

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 28 «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

ПРИНЯТО:

Педагогическим Советом
МДОБУ «Детский сад № 28

Председатель:

Ирина / Юлия Н. КО /
Протокол № 3
« 21 » сентября 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МДОБУ «Детский сад № 28
/Ю.С. Чмыхало/
Приказ № 192-п «30» августа 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Гимнастика

«Фитбол-гимнастика»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 4 – 7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор:

Инструктор по физической культуре
Селиванова Наталья Владимировна
Заместитель заведующей по ВР
Ольга Викторовна Хабенко

Минусинск, 2025.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Цели и задачи дополнительной образовательной программы	6
Содержание программы	7
Учебный план	15
Календарный учебный график	19
Методы организации учебных занятий	34
Оценочные и методические материалы	35
Материально-техническое обеспечение	38
Список литературы	39
Приложение 1	40
Приложение 2	43
Приложение 3	46
Приложение 4	47
Приложение 5	50
Приложение 6	52

I. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа **«Фитбол-гимнастика»** (далее – Программа) разработана для реализации на базе муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения «Детский сад № 28 «Аленький цветочек» комбинированного вида».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства от 29.05.2015 г. № 996-р;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

- Министерство науки и высшего образования российской Федерации № 465 Министерство просвещения Российской Федерации № 345 Приказ от 19.05.2022 года «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав МДОБУ «Детский сад №28», утвержденный Постановлением Администрации города Минусинска от 08.08.2018 г. № АГ – 1268 – п.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Фитбол-гимнастика»** имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована на обучающихся дошкольного возраста с нормой в развитии, а также обучающихся с особыми образовательными потребностями, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов, стремящихся познакомиться с новыми направлениями физкультурных занятий.

Новизна дополнительной Программы. В программе представлен нетрадиционный подход к формированию и развитию у детей физических способностей, это одновременное совершенствование нескольких взаимодополняющих друг друга способностей: развитие двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышения физической подготовленности, укрепления здоровья и др. Программа не только способствует приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и помогает формировать нравственные и волевые качества, призвана помочь осознать свою индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе, активно и позитивно участвовать в преобразовании окружающего мира.

Актуальность Программы обуславливается тем, что её разработка связана с модернизацией дошкольного образования. Совершенствование работы на всех ступенях образования с целью сохранения и укрепления здоровья детей является одним из основных направлений. К нему относятся и упражнения с применением физкультурного оборудования, и инвентаря нового поколения, в том числе и с большими гимнастическими мячами – фитболами. Внедрение программы «Фитбол-гимнастика» способствует совершенствованию и повышению качества реализации основной образовательной программы дошкольного образования, укреплению здоровья воспитанников. Занятия на таких мячах уникальны. По своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где 5 одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный аппарат.

Адресат программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол-гимнастика» предназначена для детей с нормой в развитии, а также обучающихся с особыми образовательными потребностями, в том числе детей с ОВЗ, НОДА (По степени тяжести нарушений двигательных функций и по сформированности двигательных навыков допускаются 3 группы, составляют дети с лёгкими двигательными нарушениями. Они передвигаются самостоятельно, владеют навыками самообслуживания, однако некоторые движения выполняют неправильно.) и детей-инвалидов 4-7 лет.

Возрастные особенности детей 4 - 7 лет.

Старший дошкольный возраст - период познания окружающего мира, человеческих отношений, осознанного общения со сверстниками, активного развития физических, творческих и познавательных способностей.

У детей очень развито воображение и ребенок задействует его постоянно. В этом возрасте складывается механизм управления своим поведением. Через общение со сверстниками дети учатся правилам взаимодействия. Способен сосредотачиваться не только на той деятельности, которая ему интересна, но и на той, которая требует некоторых волевых усилий. Но произвольность все еще продолжает формироваться. Ребенок легко отвлекается на что-то новое, неожиданное, привлекательное.

Возрастные особенности детей с ТНР 4 - 7 лет.

Дети с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) – это особая категория детей с отклонениями в развитии, у которых первично не нарушен интеллект, сохранен слух, но есть значительные речевые дефекты, влияющие на становление психики.

Внимание у таких детей неустойчивое, есть трудности переключения и распределения, планировании и контроле своих действий, трудности сосредоточения на вербальном материале.

Вследствие двигательных и сенсорных нарушений недостаточно развивается наглядно - действенное и наглядно - образное мышление. Задержано формирование словесно - логического мышления, что проявляется в трудностях установления сходства и различия между предметами, несформированности многих обобщающих понятий, в трудностях классификации предметов по существенным признакам.

Особенности эмоционально - волевой сфере, заключается в эмоциональной незрелости, трудностях произвольного поведения, зависимости от окружающих, склонности к спонтанному поведению, нарушению коммуникативной функции, неумению ориентироваться в ситуации общения, негативизме, заниженной самооценке, повышенной обидчивости, ранимости, тревожности, агрессивном поведении разной степени выраженности.

Возрастные особенности детей с ЗПР 4 - 7 лет.

Задержка психического развития – это особый тип психического развития ребёнка, характеризующийся незрелостью отдельных психических и психомоторных функций или психики в целом, формирующийся под влиянием наследственных, социально - средовых и психологических факторов.

Недостаточная выраженность познавательных интересов у детей с задержкой психического развития сочетается с незрелостью высших психических функций: память, внимание, плохая координация движений. У детей данной категории все основные психические новообразования возраста формируются с запаздыванием и имеют качественное своеобразие. Для них характерна значительная неоднородность нарушенных и сохранных звеньев психической деятельности, а также ярко выраженная неравномерность формирования разных сторон психической деятельности. Такие дети не имеют нарушений отдельных анализаторов и крупных поражений мозговых структур, но отличаются незрелостью сложных форм поведения, целенаправленной деятельности на фоне быстрой истощаемости, утомляемости, нарушенной работоспособности, в основе ЗПР – органическое заболевание ЦНС.

У таких детей низкий уровень развития восприятия, отклонения в развитии внимания: неустойчивость, рассеянность, низкая концентрация, трудности переключения, неравномерная работоспособность, отклонения в развитии памяти, нарушен поэтапный контроль над выполняемой деятельностью, снижена потребность в общении как со сверстниками, так и со взрослыми, ослаблено здоровье и отмечается сниженный уровень физического и психофизического развития, не сформирована мотивационная готовность, не сформированы все структурные компоненты учебной деятельности, они испытывают трудности при выполнении заданий, у них несоответствие между уровнем наглядно действенных операций и словесно - логического мышления.

Возрастные особенности детей с НОДА 4 - 7 лет.

Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) представляют особую категорию детей с органичными возможностями здоровья (ОВЗ).

Для них характерны, как правило, сложные сочетанные нарушения в развитии, низкие показатели обучаемости, адаптивности, здоровья в целом. Такие дети отличаются незрелостью форм поведения, целенаправленной деятельности на фоне быстрой истощаемости, утомляемости, склонность к тормозным реакциям, слабость концентрации внимания и памяти, замедленность переключения психических процессов, пассивность, нарушения речи. Типична недостаточная обобщенность восприятия, нечеткость образов, представлений. Часть детей имеет малую дифференцированность эмоциональных реакций, их неадекватность. Кроме того, у этих детей часто встречаются нарушения зрения, слуха, речи. Из-за нарушений в двигательной сфере сужается объем непосредственно воспринимаемого пространства, и это ограничивает кругозор ребенка. Общая моторика недоразвита, дети неловки в навыках самообслуживания. По степени тяжести нарушений двигательных функций и по сформированности двигательных навыков допускаются 3 группы (составляют дети с лёгкими двигательными нарушениями. Они передвигаются самостоятельно, владеют навыками самообслуживания, однако некоторые движения выполняют неправильно.).

Срок реализации программы и объём учебных часов: программа рассчитана на 1 год в количестве 72 учебных часов: первый модуль 32 ч, второй модуль 40 ч.

Форма обучения: очная.

Режим проведения занятий. Занятия с детьми проходят один раз в неделю, по 2 академических часа (продолжительность 1 академического часа составляет 30 минут).

Зачисление на обучение ведется на основании заявлений от родителей (законных представителей) и по заключению ПМПК без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам.

Наполняемость группы: группа рассчитана до 10 человек.

1.1. Цель и задачи дополнительной образовательной программы.

Цель: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни учащихся с ограниченными возможностями здоровья средствами фитбол-гимнастики.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки;
- Улучшать функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Улучшать кровоснабжение позвоночника, суставов и внутренних органов, устранять венозный застой;
- Снимать мышечный тонус;
- Стимулировать работу нервной системы, а также, нервно-психического развития; анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности.

Образовательные:

- Развивать двигательную сферу и физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость;
- Обучать основным двигательным действиям;
- Развивать и совершенствовать координацию движений и равновесия;
- Развивать мелкую моторику и речь.

Воспитательные:

- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- Развивать осознанные отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму;
- Улучшать коммуникативную и эмоционально-волевую сферы.

1.2. Содержание программы

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста учащихся. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная. Занятия на фитболах начинаются со знакомства учащихся с фитболом, педагог даёт представление о его форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов целесообразно начинать с помощью сказки, например: фитбол - это «колобок». Обучающиеся слушают сказку и выполняют движения. Далее педагог включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышают эмоциональное состояние учащегося, активизирует его на дальнейшее сотрудничество с педагогом. Освоив основные виды упражнений на фитболе, педагог усложняет занятия, включая в них эстафеты и соревновательные моменты.

Содержание занятия

Оборудование: мячи по количеству человек в группе (мяч подбирается с учетом ростовых параметров), а также эмоционального состояния детей, коврики по количеству детей.

Структура занятия

<i>Части занятий</i>	<i>Длительность</i>	<i>Преимущественная направленность упражнений</i>
<i>Подготовительная часть:</i> • <i>Разминка</i> • <i>Строевые упражнения</i>	5 мин.	• На улучшение осанки • Разнообразные типы ходьбы, бег, подскоки • Движения рук, хлопки в такт. • Наклоны, повороты
<i>Основная часть:</i> • <i>Общеразвивающие упражнения (с предметами и без)</i> • <i>Игровая ритмика</i> • <i>Основные виды движений</i>	15 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин.	• Для развития гибкости • Для мышц шеи, мышц плечевого пояса, туловища, для ног • Для развития ритма, такта • Для развития силы всех групп мышц

Заключительная часть: • <i>Подвижные игры</i> • <i>Релаксация</i> • <i>Дыхательная гимнастика</i> • <i>Упражнения на расслабление</i> • <i>Пальчиковая гимнастика</i>	10 мин.	• Для развития ловкости, быстроты реакции • Самомассаж рук • Упражнение на дыхание • Расслабление.
Общая продолжительность занятия	30 мин.	

Подготовительная часть.

Ходьба вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и т.д. В исходном положении сидя на мяче можно делать дыхательную гимнастику. А затем выполнять упражнения на мяче в исходном положении - сидя на мяче, сидя на мяче с пружинящими движениями. Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами. Упражнения:

- Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.
- Повороты головой направо - налево. Темп медленный.
- Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.
- Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.
- Повороты туловища направо - налево. Темп средний.
- «Лестница» – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.
- Ходьба сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Ходьба сидя на мяче вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола
- Прыжки сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу).

Основная часть.

Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике (на спине и животе).

Упражнения стоя:

- Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)
- Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)
- «Маятник». Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх

- Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно «змейкой», постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.
- Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.
- Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.
- Катание мяча друг другу.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.
- Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше.

Упражнения, сидя на мяче:

- Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.
- Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны
- Ходьба вперед, не отрывая ягодички от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад.

Упражнения, лежа на коврике, на спине:

- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.
- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.
- Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.
- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

Упражнения, лежа на коврике, на животе:

- Лежа на коврике, на животе руки впереди с малым мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

Упражнения, лёжа на мяче, на животе:

- «Качалочка». Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.
- «Самолёт». Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лёжа на спине, на мяче:

- «Звёздочка». Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.
- Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.

- «Мостик» на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

Заключительная часть.

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче, на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей и подвижные игры с фитболом.

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

1-е занятие:

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

2-е занятие:

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

3-е занятие:

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

4-е занятие:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе. Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс ДОО вписывается довольно легко. В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

Методика проведения.

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Это показ физических упражнений, использование наглядных пособий (фотографии, схемы построения), имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, индивидуальной помощи.

Зрительные ориентиры помогают учащимся с ЗПР уточнить направления движения и разнообразить занятие. Зрительные ориентиры используют обычно после того, как у учащихся уже создано общее представление о разучиваемых движениях.

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, аудиозапись, удары в бубен, звон колокольчика, звук погремушки, 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 помогают освоить движение на фитболе, отражают характер движения, например: «Боксер», «Перека́т», «Паровоз» и т. д.

Сюжетный рассказ используется для формирования у обучающихся интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, педагог

рассказывает сказку «Колобок», а учащиеся выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы, 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. 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. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

1-й этап

Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- **Фитбол- игра.** «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

- а) повороты головы вправо-влево;
- б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;
- в) поднятие и опускание плеч;
- г) скольжение руками по поверхности фитбола;
- д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Рекомендуемые упражнения:

- Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались враспынную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим

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

- Исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; - вернуться в исходное положение.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.
- Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.
- Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.
- Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.
- Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Организационно -методические указания.

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2-й этап

Задачи этапа и их реализация:

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

Рекомендуемые упражнения:

- самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;
- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и

плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

- Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:
- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги с крестно.

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

Рекомендуемые упражнения:

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

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

Рекомендуемые упражнения:

- наклониться вперед, ноги врозь;
- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях - выполнить круговые движения руками;
- сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.
- Исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.
- Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.
- Исходное положение — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.
- В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.
- Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

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

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;
- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

Организационно -методические указания.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакте поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

3-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

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

Рекомендуемые упражнения: комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;
- то же упражнение выполнять, сгибая руки;
- стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
- лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток;
- исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
- исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

- Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.
- Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.
- Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.
- Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
- Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.
- Исходное положение - то же, ноги вверх.

- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
- Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.
- Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
- Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.
- То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.
- Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.
- То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

1.3 Учебный план

1 год обучения

Месяц	Задачи	Средства	Количество часов	Количество занятий
Сентябрь Октябрь	Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. Разучить правильную посадку на фитболе. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. Формировать и закреплять навык правильной осанки. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Ознакомить с приемами самостраховки. Формировать опорнодвигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. Вызывать и поддерживать интерес к	Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме Различные виды ходьбы, бега. Фитбол-игра Фитбол упражнения	16	16

	двигательной деятельности.			
Ноябрь	Закреплять базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме Различные виды ходьбы, бега. Фитбол-игра Фитболупражнения Фитбол - атлетика	8	8
Декабрь	Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Укреплять мышечный корсет. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности	Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме Различные виды ходьбы, бега. Фитбол-игра Фитболупражнения Фитбол – атлетика	8	8
Январь Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления	Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме Различные виды ходьбы, бега. Фитбол-игра, Фитбол-упражнения Фитбол – сказка Фитбол – ритмика	16	16

	к качественному выполнению движений.			
Март Апрель	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. и на растягивание Продолжать учить выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. Укреплять мышечный корсет.	Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме Различные виды ходьбы, бега. Фитбол-игра, Фитболупражнения Фитбол – сказка Фитбол - ритмика	16	16
Май	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. и на растягивание Продолжать учить выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. Укреплять мышечный корсет.		8	8
В течении года	Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Укреплять мышечный корсет с помощью тренажёров	Велосипед, качалка, гребля, Батут, мячи, и т.д.	72	72

Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах.

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

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

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

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

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

5. Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в 26 стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90° или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

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

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

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

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

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

11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач 12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые

движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др.

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

Содержание учебного плана

Сентябрь

Задачи:

1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.
2. Разучить правильную посадку на фитболе.
3. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.
6. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
7. Ознакомить с приемами самостраховки.
8. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
9. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

Занятие №1

Беседа «Мой веселый, звонкий мяч»

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

П/и «Догони мяч»

Дыхательная гимнастика: послушаем свое дыхание. (Приложение 2)

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.

Релаксация «Трясучка» или «Вибрация» (Стимулирует обменные процессы.) (Приложение 3)

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

Занятие №2

Разминка

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

Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма». выполнение правильной посадки на мяче. Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров

П/и «Гусеница», «Цветные автомобили»

Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2)

Релаксация «Вибрация» (Приложение 3)

Занятие №3

Разминка

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

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

П/и «Паровозик»

П/и «Докати мяч»

П/и «Гусеница»

Дыхательная гимнастика: дышим тихо, спокойно и плавно. (Приложение 2)

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 5-10раз) Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Релаксация «Трясучка» или «Вибрация» (Стимулирует обменные процессы.) (Приложение 3)

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

Занятие №4

Разминка

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

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

ОВД

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

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

П/и “Паровозик” (приложение)

Занятие №5

Разминка.

Ходьба. Бег.

ОРУ сидя на фитболах

«Буратино» И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. поворот головы вправо; 2-3-медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому. 4- и.п.

«Колёса» И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью. Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой.

«Часики» И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе. наклон вправо (влево),и.п.

«Черепашка» И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони. медленно поднять прямую правую (левую) ногу. И.п.(3 раза)

«Ленивец» И.П: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок - на ладони. Выполнение: покачивание на мяче вперёд- назад. (5раз)

«Мячики» И.п: сидя на мяче, руки опустить. Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной.

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

ОВД

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

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

П/и «Догони мяч»

Дыхательная гимнастика

Дышим тихо, спокойно и плавно (Приложение 2)

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

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколь сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10раз) Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Релаксация «Цветок» (Приложение 3)

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

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

Занятие № 6 -7

Разминка.

Ходьба. Бег.

ОРУ сидя на фитболах

«Буратино» И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. 1- поворот головы вправо; 2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому. 4- и.п.

«Колёса» И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью. Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой.

«Часики» И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе. 1- наклон вправо (влево), 2- и.п. 1-

«Ленивец» И.П: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок - на ладони. Выполнение: покачивание на мяче вперёд- назад. (5раз)

«Мячики» И.п: сидя на мяче, руки опустить. Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной.

«Пловец» И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой 1- прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца; 2- и.п.(6раз) «Волна» И.П: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче. 1- прокатить мяч вперёд, опустив голову, и наклониться. 2- И.п.(5раз)

«Силич» И.П: сидя на пятках, держать мяч руками. 1-встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2-и.п.(5раз)

«Мячики» И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах. Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперёд на пятку

ОВД

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

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

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

П/и «Быстрый и ловкий»

П/и «Тучи и солнышко»

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

Релаксация «Цветок» (Приложение 3)

Октябрь

Задачи:

1. Закрепить правильную посадку на мяче.
2. Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.
3. Учить основным правилам фитбол-гимнастики.
4. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.

5. Тренировать равновесие и координацию.
6. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
7. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.

Занятие №1-2

Разминка: Ходьба. Бег.

ОРУ сидя на фитболах с гантелями

ОВД 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3- 4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. 2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.

П/и «Догони мяч»

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

Релаксация «Цветок» (Приложение 3)

Занятие №3-4

Разминка: Ходьба. Бег.

ОРУ сидя на фитболах с гантелями

ОВД 1. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.

П/и «Быстрый и ловкий»

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

Релаксация «Цветок» (Приложение 3)

Занятие №5-6

Разминка: Ходьба. Бег. Весёлая зарядка «Часики»

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

П/и «Быстрый и ловкий»

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

Релаксация «Цветок» (Приложение 3)

Занятие №7-8

Разминка: Ходьба. Бег. Весёлая зарядка «Часики»

ОВД 1.Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3.Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

П/и “Паровозик”

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)
Релаксация «Цветок» (Приложение 3)

Ноябрь

Задачи:

1. Закреплять базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.
4. Укреплять мышечный корсет.
5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

Занятие №1

Разминка.

Ходьба. Бег.

Весёлая зарядка «Часики»

ОВД

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

П/и “Быстрый и ловкий”

«Светофор»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)
Релаксация «Цветок» (Приложение 3)

Занятие №2

В форме круговой тренировки на тренажёрах.

Занятие № 3 -4

Разминка.

Ходьба. Бег.

Весёлая зарядка «часики»

ОВД

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

2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.

3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

П/и «Паровозик»

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

Релаксация «Цветок» (Приложение 3)

Занятие № 5-6

Разминка

Ходьба на носках, ходьба

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

ОРУ на фитболе

ОВД

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

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

П/и «Бусинки»

Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2)

Релаксация «Земля» (Приложение 3)

Занятие № 7-8

Разминка

игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)

ОРУ на фитболе

ОВД

1. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе.

2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени; - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2)

Релаксация «Земля» (Приложение 3)

Декабрь

Задачи:

1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.

2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.

4. Укреплять мышечный корсет.

5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

Занятие № 1-2

Разминка:

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

Дыхательные упражнения:

А) «Трубочка» И.п: стоя, ладони рук сложить трубочкой 1-вдох; 2-выдох; подуть в «трубочку» (4 раза).

Б) «Каша кипит» И.П: стоя, одну руку положить на грудь, другую-на живот. 1-выдох, грудь расширяется, живот втянуть. 2-выдох (3 раза).

Основная часть: упражнения на мячах.

А) «Наклоны головы» И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах. 1-2- наклон головы вправо (влево). 3-4- и.п.(6 раз)

Б) «Незнайка» И.П: сидя на мяче, руки опустить. 1-2-подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3-И.П.(7 раз)

В) «Потянемся к солнышку» 1-2-руки вверх, потянуться; 3-4-и.п.(6 раз)

Г) «Флажок» И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. 1-4-поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову; 5-и.п.(3 раза)

Д) «Ленивец» И.П: сидя на пятках, перед мячом, руки на мяче (ладонь на ладонь) 1-лечь грудной клеткой на мяч, подбородком опереться на ладонь. 2-покачиваться вперёд-назад, приподнимаясь с пятки и садясь (8 раз)

ОВД

1.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: -из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

- приставной шаг в сторону;

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

2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.

П/и «Цветные автомобили с мячами»

Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2)

Занятие № 3 -4

Разминка:

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

ОРУ см 2-3 занятие

ОВД

1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе.

2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков;

- приставной шаг в сторону;

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

П/и «Птички в гнёздышках»

Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2)

Релаксация «Земля» (Приложение 3)

Занятие № 5

В форме круговой тренировки на тренажёрах.

Занятие № 6-8

Разминка

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

ОВД

1. Упражнение сидя на фитболе:

а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

2. сохранить правильную осанку и удерживать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2)

Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)

Январь

Задачи:

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

Разминка

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

ОВД

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

2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2)

Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)

Занятие № 3 -4

Разминка

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

ОВД

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

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

Подвижная игра «Кенгуру»

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

Релаксация «Здравствуй, солнце» (Приложение 3)

Занятие № 5-7

Разминка

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

ОВД

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

2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. 1. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

П/и «Веселые зайчата»

Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)

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

Занятие № 8

Самостоятельная двигательная деятельность детей.

Февраль

Задачи:

1. Упражнять в выполнении упражнений в расслаблении мышц на фитболе.
2. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
3. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.

Занятие № 1-2

Разминка

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

ОВД

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

2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2)

Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)

Занятие № 3-5

Разминка

игровая гимнастика на мячах под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)

ОВД

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

3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, 42 руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.

Подвижная игра «Светофор» на мячах

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

Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)

Занятие № 6-8

Разминка

игровая гимнастика на мячах под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)

ОВД

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

2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. 1. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

П/и «Веселые зайчата»

Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)

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

Март

Задачи:

1. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

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

Занятие №1-2

Разминка Ходьба, бег.

ОВД

1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;
- 2.сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

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

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

Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)

Занятие №3 -4

Разминка

Ритмический танец с султанчиками

Фитбол – ритмика «Воробьиная Дискотека»

П/и Эстафета на фитболе

П/и «Быстрый и ловкий»

П/и «Паровозик» 2 команды

Дыхательная гимнастика (Приложение 2)

Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)

Занятие № 5- 6

Разминка

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

Фитбол – ритмика «Воробьиная Дискотека»

ОВД

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

П/и «Жуки»

Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)

Самомассаж «Этот шарик не простой» (Приложение 5)

Занятие №7-8

Разминка.

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

Основная часть:

А) «Правильная осанка» И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бёдрах, спина прямая. Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать.

Б) «Спортивная ходьба» И.П: то же. Выполнение: движение стоп поочерёдно (поочерёдно), приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая носки от пола.

В) «Наклонись и потянись» И.П: сидя на мяче, руки за спину. 1-наклон вправо (влево), левую руку вверх, потянуться; 2-и.п.

Г) «Посмотри на ладони» И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях.

1-поднять руки, посмотреть на ладони 45 и.п.(8 раз)

д) «Петрушка» И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах. выставить ноги вперёд на пятки, руки в стороны, пальцы широко развести. И.п.

Е) «Колечко» И.П.: лёжа на животе, на полу перед мячом, кисти руки на мяче. прогнуться, согнув ноги, и дотянуться руками до головы; и.п. (6 раз)

ж) «Мячики» И.П: сидя на мяче, руки опустить. 1-лёгкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны-вверх с хлопком, с подъёмом поочерёдно колен. 2- и.п.

з) «Расслабились» И.П.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками; Выполнение: лёгкие покачивания вправо-влево, расслабить мышцы шеи, спины, положив голову на фитбол.

ОВД

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

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

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

П/и «Светофор»

Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)

Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)

Апрель

Задачи:

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

Занятие №1-2

Разминка

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

ОВД

1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой.
2. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
3. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

П/и «Лови мяч»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)

Занятие №3-4

Разминка

игровая гимнастика под музыку «Воробьиная дискотека»

Диск «Аэробика зверят»

П/и «Гонка мячей», «Пингвины на льдине»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)

Пальчиковая гимнастика «Зайцы» (Приложение 4)

Занятие № 5-6

Разминка

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

ОРУ на фитболе

П/и «Бездомный заяц» «Совушка - Сова»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)

Гимнастика для глаз «Два мяча»

Занятие №7

Разминка «Воробьиная дискотека» приложение № 5

Самостоятельная двигательная деятельность детей

Май

Задачи:

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

Занятие № 1-2

Разминка

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

Фитбол – ритмика «Воробьиная Дискотека»

ОВД

1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки;

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

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

П/и «Жуки»

Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)

Самомассаж «Этот шарик не простой» (Приложение 5)

Занятие № 3

Разминка.

Ходьба. Бег.

Весёлая зарядка «часики»

ОВД

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

2.Стоя на коленях на полу лицом к футболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на футболе. Ноги и руки упираются в пол.

3.Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на футболе. Напрягая мышцы ног, прижать футбол к ягодицам.

П/и «Паровозик»

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

Релаксация «Цветок» (Приложение 3)

Занятие №4 (Заключительное занятие)

Разминка: Ходьба и бег с мячом по кругу, враспынную с подбрасыванием и ловлей мяча, змейкой с отбиванием мяча о пол. П/и «Стоп, хлоп, раз!».

ОВД: Повторение ранее разученных комплексов ритмической гимнастики «Кошки-мышки», «Морские волки», «Дракончик Драки».

П/и «Играй, играй, мяч не теряй».

П/и «Танцевальный марафон», «Замри».

Эстафеты: «Быстрая гусеница».

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

«Веселые котята».

П/и по желанию детей.

Релаксация: «Звездочка», «Качалка» (Приложение 3)

Самомассаж (Приложение 5)

Методы организации учебных занятий.

Словесные методы. К ним относятся: описание, объяснение, рассказ, беседа, методические указания, разбор и анализ действий, команды и распоряжения, подсчет. Используя эти методы, педагог помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, осмыслить и устранить допущенные ошибки.

В связи со специфическими особенностями плавания все необходимые объяснения, разбор и оценка действий проводятся в подготовительной и

заклучительной частях урока на суше. В воде применяются только лаконичные команды, распоряжения и подсчет, поскольку для обучающихся ухудшаются условия слышимости, а также возрастает опасность переохлаждения.

Наглядные методы. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей, поскольку у них сильно выраженная склонность к подражанию (особенно у младших школьников), что делает наглядность наиболее эффективной формой обучения.

К наглядным методам относятся показ изучаемого движения (или техники плавания); использование учебных наглядных пособий; применение жестикуляции.

Практические методы. Эту группу составляют методы практических упражнений, соревновательный и игровой методы.

Методы практических упражнений условно разделяют на две подгруппы:

- преимущественно направленные на освоение техники плавания;
- преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Практические методы первой подгруппы широко используются при обучении, когда основной задачей является освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания. Наряду с освоением техники, достигается совершенствование двигательных качеств, повышается уровень развития силы, выносливости, гибкости, координации и др. На этапах начальной тренировки ведущее положение занимают методы второй подгруппы.

Педагогические технологии.

▪ Личностно-ориентированное обучение - содержание, методы и приемы данной технологии обучения направлены на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого ребенка.

▪ Развивающее обучение - развитие психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

▪ Здоровьесберегающие технологии — это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников образовательного процесса.

▪ Игровая технология Подвижные игры и игровые движения - естественные спутники жизни ребенка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребенка.

▪ Информационные технологии - используются для повышения качества обучения. Деятельность педагога в данной области ориентирована на использование в ходе занятия мультимедийных информационных средств обучения.

Планируемые результаты

- Способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;
- Способен самостоятельно организовать игру, владеет навыками самооценки;
- Способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе;
- Способен сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений;

- Умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Активно принимает участие в подвижных играх.

Оценочные и методические материалы.

Для того чтобы решить поставленную цель необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения.

Эти данные оформляются в сводную таблицу.

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

Критерии оценки выполнения:

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

Задания для детей 4-5 лет.

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

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

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

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

Д — на столе ставится картонная коробка размером 10х10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет диаметром 2 см. По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 сек., для второй руки 20 сек.

Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений.

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

Ходьба.

4 года — ходьба с высоким подниманием колена; на носках; с изменением темпа; приставными шагами вперед, в стороны;

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

Бег.

4 года — бег на скорость с произвольным изменением темпа; бег с остановкой и сменой направления;

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

Прыжки.

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

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

Лазание.

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

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

Метание.

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

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

Равновесие.

4 года — пройти и пробежать по извилистой дорожке, выложенной на полу; пройти по доске, положенной наклонно (высота 30 35 см);

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

Все полученные данные фиксируются в диагностической карте в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в следующую таблицу:

Диагностика двигательного развития.

Ф.И. РЕБЕНКА	ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ								СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ											
	А		В		С		D		1		2		3		4		5		6	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Примечание. А — пробы на статическую координацию и статическую выносливость; В — пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый

двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения; С — пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения; D — пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами. Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: 1 — ходьба; 2 — бег; 3 — прыжки; 4 — ползание, лазание; 5 — равновесие; 6 — катание, бросание, ловля, метание. Н — начало курса; К — конец курса. В сводную таблицу педагог ставит цифры, соответствующие реальному возрасту выполнения ребенком тех или иных основных движений. По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение курса занятий.

Материально - техническое обеспечение

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

Список литературы

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горботенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
3. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
6. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
7. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.- №7.-С.8-11.
8. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
9. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст]:учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.- 176с.
10. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры[Текст]: учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
- 11.Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения[Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.
- 12.Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель,
13. Интернет ресурсы 70
- 14.Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах»Е.Г. Сайкина, С.В.Кузьмина. «ДЕТСТВО –ПРЕСС»
- 15.Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Н.Э.Власенко. «ДЕТСТВО-ПРЕСС»

Комплексы ОРУ

Комплекс с мячом

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

Комплекс с малым мячом

1. **И. п.:** основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3-4 - вернуться в и. п. (5-7 раз).
2. **И. п.:** ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки вперед; 2 - поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3 - руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4 - вернуться в и. п. (6-8 раз).
3. **И. п.:** ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).
4. **И. п.:** стоя на коленях, мяч в правой руке. 1-4 – прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5-8 - то же влево (6 раз).
5. **И. п.:** лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз). То же к левой ноге.
6. **И. п.:** основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1-12. Повторить 2-3 раза.
7. **И. п.:** основная стойка, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

Комплекс упражнений с палкой.

1. **И. п.:** основная стойка, палка внизу. 1 - палка вверх; 2 - опустить за голову; 3 - палку вверх; 4 - вернуться в и. п. (6 раз).
2. **И. п.:** ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку вверх; 2 - наклониться вправо, руки прямые; 3 - выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в и. п. То же влево.
3. **И. п.:** основная стойка, палка внизу. 1-2 - присесть, палку вынести вперед; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

4. **И. п.:** основная стойка, палка внизу за спиной. 1-2 - наклон вперед, палку назад - назад - вверх; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).
5. **И. п.:** сидя, ноги врозь, палка за головой. 1 - палка вверх; 2 - наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).
6. **И. п.:** основная стойка, палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в и. п. Выполнить под счет 1-8 (2-3 раза).
7. **И. п.:** основная стойка, палка у груди в согнутых руках. 1 - правую ногу в сторону на носок, палку вверх; 2 – вернуться в и. п. То же, но левой ногой.

Комплекс без предметов.

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

Комплекс упражнений с большим мячом.

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

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

Комплексы дыхательной гимнастики

«Послушаем свое дыхание»

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

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

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

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

«Дышим тихо, спокойно и плавно»

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

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

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто 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 вытягивается к спине.

Повторить 4—10 раз.

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

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

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

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

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.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки.

Повторить 6-10 раз.

«Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание).

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

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. *Повторить 4-8 раз.*

«Ветер» (очистительное, полное дыхание)

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

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, вытягивая 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 легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

«Радуга, обними меня»

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

Исходное положение - стоя или в движении.

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

2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

«Ежик»

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

Повторить 4-8 раз.

Губы «трубкой»

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

Повторить 4-6 раз.

«Ушки»

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

Повторить 4-5 раз.

«Пускаем мыльные пузыри»

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

Повторить 3-5 раз.

Язык «трубкой»

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

«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—4 раз*

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.

Гимнастика для пальчиков (пальчиковые игры для детей 5-7 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 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,
Я Мне не страшен ураган.*

*Чайки белые кружатся,
Тоже ветра не боятся.*

*Лишь пугает птичий крик
Стайку золотистых рыб.*

*И, объездив чудо-страны,
Я 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 – Угощенье 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 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!

«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 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.

«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.

Самомассаж с проговариванием чистоговорок

«Ежик»

С проговариванием чистоговорки.

Жа - жа - жа - мы нашли в лесу ежа.

Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.

Жу - жу - жу - подошли мы к ежу.

Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз.

Ужа-ужа -ужа - впереди большая лужа.

Приставить ладони ко лбу (козырёк), растереть лоб движениями в стороны

Жак - жок - жок - надень ёжик сапожок.

Кулачками массировать крылья носа.

«Зайка»

Тили-тили-тили-бом!

Сбил сосну зайчишка лбом!

(приставить ладони козырьком колбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе).

Жалко мне зайчишку,

Носит зайка шишку.

(кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам)

Поскорее сбегай в лес,

Сделай зайке компресс.

(раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом).

«Лягушата»

Выполнять движения, соответствующие тексту.

Лягушата встали, потянулись, и друг другу улыбнулись.

Выгибают спинки, станки - тростинки.

Ножками затопали, ручками захлопали.

Постучим ладошкой то ручкам мы немножко,

А потом, а потом, грудку мы чуть-чуть побьём.

Хлоп-хлоп тут и там, и немного по бокам.

Хлопают ладошки нас уже по ножкам.

Погладили ладошки и ручки, и ножки.

Лягушата скажут: «Жва! Прыгать весело, друзья!»

«Лиса»

Движения выполняются соответственно тексту. Все массирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.

Утром лисонька проснулась, лапкой вправо потянулась, Лапкой влево потянулась, солнцу нежно улыбнулась.

В кулачок все пальцы сжала, растирать все лапки стала -
Ручки, ножки и бока. Вот какая красота.
А потом ладошкой пошлёпала немножко.

Стала гладить ручки, ножки и бока совсем немножко.
Ну, красавица -Лиса! До чего же хороша!

Красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо - влево,
поставив руки на пояс, выпрямив спину.

«Рукавицы»

Вяжет бабушка - Лисица всем лисятам рукавицы. (поочерёдно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев)

Для лисёнка Саши, для лисички Маши,

Для лисёнка Коли, для лисички Оли,

А маленькие рукавички для Наташеньки - лисички.

(поочерёдный массаж пальцев правой руки, начиная с большого, при повторении массировать пальцы левой руки).

В рукавичках - да-да-да! - не замёрзнем
никогда! (потереть ладони друг о друга).

«Обезьянка ЧИ-ЧИ- ЧИ»

Обезьянка Чи-чи-чи продавала кирпичи.

(провести ладонями от затылочной части к основанию горла)

Подбежал тут к ней зайчонок:- Не продашь ли кирпичонок?

(указательным и средним пальцами провести по крыльям носа)

-Нет! - сказала Чи-чи-чи. Продаю я кирпичи

(всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам)

Знай, зайчонок! Нет слова «кирпичонок»!

(раздвинуть указательный и средний пальцы, поставить их перед и за ухом и энергично растереть кожу около ушей).

Подвижные игры с фитболом

«Догони мяч»

В исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом, когда все дети прокатят мяч.

«Попади мячом в цель»

Прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.

«Докати мяч»

Катить мяч до цели ногами или руками.

«Толкай ладонями»

Толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.

«Толкай развернутой ступней»

Толкать мяч вперед ногой.

«Бусины»

В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.

«Сбор

урожая»

Все участники сидят на фитболах. Водящий-«Садовник» ловит детей — «Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.

«Замри»

Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.

«Смена направления»

Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.

«Пятнашки сидя»

Сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.

«Пятнашки в беге»

Условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.

«Пятнашки мячом»

Водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.

«Третий лишний»

Играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.

«Тоннель»

Игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

«Бой петухов»

Два играющих сидят на фитболах напротив друг друга. Цель игры — столкнуть соперника с мяча.

«Путешествие»

Дети сидят на мячах в кругу, имитирующем аэродром. Ведущий произносит: «Я лечу в (название любого города страны), всех с собой возьму». Дети, оставив мячи, становятся за ведущим, который, используя основные движения (бег, ходьбу, поскоки и т. Д.), водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой мяч. Ребенок, который остался без мяча, в последующей игре будет ведущим.

«Пингвины на льдине»

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

«Не пропусти мяч»

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

«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.

«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.

«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?

«Космонавты»

Играют две команды. Дети строят две «ракеты». Для этого все мячи располагают в двух равных колонках. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам,

На какую захотим,

На такую полетим.

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет.

После этих слов дети разбегаются по своим ракетам.

Выигрывает та команда, которая дольше всех «пробудет в полете». Дети должны сесть на мячи, взяться за руки и поднять ноги, «сцепившись в невесомости».

«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.

«Пустое место».

Играющие сидят на мячах, держась за плечи соседей.

Ведущий ходит за спинами детей по кругу и говорит: «Вокруг домика хожу и в окошечко гляжу. К одному я подойду и тихонько постучу: Тук-тук-тук...»

Ребенок. Кто пришел?

Ведущий (называет имя ребенка).

Ты сидишь ко мне спиной,

Побежим-ка мы с тобой.

Кто из нас молодой

Прибежит домой?

«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.

«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».

«Улитка, веретено».

Дети стоят в двух командах, удерживая мячи локтями (головой или другими частями тела). По сигналу «Начали!» команды сворачиваются в улитку. Чья команда быстрее завернется, та и считается выигравшей.

«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.

«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».

«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.

«Зайцы и огородник»

Игра проводится на мячах с ручками («хопах»). Водящий ребенок — «огородник» — стоит в центре «заячьего» круга.

Огородник: Зайцы, вы куда пропали?

Зайцы: Мы в капустке отдыхали.

Огородник: А листочки не поели?

Зайцы: Только носиком задели.

Огородник: Вас бы надо наказать!

Зайцы: Так попробуй нас поймать!

После этих слов «огородник» пытается поймать «зайцев».

«Два барана»

Играют по два человека. Воспитателем выделяется узкая полоска зала — «мост», на котором и произойдет битва «двух баранов». Два ребенка сидят на мячах и хлопают друг друга в ладоши, тем самым пытаясь уронить партнера с мяча или «с моста». Выигрывает сильнейший, а на «мост» приглашается следующий желающий принять участие в этом соревновании.

«Гном, мороз и елочки»

Выбираются два игрока: «Мороз» и «Гном», остальные дети — «елочки». Задача «Мороза» — запятнать «Гнома», который ловко уворачивается и убегает. «Елочки» сидят на мячах, убегая, «Гном» может присесть на мяч к одной из «елочек», после чего она превращается в «Гнома» и продолжает убегать от «Мороза».

«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.

«Лошадка, ослик и подкова»

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, 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.

«Попрыгунчики»

Дети сидят на мячах с ручками («хопах») по одной стороне зала. Воспитатель предлагает догнать его и бежит к противоположной стене зала. Дети прыгают на «хопах» за взрослым, пытаясь поймать его.

«Найди себе пару»

Игра используется для выполнения дальнейших упражнений в парах. Так в игровой форме происходит произвольное распределение детей. По кругу лежит вдвое меньшее количество мячей, чем играющих в них детей. Воспитатель раздает в произвольном порядке картинки, которые объединены или цветом, или сюжетом, или эмоциями, или по какому-либо другому общему признаку. После слов воспитателя «Идите гулять» дети расходятся по залу в разные стороны. Когда педагог скажет: «Найди свою пару», дети собираются в пары каждый у своего мяча.

«Ловкая пара»

Каждая пара детей, встав рядом, кладет мяч на плечи, прижав его головами друг к другу. По сигналу бегут до условленного места и обратно, стараясь не уронить мяч. Побеждают те, кто успешно выполнил задание и вернулся первым. Мяч нельзя придерживать руками, только головой: если он потерян, надо вернуться на место, где упал мяч, и оттуда снова продолжить бег.

«Играй, играй мяч не теряй»

Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала воспитателя все должны

быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч, выбывает из игры, идет отдыхать на «скамью штрафников».

«Ударь по мячу»

Необходимо ударить по мячу с завязанными глазами. Воспитатель кладет мяч на пол и на расстоянии двух-трех метров от играющего проводит линию. Ребенок подходит к мячу, становится к нему спиной, затем отходит к линии и поворачивается к мячу лицом. Воспитатель завязывает ему глаза. Водящий должен подойти к мячу и ударить по нему ногой.

«Веселый мяч»

Ребята сидят по-турецки по кругу. Говорят стихи про шарик и перекатывают его от одного к другому в произвольном направлении. На ком закончится стихотворение, тот из детей выполняет какое-то задание.

Ты катись, веселый шарик,

Быстро-быстро по рукам.

У кого веселый шарик,

Тот исполнит песню (танец) нам.

«Ловкачи»

Вызываются два-три участника. Ведущий предлагает по сигналу продвигать мяч головой (носом, пяткой, коленом и т. П.) до условного финиша. Выигрывает более ловкий и быстрый участник игры.

«Футбол моржей»

Воды в нашем «море» нет, но ласты есть! Участникам забавы предлагается надеть ласты и играть в футбол лежа на спине, отбивая ногами мяч.

«Эквилибристы»

Участникам предлагается определить:

кто дольше продержит мяч на голове;

кто дольше продержится без помощи рук и ног на мяче;

кто дольше всех сможет удержать мяч на спине.

«Танцевальный марафон»

Участвуют несколько пар детей. Задача каждой пары — удерживать мяч любыми частями тела, только не руками, танцуя различные веселые танцы. Оценивается оригинальность и продолжительность танца.

