

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 2 «Росинка»
ИНН 6616005818/ ОГРН 1026601155350

Адрес: 624142, город Кировград, ул. Лермонтова, д.4, ул. Февральская, д.13

Телефон: 8(34357) 6-01-73

E-mail: kirovgrad_dou2@mail.ru / оф. сайт ОО: 2krv.tvoyasadik.ru

Принято на Совете педагогов

Протокол № 4
01.06 2020г.



Утверждаю
Заведующий
МАДОУ детский сад № 2
«Росинка»
Р.И. Соколова

Дополнительная общеразвивающая программа
дошкольного образования
«Танцы на мячах»
(средствами фитбол-гимнастики)
для детей 4-7 лет

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Шишкина М.Р.

Кировград
2020г.

1. Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цели и задачи работы кружка.....	4
1.3.Возрастные особенности детей возраста 4-7 лет	5
1.4. Принципы и подходы к формированию программы.....	7
1.4.Планируемые результаты освоения программы.....	8

2. Содержательный раздел

2.1.Требования к проведению занятий фитбол – гимнастики.....	13
2.2.Перспективное планирование занятий кружка.....	14
2.3.Оценка эффективности занятий фитбол — гимнастикой.....	21

3. Организационный раздел

3.1.Материально техническое обеспечение.....	25
3.2 Требования к проведению занятий	25
3.3. Взаимодействие с родителями.....	26
3.4.Используемая литература.....	27
3.5. Приложения	

Приложение 1. Перспективное планирование с фитболами

Приложения 2. Примерный комплекс дыхательной гимнастики

Приложения 3. Упражнения для релаксации

Приложения 4. Гимнастика для пальчиков

Приложения 5. Подвижные игры с фитболами

1. Целевой раздел

Пояснительная записка

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. В рабочей 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 осознанные отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества (Горькова Л. Г., Обухова Л. А., 2005). В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол- гимнастикой.

Мячи большого размера - фитболы - появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. Фитбол в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях.

Программы по фитбол- гимнастике и фитбол- аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микроциркуляция в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгия,

астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003). Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных **задач** и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;

для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Программа предназначена для детей среднего и старшего дошкольного возраста (от 4 до 7 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Занятие кружка проводится 2 раза в неделю, не более 30 минут. Занятие 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.

1.2 . Цели и задачи

Целью работы является повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья.

В соответствии с этой целью поставлены **задачи**:

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;

- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Адаптация организма к физической нагрузке.

1.3. Возрастные особенности детей возраста 4-7 лет

Особенности возраста детей 5-го года жизни.

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Увидев перевозбуждение ребенка, воспитатель, учитывая слабость тормозных процессов детей 4-5 лет, переключает его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неpossильности выполнения двигательного действия, ребенок прodelывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий.

У детей 4-5 лет ярко проявляется интерес к игре. Игра усложняется по содержанию, количеству ролей и ролевых диалогов. Дети уверенно называют свою игровую роль, действуют в соответствии с ней.

Особенности возраста детей 6-го года жизни

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели.

Особенности возраста детей 7-го года жизни

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания.

1.4. Принципы и подходы к формированию программы

Принципы построения программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие,

намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

1.3. Планируемые результаты освоения

Программа работы по Фитбол – гимнастике включает в себя четыре этапа.

1-й этап.

Знакомство с основами фитбол-гимнастики.

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;

Фитбол- игра. «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:

а) повороты головы вправо-влево;

б) поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону;

в) поднимание и опускание плеч;

г) скольжение руками по поверхности фитбола;

д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;

е) 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, опора на 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. То же в положении сидя.

Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги 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 пережат 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 фитболе и 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.

То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

2. Содержательный раздел

2.1. 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- аэробикой 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 90° 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 поворотами туловища.

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 и др .

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

2.2 Планирование содержания занятий

1 год обучения.

Содержание упражнений средней группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с	«Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; «Вертолет» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх —

	покачиваниями на фитболе.	<p>вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;</p> <p>- и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p> <p>- и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону;</p>
Декабрь Январь Февраль	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<p>«<i>Ноги вперед</i>» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</p> <p>- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>-то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>«<i>Наклонись</i>» наклоняться вперед, ноги врозь;</p> <p>- наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</p>
Март Апрель Май	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	<p>«<i>Наклоны</i>» и.п.:сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p> <p>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;</p> <p>«<i>Пошагаем</i>» и.п.: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 и.п.;</p> <p>«<i>Пошагаем</i>» и.п.:лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</p> <p>«<i>Выше ноги</i>» и.п.:лежа на животе на фитболе,</p>

		<p>ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>«Ноги выше» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</p> <p>- <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>«Махи ногами» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>- выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову.</p> <p>«Покачаемся» <i>и.п.</i>: 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;</p> <p>«Покачаемся» <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p>
--	--	---

Организационно-методические указания: при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

2 год обучения.
Содержание упражнений старшей группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	<p>«<i>Ноги выше</i>» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</p> <p>- <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p>
Декабрь Январь Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	<p>«<i>Покачиваемся</i>» <i>и.п.</i>: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;</p> <p>- то же упражнение выполнять, сгибая руки;</p> <p>- <i>и.п.</i>: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>«<i>Перекат</i>» <i>и.п.</i>: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх;</p> <p>- <i>и.п.</i>: то же. Выполнять одновременно обе руки.</p>
Март	Научить выполнению	« <i>Качаемся</i> » <i>и.п.</i> : сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на

Апрель Май	упражнений в расслаблении на мышц на фитболе	фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - <i>и.п.</i> : 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 контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.

3 год обучения.
Содержание упражнений подготовительной группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	<p>«Махи» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>-упражнения ранее разученные.</p>
Декабрь Январь Февраль	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	<p>«Прокати» <i>и.п.</i>: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;</p> <p>- то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;</p> <p>- <i>и.п.</i>: стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута;</p> <p>- аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх;</p> <p>«Поворот» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину;</p> <p>«Прокатись» <i>и.п.</i>: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу;</p>
Март Апрель Май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	<p>«Наклонись» <i>и.п.</i>: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;</p> <p>«Повороты» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;</p> <p>-то же упражнение с опорой на фитбол одной</p>

		<p>ногой;</p> <p>«Подкати» <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в <i>и.п.</i>;</p> <p>-<i>и.п.</i>: то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.</p>
--	--	---

Организационно-методические указания: при самостоятельном выполнении упражнений на фитболе детьми необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.

2.3 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 4-5 лет

А — пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища.

В этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в течение 10 сек. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

В — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

С — в течение 10 сек. указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера.

Д — на столе ставится картонная коробка размером 10×10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет диаметром 2 см. По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 сек., для второй руки 20 сек.

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 25×25 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 5×5 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 ту 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

3. года — ходьба простая в разных направлениях, с остановкой, приседанием, обходя предметы;
4. года — ходьба с высоким подниманием колена; на носках; с изменением темпа; приставными шагами вперед, в стороны;
5. лет — ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;
6. лет — гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

Бег

3 года — бег трусцой без изменения темпа; бег по кругу;

4. года — бег на скорость с произвольным изменением темпа; бег с остановкой и сменой направления;
5. лет — бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).
6. лет — высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убежать от водящего, догонять убегающего.

Прыжки

3. года — подпрыгивание на месте; прямой галоп; прыжки с предметов (высота 15—20 см);

4. года — прыжки на месте в ритм, боковой галоп; прыгать на одной ноге; перепрыгивать через невысокие предметы (5 см);

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

6. лет — 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

3. года — ползание в разных направлениях (вперед-назад); пролезание в обруч; подлезание под веревку (высота 40 см), не касаясь руками пола;

4. года — подлезание под предметы боком, пролезание между ними, проползание под ними; ползание вверх и вниз по наклонной доске на четвереньках;

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

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

Метание 3 года — катание мячей между сверстниками или со взрослым на расстояние 2 м; прокатывание мячей между предметами; бросок и ловля мяча снизу двумя руками одновременно при обязательном зрительном контроле;

3. года — бросание и ловля мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы с расстояния 1,5—2 м; попадание мячом (диаметр 6—8 см) с расстояния 1,5—2 м в корзину, поставленную на пол;

4. лет — 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;

5. лет — 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

3. года — ходить по точно очерченному пространству на полу; перешагивать через лежащие на полу предметы (кубики, игрушки, палочки и др.);
4. года — пройти и пробежать по извилистой дорожке, выложенной на полу; пройти по доске, положенной наклонно (высота 30 35 см);
5. лет — 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. 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.

Все полученные данные фиксируются педагогами группы в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в следующую таблицу (Приложение 6).

В сводную таблицу педагог ставит цифры, соответствующие реальному возрасту выполнения ребенком тех или иных основных движений. Например, если ребенок шести лет выполняет задания на «ходьбу», соответствующие возрасту четырех лет, тогда соответственно в графе «ходьба» ему ставится оценка «пять».

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

Заключение.

Программа предлагает оздоровительную работу с дошкольниками посредством занятий футбол – гимнастики, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления.

3. Организационный отдел

3.1. Материально техническое обеспечение

/Учебно – тематический план;
/Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
/Картотека комплексов специального воздействия;
/Аудиотека (MP3 диски) для музыкального сопровождения;
/Фитболы по количеству занимающихся, сенсорные дорожки, гимнастические коврики, массажные мячи, резиновые мячи, гимнастические палки, резиновые ленты, мешочки с песком.

3.2. 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- аэробикой 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 90° 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 поворотами туловища.

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 и др .

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

3.3. Взаимодействие с родителями

Мероприятие	Время проведения	Ответственный
1. Участие в родительских собраниях	В течении года	Инструктор по ФИЗО, воспитатели групп
2. Информационные буклеты о данном виде фитнеса	В течении года	Инструктор по ФИЗО
3. Участие в утренниках	В течении года	Инструктор по ФИЗО, воспитатели групп, узкие специалисты
4. Отчетное мероприятие	Май	Инструктор по ФИЗО

Список литературы

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горботенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
3. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
6. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
7. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.- №7.-С.8-11.
8. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
9. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст]:учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.- 176с.
10. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры[Текст]: учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
11. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения[Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.
12. Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель,
13. Интернет ресурсы

(приложение 1)

1 год обучения

Перспективное планирование занятий по футбол – гимнастике Октябрь

Задачи:

1. Дать представление о форме и физических свойствах футбола.
2. Разучить правильную посадку на футболе.
3. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на футболе.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

Занятие №1

Беседа «Мой веселый, звонкий мяч»

Прокатывание футбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.

П/и «Догони мяч»

Дыхательная гимнастика 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.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

Релаксация «Трясучка» или «Вибрация»

(Стимулирует обменные процессы.)

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

Занятие №2

Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

выполнение правильной посадки на мяче. Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров

П/и «Гусеница», «Цветные автомобили»

Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2)

Релаксация «Вибрация»

Занятие №3

Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

ОРУ с фитболом. Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров

П/и «Паровозик»

П/и «Докати мяч»

П/и «Гусеница»

Дыхательная гимнастика **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 сколь сможет. Затем плавный выдох через нос (*повторить 5-10раз*)

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

Релаксация «Трясучка» или «Вибрация»

(Стимулирует обменные процессы.)

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

Занятие №4

Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба по ребристой доске, по массажным коврикам.

ОРУ. Комплекс Ритмической гимнастики «у жирафа пятна, пятна» диск «Гимнастика для малышей.»

ОВД 1 упражнение- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2

упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса

П/и “Паровозик” (приложение)

Задачи:

1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
2. Ознакомить с приемами самостраховки.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
4. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

Занятие №5

Разминка. Ходьба. Бег.

ОРУ сидя на фитболах

«Буратино»

И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

поворот головы вправо;

2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому.

4- и.п.

«Колёса»И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой.

«Часики»И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе.

наклон вправо (влево),и.п.

«Черепашка»И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони.

медленно поднять прямую правую (левую) ногу.

И.п.(3 раза)

« Ленивец»И.П: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок - на ладони.

Выполнение: покачивание на мяче вперёд- назад. (5раз)

«Мячики»И.п: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной.

«Пловец»И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца; и.п.(6раз)

ОВД 1.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 врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

П/и «Догони мяч»

Дыхательная гимнастика 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 сколь сможет. Затем плавный выдох через нос *(повторить 5-10раз)*

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

Релаксация «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.

Занятие № 6 -7

Разминка. Ходьба. Бег.

ОРУ сидя на фитболах

«Буратино»

И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1- поворот головы вправо;

2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому.

4- и.п.

«Колёса»

И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой.

«Часики»

И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе.

1- наклон вправо (влево),

2- и.п.

«Ленивец»

И.П: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок - на ладони.

Выполнение: покачивание на мяче вперёд- назад. (5раз)

«Мячики»

И.п: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной.

«Пловец»

И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой

1- прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца;

2- и.п.(6раз)

«Волна»

И.П: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче.

1- прокатить мяч вперёд, опустив голову, и наклониться.

2- И.п.(5раз)

«Сиач»

И.П: сидя на пятках, держать мяч руками.

1-встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него;

2-и.п.(5раз)

«Мячики»

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперёд на пятку

ОВД 1.Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.

П/и“Быстрый и ловкий”

П/и « Тучи и солнышко»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)

Релаксация «Цветок» (Приложение)

Ноябрь

Задачи:

Закреплять базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Тренировать чувство равновесия и координацию движения.

Укреплять мышечный корсет.

Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности

Занятие №1

Разминка. Ходьба. Бег.

Весёлая зарядка «Часики»

ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.

П/и «Быстрый и ловкий»

« Светофор»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение

2)

Релаксация «Цветок» (Приложение)

Занятие №2

В форме круговой тренировки на тренажёрах

Занятие № 3 -4

Разминка. Ходьба. Бег.

Весёлая зарядка «часики»

ОВД 1. 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. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

П/и «Паровозик»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение

2)

Релаксация «Цветок» (Приложение)

Занятие № 5-6

Разминка. Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах .

ОРУ на фитболе

ОВД 1. 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; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

П/и «Бусинки»

Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2)

Релаксация «Земля» (Приложение 3)

Занятие № 7-8

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОРУ на фитболе

ОВД 1.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. 2.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;

Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2)

Релаксация «Земля» (Приложение 3)

Декабрь

Задачи:

1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.
2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.
4. Укреплять мышечный корсет.
- 5.Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности

Занятие № 1-2

Разминка:

Ходьба обычная, на носках, на внешнем своде стопы, на пятках.Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.

Дыхательные упражнения:

А) «Трубач»

И.п: стоя, ладони рук сложить трубочкой

1-вдох;

2-выдох; подуть в « трубочку» (4 раза).

Б) «Каша кипит»

И.П: стоя, одну руку положить на грудь, другую-на живот.

1-выдох, грудь расширяется, живот втянуть.

2-выдох (3 раза).

2.Основная часть:

упражнения на мячах.

А) «Наклоны головы»

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1-2- наклон головы вправо (влево).

3-4- и.п.(6 раз)

Б) «Незнайка»

И.П: сидя на мяче, руки опустить.

1-2-подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх;

3-И.П.(7 раз)

в) «Потянемся к солнышку»

1-2-руки вверх, потянуться;

3-4-и.п.(6 раз)

г) «Флажок»

И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1-4-поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову;

5-и.п.(3 раза)

К) «Ленивец»

И.П: сидя на пятках, перед мячом, руки на мяче (ладонь на ладонь)

1-лечь грудной клеткой на мяч, подбородком опереться на ладонь.

2-покачиваться вперёд-назад, приподнимаясь с пятки и садясь (8 раз)

ОВД 1.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:-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.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.

П/и «Цветные автомобили с мячами»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Занятие № 3 -4

Разминка. Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .

ОРУ см 2-3 занятие

ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;

- приставной шаг в сторону;

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

П/и «Птички в гнездышках»

Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2)Релаксация «Земля»

Занятие 5

В форме круговой тренировки на тренажёрах.

Занятие 6 -7-8

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;

б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2)

Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)

Январь

Задачи:

Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.

Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений

Тренировать чувство равновесия и координацию движения

Занятие №1 -2

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе;наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. 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.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2)

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Занятие № 3 -4

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2.Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.

Подвижная игра «Кенгуру»

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2)

Релаксация «Здравствуй, солнце»

Занятие №5 -6- 7

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

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

П/и «Веселые зайчата»

Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2)

Занятие № 8 Самостоятельная двигательная деятельность детей

Февраль

Задачи:

1) Упражнять в выполнении упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

2) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.

3) Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений

Занятие № 1 -2

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. 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.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2)

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Занятие №3-4

Разминка игровая гимнастика на мячах под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали,

руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.

Подвижная игра «Светофор» на мячах

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке»

(Приложение 2)

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Занятие №7-8

Разминка игровая гимнастика на мячах под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

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

П/и «Веселые зайчата»

Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке»

(Приложение 2)

Март

Задачи:

1) Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

2) Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

Занятие №1-2

Разминка Ходьба, бег.

ОВД 1. И.п. - 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;

2. сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

П/и «Веселые зайчата» « Бармалей и куклы»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение

Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)

Занятие №3 -4

Разминка Ритмический танец с султанчиками

Фитбол – ритмика « Воробьиная Дискотека»

П/и Эстафета на фитболе

П/и «Быстрый и ловкий»

П/и «Паровозик» 2 команды

Дыхательная гимнастика (Приложение 2)

Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)

Занятие № 5- 6

Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

Фитбол – ритмика « Воробьиная Дискотека» ОВД 1. И.п.- 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;

2.стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

2. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток;

П/и « Жуки»

Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)

Самомассаж«Этот шарик не простой»

Занятие №7-8

Разминка. Ходьба в колонне по одному, на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внимание. Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

А) «Правильная осанка»

И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бёдрах, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать.

Б) «Спортивная ходьба»

И.П: то же.

Выполнение: движение стоп поочерёдно (поочерёдно), приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая носки от пола.

В) «Наклонись и потянись»

И.П: сидя на мяче, руки за спину.

1-наклон вправо (влево), левую руку вверх, потянуться;

2-и.п.

Г) «Посмотри на ладошки»

И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях.

1-поднять руки, посмотреть на ладони

и.п.(8 раз)

д) « Петрушка»

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

выставить ноги вперёд на пятки, руки в стороны, пальцы широко развести.

И.п.

Е) «Колечко»

И.П.: лёжа на животе, на полу перед мячом, кисти руки на мяче.

прогнуться, согнув ноги, и дотянуться руками до головы;

и.п. (6 раз)

ж) «Мячики»

И.П: сидя на мяче, руки опустить.

1-лёгкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны-вверх с хлопком, с подъёмом поочерёдно колен.

2- и.п.

з) «Расслабились»

И.П.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками;

Выполнение: лёгкие покачивания вправо-влево, расслабить мышцы шеи, спины, положив голову на фитбол.

ОВД 1. И.п. - сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;

2. исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; 3. исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

П/и «Светофор»

Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)

Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)

Апрель

Задачи:

- 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- 2) Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- 4) Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.

Занятие №1-2

Разминка игровая гимнастика под музыку на фитболах «У жирафа , пятна» Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. И.п - 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. 3. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

П/и «Лови мяч»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)

Занятие №3-4

Разминка игровая гимнастика под музыку « Воробьиная дискотека»

Диск «Аэробика зверят»

П/и «Гонка мячей»

« Пингвины на льдине»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)

Пальчиковая гимнастика «Зайцы»

Занятие № 5-6

Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .

ОРУ на фитболе

П/и «Бездомный заяц» « Совушка - Сова»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)

Гимнастика для глаз «Два мяча»

Занятие №7

Разминка « Воробьиная дискотека» приложение № 5

Самостоятельная двигательная деятельность детей

Занятие № 8 итоговое «В стране смешариков» см приложение

II год обучения

Перспективное планирование занятий по фитбол – гимнастике

Октябрь

Задачи:

- 1) Вспомнить базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
- 2) Закрепить с приемами самостраховки.
- 3) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
- 4) Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

Занятие № 1-2

Разминка. Ходьба. Бег.

ОРУ сидя на фитболах «Буратино»

И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

2- поворот головы вправо;

2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому.

4- и.п.

б) «Колёса»

И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой.

В) «Часики»

И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе.

3- наклон вправо (влево),

4- и.п.

г) «Черепашка»

И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони.

1- медленно поднять прямую правую (левую) ногу.

2- И.п.(3 раза)

Д) «Ленивец»

И.П: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок - на ладони.

Выполнение: покачивание на мяче вперёд- назад. (5раз)

Е) «Мячики»

И.п: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной.

Ж) «Пловец»

И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой

3- прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца;

4- и.п.(6раз)

З) «Волна»

И.П: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче.

3- прокатить мяч вперёд, опустив голову, и наклониться.

4- И.п.(5раз)

И) «Силич»

И.П: сидя на пятках, держать мяч руками.

1-встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него;

2-и.п.(5раз)

к) «Мячики»

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперёд на пятку

Подвижные игры по желанию детей

Дыхательная гимнастика «ветер»

Октябрь

Задачи:

- 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- 2) Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма
- 4) Тренировать чувство равновесия и координацию движения

Занятие №3 -4

Тема «Осенние Листья» см приложение

Занятие №5-6

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД разучивание ритмического Комплекса ОРУ с фитболами «Новый день»
(автор музыки и слов А. Ермолов)

Слова	Движения	Дозировка
Вступление:		
	Дети берут мячи и выстраиваются в колонну по одному.	2 восьмерки
1 куплет:		
Солнце золотое, небо голубое. Ты взгляни скорей вокруг.	Ходьба по кругу, поднимая и опуская фитбол в прямых руках вверх-вниз (2 шага – руки вверх; 2 шага – руки вниз)	4 раза
Ведь с тобою рядом, тем же ясным взглядом, Мир ласкает добрый друг.	Ходьба по кругу с высоким подниманием бедра, касаясь коленом фитболом (на каждый шаг)	8 шагов
Светлые идеи, новые затеи, Дел полезней не найти.	Повернуться лицом в круг. И.п. – стоя, мяч в руках перед собой; 1 – присесть, отвести мяч вправо; 2 – и.п.; 3-4 тоже влево.	2 раза
Ты узнаешь много, о своей дороге, В жизнь счастливого пути.	И.п. – стоя лицом в круг, мячверху; 1-4 поворот вокруг себя вправо; 5-8 тоже влево	По 1 разу в каждую сторону
Припев:		
Новый день придет, Нам радость принесет.	И.п. – стоя лицом в круг, руки с мячом перед собой;	1 раз

	1-4 шага в центр круга, держа мяч в руках; 5-8 подбросить и поймать мяч	
Новый день придет, Где все наоборот.	И.п. – стоя в центре круга, мяч в руках; 1-4 шага назад, держа мяч в руках; 5-8 подбросить и поймать мяч.	1 раз
Новый день придет, И что нас завтра ждет	И.п. – стойка ноги врозь, мяч перед собой; 1 – наклон вперед, мяч вперед; 2 – и.п.	2 раза
Пусть произойдет, Новый день к нам снова	И.п. – тоже; 1- поворот туловища вправо, мяч вправо; 2 – и.п.; 3-4 тоже влево.	1 раз
Придет	Сесть на фитбол.	
2 куплет:		
Если день ненастный, Не грусти напрасно.	И.п. – сидя на фитболе, руки на коленях; 1 – поворот головы вправо; 2 – и.п.; 3-4- тоже влево.	2 раза
Так устроен шар земной.	И.п. – тоже, руки внизу; 1 – поднять плечи, одновременно выполняя поворот туловища вправо; 2 – и.п.;	2 раза

	3-4 тоже в левую сторону	
В нем весна и осень, Дождь и неба просень. «Новый день» продолжение	И.п. – тоже; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопок; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз, хлопок по мячу.	2 раза
Зной и ветер золотой.	И.п. –сидя на мяче, руки к плечам; 1 – наклон вперед, локти соединить; 2 – выпрямиться, локти отвести назад.	2 раза
Улыбнись прохожим, И увидеть сможешь Как творятся чудеса.	И п.- сидя на мяче, руки на коленях; 1-2 – на двух пружинках правую ногу вперед- в сторону на пятку, руки в стороны, ладонями вверх; 3-4 и.п.; 5-8 тоже другой ногой.	2 раза
Посмотри на лица, Огонек искрится. И признательны глаза.	И.п. – тоже; 1-2 – правую ногу в сторону, правую руку «под козырек», посмотреть вверх; 3-4 – и.п.; 5-8 – тоже в другую сторону.	2 раза.
Припев:		
Новый день придет, Нам радость принесет. Новый день придет,	И.п. – тоже; 1 – правую ногу и руку вперед в сторону; 2 – тоже левую ногу и руку.	2 раза

Где все наоборот.	3 – правую ногу и руку в и.п.; 4 – левую ногу и руку в и.п.; 5-7 – три хлопка в ладони; 8 – руки в и.п.	
Новый день придет, И что нас завтра ждет Пускай произойдет, Новый день к нам снова	И.п. – тоже; 1 – обе ноги вперед - в стороны, руки вверх в стороны; 2 – наклон к прямым ногам, касаясь руками пола; 3 – обе ноги вперед - в стороны, руки вверх в стороны; 4 – наклон к прямым ногам, касаясь руками пола; 5-8 тоже	1 раз
Придет	Вернуться в и.п	
Проигрыш:		
	Прыжки на хопках в рассыпную. В конце проигрыша встать и взять мяч в руки, повернуться лицом к педагогу.	
Припев:		
	Повторить движения первого припева, но не в кругу, а в прямом направлении.	2 раза
Новый день к нам снова придет! Новый день к нам снова придет! Новый день к нам снова	И.п.- стойка ноги врозь, мяч в руках. 1 – наклон вперед, 2 – и.п.;	3 раза

придет!	3 – подбросить мяч; 4 – поймать.	
Вау!	Прыжок на месте, в полете развести ноги врозь, мяч вверх.	1 раз.

Эстафета с фитболами

Дыхательная гимнастика 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 полный выдох 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 отрывистыми выдохами. *Повторить 3-4 раза.*

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

Занятие № 7

Построено по принципу круговой тренировки. Дети индивидуально отрабатывают определённые упражнения.

Ноябрь

Задачи:

- 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- 2) Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Занятие № 1- 2

« Морское путешествие» см приложение.

Занятие № 3 - 4

Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .

ОРУ с гантелями сидя на фитболе

ОВД Повторение ритмического комплекса с фитболами «Новый день»

Эстафета с фитболами: передача над головой, прокатывание между кеглями.

Дыхательная гимнастика (Приложение 2)

Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)

Занятие № 5- 6

Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.

Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед

ОРУ с гантелями сидя на фитболе

П/и «Гонка мячей»

П/и «Веселые зайчата»

П/и «Хитрая лиса»

Дыхательная гимнастика (Приложение 2)

Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)

Занятие № 7- 8

Разучивание фитбол сказки «теремок» см приложение

Декабрь

Задачи:

- 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- 2) Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Занятие №1 -2

Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.

Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед

Фитбол сказка теремок

П/и «Гонка мячей

П/и ««Быстрая гусеница»

П/и «Хитрая лиса»

Дыхательная гимнастика (Приложение 2)

Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)

Занятие № 3 -4

Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.

Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед

ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»

Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)

Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)

Занятие №5-6

Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»

Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)

Самомассаж «Ежики»

Занятие №7-8

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»

Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение)

Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)

Январь

Задачи:

- 1) Упражнять в выполнении упражнений на растягивание с использованием фитбола.
- 2) Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.
- 4) Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

Занятие 1-2

«Буратино в гостях у детей» см приложение

Занятие 3 – 4

«Цирк! Цирк! Цирк!»

Задачи:

- 1 Укреплять основные группы мышц. Формировать мышечный корсет.
- 2 Развивать чувство ритма, посредством музыкального сопровождения.
- 3 Воспитывать умение взаимодействовать с педагогом и сверстниками.

Спортивный инвентарь и оборудование: Ортопедическая дорожка, массажные коврики, большие гимнастические мячи, канат, кочки большие и маленькие, коробочки с платочками по количеству детей, конусы гимн. с гимнастическими палками, мешочки с песком по количеству детей, аудио-магнитофон, диски с записью музыкального сопровождения, эстетическое оформление зала.

Содержание частей	Дозировка, темп	Методические указания
Вводная часть 1.Вход в зал. Приветствие к гостям. <i>В зале раскинулся Круглый шатер В центре шатра Расстелен ковер Мимо пройти не захочет никто Все приглашаются в цирк- шапито.</i>		

<p>«с» и втягивая в себя живот, Руки скрестить перед грудью.</p> <p>ОРУ: <i>Начинается разминка, встали выровняли спинку.</i></p> <p>Наклоны головы в право-влево <i>Головой мы все качаем</i> <i>Вправо-влево</i> <i>повторяем</i></p> <p>И.п. стоя, руки перед грудью. 1-2 - отведение согнутых рук назад 3-4 – отведение прямых рук назад <i>«Раз, два, три, четыре –</i> <i>расправляем плечи шире»</i></p> <p>И.п. стоя, руки за голову. Наклоны туловища в право-влево. <i>Мы наклоны вправо-влево</i> <i>плавно производим</i></p> <p>И.п.: стоя, руки на пояс. наклоны вперед назад <i>Чтобы лучше нам размяться</i> <i>Будем глубже наклоняться</i> <i>Наклоняемся вперед и потом на оборот</i></p> <p>.И.п. Лежа на спине. 1 - Вытянуться как струна. 2 – перевернуться на бок 3-Свернуться в клубок на боку <i>Все умеют танцевать,</i> <i>Прыгать , бегать, рисовать</i> <i>Но не все пока умеют</i> <i>Расслабляться, отдыхать</i></p>	<p>3 раза</p> <p>4-6 раз.</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>выдыхаем через рот.</p> <p>Плечи не поднимать</p> <p>Локти расправить</p> <p>Наклоняясь тянемся вперед. Следить , чтобы дети тянулись максимально</p>
---	--	--

<p><i>Дрессировщики бывают разные, И питомцы у них опасные, но если с ними правильно обращаться можно ничего не бояться.</i></p> <p>Звучит музыка 2 упр. «Кобра» Поднимаем плечи,(вдох) упор на руки. Произносим на выдохе «Ш- Ш-Ш»</p>	4 раза	
<p>Под музыку «Собачий вальс» выполняем упражнения для стоп. «Дрессированные собачки» И.п. сидя, упор сзади.</p>	4 раза	Прогиб назад.
<p>«Фокусник» И.п. Стоя. Из ярких коробочек достаем пальцами стоп, платочки.. <i>Фокус простой, Сундук пустой, В нем нет ничего! Откроем его!</i></p>	40 сек.	
<p>Упражнение на дыхание «Ба-бо- бу». Вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести «ба-бо- бу», «г-м-м-м»</p>	2 платочка каждой ногой	Достаем платочки стопами, не помогая руками.
<p>Основная часть <i>Мяч подобран по росту ребенка, на мяче сидим прямо, ноги стоят параллельно.</i></p>		

<p>И.п. сидя на мяче, руки на пояс. Держим равновесие, проверяем осанку. <i>Не сутультесь, грудь вперед .</i> <i>Плечи разверните</i></p> <p>И.п. сидя на мяче, руки к плечам. 1. правую руку вверх 2.И.п. 3. левую руку вверх 4.И.п. <i>А теперь руки вверх по очереди тяните.</i></p>	4-5 раз.	
<p>«Дотянись» И.п. сидя на мяче, ноги врозь, руки на поясе. 1. Наклон вперед до носков. 2. И.п. <i>Ноги врозь, на пояс руки</i> <i>Надо спинку подкачать</i> <i>Наклоняться будем,</i> <i>Ну-ка, не спешить, не отставать.</i></p>	30сек.	
<p>И.п. сидя на мяче. Перекаты в право - влево.</p> <p><i>«В каждом цирке от души</i> <i>Их встречают малыши.</i> <i>Чудеса они творят ,</i> <i>Лица размалеваны,</i> <i>Выступают (дети отгадывают..</i>)клоуны <i>«Клоун».</i></p>	4-5 раз каждой рукой.	Не отрывать таз от мяча
<p>И.п.сидя верхом на мяче, колени</p>	6 раз.	

<p>вместе, руки полочкой.</p> <p>1. развести ноги и руки в стороны- «Ап!»</p> <p>2.И.П.- «Оп»</p> <p>Упражнене на восстановление дыхания Вдох-выдох</p> <p>«Слон»</p> <p>И.п. сидя на мяче, руки внизу вдоль туловища.</p> <p>1. перекал вперед, руки вперед-вверх, задержаться 10 сек.</p> <p>2. перекал назад в И.п.</p> <p><i>Головой кивает слон</i> <i>Он слонихе шлет поклон</i></p>	<p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p>	<p>Следить что бы ноги, руки были прямые</p>
<p>«Прыгуны»</p> <p>И.п. сидя на мяче, руки внизу вдоль туловища.</p> <p>пружинистые прыжки на месте на мяче.</p> <p><i>«Прыгуны, прыгуны</i> <i>Быть проворными должны.</i> <i>Але – гоп! Але-гоп!</i> <i>Береги от шишек лоб!»</i></p>	<p>3 раза.</p>	<p>Следить, чтобы перекал назад выполнялся без помощи рук.</p>
<p>Лежа на мяче на животе, дыхание животом.</p> <p><i>Арена цирка запестрела,</i> <i>На каждый мячик птичка села,</i></p>	<p>5 раз.</p>	<p>Таз не отрывать от мяча.</p>

<p><i>Крылья вверх и отдыхаем</i> <i>Дружно спинку укрепляем</i> Упражнения дети выполняют в парах. Ребенок лежит на мяче на животе, второй фиксирует ноги, во время выполнения упр. «Птички полетели».</p> <p>И.п. лежа на мяче на животе 1-2 руки в «Крылышки» 3-4 дежать</p> <p>И.П. лежа на мяче на животе, руки в упоре. 1-2 ноги поднять 3-4 вернуться в И.п. <i>На гимнастов посмотри,</i> <i>Лучше их вам не найти!</i></p> <p>И.П. лежа животом на мяче, руки в упоре. 1. «переступая» руками шагаем вперед, перекат корпусом в положение «ноги на мяче» 2. И.п.</p> <p>«Мост» И.п. Лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, мяч чуть под приподнятыми коленями. 1-2 Приподнять таз опираясь на мяч ногами, а руками и плечами о пол. 3. И.п. <i>Зрители рты разинув</i> <i>Глядят на нас всегда</i> <i>Мы гнемся как резина</i> <i>Мы гнемся без труда</i></p>	<p>30 сек.</p> <p>4 раза.</p> <p>4- 5 раз.</p> <p>Поменяться местами</p> <p>3-4 раза.</p>	<p>Упражнение выполнять медленно. Перед выполнением проверить И.п.</p> <p>В положении «ноги на мяче» держать их вместе, напрягая ягодицы и бедра.</p> <p>Следить за осанкой, голова прямо, плечи</p>
--	---	--

А) «Шагают пальцы»

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

Б) «Пружинка»

И.П. стоя, упор согнувшись, ладони на мяче, руки прямые

1-8-упругие толчки руками в мяч, слегка пружиня спиной.

В) «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.

Г) «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.

Д) «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.

Е) «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.

Ж) «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.

Методические рекомендации: шагать полусогнутыми, но напряженными ногами, ягодицы подтянуты, мышцы спины напряжены, голову назад не запрокидывать, руки скользят по мячу, чтобы мяч не укатился. По мере освоения упражнения руки можно развести в стороны или за голову.

З) «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.

Методические рекомендации: стопы на полу, колени выпрямить, живот подтянуть, ягодицы напряжены.

И) «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.

К) «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.

Л) «Попрыгунчики»

И.П. сидя на мяче, руки на поясе.

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

П/И «Успей передать»

П/И « Кто сидит на мяче»

Занятие № 7

Разминка 1. Построение в шеренгу по одному. Ходьба с мешочком с песком на голове. Ходьба боком, ходьба в перед - назад. Мягкий бег. 5 мин. Исправление ошибок в осанке.

2. ИП - стоя спиной к гимнастической стенке. Проверка осанки у вертикальной стойки. 1 мин.

Основная часть:

1. ИП - стоя около фитбола. Присед с опорой руками на фитбол, (спина прямая, колени в стороны).

2. ИП - положения седа на пятках, руке в упоре на фитбол (а); Откатить фитбол руками вперёд, вытянуть позвоночник (б).

4. ИП - стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола.

5. ИП - сидя на фитболе. Наклоны в стороны с разным положением рук.

6. ИП - сидя на полу. Фитбол между согнутых ног, откатить руками фитбол вперёд, ноги выпрямить.

7. ИП - лёжа на спине на полу. Прямые ноги на фитболе, подкатить стопами фитбол к ягодицам и приподнять таз.

8. ИП - то же. Ноги на фитболе, приподнять таз (держат 10 сек).

9. ИП - то же. Ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе, - обхватить фитбол стопами и приподнять вверх.

10. ИП - лёжа на спине в упоре руками сзади. Фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот.

11. ИП - Лёжа на животе на фитболе. Руке в упоре на полу - поочерёдное поднятие прямых ног.

12. ИП - Упор стоя на коленях, руки на фитболе. Переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу.

13. ИП - Лежа на фитболе на животе. Переход, прокатываясь по фитболу. в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе.

14. ИП - то же. Руки в упоре на полу, сгибание разгибание рук.

Заключительная часть:

1. Перестроение в шеренгу по одному, затем в колонну по двое.

2. Игра - передача мяча в колоннах руками из-за головы, затем руками между ног на ширине плеч. 5 мин.

- Беседа о самочувствии;

- Чему новому научились?

Занятие № 8

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Новый день»

Самостоятельные занятия на тренажёрах

Февраль

Задачи:

Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;

Занятие № 1-2

Упражнения направленные на профилактику плоскостопия

П.И « Море волнуется»

Разучить комплекс упражнений под музыку «Грозы»

П/И «Ловишки»

Упражнение на дыхание « Пускаем мыльные пузыри» (см приложение)

Занятие № 3-4-5

Пятнашки «Ровная спина» повторить комплекс фитбол- ритмики « Гроза»

Эстафеты с фитболами.

Упражнение на дыхание «Трубач»

Занятие № 6 - 7

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

Основная часть:

А) «Шагают пальцы»

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

Б) «Пружинка»

И.П. стоя, упор согнувшись, ладони на мяче, руки прямые

1-8-упругие толчки руками в мяч, слегка пружиня спиной.

В) «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.

Г) «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.

Д) «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.

Е) «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.

Ж) «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.

Методические рекомендации: шагать полусогнутыми, но напряженными ногами, ягодицы подтянуты, мышцы спины напряжены, голову назад не запрокидывать, руки скользят по мячу, чтобы мяч не укатился. По мере освоения упражнения руки можно развести в стороны или за голову.

З) «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.

Методические рекомендации: стопы на полу, колени выпрямить, живот подтянуть, ягодицы напряжены.

И) «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.

К) «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.

Л) «Попрыгунчики»

И.П. сидя на мяче, руки на поясе.

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

П/И «Успей передать»

П/И « Кто сидит на мяче»

Занятие 8

Самостоятельная двигательная деятельность детей при опосредованном участии педагога

Март

Задачи: Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

Занятие 1 - 2

Упражнения направленные на профилактику плоскостопия массаж ног валиком

П.И «Автомобили» «Ты катись весёлый мячик»

ОВД : Закрепление комплекса упражнений под музыку «Грозы»

П/И «Попади в Цель»

Творческая импровизация.

(Музыкально-творческая игра.)

Занятие 3-4

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами ««Фея моря»

Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2)**Релаксация** «Земля»

Занятие 5-6 -7

Разминка игровая гимнастика « Птички»

ОВД закрепление ритмического комплекса с фитболами ««Фея моря»

Прыжки на батуте. Упражнение на дыхание «Послушаем свое дыхание» (Приложение **Релаксация** «Вибрация» (Приложение)

Занятие 8

Разминка: Упражнения направленные на профилактику плоскостопия массаж ног валиком

П.и «Лошадка, ослик и подкова»

ОВД : Закрепление комплекса упражнений под музыку «Фея моря»

П/И «Попади в Цель»
Творческая импровизация.
(Музыкально-творческая игра.)

Апрель

Задачи: Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

Занятие 1 -2

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой
("Аэробика для малышей")

ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Новый день»
Подвижные игры по желанию детей .

Упражнение на дыхание « Послушай свое дыхание»

Занятие 3-4

Разминка Упражнения направленные на профилактику плоскостопия
П.И « Море волнуется»

ОВД Закрепление комплекса упражнений под музыку «Грозы»

П/И «Ловишки»

Упражнение на дыхание « **Пускаем мыльные пузыри**» (см приложение)

Занятие 5-6

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой
("Аэробика для малышей")

ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»

П/и «Быстрая гусеница»

«Цапля и лягушки»

Дыхательная гимнастика: «Радуга, обними меня»
(Приложение)

Занятие № 7

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой
("Аэробика для малышей")

ОВД :Самостоятельная двигательная деятельность

П\И «Противоположные движения»

«Стоп, хоп. Раз»

Дыхательная гимнастика. «Радуга, обними меня»

Занятие № 8 Итоговое

Спортивный праздник « Мой Друг Фитбол"

ПРИМЕРНЫЕ 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.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

«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 спокойно воздух, вытягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох - живот медленно вытягивается к спине.

Повторить 4—10 раз.

«Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на 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.

Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающее грудной клетки и медленно освобождают зажим.

На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе 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 полный выдох 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 отрывистыми выдохами. *Повторить 3-4 раза.*

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилюет) 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.

Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

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 обнимая 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»

Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.

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»

При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

3. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

«Язык» «трубкой»

Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

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 (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3—6 раз.

П р и м е ч а н и е . При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

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. «М е д у з а».

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.

Гимнастика для пальчиков (пальчиковые игры для детей 4-7 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 помахать 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 вилок. (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 –
Угощение 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 сильнее, (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 ударяя согнутыми указательным пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец 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.

Подвижные игры с фитболами

- ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Мячи врассыпную 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.

- БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну попробуй нас поймать.

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

- 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.

- ТУЧИ И СОЛНЫШКО

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймает».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

- УТКИ И ОХОТНИК

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камыше» 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».

- ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

- 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.

*Звонкою подковкой
Подковали ножку.
Выбежал с обновкой
Ослик на дорожку.
Новою подковкой
Звонко ударял
И свою подковку
Где-то потерял.*

- ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети 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 (по возможности изменив голос). 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 врассыпную 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 друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных 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 над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

«СТОП, ХОП. РАЗ»

Так же игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч 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 продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».