе.

Отбивание фитбола двумя руками на месте и в движении. Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами.

**Подвижная игра «Найди свой фитбол»** ( дети разбегаются по залу, по сигналу они подбегают к своему фитболу и присаживаются на него. Игра повторяется несколько раз. При повторении задание можно усложнить, например, бег галопом, с высоким подниманием коленей, с захлестом).

**Заключительная часть:** Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.

### **Занятия 3-4:**

**Вводная часть:** Ходьба имитацией движений (медведь, уточка, петушок, паучок, слоники). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

#### **ОРУ:**

**И.п.-** о.с., руки на поясе, фитбол на полу. Поднять правую ногу на фитбол, руки расставить в стороны, вернуться в и.п., то же с левой ноги.

**И.п.-** ноги «узкой дорожкой», фитбол внизу в двух руках. Круговым движением фитбол поднять вверх, а затем опустить.

**И.п.-** о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить мяч вперед как можно дальше от себя и вернуться в и.п..

**И.п.-** сидя на коленях, спрятаться за фитболом. Встать на колени показаться из-за фитбола и снова сесть на колени «спрятаться».

**И.п.-** спиной опереться на фитбол, ноги согнуты в коленях, руки на фитболе. Покатать мяч спиной, выпрямляя ноги.

**И.п.-** то же. Попрыгать вокруг фитбола.

**Основная часть:** Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом над головой. Выполнение заданий для рук, сидя на фитболе.

**Игровое упражнение «Сбей кеглю».**

**Подвижная игра «Кто быстрее займет фитбол?»** (с каждым повторением игры упираются по одному фитболу).

**Заключительная часть:** Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.

**Занятия 5-6:**

**Вводная часть:** Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток-ходьба спиной вперед, 2- на коленях руки за головой, 3- ходьба боком, приставным шагом. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

**ОРУ:**

**И.п.-** о.с., фитбол у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.

**И.п.-** о.с., сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.

**И.п.-** ноги на ширину плеч, фитбол держать в двух руках внизу. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.

**И.п.-** сидя на фитболе, ноги вместе, руки на фитболе. Поочередно поднимать ноги вперед.

**И.п.-** Фитбол между ногами, руки в стороны. Сесть на фитбол, положить на него руки, вернуться в и.п.

Прыжки вокруг фитбола на одной ноге.

**Основная часть:** Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке.

**Упражнения с фитболом:**

Из и.п. – лежа на спине на полу, ноги держать на фитболе.

Ногами обхватить фитбол, сгибая колени сжать его. Переступание по поверхности фитбола вперед-назад, вправо-влево.

Из и.п. – лежа на спине, на полу, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

**Эстафета «Кто быстрее на фитболе?»**

**Заключительная часть:** Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные

упражнения.

## **Октябрь.**

### **Задачи:**

- Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- При уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации);
- Выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений;
- На расслабление.

### **Занятия 1-2:**

**Вводная часть:** Ходьба с имитацией движений (слон, паучок). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

#### **ОРУ:**

**И.п.-** сидя на фитболе, руки опущены. Наклонять голову в стороны. **И.п.-** то же. Поднять руки в стороны, сжимать разжимать пальцы рук. **И.п.-** сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны. **И.п.-** лежа на полу. Ноги на фитболе. Поднимать таз от пола.

**И.п.-** стоя на коленях лицом к фитболу. Разгибая колени выполнить перекат в положение на живот на фитбол. Попрыгать на нем.

**Основная часть:** Выполнять самостоятельные покачивания.

Сидя на фитболе, «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием коленей, приставным шагом в сторону

**Игровое упражнение «Догони фитбол»** (прыжки на двух ногах).

**Подвижная игра «Успей передать»** ( дети встают по кругу и по команде передают мяч из рук в руки. Передав мяч, дети быстро садятся на колени. По команде «стоп!» мяч остается в руках двух игроков. Остальные хором говорят: «раз, два, три-беги!». Один ребенок бежит направо за кругом, играющих, другой налево. Выигрывает тот, кто быстрее вернется к мячу).

**Заключительная часть:** Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

### ***Занятия 3-4:***

***Вводная часть:*** Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

***ОРУ:***

***И.п.-*** сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи вместе, затем поочередно.

***И.п.-*** то же. Поднять руки через стороны вверх выполнить хлопок.

***И.п.-*** сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны руки ставить на плечо.

***И.п.-*** лежа на полу. Ноги согнуты в коленях, стопа ног на фитболе. Выполнить постукивание стопами по фитболу.

***И.п.-*** стоя на коленях лицом к фитболу. Разгибая колени выполнить пережат в положение на живот и опереться руками на пол, зафиксировать положение и сгибать-разгибать ноги в коленях.

Прыжки сидя на фитболе на месте.

***Основная часть:*** Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой.

***Игровое упражнение «Кто дальше бросит».***

Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в и.п.

***Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?».*** (Дети стоят друг за другом парами по кругу, в центре находится фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол.)

***Заключительная часть:*** Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

### ***Занятия 5-6:***

***Вводная часть:*** Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

***ОРУ:***

***И.п. -*** руки на поясе. Поворачивать голову в стороны.

**И.п.** – сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить.

**И.п.** – то же. Наклониться вперед, ноги врозь.

**И.п.** – о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол.

**И.п.** – о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе – ноги врозь)

**Основная часть:** Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шагами вперед и назад.

Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх.

### **Эстафета «Передай фитбол».**

**Заключительная часть:** Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

### **Занятия 7-8:**

**Вводная часть:** Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег с захлестом. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

#### **ОРУ:**

**И.п.** - руки на поясе. Поворачивать голову в стороны, обе руки поднять вверх.  
27

**И.п.** – сидя на фитболе, прямые руки вперед. Выполнить три перехлеста руками затем хлопок за спиной.

**И.п.** – то же. Наклониться вперед, ноги врозь, руки в стороны.

**И.п.** – о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол, ноги сгибать в коленях.

**И.п.** – о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прокатить мяч пяткой на носки.

Прыжки (ноги вместе – ноги врозь, руки вверх хлопок, вдоль туловища).

**Основная часть:** Ходьба по гимнастической скамейке, держа фитбол на голове. Перебрасывание фитбола друг другу разными способами.

Сидя на фитболе – «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием колена, приставным шагом в стороны.

### **Подвижная игра «Найди свой фитбол».**

**Заключительная часть:** Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

**Ноябрь – февраль.**

**Задачи:**

- Учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе;
- Упражнения на растягивание с использованием фитбола.

**Ноябрь.**

**Занятия 1-2:**

**Вводная часть:** Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток – ходьба спиной, два – на коленях, руки держать за головой, три – ходьба боком, приставным шагом. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

**ОРУ:**

Упражнения выполняются в парах с одним фитболом

**И.п.** – стоя лицом друг к другу с фитболом в руках. Поднять его вверх, посмотреть на него.

**И.п.** - то же. Поворачивать фитбол в разные стороны.

**И.п.** – то же. Поочередно выпрямлять руки.

**И.п.** – то же. Выполнять поочередные приседания.

**И.п.** – сидя, лицом друг к другу, фитбол расположить между стопами. Поднять ноги с фитболом (невысоко), опустить.

Попрыгать друг за другом вокруг фитбола.

**Основная часть:** Отбивание фитбола двумя руками на месте и движении. Выполнять самостоятельные покачивания с заданиями для рук .

Упражнения с фитболом из и.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе:

- ✓ ногами обхватить фитбол, согнуть колени, сжать его;
- ✓ переступить по поверхности фитбола вперед – назад, вправо-влево.

- ✓ Попрыгать на фитболах.

### ***Подвижная игра «Догони меня на фитболе».***

***Заключительная часть:*** Сидя на полу, ноги согнуты боком к фитболу, облокотиться на него, придерживая руками, расслабить мышцы спины, шеи.

Положить голову на фитбол и в таком положении покачаться.

### ***Занятия 3-4:***

***Вводная часть:*** Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «веревочкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

#### ***ОРУ:***

Упражнения выполняются в парах с одним фитболом:

***И.п.*** – стоя лицом друг к другу с фитболом в руках. Поднять его вверх, посмотреть на него, правую ногу отвести назад, вернуться и.п., затем левую ногу отвести назад и вернуться в и.п.

***И.п.*** - то же. Поворачивать фитбол в разные стороны, поднимая руки вверх.

***И.п.*** – то же. Поочередно выпрямлять руки, ноги поочередно отводить в сторону.

***И.п.*** – то же. Выполнять поочередные приседания.

***И.п.*** – лежа на полу, фитбол расположить между сводами. Поднять ноги с фитболом (невысоко), опустить.

Попрыгать поочередно на одной ноге друг за другом вокруг фитбола.

***Основная часть:*** Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами. Сидя на фитболе, поочередно выставлять ноги на пятку вперед, в сторону (с различным положением рук).

### ***Игровое упражнение «Попади в обруч». Подвижная игра «Пингвины на льдине».***

***Заключительная часть:*** Сидя на полу, ноги согнуты боком к фитболу, облокотиться на него, придерживая руками, расслабить мышцы спины, шеи.

Положить голову на фитбол и в таком положении покачаться.

### ***Занятия 5-6:***

***Вводная часть:*** Ходьба. Имитационные упражнения «мышка», «гуси». Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.



***ОРУ:***

**И.п.** – о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, посмотреть на него, опустить.

**И.п.** – ноги поставлены уже плеч, фитбол лежит у правой ноги. Перенести мяч над головой, положить у левой ноги.

**И.п.** – о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить его вокруг себя.

**И.п.** – то же. Присесть, руки положить на фитбол, вернуться в и.п.

**И.п.** – о.с., руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить на фитболе, выпрямиться.

**И.п.** – то же. Попрыгать вокруг фитбола.

**Основная часть:** Продолжать учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Ползание на четвереньках с толканием фитбола головой.

Перепрыгивание на фитболе через шнур, лежащий на полу.

**Подвижная игра «Кто быстрее займет фитбол?»** (с каждым повторением убирается один фитбол).

**Заключительная часть:** Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его руками сзади, покачиваться влево-вправо.

### **Занятия 7-8:**

**Вводная часть:** Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег по диагонали. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

#### **ОРУ:**

**И.п.** – о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, встать на носки, посмотреть на него, опустить, встать на стопы.

**И.п.** – о.с., мяч на полу. Поднять фитбол вверх, прогнуться немного назад, вернуться в и.п.

**И.п.** – сидя на полу широко расставив ноги, фитбол лежит на полу. Прокатить его как можно дальше вперед, удерживая руками и вернуть к себе.

**И.п.** – сидя на полу, упор на локти, мяч между сводами. Поднять фитбол как можно выше и вернуться в и.п.

**И.п.** – о.с., руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками опереться на фитбол, поднять правую ногу вверх, вернуться в и.п., то же левой ногой. **И.п.** – то же. Попрыгать вокруг фитбола.

**Основная часть:** Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке. Подпрыгивание на фитболе с продвижением «змейкой» между предметами.

Лежа на спине, на полу, фитбол держать в руках. Передавать его из рук в ноги и наоборот.

*Подвижная игра «Ловишка с фитболом».*

*Заключительная часть:* Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его руками сзади, покачиваться влево-вправо.

*Декабрь.*

## **Занятия 1-2:**

**Вводная часть:** Ходьба, имитационные упражнения: «паучок», «аист». Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

### **ОРУ:**

**И.п.** – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.

**И.п.** – сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.

**И.п.** – ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.

**И.п.** – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги вперед.

**И.п.** – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, вернуться в и.п.

Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.

**Основная часть:** Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом на голове. Перебрасывание фитбола друг другу разными способами. Стоя в упоре на одном колене, боком к фитболу, другая нога выпрямлена и опирается на него ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания.

**Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол». Заключительная часть:** Релаксация под музыку.

## **Занятия 3-4:**

**Вводная часть:** Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег с высоким подниманием коленей. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

### **ОРУ:**

**И.п.** – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, встать на носки, вернуться в и.п.

**И.п.** – сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать поочередно руки вверх, в стороны, и опускать.

**И.п.** – ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.

**И.п.** – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги вперед.

**И.п.** – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, вернуться в и.п.

Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.

**Основная часть:** Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. Лежа спиной на фитболе, руки расставить

в стороны, угол между голенью и бедром 90 градусов, точка контакта с фитболом на средней линии лопатки.

**Подвижная игра «Догонялки на фитболе». Заключительная часть:** Релаксация под музыку. **Занятия 5-6:**

**Вводная часть:** Ходьба имитационные упражнения: «обезьянка», «лиса». Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

**ОРУ:**

Упражнения выполняются в парах с одним фитболом.

**И.п.** – дети, стоя лицом друг к другу, держат фитбол. Поднять его вверх, посмотреть на него.

**И.п.** – то же. Поднимать фитбол в стороны.

**И.п.** – то же. Поочередно выпрямлять руки.

**И.п.** – то же. Поочередно выполнять приседания **И.п.** – сидя, лицом друг к другу, фитбол держать между стопами. Поднять ноги с фитболом (невысоко), опустить. Один ребенок прыгает, сидя на фитболе, другой – вокруг него.

**Основная часть:** Сидя на фитболе «ходить»: на месте, не отрывая носков; с высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны.

Сидя боком к фитболу на полу, дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит на его поверхности, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол, удерживая равновесие. То же, при накате дальнюю руку поднимать вверх.

**Эстафета «Передай фитбол». Заключительная часть:** Релаксация под музыку.

**Январь.**

**Занятия 1-2:**

**Вводная часть:** Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

**ОРУ:**

**И.п.** – сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи.

**И.п.** – то же, руки в стороны. Поочередно выставлять ноги на пятку.

**И.п.** – стоя на коленях, руки на фитболе. Сесть на пятки, прижать фитбол к коленям. **И.п.** – лежа на полу, ноги на фитболе. Выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх.

**И.п.** – то же, фитбол лежит на ногах. Поднять ноги, прокатить фитбол до груди, сесть, положить его на ноги.

Подпрыгивать на фитболе.

**Основная часть:** Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь на него спиной, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в и.п.

**Игровое упражнение «Кто дальше бросит?».** Эстафета «Кто быстрее на фитболе?».

**Заключительная часть:** Точечный массаж и дыхательная гимнастика (по К.К.Утробиной).

### **Занятия 3-4:**

**Вводная часть:** Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток – ходьба на носках, руки вверх; два – ходьба на пятках, руки за головой; три – ходьба спиной вперед. Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

#### **ОРУ:**

И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи и руки вверх, затем поочередно опускать.

И.п. – то же, руки в стороны. Поочередно выставлять ноги на пятку и поочередно наклониться к ногам, коснуться пальчиков ног, вернуться в и.п.

И.п. – стоя на коленях, руки на фитболе. Встать, опираясь на руки, ноги выпрямить в коленях и вернуться в и.п.

И.п. – лежа на полу, ноги на фитболе. Катать мяч поочередно ногами с пятки носок.

И.п. – то же, фитбол лежит на ногах. Поднять ноги, прокатить фитбол до груди, сесть, положить его на ноги.

Подпрыгивать на фитболе.

**Основная часть:** Лежа на спине на полу, фитбол держать в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. Сидя боком к фитболу на полу, дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит на его поверхности, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол, удерживая равновесие. То же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

*Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?».*



**Заключительная часть:** Точечный массаж и дыхательная гимнастика (по К.К.Утробинной).

### **Занятия 5-6:**

**Вводная часть:** Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Боковой галоп. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

#### **ОРУ:**

Музыкально-ритмические движения.

Поднимание фитбола вверх. Круговые вращения фитбола перед собой, в одну и другую стороны. Выполнять приставные шаги в стороны, фитбол держать сверху, приседанием.

Сидя на фитболе:

- ✓ разводить руки вперед, вверх, в стороны;
- ✓ поочередно поднимать ноги вперед, руки разводить в стороны;
- ✓ наклоняться вперед, руки поднимать вперед;
- ✓ в стороны, руки поднимать вверх. Выполнять подскоки вокруг фитбола.

**Основная часть:** Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами. Сидя на полу, спиной к фитболу, руки положить на фитбол. Опираясь на него, поднять таз, выпрямить ноги.

**Игровое упражнение «Попади в обруч». Подвижная игра «Ловишка с фитболом».**

**Заключительная часть:** Точечный массаж и дыхательная гимнастика (по К.К.Утробинной).

#### **Февраль:**

### **Занятия 1-2:**

**Вводная часть:** Ходьба. Имитационные упражнения «медведь», «уточка». Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

#### **ОРУ:**

**И.п.** – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в.п.

**И.п.** – сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.

**И.п.** – ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.

**И.п.** – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги вперед.

**И.п.** – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол,руки положить на него, вернуться в и.п.

Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.

**Основная часть:** Лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги положить на фитбол, руки держать за головой.

Поднять верхнюю часть туловища к коленям, вернуться в и.п. Стоя на коленях, фитбол под грудью, руки, согнутые в локтях, держать на фитболе. Отжиматься от фитбола.

Стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на фитбол ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания.

### ***Подвижная игра «Найди свой фитбол».***

**Заключительная часть:** Точечный массаж и дыхательная гимнастика (по К.К.Утробинной)

### ***Занятия 3-4:***

***Вводная часть:***

***Игровое занятие:***

***Игра «Гуси – вид домашней птицы»*** (по К.К.Утробинной).

***ОРУ:***

***Игровые задания:*** «Сбей кеглю», «Прокати в ворота», «Попади в обруч».

***Подвижная игра «Найди свой фитбол», «Кто быстрее займет фитбол?», «Кто быстрее возьмет фитбол?», «Догонялки на фитболе».***

***Основная часть:*** Повторяется игровое задание ОРУ

***Заключительная часть:*** Релаксация под музыку.

### ***Занятия 5-6:***

***Вводная часть:*** Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

***ОРУ:***

Повторяется комплекс упражнений первого занятия.

***Основная часть:*** Прокатывание фитбола в ворота. Перебрасывание его друг другу разными способами. Сидя на фитболе, повернуться вокруг себя, переступая ногами.

***Подвижная игра «Цапля и лягушки»:***

Мы веселые лягушки, Мы зеленые квакушки  
Громко квакаем с утра:

Ква-ква-ква

Да ква-ква-ква (*дети прыгают на фитболах по залу*)

«Лягушки» замирают и слушают «цаплю». По болоту я шагаю  
И лягушек я хватаю. Целиком я их глотаю Вот они лягушки- Зеленые  
квакушки.

Берегитесь я иду.

Я вас всех переловлю ( **цапля ловит как можно больше « лягушек»**).

**Заключительная часть:** Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.

### **Занятия 7-8:**

**Вводная часть:** Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч на голове ; ходьба с прокатыванием мяча впереди и сзади себя; бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием его о пол. Перестроение в рассыпную по залу, соблюдая необходимую дистанцию.

#### **ОРУ:**

**И.п.-** сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3- круговые движения согнутых в локтях рук; 4-и.п.

**И.п.-** сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1-2- наклон вправо к ноге; 3-4- И.п. То же влево.

**И.п. -** лежа на фитболе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу; 2- И.п.; 3-4 – тоже левой ногой.

**И.п. -** сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку. 1- 4-переступая ногамивперед, перейти в положение, лежа на фитболе; 3-4-вернуться в и.п.

**И.п. -** лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. 1-2- поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3-4- вернуться в и.п.

Прыжки с фитболом в руках.

**Основная часть:** Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень». Сидя на фитболе, выполнить ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени.

**Подвижная игра «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый» .Эстафета: «Быстрая гусеница».**

**Заключительная часть:** Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.

**Март – май.**

**Задачи:**

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;

- Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

**Март:**

**Занятия 1-2:**

**Вводная часть:** Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

**ОРУ:**

**И.п.** – о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, посмотреть на него, опустить.

**И.п.** – ноги поставить «узкой дорожкой», фитбол положить у правой ноги. Перенести его над головой, положить к левой ноге.

**И.п.** – о.с., фитбол лежит на полу. Прокатывать его вокруг себя.

**И.п.** – то же. Присесть, руки положить на фитбол.

**И.п.** – о.с., руки положить на пояс, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить на фитболе, выпрямиться.

**И.п.** – то же. Попрыгать вокруг фитбола.

**Основная часть:** Сидя на полу. Спина к фитболу, руки на нем. Опираясь на фитбол, поднять таз, выпрямить ноги. В упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, подкатить фитбол к груди. То же, но опираться на фитбол одной ногой.

**Эстафета «Прокати фитбол через препятствия».**

**Заключительная часть:** Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.

**Занятия 3-4:**

**Вводная часть:**

Ходьба, имитационные упражнения «аист», «паучок». Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

**ОРУ:**

**И.п.** – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, правую ногу отводить в сторону на носок вернуться в и.п., то же с левой ногой.

**И.п.** – сидя на фитболе, руки опущены. Упражнение «лесенка» (поочередно поднимать плечи и ставить руки на пояс, поднять вверх, опустить).

**И.п.** – ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Сделать круговое движение снизу вверх в одну сторону, затем в другую, при этом подниматься на носки.

**И.п.** – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Одновременно поднять обе ноги вверх и расставить в стороны, но невысоко, вернуться в и.п.

**И.п.** – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, ноги расставить в стороны, вернуться в и.п.

Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.

***Основная часть:***



**Игровое упражнение «Кто дольше продержится на фитболе без опоры?».**

Стоя на коленях лицом к фитболу, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. То же, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.

**Подвижная игра «Вдвоем на фитболе»** (Дети бегают по залу, по сигналу присаживаются вдвоем на один фитбол. Кто остался без фитбола – проиграл).

**Заключительная часть:** Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.

### **Занятия 5-6:**

**Вводная часть:** Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег спиной вперед. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

#### **ОРУ:**

Музыкально-ритмические движения. К разученному комплексу добавляются движения:

- ✓ повороты вокруг себя, фитбол держать над головой;
- ✓ сидя на фитболе, переступанием ног повернуться вокруг себя;
- ✓ ходьба вокруг фитбола с подниманием и опусканием плеч;
- ✓ прокатывание фитбола вокруг себя;
- ✓ подпрыгивание на фитболе.

**Основная часть:** Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, поочередно поднимать ноги вверх, затем одновременно.

**Игровое упражнение «Кто выше подбросит?».** **Подвижная игра «Ловишки с фитболом».**

**Заключительная часть:** Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.

### **Занятия 7-8:**

**Вводная часть:** Ходьба. Прокатывание фитбола перед собой, одной рукой сбоку. Ходьба с поднятым вверх фитболом. Бег. Бег врассыпную – «Догони фитбол».

Дыхательные упражнения.

**ОРУ:**

*Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?», «Кто дольше продержится на фитболе?», «Кто дольше продержит фитбол на голове?», «Кто дольше продержит мяч на спине?».*

*Эстафеты: «Кто быстрее на фитболе?», «Передай фитбол», «Кто быстрее прокатит мяч через препятствие?», «Кто больше сорвет снежинок?».*

**Основная часть:** Сидя на полу. Спина к фитболу, руки на нем. Опираясь на фитбол, поднять таз, выпрямить ноги. В упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, подкатить фитбол к груди. Стоя на коленях лицом к фитболу, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.

То же, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.

**Заключительная часть:** Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.

**Апрель:**

**Занятия 1-2:**

**Вводная часть:** Ходьба. Имитационные упражнения «лягушка», «петушок». Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

**ОРУ:**

Парные упражнения с одним фитболом. Перебрасывание фитбола друг другу. Стоя, друг за другом, фитбол у впереди стоящего. Передача фитбола над головой, поворот ит.д. Стоя лицом друг к другу. Прокатывание фитбола по полу. То же, сидя на полу.

Стоя лицом друг к другу, фитбол лежит на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол.

Попрыгать на одной ноге друг за другом вокруг фитбола.

**Основная часть:** Опираясь руками на фитбол, перепрыгнуть через него. Лежа на животе на фитболе, перевернуться с прокатыванием на спину.

Стоя правым боком к фитболу. Сделать шаг правой ногой через него, прокатиться на нем, приставить левую ногу.

**Эстафета «Чехарда через фитбол».** (Фитболы ставятся в ряд на некотором расстоянии. Игрок перепрыгивает через каждый и возвращается к команде.)

**Заключительная часть:** Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

**Занятия 3-4:**

**Вводная часть:** Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток – ходьба, приставляя пятку к носку, два – ходьба широким шагом, три – ходьба на четвереньках. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две

КОЛОННЫ.

***ОРУ:***

Парные упражнения с одним фитболом.

Перебрасывание фитбола друг другу, мяч бросать от груди.

Стоя, друг за другом, фитбол у впереди стоящего ребенка. Широко расставив ноги, передать фитбол сзади стоящему ребенку между ног, затем пара меняется местами. Стоя лицом друг к другу. Прокатывание фитбола по полу ногами. То же, сидя на полу.

Стоя лицом, друг к другу, фитбол лежит на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол и покатать мяч вперед и назад правой ногой. Затем левой.

Попрыгать друг за другом вокруг фитбола.

**Основная часть:** В упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, прокатить его к груди. То же, но опора на фитбол одной ногой.

Сидя на фитболе, сделать небольшой наклон вправо, перекатиться вправо, встать, фитбол положить слева.

### ***Подвижная игра «Вдвоем на фитболе».***

**Заключительная часть:** Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

### ***Занятия 5-6:***

**Вводная часть:** Ходьба, имитационные упражнения: «крокодил», «слон». Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

#### ***ОРУ:***

Весь комплекс музыкально-ритмических движений (см. занятия в феврале и марте).

**Основная часть:** Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги держать на фитболе, делать поочередные махи прямыми ногами вверх. Лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90 градусов, точка контакта с мячом на средней линии лопаток, выпрямляя ноги, перекатиться в положение упор на руки и обратно

### ***Подвижная игра «Догонялки на фитболе».***

**Заключительная часть:** Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

### ***Занятия 7-8:***

**Вводная часть:** Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег с захлестом. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

#### ***ОРУ:***

Весь комплекс музыкально-ритмических движений (см. занятия в феврале и

марте), стараясь выполнять в одном темпе.

***Основная часть:***

***Игровое упражнение «Кто дольше продержится на фитболе без опоры?»***

Лежа на животе на фитболе, перевернуться с прокатыванием на спину.

Стоя правым боком к фитболу, сделать шаг правой ногой через него, прокатиться на нем, приставить левую ногу.

### ***Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?»***

***Заключительная часть:*** Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

***Май:***

#### ***Занятия 1-2:***

***Вводная часть:*** Ходьба. Имитационные упражнения: «мышка», «лиса». Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

***ОРУ:***

***И.п.*** – сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи.

***И.п.*** – то же, руки в стороны. Поочередно выставлять ноги на пятку вперед.

***И.п.*** – стоя на коленях, руки на фитболе. Сесть на пятки, прижать фитбол к коленям.

***И.п.*** – лежа на полу, ноги на фитболе. Поочередно махать прямыми ногами.

***И.п.*** – то же, фитбол на ногах. Поднять ноги, прокатить его до груди, сесть, положить на ноги.

Подпрыгивание на фитболе.

***Основная часть:*** Лежа на фитболе. руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Стоя в упоре на одном колене, боком к фитболу. Другая нога выпрямлена и упирается на него ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания.

***Игровое упражнение «Кто выше подбросит?».*** Эстафета «Чехарда через фитбол».

***Заключительная часть:*** Точечный массаж дыхательная гимнастика (по К.К. Утробинной).

#### ***Занятия 3-4:***

***Вводная часть:*** Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

***ОРУ:***

***И.п.*** – сидя на фитболе, руки опущены. Упражнение «лесенка» - поочередно

поднимать плечи, затем руки на пояс, вверх и опускать.

**И.п.** – то же, руки в стороны. Поочередно вставлять ноги на пятку вперед, выполнить наклон и коснуться руками пальцев ног.

**И.п.** – стоя на коленях, руки на фитболе. Встать, выпрямить ноги, пятками коснуться пола.



**И.п.** – лежа на полу, ноги на фитболе, руки вдоль туловища. Поднимать таз вверх.**И.п.** – лежа на полу, фитбол на ногах. Поднять ноги, прокатить его до груди, сесть, положить на ноги.

Подпрыгивание на фитболе.

**Основная часть:** Лежа на спине, на полу. Согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки - за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.

Стоя на коленях. Фитбол под грудью, руки, согнутые в локтях, на фитболе. Отжиматься от фитбола.

Сидя на полу, спиной к фитболу, руки на нем. Опирайся на него, поднять таз, выпрямить ноги.

### ***Подвижная игра «Ловишки с фитболом».***

**Заключительная часть:** Точечный массаж дыхательная гимнастика (по К.К. Утробинной).

### ***Занятия 5-6:***

**Вводная часть:** Ходьба. Имитационные упражнения: «гуси», «крокодил». Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

#### ***ОРУ:***

Парные упражнения с одним фитболом.

Перебрасывание фитбола друг к другу. Стоя друг за другом. Фитбол находится у впереди стоящего. Передать его над головой, повернуться. Стоя лицом друг к другу. Прокатывать фитбол по полу. То же сидя на полу. Стоя лицом друг к другу. Фитбол на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Лежа на полу. Фитбол между стопами, руки вдоль туловища, поднять, опустить фитбол.

Попрыгать друг за другом вокруг фитбола на одной ноге.

#### ***Основная часть:***

Сидя на фитболе:

- ✓ ходьба на месте, не отрывая носков;
- ✓ ходьба с высоким подниманием коленей;
- ✓ приставным шагом в стороны;

Сидя боком к фитболу на полу. Дальняя от него нога согнута и опирается ступней впол, ближняя к фитболу рука лежит на нем, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол, удерживая равновесие. То же, при накате дальнюю руку поднять вверх.

*Эстафета «Передай футбол».*

*Заключительная часть:* Точечный массаж дыхательная гимнастика (по К.К. Утробинной).

*Занятия 7-8:*

**Вводная часть, ору и основная часть:** Занятия строятся на свободном выборе движений. Дети делятся на две подгруппы. Одна - показывает движение, вторая –выполняет.

**Заключительная часть:** Точечный массаж дыхательная гимнастика (по К.К. Утробинной).

## **Приложения**

### **Приложение 1**

#### **Комплексы общеразвивающих упражнений**

##### **Комплекс с мячом**

1. **И. п.:** основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 -поднять мяч вверх,поднимаясь на носки; 3-4 - вернуться в и. п. (6-7 раз).
2. **И. п.:** стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 - прокатить мяч вокругсебя вправо; 5-8 - влево (6 раз).
3. **И. п.:** сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - наклониться,прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 - вернуться в и. п.
4. **И. п.:** лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3-4 - вернуться в и. п. То же левойногой (6 раз).
5. **И. п.:** основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза, и все снова повторить.

6. **И. п.:** основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. 1 - присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 – вернуться в и. п. (6 раз).

7. **И. п.:** основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 - прыжки вокруг мяча над двух ногах (3-4 раза).

***Комплекс с малым мячом***

1. **И. п.:** основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3-4 - вернуться в и. п. (5-7 раз).

2. **И. п.:** ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки вперед; 2 - поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3 - руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4 - вернуться в и. п. (6-8 раз).

3. **И. п.:** ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

4. **И. п.:** стоя на коленях, мяч в правой руке. 1-4 – прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5-8 - то же влево (6 раз).

5. **И. п.:** лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз). То же к левой ноге.

6. **И. п.:** основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1-12. Повторить 2-3 раза.

7. **И. п.:** основная стойка, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

### ***Комплекс упражнений с палкой***

1. **И. п.:** основная стойка, палка внизу. 1 - палка вверх; 2 - опустить за голову; 3 - палку вверх; 4 - вернуться в и. п. (6 раз).

2. **И. п.:** ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку вверх; 2 - наклониться вправо, руки прямые; 3 - выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в и. п. То же влево.

3. **И. п.:** основная стойка, палка внизу. 1-2 - присесть, палку вынести вперед; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

4. **И. п.:** основная стойка, палка внизу за спиной. 1-2 - наклон вперед, палку назад -назад - вверх; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

5. **И. п.:** сидя, ноги врозь, палка за головой. 1 - палка вверх; 2 - наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в и.п. (5-6 раз).

6. **И. п.:** основная стойка, палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в и. п. Выполнить под счет 1-8 (2-3 раза).

7. **И. п.:** основная стойка, палка у груди в согнутых руках. 1 - правую ногу в сторонуна носок, палку вверх; 2 – вернуться в и. п. То же, но левой ногой.

**Комплекс без предметов**

1. **И. п.:** основная стойка, руки на поясе. 1 - шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 - вернуться в и. п. То же, но влево (3-4 раза).
2. **И. п.:** ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левую руку за голову; 2 - вернуться в и. п. То же, но в другую сторону (4-6 раз).
3. **И. п.:** основная стойка, руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3-4 - вернуться в и. п. (6 раз).
4. **И. п.:** сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1 - поднять вверх — впередпрямые ноги («угол», плечи не проваливать); 2 — вернуться в и. п. (5-6 раз).
5. **И. п.:** стоя на коленях, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 - вернуться в и. п.; 3-4 - то же, но к левой ноге (6 раз).
6. **И. п.:** лежа на спине, руки за головой. 1 - поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2 — вернуться в и. п. 3-4 - то же, но другой ногой (6 - 8 раз).
7. **И. п.:** основная стойка, руки на поясе. На счет 1-4 - прыжки на правой ноге; на счет 5-8 - прыжки на левой ноге; 9 -12 - прыжки на двух ногах; пауза; повторить еще 2-3 раза.

### ***Комплекс упражнений с большим мячом***

1. **И. п.:** основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 - поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3 - 4 - вернуться в и. п. (6-7 раз).
2. **И. п.:** стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 - влево (6 раз).
3. **И. п.:** сидя, ноги прочь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).
4. **И. п.:** лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую согнутую в коленке ногу, коснуться мячом; 3-4 - вернуться в и. п. То же левой ногой.
5. **И. п.:** основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить движения.

6. **И. п.:** основная стойка, мяч в согнутых руках. 1 - присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 - вернуться в и. п. (6 раз).

7. **И. п.:** основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 - прыжки вокруг мяча над двух ногах (3-4 раза).



## ***Подвижные игры с фитболами***

### **Что я вижу?**

Дети размещаются парами по залу. У каждой пары - фитбол. Ребенок, который прокатывает мяч, должен правильно назвать предмет, находящийся в поле его зрения. Правила игры.

- 1) Предметы повторно не называются.
- 2) Мяч нужно прокатить непосредственно партнеру.

Указания к проведению игры.

- 1) Прежде чем начать игру, нужно предложить детям осмотреть зал. Следить, чтобы дети прокатывали мяч двумя руками одновременно.
- 2) В конце игры воспитатель должен отметить самых метких и наблюдательных детей.

Варианты игры.

- 1) Прокатывать мяч с разных расстояний (1,5-2 метра).
- 2) Проведение игры группой в кругу.
- 3) Прокатывание мяча в паре сидя, стоя на коленях, лежа на животе.

### **Быстрая лягушка**

Дети, сидя на мячах на одной стороне зала, выполняют пружинящие движения и проговаривают слова:

*Мы - лягушки-кваксы. Ночь чернее ваксы...*

*Шелестит трава. Ква, ква, ква! Под ногами - кочки.*

*У пруда - цветочки.*

*В небе - синева. Ква, ква, ква! Ну-ка не зевай,*

*Лягушек догоняй!*

Играющие, прыгая на мячах, перемещаются на другую сторону зала. Игра повторяется 3—4 раза.

Правила игры.

- 1) Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм.
- 2) Перемещаясь на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности.

Указания к проведению игры. Руки согнуты в локтях, ладони при проговаривании слов находятся на уровне головы, пальцы широко раскрыты. На слова: «Кав, ква, ква!» - активно сжимать кисть. Следить за четкостью проговаривания слов в потешке и соблюдением техники безопасности.

Вариант игры.

- 1) Выполнять приседания около мяча, имитируя движения лягушек.
- 2) Затем прыгать на мяче на другую сторону зала по кругу до ориентира.

### **Ловишки для Смешариков**

Выбирают ловишку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, Смешариков лови!» - дети прыгают на мяче в разные стороны по залу. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка.

Правила игры.

- 1) Прыгать можно только после слов: «Смешариков лови!»
- 2) Пойманным считается тот, кого коснулся ловишка.

Указания к проведению игры.

- 3) Ловишка назначается воспитателем.
- 4) У ловишки должен быть отличительный знак.
- 5) Воспитатель должен следить, чтобы дети не поддавались ловишке.

Вариант игры.

- 1) Выбрать ловишек по считалке.
- 2) Выбрать двух ловишек.

Пойманный становится ловишкой, игра продолжается с участием всех детей.

### **Необычный паровоз**

Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с воспитателем ритмично, в определенном темпе, следующий текст:

*Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, Я колесами стучу.*

*Я колесами стучу, Прокатить тебя хочу. Чох, чох, чу, чу, Далеко я укачу! Ту-ту! Чух, чух, чух....*

Правила игры.

1) Выполнять движения согласно тексту.

- 2) Двигаться точно друг за другом.

Указания к проведению игры.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети:

- 1) четко проговаривали слова;
- 2) при прыжках принимали правильное исходное положение;
- 3) одновременно выполняли упражнения в колонне.

Вариант игры.

- 1) Двигаться по прямой.
- 2) Прыгать по залу между предметами в заданном направлении «змейкой»

### **Бег сороконожек**

Игряющие делятся на две-три команды и выстраиваются в затылок друг другу. Каждая команда получает толстую веревку (канат), за которую все игроки берутся правой или левой рукой, равномерно распределяясь по обе стороны веревки. По сигналу организатора «сороконожки» бегут вперед 40-50 метров до «финиша», все время держась за веревку.

Победа присуждается команде, которая первой прибежала к финишу, при условии, что ни один из ее участников не отцепился от веревки во время бега.

### **Зайцы и волк**

Мячи в рассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк? Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

### **Дракон кусает хвост**

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост».

«Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы

«тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

### **Найди свой мяч**

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча,

поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

### **Пингвины на льдине**

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

### **Не пропусти мяч**

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга.

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

### **Утки и собачка**

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

### **Утки и охотник**

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

*Ну-ка, утки, Кто быстрее  
Доплывет до камышей? Самой ловкой  
За победу  
Сладкое дадут к обеду.*

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

**Лошадка ослик и подкова** Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

*Звонкую подковкой Подковали ножку. Выбежал с обновкой Ослик на дорожку.*

*Новую подковкой Звонко ударял  
И свою подковку Где-то потерял.*

## Цапля и лягушка



Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другиедети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

*Мы веселые лягушки, Мы зеленые квакушки, Громко квакаем с утра:*

*Ква-ква-ква,*

*Да ква, ква, ква!*

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит: *По болоту я шагаю,*

*И лягушек я хватаю. Целиком я их глотаю. Вот они, лягушки, Зеленые квакушки.*

*Берегитесь, я иду,*

*Я вас всех переловлю.*

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

### **Угадай, кто сидит на мяче**

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

Играющий ребенок: *Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?*

### **Успей передать**

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде

«Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

### **Быстрая гусеница**

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

### **Бездомный заяц**

Мячи в рассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» —

дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

### **Противоположные движения**

Упражнение на концентрацию внимания. А) Дети становятся в две шеренги другпротив друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют двапротивоположных движения.

Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок надголовой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

### **Стоп, хлоп, раз**

Так же игра на концентрацию внимания. Дети иду по кругу друг за другом, отбиваямяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит

«Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжаю движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале

«Стоп».

## **Комплексы дыхательной гимнастики**

### **Послушаем свое дыхание**

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой тихое, неслышное дыхание или шумное).

### **Дышим тихо, спокойно и плавно**

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10 раз)

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

### **Подыши одной ноздрей**

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

### **Воздушный шар** (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании. Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони.

В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя. Выдохнуть спокойновоздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимаетсявверх и раздувается, как круглый шар.
2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

*Повторить 4—10 раз.*

### **Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)**

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, **концентрировать** свое вниманиена их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираение грудной клетки имедленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижнейчасти ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать навыходе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. *Повторить 6-10 раз.*

### **Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)**

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч.

*Повторить 4-8 раз.*

### **Ветер (очистительное, полное дыхание)**

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы,осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полныйвыход носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистымивыходами. *Повторить 3-4 раза.*

***Примечание.*** Упражнение не только великолепно очищает легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

**Радуга, обними меня**

Цель: та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обняв плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

*Повторить 3-4 раза.*

### **Ежик**

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. *Повторить 4-8 раз.*

### **Губы «трубкой»**

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. *Повторить 4-6 раз.*

### **Ушки**

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

*Повторить 4-5 раз.*

### **Пускаем мыльные пузыри**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. *Повторить 3-5 раз.*



### **Язык «трубкой»**

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и то же сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.
4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

*Повторить 4-8 раз.*

## **Насос**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох произвольный.

*Повторить 3—6 раз.*

## Приложение 4

### *Упражнения для релаксации*

#### *Этюд «Земля»*

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

Поза абсолютного покоя

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д.

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин.

**«Медуза».**

Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание медленное. Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц.

«Трясучка» или «Вибрация»

*(Стимулирует обменные процессы.)*

Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы.

**«Цветок»**

*(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)* Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

## Приложение 5

### *Гимнастика для пальчиков (пальчиковые игры для детей 5-7 лет)*

#### **1. КАПИТАН**

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахав пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

Я плыву на лодке белой  
По волнам с жемчужной пеной. Я - отважный капитан,  
Мне не страшен ураган. Чайки белые кружатся, Тоже ветра не боятся.  
Лишь пугает птичий крик Стайку золотистых рыб. И, объездив чудо-страны,  
Посмотрев на океаны,  
Путешественник-герой, К маме я вернусь домой.

## 2. ДОМИК

Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.

**Под грибом - шалашик-домик,** (соедините ладони шалашиком) **Там живет веселый гномик.**

**Мы тихонько постучим,**

(постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки) **В колокольчик позвоним.** (ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).

**Двери нам откроет гномик, Станет звать в шалашик-домик. В домике дощатый пол,**

(ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)

**А на нем - дубовый стол.**

(левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки)

**Рядом - стул с высокой спинкой.**

(направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)

**На столе - тарелка с вилкой.**

(ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)

**И блины горой стоят – Угощенье для ребят.**

## 3. ГРОЗА

**Капли первые упали,**

(слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)

**Пауков перепугали.**

(внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки)

**Дождик застучал сильней,** (постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

**Птички скрылись среди ветвей.**

(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе).

**Дождь полил как из ведра,**

(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

**Разбежалась детвора.**

(указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).

**В небе молния сверкает,**

(нарисуйте пальцем в воздухе молнию)

**Гром все небо разрывает.**

(барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)

**А потом из тучи солнце**

(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)

**Вновь посмотрит нам в оконце!**

#### **4. БАРАШКИ**

Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударя согнутыми указательным пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец мизинца другой руки. **Захотели утром рано**

**Пободаться два барана. Выставив рога свои, Бой затеяли они.**

**Долго так они бодались, Друг за друга все цеплялись. Но к обеду, вдруг устав, Разошлись, рога подняв.**

#### **5. МОЯ СЕМЬЯ**

Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой. **Знаю я, что у меня**

**Дома дружная семья: Это - мама,**

**Это - я,**

**Это - бабушка моя, Это - папа,**

**Это - дед.**

**И у нас разлада нет.**

## **6. КОШКА И МЫШКА Мягко кошка, посмотри, Разжимает коготки.**

(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)

**И легонько их сжимает – Мышку так она пугает. Кошка ходит тихо-тихо,**  
(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).

**Половиц не слышно скрипа, Только мышка не зевает, Вмиг от кошки удирает.**

## **Приложение 6**

### ***Самомассаж с проговариванием чистоговорок***

#### **Ежик**

С проговариванием чистоговорки.

*Ж а - жа - жа - мы нашли в лесу ежа.*

Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.

*Жу - жу - жу - подошли мы к ежу.*



Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз.

*Ужа-ужа -ужа - впереди большая лужа.*

Приставить ладони ко лбу (козырёк), растереть лоб движениями в стороны  
*Жак - жок - жок - надень ёжик сапожок.*

Кулачками массировать крылья носа.

### **Зайка**

*Тили-тили-тили-бом ! Сбил сосну зайчишка лбом!*

(приставить ладони козырьком колбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе).

*Жалко мне зайчишку, Носит зайка шишку.*

(кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам)

*Поскорее сбегай в лес, Сделай заиньке компресс.*

(раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом).

### **Лягушата**

Выполнять движения, соответствующие тексту. *Лягушата встали, потянулись, и друг другу улыбнулись. Выгибают спинки, станки - тростинки.*

*Ножками затопали, ручками захлопали. Постучим ладошкой то ручкам мы немножко,*

*А потом, а потом, грудку мы чуть-чуть побьём. Хлоп-хлоп тут и там, и немного по бокам.*

*Хлопают ладошки нас уже по ножкам. Погладили ладошки и ручки, и ножки.*

*Лягушата скажут: «Жва! Прыгать весело, друзья!»*

### **Лиса**

Движения выполняются соответственно тексту. Все массирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.

*Утром лисонька проснулась, лапкой вправо потянулась,*

*Лапкой влево потянулась, солнцу нежно улыбнулась.*

*В кулачок все пальцы сжала, растирать все лапки стала - Ручки, ножки и бока. Вот какая красота.*

*А потом ладошкой пошлёпала немножко.*

*Стала гладить ручки, ножки и бока совсем немножко. Ну, красавица - Лиса! До чего же хороша!*

Красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо - влево, поставив руки на пояс, выпрямив спину.

### **Рукавицы**

*Вяжет бабушка - Лисица всем лисятam рукавицы.* (поочерёдно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев)

*Для лисёнка Саши, для лисички Маши,*

*Для лисёнка Коли, для лисички Оли,  
А маленькие рукавички для Наташеньки - лисички.*

(поочерёдный массаж пальцев правой руки, начиная с большого, при повторении массировать пальцы левой руки).

*В рукавичках - да-да-да! - не замёрзнем никогда!*

(потереть ладони друг о друга).

### **Обезьянка ЧИ-ЧИ- ЧИ**

*Обезьянка Чи-чи-чи продавала кирпичи.*

(провести ладонями от затылочной части к основанию горла) *Подбежал тут к ней зайчонок: - Не продашь ли кирпичонок?* (указательным и средним пальцами провести по крыльям носа)

*-Нет! - сказала Чи-чи-чи. Продаю я кирпичи*

(всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам)

*Знай, зайчонок! Нет слова «кирпичонок»!*

(раздвинуть указательный и средний пальцы, поставить их перед и за ухом и энергично растереть кожу около ушей).

## **Приложение 7**

### **Кинезиологические упражнения**

**Кинезиология** — наука о развитии головного мозга через движение. Единство

мозг складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений.

**1. Массаж ушных раковин.** Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

**2. Колечко.** Поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**3. Кулак – ребро – ладонь.** Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

**4. Лезгинка.** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6 – 8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

**5. Зеркальное рисование.** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

**6. Ухо – нос.**левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

**7. Змейка.** Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и чётко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

## Приложение 8

### *Комплекс с фитболами «Настоящая красавица»*

Жила на свете зеленая гусеница. Ползала гусеница по стебелькам и

любовалась природой (**гусеница**). Посмотрелась в лужу: «Как я хорошела!» — сказала она сама себе и выгнула грациозно спинку как царевна-змея (**змея**).

Захотелось ей куда-нибудь повыше забраться, чтобы все ее видели. Полезла гусеница на самую высокую горку, расположилась удобно, оглядывается, собой любуется (**горка**).

Смотрит, а по лугу девочка идет, цветы собирает (**ходьба**). Увидела гусеницу, испугалась, да как закричит: «Фу, какая страшная, какая некрасивая!» Обиделась гусеница, забралась на дерево и превратилась в веточку, чтобы больше ее никто не

заметил (**веточка**). Лежит она и думает: «Вот бы мне заснуть и никого не видеть, и чтобы меня тоже не видели».

Подняла гусеница хвостик, стала похожа на ящерицу (**ящерица**), выпустила из него тоненькую шелковую ниточку и стала этой ниточкой обматываться, пока кокон не получился. Заснула.

Долго-долго так проспала, пока не почувствовала, что ее кто-то тащит. А это трудолюбивые муравьи нашли кокон, хотели в муравейник свой утащить (**муравей**). Испугалась гусеница, выскочила из своего кокона и спряталась от муравьев, сидит тихо-тихо.

«Смотрите, смотрите! Настоящая красавица здесь спряталась!» — услышала гусеница радостный голос девочки. «О ком это они говорят?!» — любопытствовала гусеница.

А тут как раз пчелки к ней подлетели, тоже восхищаться стали, вместе полетать приглашают (**пчелка**). Удивилась гусеница, поглядела в лужу, а там — бабочка, такая нарядная, красивее всех цветов луговых. Это она, гусеница, в бабочку превратилась (**бабочка**). Взмахнула бабочка крыльями и улетела.

## Приложение 9

*Музыкально – ритмический комплекс «Буратино!»*

**Слова Ю. Энтина Музыка А. Рыбникова**

1. Кто с доброй сказкой входит в дом?

*(Проигрыш.)*

Кто с детства каждому знаком? *(Проигрыш)*



Кто не ученый, не поэт,  
А покорил весь белый свет? Кого повсюду узнают?  
Скажите, как его зовут?

Бу-ра-ти-но!

*(Проигрыш.)*

2. На голове его колпак, *(Проигрыш.)*

Но окопачен будет враг. Злодеям он покажет нос

Покачиваясь, сидя на мяче, вытянуть правую руку вперед ладонью вперед, поставить ее на колени, затем то же проделать левой.

Поставив обе руки на колени, сделать движение плечами вперед-назад («цыганочка»). Вытянуть правую руку с разведенными пальцами и правую ногу (носок на себя), то же левой рукой-ногой.

Так же, как первый.

Одновременное вытягивание напряженных рук и ног в стороны (выполнить шесть раз). Наклон вперед к вытянутым вперед на ширине плеч ногам. Встать справа от мяча, вытягивая при этом левую руку вверх, затем то же в другую сторону (выполнить по два раза в каждую сторону). Обойти мяч вокруг по часовой стрелке, придерживая правой рукой, вернуться в положение сидя на мяч, руки на коленях.

Правую руку на затылок, вернуть обратно, затем то же левой. Движение надплечий вверх-вниз поочередно. Выполнить, как в предыдущей фразе.

Поворот туловища вправо, влево, прямо, поставив ногу на пятку и И рассмешит друзей до слез.

Он очень скоро будет тут. Скажите, как его зовут?

3. Он окружен людской молвой, показывая «нос» (приставить к носу разведенные пальцы).

Так же, как в первом куплете.

*(Проигрыш.)*

Он не игрушка, он живой!

*(Проигрыш.)*

В его руках от счастья ключ, И потому он так везуч.

Все песенки о нем поют! Скажите, как его зовут?..

— Бу-ра-и-но!

*(Проигрыш.)*

Вытянуть ногу (носок на себя) и одновременно хлопнуть в ладоши.

Одновременно поднять две вытянутые вперед ноги, руки в упоре на мяче. Так же, как в первом куплете.

## Приложение 10

*Музыкально – ритмический комплекс «Веселые путешественники»*

**Слова С. Михалкова Музыка М. Старокадомского**

1. Мы едем, едем, едем В далекие края, Хорошие соседи, Счастливые друзья.

Мы солнышком согреты, Мы вместе все живем,

И песенку об этом Мы петь не устаем. Припев:

Красота! Красота!

Мы везем

с собой кота, Чижика, Собаку, Петьку- Забияку, Обезьяну, Попугая —  
Вот компания какая! Вот компания какая!

*Стоя, правая рука на мяче, — обход вокруг мяча по часовой стрелке. Стоя, левая рука на мяче, — обход вокруг мяча против часовой стрелки.*

*Сидя на мяче, руки на поясе, делать притопы ногами в ритм слов. Энергично отвести в сторону левую руку и ногу, затем приставить. То же сделать вправо. Сидя на мяче, наклон вперед, прямые руки завести за спину («птичка клюет»).*

*Спина прямая, руки согнуты в локтях, кисти перед грудью («лапки»).*

*Руки согнуты в локтях, кисти к плечам, топнуть правой ногой, поднимая и опуская локти.*

*Топнуть левой ногой. Широко развести ноги и руки в стороны. Руки к плечам, ноги вместе.*

*Выставить на пятку правую ногу, правую руку вперед ладошкой вверх: то же выполнить левой. В том же ритме правую ногу и правую руку на пояс: то же левой. Припев*

2. Когда живется дружно, Что может лучше быть? И ссориться не  
нужно, И можно всех любить А если нас увидит

Иль встретит кто-нибудь, Друзей он не обидит,

Он скажет: «Добрый путь!» Припев

3. Мы выйдем из вагона На солнечный перрон, И музыка с перрона  
Ворвется к нам в вагон. Мы ехали, мы пели

И с песенкой смешной Все вместе, как сумели, Приехали домой.

Ходьба с высоким подниманием бедра, руки с мячом вытянуты перед собой.  
Ходьба продолжается, руки подняты над головой.

Обход мяча в полуприседе, придерживая мяч правой рукой

(по часовой стрелке). Обход мяча в полуприседе, придерживая мяч левой  
рукой (против часовой стрелки).

Как в первом куплете.

Ходьба на носках, руки с мячом вытянуты вперед. Мяч над головой, ходьба на носках.

Прокатывание мяча вперед и назад. Повторить прокатывание.