

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Белоярского района «Детский сад комбинированного вида «Березка» г. Белоярский»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Задорный футбол»

возраст обучающихся: 5-7 лет
срок реализации: 1 учебный год (8 месяцев)

Автор - составитель:
Суедова Юлия Юрьевна
Инструктор по физической культуре

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Задорный футбол» (далее - Программа) ориентирована на оздоровление организма воспитанников, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных способностей и интереса к занятиям физической культурой.

Программа разработана с опорой на педагогические принципы:

- принцип «Не навреди» - позволяет обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную, оптимальную физическую нагрузку, в соответствии с возрастными особенностями.
- принцип «От простого – к сложному» позволяет оптимизировать двигательную деятельность и совершенствовать физические способности, за счет усложнения заданий, постепенного увеличения нагрузки и продолжительности занятия.
- «Принцип половых различий» - предусматривает разный подход к требованиям у мальчиков и девочек по распределению нагрузки и количества повторов во время проведения «круговой тренировки» и освоения новых движений.
- «Принцип индивидуализации» - позволяет учитывать уровень физического развития каждого ребенка и выражается в дифференциации заданий в соответствии с индивидуальными особенностями. Это позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, опираясь на индивидуальную физическую подготовленность ребенка, его двигательные способности и состояние здоровья.

Структурную основу Программы составляют: основы знаний, учебно-практический материал, требования к уровню подготовленности детей и материально-техническое обеспечение процесса обучения.

Полный курс обучения по Программе рассчитан на один учебный год (8 месяцев) и адресован детям 5-7 лет. Изучение программного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые проводятся два раза в неделю, из расчета 60 часов в год.

Актуальность и новизна

В настоящее время, несмотря на агитацию и пропаганду в СМИ здорового образа жизни и занятий физической культурой для подрастающего поколения, они еще не стали достаточно значимыми и жизненно необходимыми каждому человеку. Исследования ученых показывают, что состояние здоровья детей и подростков катастрофически ухудшается. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания и прочее.

В связи с этим все актуальней становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности. Именно поэтому как ученые, так и практикующие специалисты активно ищут эффективные пути обновления и совершенствования процесса физического воспитания с учетом интересов и склонностей дошкольников, образовательных запросов их родителей.

На сегодняшний день инновационными направлениями в физическом воспитании детей дошкольного возраста являются физкультурно-оздоровительные практики, которые можно отнести к детскому фитнесу. Применительно к системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольных учреждений понятие «детский фитнес» означает форму организации занятий с

детьми, представленную современными фитнес – технологиями на основе использования разнообразных традиционных и инновационных средств физического воспитания. Спектр фитнес – технологий, применяемых в физическом воспитании детей дошкольного возраста, постоянно расширяется. Среди прочих, все большую популярность и востребованность приобретает фитбол-гимнастика.

Мяч (фитбол) по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол - гимнастики 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 расслабления и релаксации, как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Фитбол – гимнастика – это практически это единственный вид гимнастики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Новизна программы «Задорный фитбол» заключается в интегративном подходе к оздоровлению и физическому развитию детей дошкольного возраста. Практическая часть Программы включает следующие направления:

- «Фитбол-гимнастика» - общеразвивающая направленность;
- «Фитбол-коррекция» - профилактико-корректирующая направленность;
- «Фитбол-игра» - креативно-игровая направленность.

Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий, материально-технической базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение.

Данный вариант программы может быть использован для учащихся, не обладающих и не занимавшихся ранее и имеющих различные навыки и способности.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья. Занимаясь фитбол - гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам. Все занятия проводятся с использованием простого тренажера – фитбола, с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка, в игровой форме, с музыкальным сопровождением, что в свою очередь способствует развитию положительной динамики развития двигательных навыков и умений и ведет к сохранению и укреплению здоровья детей. В структуре занятий есть место для использования

оздоровительных технологий: самомассажа, дыхательных упражнений и упражнений, направленных на профилактику плоскостопия и формирования правильной осанки.

Цель и задачи реализации программы

Цель программы - содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, приобщение к здоровому образу жизни.

1. Оздоровительно - коррекционные задачи.

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту, координационные способности, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию систем организма.

2. Образовательные задачи.

- Обучить основам (технике) безопасности занятий на мячах.
- Обогащать двигательный опыт.
- Способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

3. Воспитательные задачи

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, творчества в движениях.
- Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях.
- Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

Возрастные особенности детей

В старшем дошкольном возрасте происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии детей, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Достижения детей старшего дошкольного возраста 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, закаливании. 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.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы у детей:

- Развита двигательные качества в соответствии с возрастными особенностями;
- Сформированы основные двигательные действия с фитболом;
- Развита координация движений и равновесие;
- Укреплен мышечный корсет, сформирована правильная осанка;

- Развита мелкая и крупная моторика;
- Организм адаптирован к физической нагрузке.

Будут знать:

- Как можно использовать простой тренажер – фитбол для развития двигательной активности;
- Как принять исходное положение сидя на фитболе, чтобы не потерять равновесие.

Будут уметь:

- Сохранять равновесие, сидя на фитболе, во время выполнения прыжков на месте и с продвижением вперед;
- Выполнять различные несложные упражнения с использованием фитбола.

Система определения результативности

№	Ф.И ребенка	Уровни освоения программы в подготовительной группе		
		Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.	Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. Самостоятельно игры не организывает.	Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Уровень сформированности движений на фитболе													
№	Ф. И. ребенка	Равновесие на фитболе		Выполнение ритмичных прыжков на фитболе		Выполнение О. р. У на фитболе		Упражнения с использованием фитбола		Подвижные игры с использованием фитбола		Уровень сформированности движений	
		нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг
1													
2													
3													
4													
5													

Содержание программы

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

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

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

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 и обувь.

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

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

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

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

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

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

С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе, следует проводить в игровой и соревновательной формах

При выполнении физических упражнений в соревновательной и игровой форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.)

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола.

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь/май	15.09-30.09.20 г 04.05-14.05.21 г	16:30-17:00	Групповое	8 часа	Мониторинг	Спортивный зал	Тесты
2	Октябрь-декабрь	01.10-25.12.20 г	16:30-17:00	Групповое	24 часа	Практикум	Спортивный зал	Итоговое занятие
3	Декабрь-январь	28.12-10.01.21 г	-	-	-	Каникулы	-	-
4	Январь-май	11.01.-31.05.21 г	16:30-17:00	Групповое	28 часов	Практикум	Спортивный зал	Итоговое мероприятие

Режим занятий

Понедельник	16:30-17:00
Среда	16:30-17:00

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий «Фитбол – гимнастикой» предусмотрено спортивное оборудование и инвентарь:

1. Гимнастические коврики;
2. Фитбол – мячи (разного диаметра и формы);
3. Флажки;
4. Гимнастические палки;
5. Массажные дорожки;
6. Массажные следочки;
7. Массажные мячи;
8. Гантели;
9. Платочки;
10. DVD проигрыватель;
11. Подборка музыкальных файлов на диске.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий
1	Введение в программу	2	1	1
2	Формирование правильной осанки	6	1	5
3	Укрепление мышц и ног брюшного пресса	8	1	7
4	Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силы мышц туловища	6	1	5
5	Развитие координации и выразительности движений	10	1	9
6	Развитие функции равновесия	11	1	10
7	Укрепление мышц и ног свода стопы	6	1	5
8	Развитие ловкости и выносливости	6	1	5
9	Развитие подвижности	5	1	4
Итого:		60		

Список литературы:

1. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
2. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
4. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
5. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
6. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.
7. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
8. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст]:учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.-176с.
9. 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.
10. 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.
11. Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009.
12. Л.Н. Волошина «Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников», Волгоград 2013
13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Физкульт – привет минуткам и паузам» СПб., 2006

Комплексно-тематическое планирование 6-7 лет

Октябрь

Задачи:

1. Воспитывать интерес к физическим упражнениям на фитболе;
2. Развивать координацию движений;
3. Формировать правильную посадку на фитболе, знания базовых положений при выполнении упражнений в исходном положении стоя, сидя на фитболе, стоя на коленях.

Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<p>Разминка. Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприседе, с высоким подниманием колен. Бег обычный, враспынную, в колонне по 1, с подскоками, упражнение «цапля». Ходьба обычная, упражнение «Паучок»</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>ОВД- «Рыбка» И.п. — лёжа на мяче, на боку с опорой на ноги. Стараться дотянуться до пола руками, не теряя равновесия.</p> <p>Упражнение «Паучек» И.п. — лёжа на мяче, на животе, раскинув ноги и руки в стороны. Раскачиваться на мяче вправо-влево.</p> <p>П/и «Мы веселые ребята»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»</p> <p>Релаксация «Земля»</p>	<p>Разминка. Ходьба обычная, на носках, на внешнем своде стопы, на пятках. Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками.</p> <p>ОВД Упражнение «Мостик»И.п. — лёжа спиной на мяче, стараться достать руками пола, не теряя равновесия и не отрывая стоп от пола.</p> <p>Упражнение «Экскаватор», И.п: лежа на спине удерживая мяч стопами и голеньями, передавать его из ног в руки и обратно.</p> <p>Игра малой подвижности «Тишина»</p> <p>П.и: «Ловишки с мячом»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Насос»</p> <p>Релаксация «Вибрация»</p>	<p>Разминка. Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприседе, с высоким подниманием колен. Бег обычный, враспынную.</p> <p>ОРУ на фитболе.</p> <p>ОВД 1. «Часики» И.п. — сидя на мяче, руки за головой. Наклоны туловища вправо-влево.</p> <p>2.Упражнение «Лягушка» И.п: упор лежа, удерживая мяч согнутыми ногами. Сгибать и разгибать руки в локтях.</p> <p>3. Упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса</p> <p>П/и «Ловишки с мячом»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей»</p> <p>Релаксация «Вибрация»</p>	<p>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 с фитболом.</p> <p>ОВД: 1. Упражнение «Домик» И.п- упор лежа бедра на мяче. Поднимая таз, прокатить мяч ногами вперед,(построить крышу дома) вернуться в И.п.</p> <p>2. Исходное положение - лежа на спине, на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.</p> <p>П/и «Мы веселые ребята»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Насос»</p> <p>Релаксация «Цветок»</p>

Ноябрь

Задачи:

1. Обучать детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
2. Закреплять умение выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.
3. Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.
4. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.

Занятия 9-10	Занятия 11-12	Занятия 13-14	Занятия 15-16
<p>Разминка. Ходьба. Бег. Перестроение из 1 колонны в 2.</p> <p>ОРУ на фитболе.</p> <p>ОВД 1. Упражнение «Ножницы» И.п: сидя- упор сидя сзади ноги врозь, мяч между ног на полу.</p> <p>Принять сед углом с опорой ног на мяч, вернуться в исходное положение.</p> <p>2.Упражнение «Кроль» И.п- упор лежа, бедра на мяче. Поочередно поднимать и отпускать прямые ноги вверх и вниз, имитируя движения ног при плавании кроль.</p> <p>П/и «Медуза»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»</p> <p>Релаксация «Цветок»</p>	<p>Разминка.Ходьба обычная, на носках, на внешнем своде стопы, на пятках. Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>ОРУ с мячом.</p> <p>ОВД 1. Упражнение «Рыбка» И.п.- Лёжа на мяче на правом боку ноги на полу,руки вверх. Удержать равновесие.</p> <p>2. «Отжимание» И.п.- упор лежа, голени на мяче. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах. Смотреть вперед, кисти слегка развернуть внутрь.</p> <p>П/и «Мотоциклисты»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»</p> <p>Релаксация «Цветок»</p>	<p>Разминка. Ходьба с разным положением рук. Бег.</p> <p>ОРУ гим. палкой</p> <p>ОВД 1. Самостоятельный правильный сид на фитбол. 2.Упражнение «Носорог» И.п- лежа на мяче, на животе, с опорой о кистей и стопы.Правую ногу согнуть в колене, привести к туловищу, удержать равновесие, вернуться в исходное положение.</p> <p>3 .Упражнение «Улиточка» И.п - стойка на коленях, руки на мяче, перекатываясь через мяч, педвигаясь на руках вперед, до положение упора лежа, голень на мяче.</p> <p>П/и «Мотоциклисты»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Насос»</p>	<p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ с малым массажным мячом</p> <p>ОВД 1. Упражнение «Летучая мышь» И.п- лежание на мяче на животе, руки и ноги касаются пола. Прогнуться и провести стопы к голове.</p> <p>2. Упражнение «Подъемный кран» И.п- лежа на спине мяч между ног, руки в стороны. Поднять ногами мяч вперед, вернуться.</p> <p>Игра малой подвижности «Море волнуется»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Насос»</p> <p>Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>

Декабрь

Задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.
2. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
4. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении.

Занятия 17-18	Занятия 19-20	Занятия 21-22	Занятия 23-24
<p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба. Бег с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.</p> <p>ОРУ с гимн. палками</p> <p>ОВД 1. Упражнение «Ящерица» И.п- лежа на спине, стопы и голень на мяче, руки в стороны. Поднять таз, удержать равновесие.</p> <p>2 Упражнение «Шлагбаум» И.п-то же. Привести правую ногу к туловищу, Вернуться в исходное положение.</p> <p>П/и «Удочка»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ушки»</p>	<p>Разминка Ходьба, бег, прыжки с продвижением вперед.</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1. Упражнение «Шлагбаум» И.п-то же. Привести правую ногу к туловищу, Вернуться в исходное положение.</p> <p>2.Упражнение «Тоннель» И.П- упор сидя сзади углом, голени на мяче. Принять упор сзади, зафиксировать положение.</p> <p>П/и «Медуза»</p> <p>Игра малой подвижности «Море волнуется»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня»</p>	<p>Разминка. Ходьба. Бег. Боковой голоп.</p> <p>ОРУ с ленточками.</p> <p>ОВД 1. Упражнение «Кроль» И.п- упор лежа, бедра на мяче. Поочередно поднимать и отпускать прямые ноги вверх и вниз, имитируя движения ног при плавании кроль.</p> <p>2. «Прокатись» и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу.</p> <p>П/и «Охотники и утки»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Насос»</p> <p>Релаксация «Земля»</p>	<p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба. Бег.</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками</p> <p>ОВД 1. Упражнение «Колечко» И.п- перекатиться через мяч вперед, захватить руками рейку лестницы. Подняться на руках вверх по лестнице, прогнуться, коснуться стопами головы.</p> <p>2. Упражнение «Улиточка» И.п - стойка на коленях, руки на мяче, перекачиваясь через мяч, педвигаясь на руках вперед, до положение упора лежа, голень на мяче.</p> <p>П/и на фитболах «Фитбол футбол»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ушки»</p> <p>Релаксация «Земля»</p>

Январь

Задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.
2. Закреплять представление детей о физических свойствах фитбола.
3. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
4. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности

Занятия 25-26	Занятия 27-28	Занятия 29-30
<p>Разминка Ходьба, бег. ОРУ без предметов ОВД 1.«Пенёчки» И.п. — сидя на мяче, руки в стороны, на голове — мешочек. Стараться сохранять равновесие и не уронить мешочек. 2.Упражнение «Хвост Кита» И.п- упор лежа, ноги врозь, бедра на мяче. Отталкиваясь бедрами от мяча выполнять одновременные движения прямых ног вверх в низ.</p> <p>П/и «Веселые мартышки» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>	<p>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 с гимнастическими палками ОВД 1. Упражнение «Пенёчек» И.п – сед на мяче, согнув ноги, руки в стороны, удерживая на голове набивной мешочек,. Сохраняя при этом равновесие и неподвижное положение и покачиваясь на мяче вверх в низ. 2. Упражнение «Летучая мышь» И.п – лежа на мяче на животе, руки и ноги касаются пола. Прогнувшись, привести стопы к голове, вернуться в И.п. П.и по интересам детей. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» Релаксация «Здравствуй,солнце!»</p>	<p>Разминка Ходьба, бег, прыжки с продвижением вперед. ОРУ без предметов ОВД 1. Упражнение «Ящерица» И.п- лежа на спине, стопы и голень на мяче, руки в стороны. Поднять таз, удержать равновесие. 2 Упражнение «Шлагбаум» И.п-то же. Привести правую ногу к туловищу, Вернуться в исходное положение. П.и «Медуза» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>

Февраль

Задачи:

1. Повторить упражнения с фитболом в сочетании с музыкой.
2. Развивать координацию.
3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
4. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.

Занятия 31-32	Занятия 33-34	Занятия 35-36	Занятия 37-38
<p>Разминка Ходьба, бег. ОРУ на фитболе ОВД 1. Упражнение «Колечко» И.п- перекатиться через мяч вперед, захватить руками рейку лестницы. Подняться на руках вверх по лестнице, прогнуться, коснуться стопами головы. 2 Упражнение «Циркачи» И.п- стоя на мяче с опорой рук на гимнастическую лестницу. Покачиваясь вверх вниз. П/и «Кто быстрее» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» Релаксация «Здравствуй солнце!»</p>	<p>Разминка Ходьба и бег между кубиками, с высоким подниманием колен. ОРУ на фитболе ОВД 1. Упражнение «Обезьянки» И.п- стойка на коленях лицом к гимнастической лестнице, руки на мяче. Перекачиваясь через мяч вперед, захватив руками рейку лестницы. Поднимаясь руками вверх по лестнице. 2. Упражнение «Муравей» И.п- сед, ноги врозь, удерживая мяч голенью, руки на мяче. Передвигаясь вперед, назад отталкиваясь от пола тазом и бедрами. П/и «Быстро шагай» Дыхательная гимнастика «Носос»</p>	<p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ на фитболе. ОВД 1. Упражнение «Пенёчек» И.п – сед на мяче, согнув ноги, руки в стороны, удерживая на голове набивной мешочек,. Сохраняя при этом равновесие и неподвижное положение и покачиваясь на мяче вверх в низ. 2. Упражнение «Летучая мышь» И.п – лежа на мяче на животе, руки и ноги касаются пола. Прогнувшись, привести стопы к голове, вернуться в И.п. П.и «Медуза» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» Релаксация «Здравствуй солнце!»</p>	<p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ на фитболе ОВД 1 Упражнение «Ножницы» И.п: сидя- упор сидя сзади ноги врозь, мяч между ног на полу. Принять сед углом с опорой ног на мяч, вернуться в исходное положение. 2 . Упражнение «Колечко» И.п- перекатиться через мяч вперед, захватить руками рейку лестницы. Подняться на руках вверх по лестнице, прогнуться, коснуться стопами головы. П/и «Всадники» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»</p>

Задачи:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
3. Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.
4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.

Занятия 39-40	Занятия 41-42	Занятия 43-44	Занятия 45-46
<p>Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>ОРУ с гимн. палками</p> <p>ОВД 1. Упражнение «Придумай движение» Дети прыгают на мячах в колонне друг за другом по залу. Руководитель называет имя одного из играющих, дети останавливаются. Названный игрок прыгает в центр круга и показывает любое движение, а дети его повторяют.</p> <p>2. «Часики» И.п. — сидя на мяче, руки за головой. Наклоны туловища вправо-влево.</p> <p>П.и «Бездомный заяц»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Барашки»</p>	<p>Разминка Ходьба в колонне по одному, на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внимание. Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>ОРУ с гантелями.</p> <p>ОВД 1. «Звёздочка» И.п. — лёжа спиной на мяче, руки в стороны.</p> <p>2. «Лягушка» И.п. — стойка на руках, ноги, согнутые в коленях, обхватывают мяч. Сгибая и разгибая руки в локтях, отжиматься от пола.</p> <p>П.игры по интересам детей</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер»</p> <p>Самомассаж «Ёжики»</p>	<p>Разминка Ходьба, бег.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>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.</p> <p>2. Упражнение «Корзинка» И.п — упор лежа на предплечьях, согнув ноги, удерживая мяч голенью и бедрами.</p> <p>Прогнуться, удерживать мяч ногами и головой.</p> <p>П.игра «Ты катись веселый мяч»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Капитан»</p>	<p>Разминка бычная, на носках, пятках, мелким и широким шагом, враспынную. Бег обычный, на носках, с захлестом ног назад.</p> <p>Ритмический танец «Делайте зарядку»</p> <p>ОВД 1. Упражнение «Бочонок с мёдом» И.п- сед согнув ноги врозь, обхватив мяч руками и ногами. Надавить руками и ногами сбоку на мяч.</p> <p>2. Упражнение «Плывет кораблик» И.п- лежа на мяче на лопатках, руки за головой, ноги врозь согнуты в коленях. Покачиваясь на мяче вперед- назад, сгибая и разгибая ноги.</p> <p>П/и «Рыбы, птицы, звери»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Насос»</p>

Апрель

Задачи:

1. Учить принимать базовое положение для выполнения упражнений.
2. Закреплять умение принимать положение лежа на фитболе, на животе.
3. Совершенствовать качество выполнения ОРУ с обручем и гимнастическими палками.
4. Тренировать и укреплять мышцы спины и брюшного пресса

Занятия 47-48	Занятия 49-50	Занятия 51-52	Занятия 53-54
<p>Разминка Ходьба на пятках, на носках, с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег на носочках</p> <p>ОРУ с обручем</p> <p>ОВД 1 Упражнение «Брасс» .И.п- лежа на мяче на животе, руки и ноги касаются пола. Одно временно оттолкнуться руками и ногами от пола, прогнуться.</p> <p>2. Упражнение «Экскаватор», И.п: лежа на спине удерживая мяч стопами и голеньями, передавать его из ног в руки и обратно.</p> <p>П.и «Придумай движение»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Насос»</p> <p>Релаксация «Лотос»</p>	<p>Разминка Ходьба обычная, на носках, пятках, в глубоком приседе, перекатом с пятки на носок. Бег обычный, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен.</p> <p>Ходьба обычная, упражнения «слоны», «лягушки». Перестроение в рассыпную.</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками</p> <p>ОВД 1 Упражнение «Горка» И.п- ноги положить на фитбол, по свитку отпустить на пол ноги через стороны.</p> <p>2. - «Вверх ногу» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер»</p> <p>П.и. «Мартышки»</p> <p>Релаксация «Малыш»</p>	<p>Разминка Ходьба, легкий бег змейкой, боковой галоп.</p> <p>ОРУ с мячом</p> <p>ОВД 1. Упражнение «Попрыгунчики» И.п.-сед на мяче, согнув ноги, держась руками за рожки. Прыгать в разных направлениях. Активнее отталкиваться тазом от мяча, не отклонять спину.</p> <p>2. Упражнение «Веселый стульчик». И.п.- сед на мяче, согнув ноги, стопы параллельны. Двигать тазом вверх вниз, вправо-влево. Таз от мяча не отрывать</p> <p>П.и. «Чье звено быстрее соберется»</p> <p>Релаксация «Бабочка»</p>	<p>Разминка Ходьба обычная, на носках, пятках, ходьба широким шагом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен.</p> <p>ОРУ на фитболах.</p> <p>ОВД 1. Упражнение «Летучая мышь» И.п- лежание на мяче на животе, руки и ноги касаются пола. Прогнуться и провести стопы к голове.</p> <p>2. Упражнение «Подъемный кран» И.п- лежа на спине мяч между ног, руки в стороны. Поднять ногами мяч вперед, вернуться.</p> <p>Игра малой подвижности «Море волнуется»</p> <p>П.и. «Найди себе пару»</p> <p>Релаксация «Черепашка»</p>

Май

Задачи:

1. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов;
2. Развивать координацию движений, мелкую моторику рук, ловкость, согласованность движений с музыкой;
3. Формировать технику выполнения упражнений на фитболе с использованием гимнастических палок, умение согласовывать движения рук и ног.
4. Учить правильно держать корпус во время упражнений из коленно-кистевое положения.

Занятия 55-56	Занятия 57-58	Занятия 59	Занятия 60
<p>Разминка Ходьба обычная, на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперед. Бег обычный, с захлестом ног назад, с преодолением препятствий. Ходьба обычная, упражнение «гуси».</p> <p>Перестроение в 3 колонны.</p> <p>ОРУ на фитболах</p> <p>ОВД 1. Упражнение «Корзинка» И.п.- упор лежа на предплечьях, согнув ноги, удерживая мяч голеними и бедрами. Прогнуться, удерживать мяч ногами и головой. Руки полностью разогнуть, зафиксировать положение.</p> <p>2. Упражнение «Качелька»</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>«Воздушный шар»</p> <p>Релаксация «Здравствуй солнце»</p>	<p>Разминка Ходьба обычная, на носках, пятках, на наружных сторонах стоп, длинной и короткой змейкой, с высоким подниманием колен, со сменой направления. Бег обычный, на носках, враспынную, в колонне по1, мелким и широким шагом, упражнение «краб». Ходьба обычная, упражнение «гусеница», «слоны». Перестроение в 3 колонны.</p> <p>ОРУ на фитболах</p> <p>ОВД 1. Упражнение «Рыбка» И.п.- Лёжа на мяче на правом боку ноги на полу,руки вверх. Удержать равновесие.</p> <p>2. «Отжимание» И.п.- упор лежа, голени на мяче. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах. Смотреть вперед, кисти слегка развернуть внутрь.</p> <p>П. игра «Веселые пары»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ёжик»</p> <p>Релаксация</p>	<p>Разминка Ходьба через мячи, на носках между мячами, прыжки на одной ноге между мячами. Бег.</p> <p>ОРУ на гимнастической скамейке</p> <p>ОВД 1. Упражнение «Воздушные гимнасты» И.п.- вис на гимнастической лестнице, удерживая мяч бедрами и лестницей. Отталкиваясь бедрами от мячапрогнуться.</p> <p>2 Упражнение «Звездочка»</p> <p>П.игра «Кенгуру»</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>«Инопланетяне»</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>«Домик»</p>	<p>Итоговое мероприятия:</p> <p>«Королевство волшебных мячей»</p>

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 определяется 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 сколь 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 систем 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, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

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

Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, **концентрировать** свое 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.

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

2. 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, осуществляя 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 (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

Цель: та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с»

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 полукруглые губы. *Повторить 4-8 раз.*

Губы «трубкой»

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

Ушки

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

Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

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

Повторить 3-5 раз.

Язык «трубкой»

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

Повторить 4-8 раз.

13. 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.

Примечание. 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. «Медуза».

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

«Трясучка» или «Вибрация»

(Стимулирует обменные процессы.)

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

«Цветок»

(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)

Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

«Лотос» (Йога)

(Собирает внимание и силу внутри, укрепляем мышцы туловища, направляет энергию в позвоночник, дает свободу дыхания.)

Исходное положение – сидя на полу, скрестив ноги. Взять стопу одной ноги и положить её на бедро другой ноги подошвой вверх. Другую стопу так же положить на противоположное бедро. Со вдохом потянуть макушку вверх и выпрямить спину. Если пока не получается уложить обе стопы, то положить только одну ногу или просто скрестить ноги и оставить на полу. Закрыть глаза и посидеть тихо, слушая звук своего дыхания и биения сердца.

«Малыш» (Йога)

(Развивает подвижность суставов, успокаивает ум)

Сидя на полу со скрещенными ногами, обнять своё колено одной рукой, а второй придерживать голень, как будто держишь в руках малыша. Покачать ногой из стороны в сторону и почувствовать, как вращается в разных направлениях тазобедренный сустав. Затем взяться за пятку и потянуть ногу вверх, выпрямляя колено, как будто подбрасываем малыша вверх. Затем поменять ноги.

«Бабочка» (Йога)

(Развивает подвижность суставов, успокаивает ум.)

Сидя на полу, развести колени в разные стороны и соединить стопы, чуть прижимая подошвы вместе. Стараться выпрямиться – для этого можно взяться руками за стопы и потянуться вперед-назад-влево-вправо. Прикрыть глаза и легонько пошевелить коленями, как крыльями бабочки, вверх-вниз.

«Черепашка» (Йога)

(Развивает подвижность тазобедренных суставов, успокаивает дыхание и ум, делает мышцы спины и ног длинными и ластичными.)

Сидя на полу, согнуть ноги в коленях и чуть развести стопы в стороны. С выдохом наклониться вперед и нырнуть руками под колени. Наклоняясь с каждым выдохом всё ниже и вытягивая руки в стороны. Если получится, опустить лоб или подбородок на пол. Затем попробовать соединить руки сзади, а лодыжки скрестить над головой.

(Приложение 3)

Гимнастика для стоп

(пальчиковые игры для детей 4-7 лет)

КАПИТАН

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

рыбок.

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.

ДОМИК

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

Под грибом - шалашик-домик, *(соедините ладони шалашиком)*

Там живет веселый гномик.

Мы тихонько постучим, *(постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)*

В колокольчик позвоним. *(ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).*

Двери нам откроет гномик,

Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол, *(ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)*

А на нем - дубовый стол. *(левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки)*

Рядом - стул с высокой спинкой. *(направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)*

На столе - тарелка с вилкой. *(ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)*

И блины горой стоят –

Угощение для ребят.

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. *(барабанишь кулаками, а затем похлопать в ладоши)*

А потом из тучи солнце *(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)*

Вновь посмотрит нам в оконце!

БАРАШКИ

Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударя согнутыми указательным пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец

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.

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.

КОШКА И МЫШКА

Мягко кошка, посмотри,
Разжимает коготки.
*(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз;
затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая,
как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук
отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)*

И легонько их сжимает –

Мышку так она пугает.

Кошка ходит тихо-тихо,

(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).

Половиц не слышно скрипа,

Только мышка не зевает,

Вмиг от кошки удирает.

(Приложение 4)

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-«пингины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингинов» 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 поймем».

«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 поскаком, 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».

(Приложение 5)

Упражнения с гимнастической палкой

1. И. п. - ноги вместе, держа палку за концы, отвести ее за плечи на уровне лопаток. Подняться на носки, руки вверх, посмотреть на палку. Вернуться в И. п. опуститься на всю ступню.
2. И. п. - ноги слегка расставлены, ступни параллельно, палка за плечами. Руки поднять вверх, поворот туловища вправо (*ноги от пола не отрывать*), палку вперед, посмотреть на палку, палку вверх, вернуться в и. п. То же в левую сторону.
3. И. п. - сесть на пол, прямые ноги вместе, носки оттянуты, палка за плечами, спина прямая, смотреть вперед. Выпрямить руки вверх, посмотреть на палку. наклониться вперед, палкой коснуться ног, ноги не сгибать, голову приблизить к ногам. Выпрямиться, палку вверх. Опустить палку за плечи.
4. И. п. - лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты, руки с палкой вверх за головой, палка касается пола. Подтянуть согнутые ноги к груди, палку к коленям. Выпрямить ноги, руки с палкой поднять вверх.
5. И. п. - лежа на животе, ноги вместе, носки оттянуты, руки с палкой впереди на полу. Поднять палку вверх, посмотреть на нее. Опустить палку вниз.
6. И. п. - стоя, ноги вместе. Руки на поясе, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево. Ходьба на месте.
7. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельно, палка в руках внизу. Подняться на носки, руки поднять вверх, посмотреть на палку. Опустить на всю стопу, руки вниз.

Упражнения на гимнастической скамейке

1. И.п.- сидя верхом на скамейке, руки на поясе. Руки в стороны, руки за голову, руки в стороны, и.п.(6-7 раз)
2. И.п.- сидя на скамейке верхом, руки на поясе. Руки в стороны-наклон вправо(влево), выпрямиться, руки в стороны. Вернуться в исходное положение.(6 раз)
3. И.п.- лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки;1-2 поднять прямые ноги вверх;3-4 вернуться в и.п.(6-7 раз)
4. И.п.- стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища.1-шаг правой ногой на скамейку;2-шаг левой ногой на скамейку. Поворот кругом.(6-7 раз).
5. И.п.- стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.
6. Ходьба в колонне по одному между скамейками.

Упражнения с обручем

1. И.п.- основная стойка, обруч вниз. 1-обруч вперед;2-обруч вверх; 3-обруч вперед; 4-вернуться в исходное положение(4-5раз)
2. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков, 1-поворот туловища вправо(влево),обруч вправо, руки прямые; 2-вернуться в исходное положение.(6 раз)
3. И.п.- основная стойка. Хват рук с боков, обруч на груди. 1 –присесть, обруч вынести вперед; 2-вернуться в исходное положение(5-6 раз)
4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1-обруч вверх; 2- наклон вперед к правой(левой) ноге; 3-выпрямиться, обруч вверх; 4-и.п.(5-6раз)
5. И.п. – основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2-3 раза.

Упражнения с мячом большого диаметра

1. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – мяч на грудь; 2 – мяч вперед, руки прямые; 3 – мяч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).
2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. 1–3 – наклониться к правой ноге, прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 – выпрямиться, в исходное положение (5–6 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1–2 – присесть, мяч вперед; 3–4 – встать, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и о пол чередуются (по 8–10 раз).
5. И. п. – стойка на коленях, мяч перед собой на полу. 1–4 – катание мяча вправо вокруг туловища, помогая руками. То же влево (по 3 раза).
6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – правую ногу назад на носок, мяч вверх; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

Упражнения с малым мячом

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – руки за спину; 3 – руки вперед, мяч в левой руке; 4 – исходное положение. То же, мяч в левой руке (5–6 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол и поймать его (6–7 раз).
3. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед к левой ноге, коснуться мячом носка; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо, ударить мячом о пол правой рукой, поймать двумя руками; 3–4 – исходное положение. То же с поворотом влево.
5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх правой и левой рукой (невысоко), поймать мяч двумя руками (8–10 раз).
6. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.

Упражнения с кольцом (кольцеброс)

1. И. п. – основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. 1–2 – повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

2. И. п. – основная стойка, кольцо в обеих руках хватом руками за середину снаружи. 1 – присесть, кольцо вверх; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить кольцо в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. 1 – поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 – опустить ногу, руки вниз. То же правой ногой (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. 1 – прямые руки вперед; 2 – наклониться, коснуться кольцом пола; 3 – выпрямиться, кольцо вперед; 4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, кольцо на голове, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг левой ногой влево; 4 – приставить правую ногу, исходное положение (6–7 раз).

Упражнения с фитболом

1. И. п. – стоя ноги на ширине плеч, фитбол в руках перед собой. Повороты с фитболом вправо и влево с одновременным разгибанием рук в локтях.(6 раз)

2. И. п. – стоя ноги на ширине плеч. Поднять руки с фитболом вверх над головой и опустить вниз.(8 раз)

3. И. п. – сидя на фитболе, ноги вместе, руки в стороны, поочередное разгибание и сгибание рук к локтям (8 раз)

4. И. п. – сидя на фитболе, ноги вместе, руки на поясе. Поочередное поднимание и опускание плеч.(8 раз)

5. И.п. – сидя на фитболе, руки на поясе. Поочередное выставление правой и левой ноги вперед назад.(8 раз)

6. И.п.- сидя на фитболе, руки на поясе. Поочередные наклоны головы вправо и влево.(6-8 раз)

7. И.п. – ноги на ширине плеч, фитбол держим на вытянутых руках над головой. Поочередные наклоны сверху вниз (ноги в коленях не сгибать)(6р.)

8. И.п. – сидя на фитболе, прыжки на месте.

Упражнения без предметов

1. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3–4 – исходное положение (6 раз),

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол. 1–2 – выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед грудью. 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

6. И.п. – ноги на ширине плеч. Прыжки на месте.