

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД «РОСИНКА» Г. НАДЫМА»**

---

Принято  
Педагогический совет МДОУ  
«Детский сад «Росинка» г. Надыма»

Протокол № 5 от 28.08.2020г.

Утверждаю  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад «Росинка» г. Надыма»

 Е.И. Багинская

Приказ № 98 от 02.09.2020г.



**Рабочая программа  
«Весёлый фитбол»**

г. Надым

## Содержание

Пояснительная записка .....	2
Методические рекомендации.....	4
Перспективное планирование занятий спортивной секции «Весёлый футбол».....	7
Критерии отслеживания результативности освоения программы .....	14
Список используемой литературы .....	15
Приложения	
Приложение 1. Комплекс упражнений с фитболами (в картинках) .....	16
Приложение 2. Комплексы дыхательной гимнастики .....	26
Приложение 3. Упражнения для релаксации .....	29
Приложение 4. Гимнастика для пальчиков .....	30
Приложение 5. Подвижные игры с фитболами .....	32
Приложение 6. Упражнения на фитболе .....	36

## Пояснительная записка

Развитие детей и улучшение их здоровья в дошкольный период – одна из актуальных задач современной педагогики. 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. Занятия по физической культуре в дошкольном учреждении должны предупреждать заболевания, то есть быть профилактическими. Их не могут заменить программы по лечебной физической культуре, так как они адресованы детям с предпатологией и патологией.

Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий. Фитбол («fit» – оздоровление, «ball» – мяч) – большой мяч диаметром 45-75 см, который используется в оздоровительных целях. Фитболы появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа большой мяч использовался в качестве развлечения. Упражнения на фитболах 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 микродинамика в межпозвонковых 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 рефлексy.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгия, астено-невротический синдром и др.

### **Механизмы физиологического воздействия фитбола на организм ребенка.**

Фитбол по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных задач 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 пластичности и чувства такта;
- для расслабления и релаксации.

Положительное влияние на организм ребёнка оказывает вибрационное воздействие фитболов. Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая – возбуждающе. На занятиях с детьми используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча). При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник. Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе уже способствует формированию навыка правильной осанки. Правильная посадка на фитболе выравнивает косое положение таза, что является

важным для коррекции сколиотических отклонений в грудопоясничном отделе позвоночника.

Выполнение упражнений в исходном положении лежа животом или спиной гораздо тяжелее на фитболе, чем на устойчивой опоре. Поддерживание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные мышечные группы, решая задачу формирования мышечного корсета за счёт укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Использование фитбола в качестве «лошадки», способствует формированию очень важного для ребенка двигательного навыка – прыжка из различных исходных положений. Длительное применение фитбола в качестве предмета для прыжковых упражнений позволяет не только значительно улучшить количественные и качественные показатели данного двигательного навыка, но и улучшает координационные возможности ребенка.

Фитболы также эмоционально украшают занятия. Мячи могут быть не только разного диаметра, но и разного цвета. Тёплые цвета (красный, оранжевый) повышают активность отдела вегетативной нервной системы. Так же стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость, улучшают цвет кожи.

Холодные цвета (синий, голубой) нормализуют сердечную деятельность, ухудшают скоростно-силовые качества.

Зелёный цвет нормализует сердечную деятельность и ЦНС, стабилизирует артериальное давление, расслабляет, снимает напряжение, помогает при заболеваниях позвоночника, обмена веществ, мигрени.

Цветовое оформление помещения, в котором дети занимаются физическими упражнениями и развивающими играми (спортивного зала), выполненный яркими цветами и оборудованный спортивными снарядами, стимулирует творческую и игровую активность детей.

**Педагогическая целесообразность.** Фитбол-гимнастика позволяет решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи:

- учиться правильно сидеть на фитболах;
- учиться покачиваться и подпрыгивать на фитболах;
- научиться выполнять упражнения в разных исходных положениях;
- укреплять различные группы мышц;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- тренировать способность удерживать равновесие;
- учиться выполнять упражнение в паре со сверстниками, танцевальные движения;
- побуждают детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности.

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.

Таким образом, **главная цель** программы спортивной секции «Весёлый фитбол» для детей старшего дошкольного возраста – содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

Данная цель достигается решением следующих **задач**:

оздоровительных:

- гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту,
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости,
- формировать и закреплять навыки правильной осанки,
- содействовать профилактике плоскостопия,
- развивать мелкую и крупную моторику рук;

образовательных:

- вооружить дошкольников знаниями о пользе упражнений с фитболами,

- содействовать формированию жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями,
- развивать физические качества (выносливость, ловкость, быстроту, гибкость),
- способствовать развитию культуры движения и потребности в занятиях физическими упражнениями;

#### воспитательных:

- воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям, подвижным играм,
- развивать чувство товарищества и взаимопомощи, инициативу,
- способствовать развитию самоконтроля и самооценки,
- воспитывать трудолюбие и стремление достигать поставленной цели.

#### **Условия реализации программы.**

Для реализации программы спортивной секции «Весёлый футбол» необходимы следующие условия:

- физкультурный зал,
- футбол-мячи, гимнастические коврики на каждого ребёнка,
- музыкальный центр, диски,
- группа детей 5-7 лет не более 15 человек,
- педагог-инструктор.

Программа ориентирована на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) и имеет общий объем – 72 академических часа. Длительность 1 академического часа: 25-30 минут.

Режим занятий: 2 раза в неделю.

Формы проведения занятий: игра, эстафета, творческое задание, сюжетное занятие.

Форма проведения занятий	Кол-во детей в группе/возраст	Кол-во академических часов в неделю/месяц	Длительность академического часа
Групповая	не более 15 чел/5-7 лет	2/8	25-30 мин
Итого академических часов в год		72	

Занятия спортивной секции «Весёлый футбол» проводятся в чистом, проветренном помещении физкультурного зала. К занятиям допускаются дети, не имеющие заболеваний, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из медицинского учреждения. Форма одежды: футболка (майка) однотонная без рисунков (желательно светлых тонов), спортивные шорты (велошорты), носки, спортивная обувь.

#### **Методические рекомендации**

Занятие по футбол-гимнастике, как любое занятие по физической культуре, имеет традиционные 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

1) *Подготовительная часть* 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 исходные положения лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а также лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных исходных положениях позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений, повысить неспецифические защитные силы организма.

3) *Заключительная часть* проводится в исходном положении сидя на мяче – это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

Освоение упражнений с использованием фитболов строится в четыре этапа.

#### 1 этап

Задачи:

- дать представление о форме и физических свойствах фитбола;
- учить правильной посадке на фитболе;
- учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лёжа, в приседе).

Структура занятия включает традиционные 3 части: подготовительную, основную, заключительную. На данном этапе включается 5-8 упражнений с фитболом. Упражнения на фитболе на 1 этапе не должны превышать 20% от всего объёма образовательной деятельности.

#### 2 этап

Задачи:

- учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- формировать навык сохранения правильной осанки при уменьшении площади опоры (упражнения на развитие координационных способностей и развития равновесия);
- учить ребёнка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе;
- формировать умение выполнять упражнения в расслаблении мышц на фитболе.

Структура занятия сохраняется, но увеличивается объём упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями. Объём использования упражнений на фитболе на 2 этапе не должен превышать 40% от общего объёма образовательной деятельности.

#### 3 этап

Задачи:

- учить выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
- формировать умение выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола.

Структура занятия сохраняется. Увеличивается объём упражнений на фитболе до 50-60% от общего объёма выполняемых упражнений.

4 этап включает задачу по совершенствованию качества выполнения упражнений в равновесии.

Объём упражнений на фитболе 80% от общего объёма выполняемых упражнений.

#### **Методика проведения занятия по фитбол-гимнастике**

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Пережат» и т.п.

С расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате 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. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

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

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.
2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.
3. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
4. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
5. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.
6. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.
7. Выполняя на мяче упражнения лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
8. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
9. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.
10. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке на занятии с мячами.
11. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.
12. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.
13. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

Следует также обратить внимание на требования к использованию и хранению мячей-фитболов:

1. Мяч должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки. Как указано на упаковке, мячи выдерживают нагрузку до 300 кг.

2. Хранить мяч вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

3. Риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице.

#### **Ожидаемый результат.**

Предполагается, что освоение программного материала поможет естественному развитию организма детей старшего дошкольного возраста, морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем. Занятия по данной программе создают необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а так же способствуют укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям физической культурой и спортом.

## **Перспективное планирование занятий спортивной секции «Весёлый футбол»**

### **Сентябрь**

#### **Задачи**

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

<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 1-2</b></p> <p><b>Беседа</b> «Мой веселый, звонкий мяч» Прокатывание фтбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. <b>Подвижная игра</b> «Догони мяч» <b>Дыхательная гимнастика</b> «Послушаем свое дыхание» <b>Релаксация</b> «Вибрация»</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 3-4</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. <b>ОРУ</b> с малым мячом. <b>Беседа</b> «Требования к проведению занятий с фтболами и профилактика травматизма». <b>ОВД</b> – выполнение правильной посадки на мяче. <b>Подвижная игра</b> «Гусеница» <b>Дыхательная гимнастика</b> «Послушаем свое дыхание» <b>Релаксация</b> «Вибрация»</p>
<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 5-6</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. <b>ОРУ</b> без предметов. <b>ОВД</b> 1 упражнение – сидя на фтболе у твердой опоры, проверить правильность</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 7-8</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. <b>ОРУ</b> с фтболом. <b>Подвижная игра</b> «Паровозик» <b>Подвижная игра</b> «Докати мяч»</p>



<p>постановки стоп (прижаты к полу и параллельны друг другу);</p> <p>2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса</p> <p><b>Подвижная игра «Паровозик»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»</b></p> <p><b>Релаксация «Вибрация»</b></p>	<p><b>Подвижная игра «Гусеница»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»</b></p> <p><b>Релаксация «Вибрация»</b></p>
---	--

## Октябрь

### 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.

<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 1-2</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.</p> <p><b>ОРУ</b> сидя на фитболах с гантелями</p> <p><b>ОВД 1.</b> Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.</p> <p>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.</p> <p>2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.</p> <p><b>Подвижная игра «Догони мяч»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»</b></p> <p><b>Релаксация «Цветок»</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 3-4</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.</p> <p><b>ОРУ</b> сидя на фитболах с гантелями</p> <p><b>ОВД 1.</b> 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.</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>3. Исходное положение – лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.</p> <p><b>Подвижная игра «Быстрый и ловкий»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»</b></p> <p><b>Релаксация «Цветок»</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 5-6</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.</p> <p>Ритмический танец «Ковбои»</p> <p><b>ОВД 1.</b> Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.</p> <p>2. Исходное положение – лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол.</p> <p>3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 7-8</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.</p> <p>Ритмический танец «Ковбои»</p> <p><b>ОВД 1.</b> 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.</p> <p>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.</p> <p>3. Лежа на спине на полу, согнутые в</p>

<p>фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.</p> <p><b>Подвижная игра «Быстрый и ловкий»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»</b></p> <p><b>Релаксация «Цветок»</b></p>	<p>коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p> <p><b>Подвижная игра «Паровозик»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»</b></p> <p><b>Релаксация «Цветок»</b></p>
---	--

## Ноябрь

### Задачи

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
2. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 1-2</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.</p> <p><b>ОРУ на фитболе</b></p> <p><b>ОВД 1.</b> 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;</p> <p>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.</p> <p><b>Подвижная игра «Бусинки»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Ушки»</b></p> <p><b>Релаксация «Земля»</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 3-4</b></p> <p><b>Разминка.</b> Игровая гимнастика под музыку.</p> <p><b>ОРУ на фитболе.</b></p> <p><b>ОВД 1.</b> 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.</p> <p>2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбу на месте, не отрывая носков;</li> <li>- ходьбу, высоко поднимая колени;</li> <li>- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;</li> </ul> <p><b>Дыхательная гимнастика «Ушки»</b></p> <p><b>Релаксация «Земля»</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 5-6</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.</p> <p>Ритмический танец «Ковбои»</p> <p><b>ОРУ на фитболе.</b></p> <p><b>ОВД 1.</b> Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: –</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;</li> <li>- приставной шаг в сторону;</li> <li>- из положения сидя, ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.</li> </ul> <p>2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 7-8</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p><b>ОРУ с малым мячом.</b></p> <p><b>ОВД 1.</b> Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе.</p> <p>2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на месте, не отрывая носков;</li> <li>- приставной шаг в сторону;</li> <li>- из положения сидя, ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.</li> </ul>

положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. <b>Подвижная игра</b> «Птички в гнездышках» <b>Дыхательная гимнастика</b> «Ушки»	<b>Подвижная игра</b> «Птички в гнездышках» <b>Дыхательная гимнастика</b> «Ушки» <b>Релаксация</b> «Земля»
--	--

## 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, формировать навык правильной осанки.
5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 1-2</b></p> <p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку. <b>ОВД</b> 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; <b>Подвижная игра</b> «Веселые зайчата» <b>Дыхательная гимнастика</b> «Воздушный шар» <b>Релаксация</b> «Здравствуй, солнце!»</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 3-4</b></p> <p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку <b>ОВД</b> 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. <b>Дыхательная гимнастика</b> «Воздушный шар» <b>Релаксация</b> «Здравствуй, солнце!»</p>
<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 5-6</b></p> <p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку <b>ОВД</b> 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. <b>Дыхательная гимнастика</b> «Воздушный шар в грудной клетке» <b>Релаксация</b> «Здравствуй, солнце!»</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 7-8</b></p> <p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку <b>ОВД</b> 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. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения – руки за голову. <b>Подвижная игра</b> «Веселые зайчата» <b>Релаксация</b> «Здравствуй, солнце!» <b>Дыхательная гимнастика</b> «Воздушный шар в грудной клетке»</p>

## Январь

### Задачи

1. Научить выполнению 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
4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения

Занятие № 1-2	Занятие № 3-4
<p><b>Разминка</b> Ходьба, бег.</p> <p><b>ОРУ</b> на фитболе</p> <p><b>ОВД</b> 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;</p> <p>2. сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Веселые зайчата»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно, плавно»</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b></p>	<p><b>Разминка</b> Ритмический танец с султанчиками</p> <p><b>ОРУ</b> на фитболе</p> <p><b>ОВД</b></p> <p><b>Подвижная игра</b> «Эстафета на фитболе»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Быстрый и ловкий»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Паровозик» 2 команды</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b></p>

## Февраль

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

Занятие № 1-2	Занятие № 3-4
<p><b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p><b>ОРУ</b> с мячом</p> <p><b>ОВД</b> 1. И.п.- 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>2. стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>3. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток;</p>	<p><b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p><b>ОВД</b> 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;</p> <p>2. исходное положение - то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;</p> <p>3. исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Веселые зайчата»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер»</p>

<b>Подвижная игра « Жуки»</b> <b>Дыхательная гимнастика «Ветер»</b> <b>Самомассаж «Этот шарик не простой»</b>	<b>Пальчиковая гимнастика</b>
<b>Занятие № 5-6</b> <b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. <b>ОРУ</b> с гантелями <b>ОВД</b> Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать» <b>Подвижная игра «Паровозик»</b> <b>Дыхательная гимнастика «Ветер»</b> <b>Пальчиковая гимнастика</b>	<b>Занятие № 7-8</b> <b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . <b>ОРУ</b> с гимнастической палкой <b>ОВД</b> Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать» <b>Подвижная игра «Бусинки»</b> <b>Подвижная игра «Веселые зайчата»</b> <b>Дыхательная гимнастика «Ветер»</b> <b>Пальчиковая гимнастика</b>

### Март

#### 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. Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.
4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.

<b>Занятие № 1-2</b> <b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку <b>ОВД</b> 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. <b>Подвижная игра «Лови мяч»</b> <b>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»</b> <b>Пальчиковая гимнастика «Зайцы»</b>	<b>Занятие № 3-4</b> <b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку <b>ОВД</b> 1. Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. 3. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе. <b>Подвижная игра «Гонка мячей»</b> <b>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»</b> <b>Пальчиковая гимнастика «Зайцы»</b>
<b>Занятие № 5-6</b> <b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . <b>ОРУ</b> на фитболе <b>ОВД</b> 1. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. 3. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе,	<b>Занятие № 7-8</b> <b>Разминка</b> Ритмический танец с султанчиками <b>ОВД</b> 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. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу <b>Подвижная игра « Жуки»</b>

<p>поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.</p> <p><b>Подвижная игра «Бездомный заяц»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»</b></p> <p><b>Гимнастика для глаз «Два мяча»</b></p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»</b></p> <p><b>Гимнастика для глаз «Два мяча»</b></p>
---	---

## Апрель

### 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. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма
4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения

<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 1-2</b></p> <p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку <b>ОВД</b> Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» <b>Подвижная игра</b> «Веселые зайчата» <b>Дыхательная гимнастика</b> <b>Гимнастика для глаз</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 3-4</b></p> <p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку <b>ОВД</b> Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами <b>Дыхательная гимнастика</b> <b>Гимнастика для глаз</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 5-6</b></p> <p><b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. <b>ОРУ</b> с гантелями сидя на фитболе <b>ОВД</b> Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами <b>Дыхательная гимнастика</b> <b>Пальчиковая гимнастика</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 7-8</b></p> <p><b>Разминка</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед <b>ОРУ</b> с гантелями сидя на фитболе <b>Подвижная игра</b> «Гонка мячей» <b>Подвижная игра</b> «Веселые зайчата» <b>Подвижная игра</b> «Хитрая лиса» <b>Дыхательная гимнастика</b> <b>Пальчиковая гимнастика</b></p>

## Май

### 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. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 1-2</b></p> <p><b>Разминка</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед <b>ОВД</b> Разучивание ритмического комплекса</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 3-4</b></p> <p><b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. <b>ОВД</b> Разучивание ритмического комплекса</p>
---	--

с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика	с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» Самомассаж «Ежики»
<b>Занятие № 5-6</b> Разминка игровая гимнастика под музыку ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика	<b>Занятие № 7-8</b> Музыкально-спортивный праздник с участием родителей «Мой друг – ФИТБОЛ»

## **Критерии отслеживания результативности освоения программы**

### **Уровни освоения программы для детей старшего дошкольного возраста**

**Высокий уровень** – равновесие устойчивое; уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения; проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; самостоятельно организует игры, владеет самооценкой и контролирует других детей.

**Средний уровень** – равновесие сохраняет; без усилий выполняет упражнения; проявляет интерес к новым упражнениям; наблюдаются элементы творчества; иногда замечает свои ошибки в технике выполнения упражнений; недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.

**Низкий уровень** – допускает ошибки в основных элементах упражнений и не замечает их; слабо контролирует технику выполнения упражнений; с интересом включается в подвижные игры, но часто нарушает правила; интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

### **Заключение.**

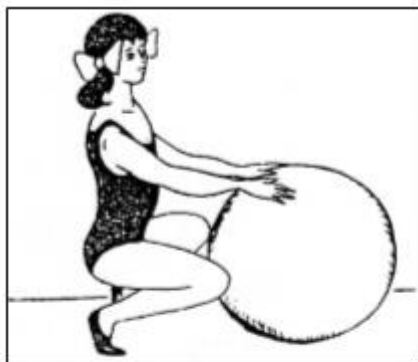
Программа предлагает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол-гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления. Доступность программы «Весёлый фитбол» для детского сада делает ее наиболее востребованной для педагогов и родителей. Предлагаемые упражнения можно применять в любой совместной деятельности, на занятии и в играх с дошкольниками.

## **Список используемой литературы:**

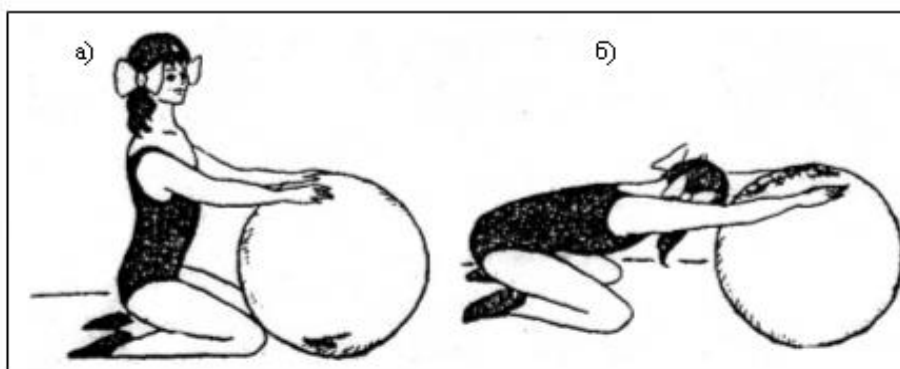
1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72с.
3. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. – СПб., 2001.
4. 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.
5. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. – М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
6. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
7. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников: учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.-176с.
8. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры: учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова. - Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
9. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.
10. Формы оздоровления детей 4-7 лет: учебное пособие для воспитателей / Сост. Е.И.Подольская – Волгоград: Учитель, 2009.



Комплекс упражнений с фитболами  
(в картинках)



Присед с опорой руками на фитбол



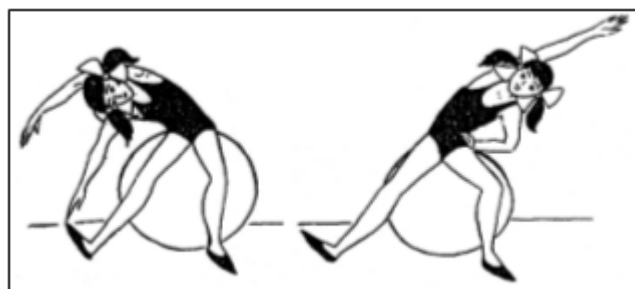
Из положения седа на пятки, руки в опоре на фитболе – а;  
откатить фитбол руками вперед, вытянуть позвоночник – б



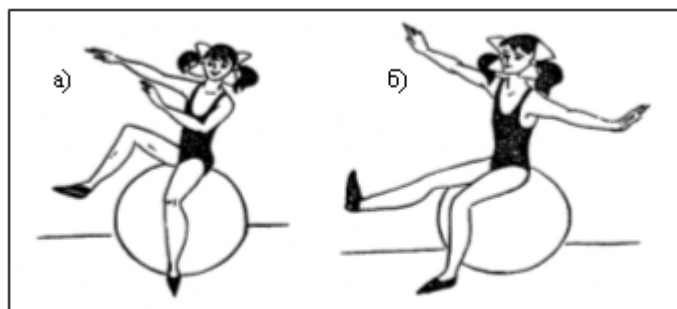
Из положения сидя на фитболе переход в положение стоя  
с опорой о фитбол



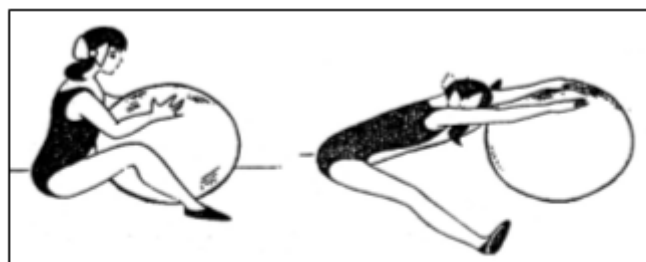
Из положения стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход  
в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола



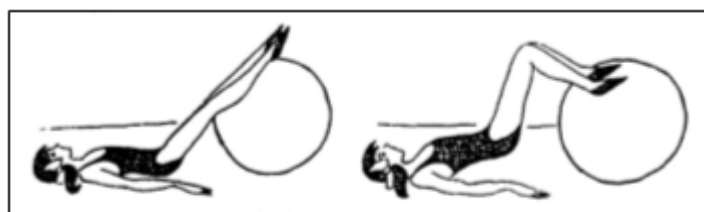
Сидя на фитболе наклоны в стороны с разным положением рук



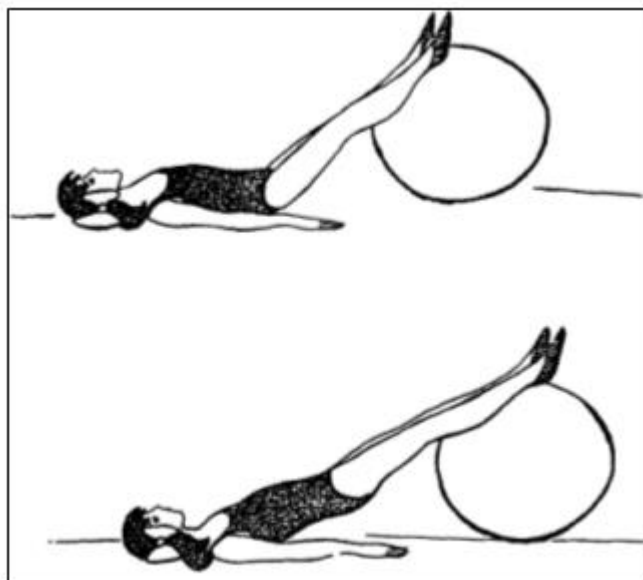
Сидя на фитболе поочередно сгибание ног с махом рук в стороны – а;  
сидя на фитболе поочередные махи прямых ног, руки в стороны – б



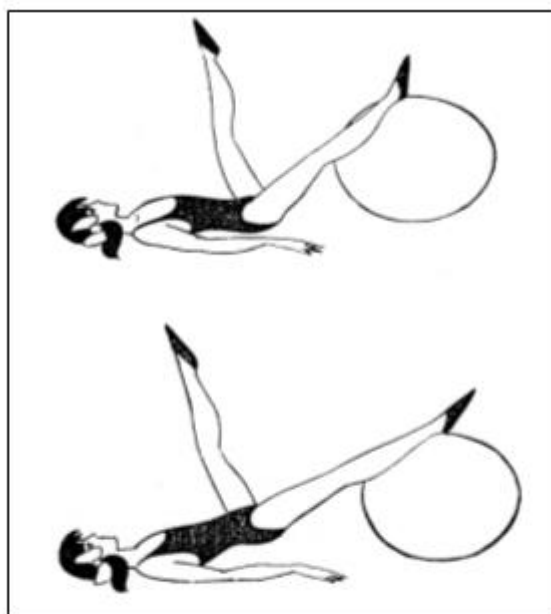
Из положения седа на полу: фитбол между согнутых ног, откатить  
руками фитбол вперед, ноги выпрямить



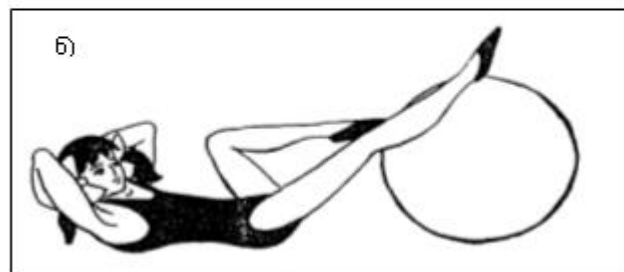
Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе,  
подкатить стопами фитбол к ягодицам и приподнять таз



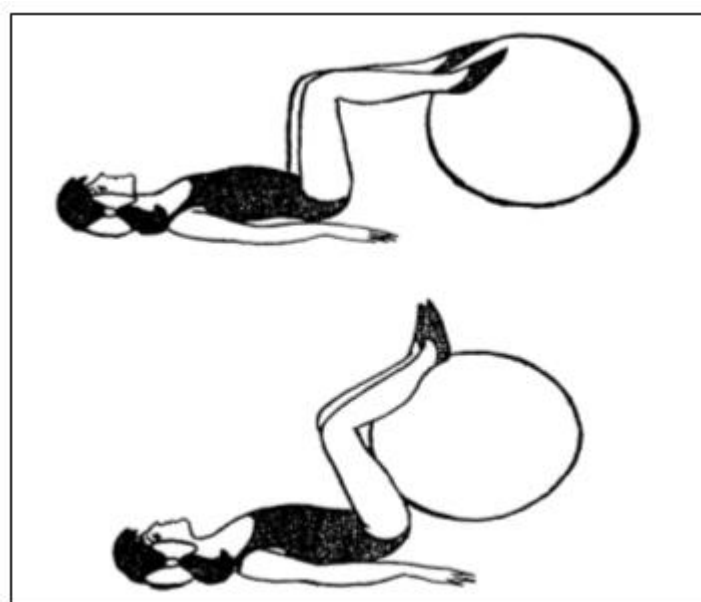
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз (держать)



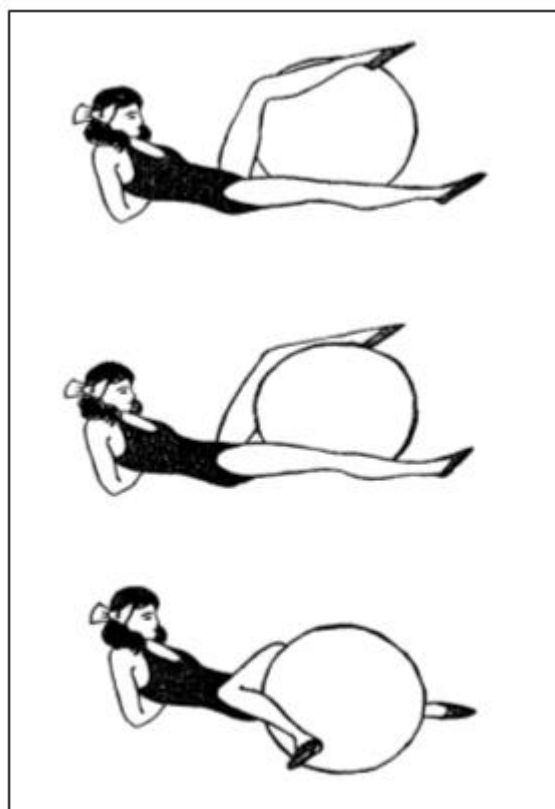
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх



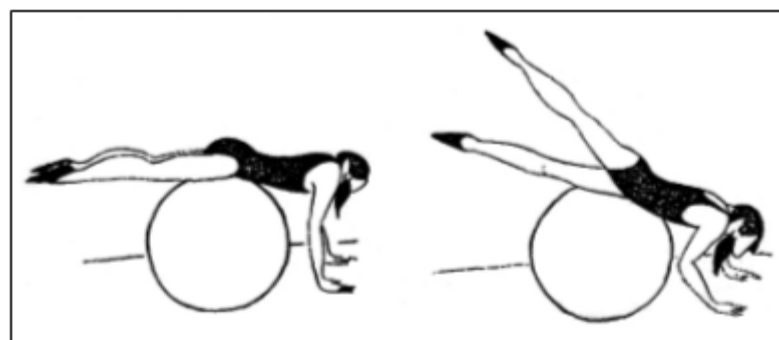
Из положения лежа на спине на полу – а, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок – б



Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе – обхватить фитбол стопами и приподнять вверх



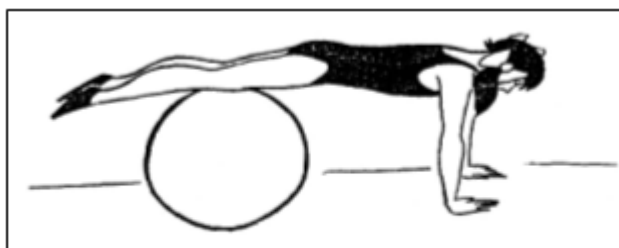
Из положения лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести ее вправо и наоборот



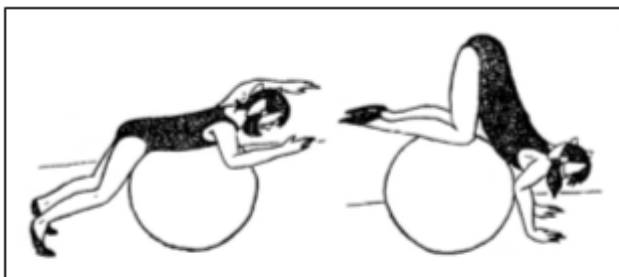
Из положения лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног



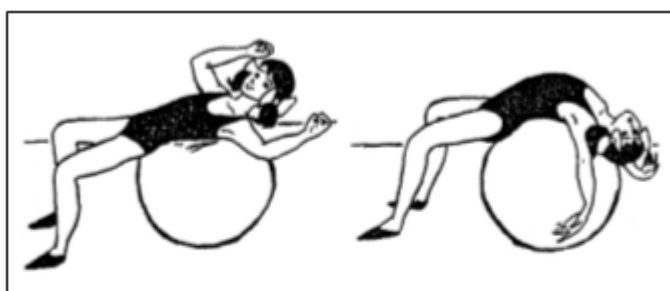
Из положения лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах



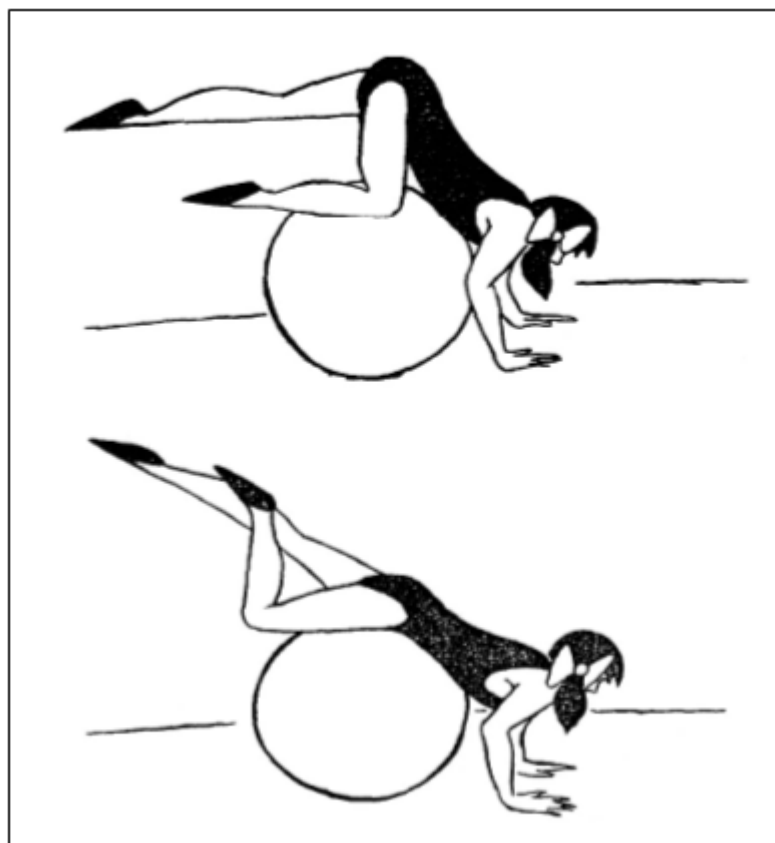
Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход  
в положение лежа на фитболе с упором руками на полу



Из положения лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу,  
в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе



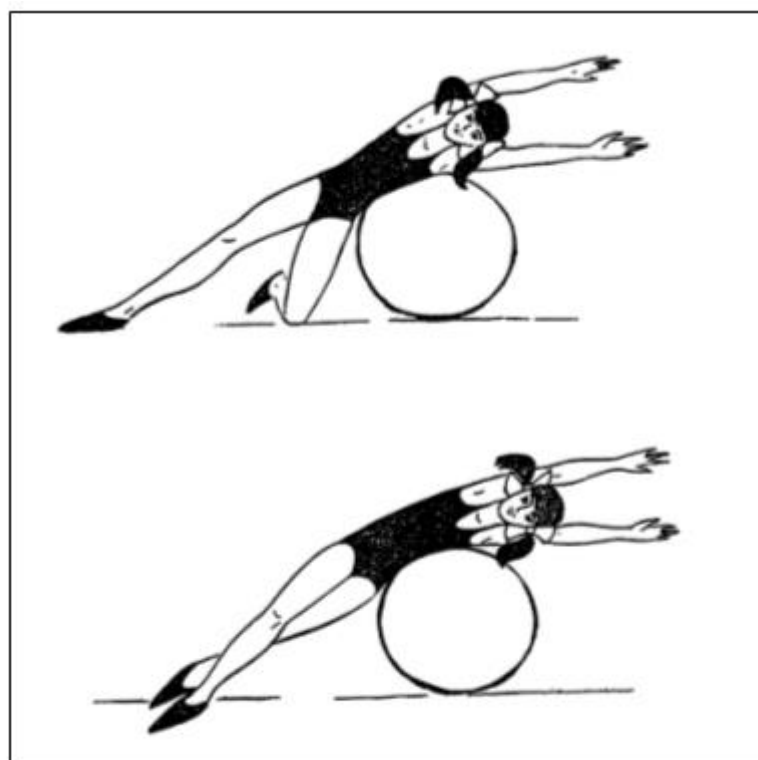
Из положения лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки,  
упражнение в расслаблении



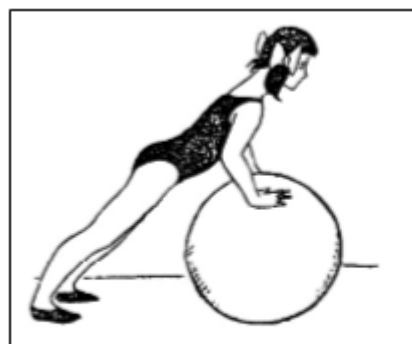
Из положения лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой



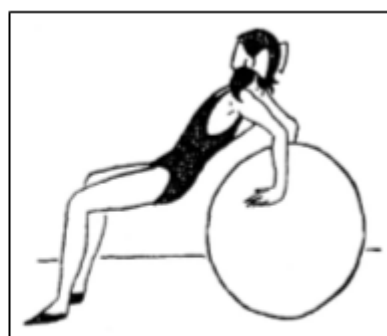
Из коленно-кистевоего положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол



Из положения лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами



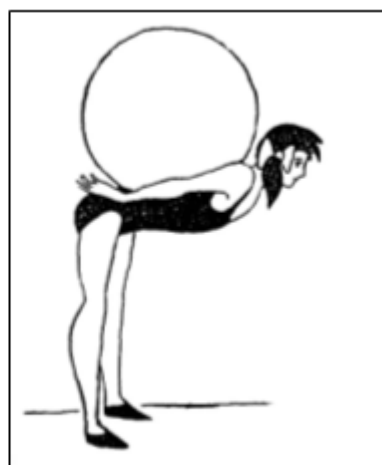
Отжимание в упоре руками на фитбол, ноги на полу



Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц, ноги на полу

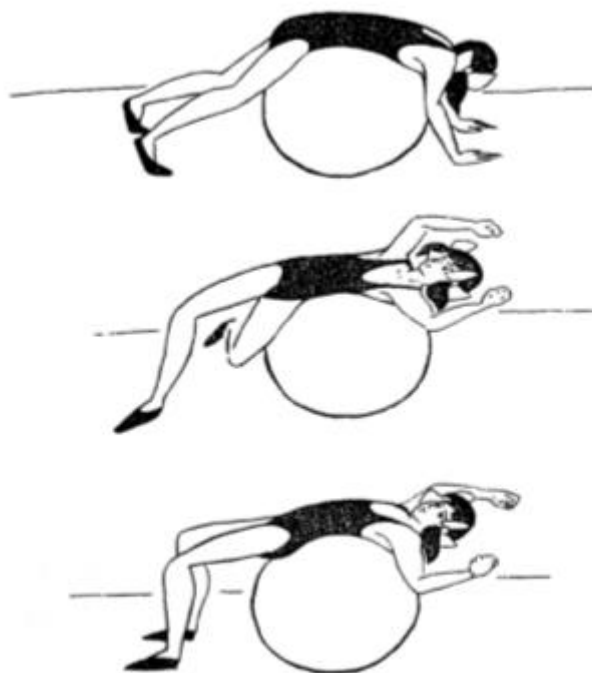


Упражнение в расслаблении, сидя на полу, фитбол сбоку

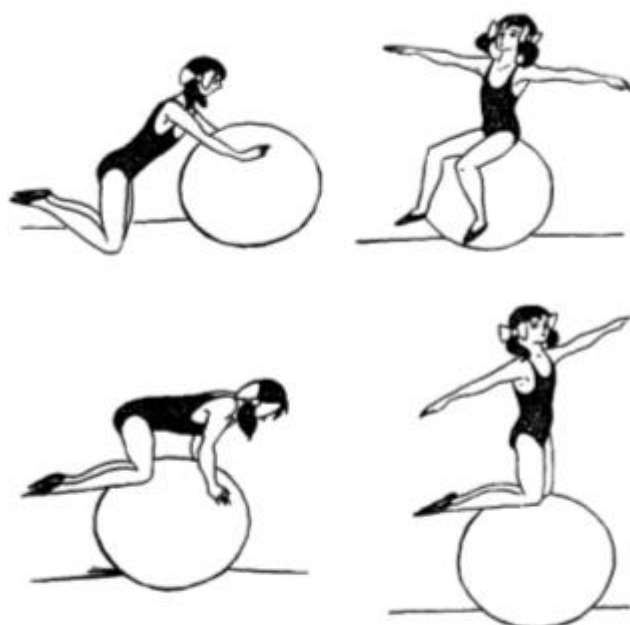


Упражнение в балансировке фитбола на спине

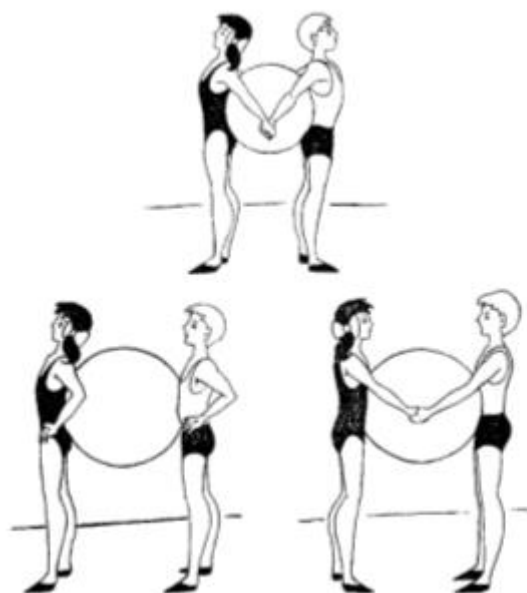




Переход перекатом из положения лежа на фитболе на животе в положение  
лежа на фитболе на спине



Виды балансировки на фитболе



Упражнения  
с фитболом  
в парах

## Комплексы дыхательной гимнастики

### 1. 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 грузки или после, чтобы дети учились по дыханию определяться состояние всего организма.

### 2. 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.

### 3. Подыши одной ноздрей

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

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

### 4. 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.*

### 5. 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 распирающее грудной клетки и медленно освобождают зажим.

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

**П р и м е ч а н и е.** 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.*

## **6. 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.*

## **7. 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.*

**П р и м е ч а н и е.** 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.

## **8. 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 улыбку, 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.*

## **9. 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.*

## **10. Губы «трубкой»**

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

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

*Повторить 4-6 раз.*

### **11. 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.*

### **12. 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.*

### **13. 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.*

### **14. 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

### 1. 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.

### 2. 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, зеленая 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.

### 3. Медуза

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

### 4. «Трясучка» или «Вибрация»

*(Стимулирует обменные процессы.)*

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

### 5. «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)

### 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 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.

### 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 средь 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 мышки**

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) крадет: 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

### 1. 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.

### 2. 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.

### 3. 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».

### 4. 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.

### 5. 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.

### 6. 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.

### 7. 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.

## 8. Тучи и солнышко

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные – мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети враспынную 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 поймаем».

«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.

## 9. Утки и охотник

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

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

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

## 10. 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.

## 11. 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.*

## 12. 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.

## 13. 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?»

## 14. 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.

## 15. 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.

## 16. 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.

## 17. 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.

#### **18. «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».

## Упражнения на фитболе.

### 1. Веточка

Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче, выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

### 2. Качели

Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.

### 3. Лягушка

Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекаат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Во втором куплете выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

### 4. Собачка виляет хвостиком

Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча.

### 5. Кругосветное путешествие

Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

### 6. Ножки танцуют

Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.

### 7. Бокс

Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед..

### 8. Клюем зернышки

Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».

### 9. Юла

Сидя на мяче делать круговые движения тазом.