

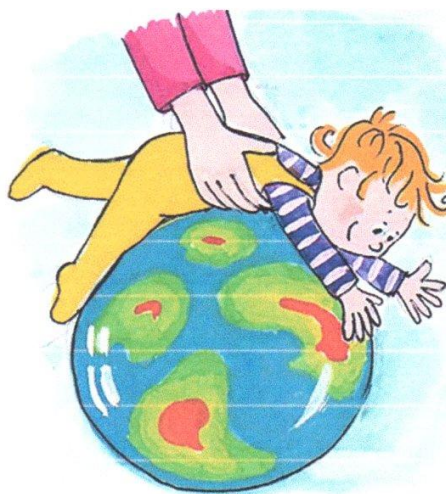
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Центр образования №7»
Структурное подразделение дошкольного образования

Принято педагогическим советом
МАОУ «ЦО №7» СПДО
Протокол № 5
от «25» июня 2020 г.

Утверждено приказом № 78/19
от «29» июня 2020 г.
Директор МАОУ «ЦО №7»
Гудкова /О.Ф. Гудкова



Программа физкультурно-оздоровительной направленности «Фитбол-гимнастика» для детей старшего дошкольного возраста



ГО Нижняя Салда
2020-2021
учебный год

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1 Цель и задачи реализации программы	4
1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы	5
1.2 Планируемые результаты освоения программы	6
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	7
2.1 Особенности организации образовательной деятельности	7
2.2 Перспективное планирование образовательной деятельности	15
2.3 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	27
2.4 Критерии отслеживания результативности программы	30
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	31
3.1 Учебный план	31
3.2 Календарный учебный график	32
ПРИЛОЖЕНИЕ	33
Приложение 1 Общеразвивающие упражнения на фитболах	34
Приложение 2 Подвижные игры с фитболами	49
Приложение 3 Упражнения для релаксации	53

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Однако за последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза.

Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс решения соматических, интеллектуальных и физических проблем в развитии детей. Именно этим критериям отвечает методика работы с фитболами.

Игры и упражнения с мячами требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве; они построены на многообразных двигательных действиях. В различных комбинациях здесь используется ходьба, прыжки, бег, метание. При этом двигательные действия могут выполняться различными способами, в сочетаниях, с изменениями темпа и скорости. Двигательные действия, включающие в себя упражнения с мячом, затрагивают и мелкие мышцы рук, тем самым, стимулируя их развитие. Известно также, что сенсорное представление мелких мышц в коре головного мозга значительно больше, чем крупных мышц, что еще раз подтверждает целесообразность использования данных двигательных действий в системе физического воспитания и развития дошкольников.

Рабочая программа разработана с учетом методического пособия «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» Н.Э. Власенко.

1.1.1 Цель и задачи реализации программы

Основной целью программы является приобщение детей к нормам здорового образа жизни, воспитание интереса к занятиям физической культурой с использованием фитболов.

Использование программы создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень навыков. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из цели программы предусматривается решение следующих *основных задач*:

1. Укрепление здоровья:

- создать условия для укрепления физического здоровья детей, улучшения их двигательного статуса, укрепления опорно-двигательного аппарата, формирования морально-этических качеств личности через двигательную игровую деятельность;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности.

3. Развитие творческих способностей:

- развивать воображение, находчивость и познавательную активность;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия

Программа рассчитана на ее освоение в течение двух лет, предназначена для детей 5-7 лет.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы

Основные принципы программы:

1. Принцип системности. Работа проводится системно, при гибком распределении содержания работы в режиме дня. Подбор упражнений и их применение.

2. Принцип гуманизации. В процессе формирования личности ребёнка педагог учитывает все его особенности, в том числе и пол.

3. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей. Педагог распределяет нагрузку с учётом возраста и индивидуальных особенностей ребёнка.

4. Принцип интеграции. Содержание программы предполагает интеграцию разных образовательных областей.

5. Принцип координации. Инструктор по физической культуре координирует работу с другими специалистами:

- педагогом-психологом,
- медицинской сестрой,
- учителем-логопедом,
- воспитателем,
- музыкальным руководителем.

6. Принцип преемственности с семьёй:

- организация практических консультаций,
- открытые просмотры,
- мастер-классы,
- спортивные праздники с родителями,
- участие в конкурсах,
- проведение анкетирования.

1.2 Планируемые результаты освоения программы

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

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Особенности организации образовательной деятельности

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

Содержание дополнительной образовательной программы включает совокупность пяти образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому. Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности на занятиях футбол – гимнастикой.

Возраст детей 5 – 6 лет (старшая группа)

Образовательная область «Физическое развитие»

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

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

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

Образовательная область «Познавательное развитие»

Содержание образовательной работы	Формировать навык ориентировки в пространстве по заданному маршруту. Учить находить сходство и отличия в упражнениях, играх, заданиях.
Средства	Упражнения на развитие внимания, памяти. Игры на развитие воображения, развития двигательных умений и навыков.

Образовательная область «Речевое развитие»

Содержание образовательной работы	Формировать умение общаться с учётом ситуации на занятиях, использовать различные интонации, силу голоса, умение самостоятельно высказываться в общении со взрослым и сверстниками.
-----------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Средства	Упражнения и игры на развитие дыхания, силы голоса. Самостоятельно пересказывать/ повторять содержание упражнений и заданий с фитболом.
----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»

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

Возраст детей 6 – 7 лет (Подготовительная к школе группа)

Образовательная область «Физическое развитие»

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

Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»

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

Образовательная область «Познавательное развитие»

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

Образовательная область «Речевое развитие»

Содержание образовательной работы	Развивать интонационную сторону речи (ритм, тембр, силу голоса, темп), совершенствовать умение отзываться на команды, свободно и правильно пользоваться спортивными терминами.
-----------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Средства	Упражнения с фитболами на развитие дыхания, командные игры под музыкальное и/или речевое сопровождение.
----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------

Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»

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

При обучении детей необходимо делать акцент на обучение посредством игры и строить этот процесс на основе адаптированных для возможностей ребенка упражнений и игр. Игровые задания придают обучению положительную эмоциональную окраску, делают процесс изучения двигательных действий, развития двигательных способностей более привлекательным. Особое место отводится методу имитации, так как подражательность, легкая внушаемость - характерные основные особенности нервно-психического развития дошкольников. Поэтому одно из условий успешного обучения играм и упражнениям с мячами - многократное, совместное со взрослыми и всеми детьми повторение действий при условии частой смены работы и отдыха. Каждый ребенок выполняет задания рядом и вместе с другими детьми, реализуя при этом свои возможности.

Воображаемые ситуации помогают сделать задания интересными. Он не просто манипулирует с мячом, а превращает его в коня, колесо, руль, солнышко; ищут способы решения двигательной задачи. Изобразительные движения способствуют развитию чувства мяча, делают движения выразительными, точными, координированными. Эмоции, возникающие при выполнении упражнений, активизируют многие функции организма. Дети попадают в особый мир отношений, переживаний, сосредотачивают внимание на новых объектах, переключают психическую деятельность, что способствует эмоциональной и физической разрядке, снятию напряжения. Ребенок учится добиваться успеха.

Чтобы мяч стал любимым детьми, необходимо научить дошкольников умело использовать все его возможности. Игры и упражнения с мячом развивают внимание, ловкость, координацию, реакцию на предмет, аккуратность и точность движений, смелость, умение взаимодействовать с партнером, а еще помогут детям понимать друг друга, улучшают их эмоциональное состояние и дисциплинируют. И, конечно являются эффективным средством оздоровительной работы.

Упражнения на гимнастических надувных мячах - фитболах позволяют создать оптимальные условия для правильного положения туловища, гармоничной тренировки и укрепления основной группы мышц и вестибулярного аппарата. Упражнения, выполняемые при уменьшенной площади опоры и разных исходных положений головы, рук, ног, туловища, улучшают координацию движений, закрепляют правильную осанку. Дети ощущают положение своего тела в пространстве – у них вырабатывается так называемая схема тела, позволяющая и в дальнейшем принимать заданную позу. Усложнение упражнений в равновесии достигается за счет последовательного уменьшения площади опоры, а также перемещения центра тяжести (поднимание рук,

отведение ноги, повороты и т.д.) при этом чем чаще меняется исходное положение, тем более дифференцированно работают мышцы и более четкой становится координация движений.

Являясь подвижной опорой, мяч способствует тренировке вестибулярного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Фитболы позволяют задействовать даже те группы мышц, которые «не работают» при выполнении других видов упражнений. При выполнении упражнений на мяче, чтобы сохранить устойчивое положение, центр тяжести занимающегося должен совпадать центром мяча. Вот почему занятия на фитболах великолепно развивают координацию движений, равновесие, устойчивость, вестибулярный аппарат. Кроме того, «криво» сидеть на мяче просто невозможно, теряется равновесие и баланс, что неизбежно приведет к падению. Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе способствует формированию сложно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки.

Таким образом, упражнения на неустойчивой опоре с ограниченной площадью способствуют целенаправленной выработке оптимального двигательного стереотипа, улучшению стереотипа, улучшению равновесия и развитию двигательного контроля, а также укреплению и расслаблению различных мышц.

Первый этап упражнений с использованием фитбола решает следующие задачи:

- дать представления о форме и физических свойствах фитбола;
- обучить правильной посадке на фитболе;
- познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений (сидя, лежа, в присяде).

Второй этап освоения упражнений с использованием фитболов решает следующие задачи:

- научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе;
- научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации);
- обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе;
- научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Третий этап освоения упражнений с использованием фитболов решает следующие задачи:

- научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в единой для всей группы темпе;
- научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола;
- совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Эффективность использования фитболов не будет достигнута при выполнении следующих **методических рекомендаций**:

- правильная посадка на фитболе предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела. Посадка на мяче считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями

сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Такое положение на мяче способствует устойчивости и симметричности - главным условиям сохранения правильной осанки;

- рационально регулировать нагрузку в занятии в зависимости от возраста. Дозировка объем и интенсивность достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, времени нагрузки и отдыха, использованием различных предметов, музыки и пр.;
- правильно и своевременно применять страховку, само страховку и помощь для профилактики травматизма. Необходимо безопасное расположение на мяче, вдали от мебели или других предметов. Кроме того, на полу и одежде занимающегося не должно быть никаких острых предметов, чтобы не повредить себя и мяч. Для занятий необходимо надевать удобную одежду, не мешающую движениям и нескользкую обувь;
- начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным;
- ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт;
- избегать быстрых и резких движений, скручивания в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси повреждают межпозвоночные диски, увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов, нарушают мозговое кровообращение;
- при выполнении упражнений лежа на мяче не задерживать дыхание, особенно это касается положения лежа на мяче на животе, так как длительное сдавливание диафрагмы и живота затрудняет дыхание;
- при выполнении лежа на мяче на спине и на животе голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию;
- при выполнении упражнений мяч не должен двигаться;
- при выполнении упражнений с упора руками на полу ладони должны быть параллельны друг другу и располагаться на уровне плечевых суставов;
- упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление;
- на каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения, важна эстетика выполнения упражнений;
- каждое упражнение повторять, начиная с 3-4 раз, постепенно увеличивать до 6-8 раз и 6-8 повторений. Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузок на разные группы мышц в разных исходных положениях. В конце занятия использовать упражнения для восстановления дыхания и в расслаблении.

Занятия проводятся с подгруппой - 10-12 детей. Продолжительность их постепенно увеличивается от 15-20 минут до 25-30 минут в зависимости от физической подготовленности и состояния здоровья детей. Темп выполнения упражнений медленный и средний.

Занятия строятся на следующих основных принципах:

- доступность - подбор оборудования, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей;
- постепенность - от простого к сложному;
- повторяемость и систематичность занятий.

Требования к организации занятий:

На занятиях фитбол-гимнастикой существует ряд определенных правил, без знания 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 воспитанников. 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.

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

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

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

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

7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей.

8. 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.

Методика проведения фитбол-гимнастики:

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

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

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

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических

упражнений. С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

Структура оздоровительных занятий следующая:

- подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения. Проводится без мячей, включает различные виды ходьбы, бега, прыжков, ползания, музыкально-ритмические движения. С целью поддержания интереса к ним используются массажные дорожки, гимнастические палки, спортивные мячи, мешочки с песком;
- основная часть - физическая нагрузка чередуется с отдыхом и расслаблением. Включает упражнения сидя на мяче и прыжки (развитие координации движений и выносливости), упражнения лежа на мяче (тренировка силовой выносливости мышц). Игры и игровые движения придают занятию эмоциональную окраску;
- заключительная часть - расслабление и аутотренинг.

На занятиях фитбол-гимнастики используются:

- Общеразвивающие упражнения с фитболом (Приложение 1).
- Игровые ситуации.
- Подвижные игры (Приложение 2).
- Упражнения для релаксации (Приложение 3)

Все образовательные задачи решаются путем соответствующего подбора игр и игровых упражнений, рационального распределения и чередования объема физических нагрузок. Перспективный план обеспечивает прохождение и освоение программного материала в определенной последовательности. Повторение занятий позволяет закреплять освоенные двигательные действия. Данная оздоровительная программа направлена на гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на три года обучения – для детей от четырех до семи лет. Ее содержание взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в ДОУ. Реализуется программа через игровой метод проведения занятий, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

2.2 Перспективное планирование образовательной деятельности

Перспективное планирование образовательной деятельности в старшей группе (5-6 лет)

Сентябрь, октябрь, ноябрь

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.

Вводная часть	Общеразвивающие упражнения	Заключительная часть
<p>Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприседе, с высоким подниманием колен.</p> <p>Бег обычный, враспынную, в колонне по 1, с подскоками, упражнение «цапля».</p> <p>Ходьба обычная</p>	<p>1.И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедре, спина прямая. Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать.</p> <p>2.И.П: то же Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот.</p> <p>3.И.П: сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение: 1-наклон вправо (влево), 2-и.п. (2-3 раза)</p> <p>4.И.П: лёжа на животе, на полу, мяч перед собой. Выполнение: 1-приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч. 2- и.п.(5 раз)</p> <p>5.И.п.: то же Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от левой руки к правой и обратно(4 раза)</p> <p>6.И.п: лёжа на животе, на мяче, опоры делать на стопы и ладони. Выполнение: 1-поднять прямые ноги. 2-и.п.(5 раз)</p> <p>7.И.п: сидя на мяче, руки держать на бёдрах. Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче.</p>	<p>«Займи обруч» На полу разложены обручи по количеству на 1-2 меньше участников. Дети, сидя на фитболах, прыгают между обручами по всему залу. По сигналу запрыгивают в любой ближайший обруч. Одному-двум участникам обруча не достанется. Отмечаются те дети, которые успели заскочить в обруч. Игра повторяется.</p> <p><i>Вариант игры.</i> После сигнала дети, которым не досталось обруча, выходят из игры, а ведущий убирает 1-2 обруча, игра продолжается до одного победителя.</p> <p>Упражнение «Отдыхаем» И.п. - стойка на коленях, обхватив мяч руками и положив на него голову. Покачиваться с мячом вперед-назад. Колени и голень с места не сдвигать. Дозировка:6-8 раз.</p>

<p>Ходьба обычная, на носках, пятках, мелким и широким шагом, враспынную. Бег обычный, на носках, с захлестом ног назад. Ходьба обычная, упражнение «паучки».</p>	<p>1.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.</p> <p>2.И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью. Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой.</p> <p>3.И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе. 1- наклон вправо (влево), 2- и.п.</p> <p>4. И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони. 1- медленно поднять прямую правую (левую) ногу. 2- И.п.(3 раза)</p> <p>5.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)</p> <p>6.И.п: сидя на мяче, руки опустить. Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной.</p> <p>7.И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой 1- прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца; 2- и.п.(6раз)</p> <p>8.И.П: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче. 1- прокатить мяч вперёд, опустив голову, и наклониться. 2- И.п.(5раз) 3-</p> <p>9.И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах. Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперёд на пятку.</p>	<p>«Быстрый и ловкий» Фитболы (на один меньше, чем детей) лежат по кругу. Под веселую музыку дети идут или бегут по кругу вокруг фитболов. По окончании музыки дети быстро садятся на фитболы. Кому не хватило фитбола, выбывает из игры. Один фитбол убирается, и игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок – победитель.</p> <p>Упражнение «Попрыгунчики» И.п.-сид на мяче, согнув ноги, держась руками за ручки. Прыгать в разных направлениях. Активнее отталкиваться тазом от мяча, не отклонять спину назад. Дозировка:20-30 сек.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Декабрь, январь, февраль

Задачи:

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

Вводная часть	Общеразвивающие упражнения	Заключительная часть
<p>Ходьба обычная, на носках, пятках, ходьба широким шагом . Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен. Ходьба обычная, упражнение «Паровозик»</p>	<p>1.И.п.: стоя, о.с. руки на поясе, фитбол на полу перед ногами. 1- наклон головы вправо, пружинка, 2- и.п., 3-4- тоже, влево.</p> <p>2.И.п.: стоя, о.с. фитбол в руках. 1-2- поднять фитбол вверх, выпрямляя руки, 3-4- и.п.</p> <p>3.И.п.: ноги на ширине плеч, фитбол вверху. 1-2- наклон вправо, 3-4- и.п., 5-8- то же, влево. Фитбол не опускать, руки не сгибать.</p> <p>4.И.п.: то же, фитбол в руках перед грудью. 1- поворот туловища вправо, руки с фитболом вытянуть в правую сторону, 2- и.п., 3-4- то же, в левую сторону. Ноги не сдвигать.</p> <p>5.И.п.: о.с. фитбол в руках перед грудью. 1-2- присесть, «спрятаться» за фитболом, 3-4- встать, фитбол вверх, выпрямить руки.</p> <p>6.И.п.: глубокий присед, фитбол на полу справа. 1-4- встать, фитболом описать круг над головой справа налево, вернуться в глубокий присед, фитбол слева, 5-8- то же, описать круг в другую сторону.</p> <p>7.И.п.: стоя, фитбол справа, правая нога на фитболе, руки на поясе. 1-8- пружинистые приседания на левой ноге.</p>	<p>«Найди себе пару» Под музыку дети прыгают на фитболах в рассыпную по всему залу. С окончанием музыки быстро берут любого в пару и прыгают с ним в центр круга, где останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Отмечается первая пара, прискакавшая в круг. Игра повторяется.</p> <p>Упражнение «Звездочка» И.п.- сед на мяче, согнув ноги врозь. Отводя таз и ноги вперед, лечь на мяч на спину. Покачиваться на мяче вперед- назад. Руки в стороны, голова на мяче, стопы с места не сдвигать. Дозировка: 3-4 раза.</p>

Вводная часть	Общеразвивающие упражнения	Заключительная часть
<p>Ходьба обычная, на носках, пятках, ходьба в полуприседе. Бег обычный, на носках, Ходьба обычная, упражнение «Петушок».</p>	<p>1.И.П: сидя на мяче, руки опустить. 1-2-подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3-И.П.(7 раз)</p> <p>2.И.п: сидя на мяче, руки на поясе. 1-2-руки вверх, потянуться; 3-4-и.п.(6 раз)</p> <p>3.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)</p> <p>4.И.П: лёжа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы. 1-4-медленно согнуть руки, наклонившись вперёд, ноги приподнять с пола; 5- И.П.(6 раз)</p> <p>5.И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить. 1-2-сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперёд-назад. 3-И.п.(8 раз).</p> <p>6.И.П: лёжа на спине, на полу, руки держат вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями. 1-2-приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол. 3-И.п.(6 раз)</p> <p>7.И.П: лёжа на спине, на полу, мяч зажать между ног, руки вверх. 1-2-руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке.</p> <p>8.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)</p>	<p>«Мы веселые ребята» Дети сидят на фитболах на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также на фитболе сидит ловишка. Ловишка выбирается детьми по считалке. Дети прыгают на фитболах в сторону ловишки и хором произносят: Мы веселые ребята, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови! После слова «лови» дети разворачиваются и прыжками на фитболах возвращаются за черту, а ловишка, прыгая на своем фитболе, догоняет. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2-3 повторений производится подсчет пойманных, и выбирается новый ловишка.</p> <p>Упражнение «Пружинка». И.п.- сед на мяче, согнув ноги, стопы параллельно. Перемещаться приставными шагами вокруг мяча. Активно отталкиваться от мяча, изменять положение рук. Дозировка:8-10 раз.</p>

Март, апрель, май

Задачи:

1. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни;
2. Развивать гибкость и координацию движений;
3. Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
4. Продолжать формировать умение правильной посадки на фитболе.

Вводная часть	Общеразвивающие упражнения	Заключительная часть
<p>Ходьба обычная, на носках, пятках, мелким и широким шагом, враспынную. Бег обычный, на носках, с захлестом ног назад.</p> <p>Ходьба обычная, упражнения «котятка», «паучки».</p> <p>Перестроение враспынную</p>	<p>1.И.п.: сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2- наклон головы вправо, вытягивая правую руку в сторону, 3-4- и.п., 5-8- то же, в левую сторону.</p> <p>2.И.п.: то же, руки внизу. 1-2- поочередно руки на пояс, 3-4- поочередно на плечи, 5-6- поочередно вверх, 7-8- 2 хлопка над головой, 9-16- обратное движение, 2 удара по фитболу.</p> <p>3.И.п.: то же, руки на поясе. 1- поднять плечи вверх, 3- и.п.</p> <p>4.И.п.: то же. 1-2- поворот туловища вправо, выставляя локоть вперед, 3-4- то же, влево. Голову не отворачивать.</p> <p>5.И.п.: то же. 1-2- наклон вперед к правой ноге, касаясь руками ступни, 3-4- и.п., руки в стороны, 5-8- то же, к левой ноге.</p> <p>6.И.п.: то же, держать фитбол за ушки. 10 прыжков на фитболе на месте, 8 шагов, поднимая колени. Ходьба, сидя на фитболе.</p>	<p>«Чье звено скорее соберется» Играющие делятся на несколько групп с одинаковым числом детей. Каждая группа выбирает ведущего и становится за ним в колонну, сидя на фитболах. Ведущим раздают ленточки разного цвета. По цвету ленточки звено получает наименование – «зеленые» и т.п. Под веселую музыку все играющие начинают прыгать на фитболах враспынную по всему залу. По окончании музыки водящие останавливаются на месте, где их застал сигнал, и поднимают ленточку вверх. Остальные быстро собираются за ним в ровные колонны. Отмечается, какое звено собралось первым. Можно строиться также и в круг, и в шеренгу.</p> <p>Упражнение «Веселый стульчик». И.п.-сид на мяче, согнув ноги, стопы параллельны. Двигать тазом вверх-вниз, вправо- влево. Таз от мяча не отрывать. Дозировка: 6-8 раз.</p>

Вводная часть	Общеразвивающие упражнения	Заключительная часть
<p>Ходьба обычная, на носках, пятках, в глубоком приседе, перекатом с пятки на носок.</p> <p>Бег обычный, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен.</p> <p>Ходьба обычная, упражнения «слоны», «лягушки».</p> <p>Перестроение врассыпную.</p>	<p>1.И.п.: стоя с фитболом в руках. 1-2- фитбол вперед, 3-4- вверх, 5-6- вперед, 7-8- и.п. Выполнять упражнение прямыми руками.</p> <p>2.И.п.: ноги на ширине плеч, руки на фитболе, лежащем на полу. 1-4- прокатывать фитбол вперед, 5-8- обратное движение. Ноги от пола не отрывать.</p> <p>3.И.п.: то же. 1- опуститься на правое колено, 2- на левое колено, 3- подняться с правого колена, 4- подняться с левого колена. Руки от фитбола не отрывать.</p> <p>4.И.п.: стоя на коленях, руки на фитболе. 1-2- отставить в сторону правую ногу, 3-4- и.п., 5-8- то же, левой ногой. Отставлять прямую ногу.</p> <p>5.И.п.: сидя на пятках, фитбол в руках на полу. 1-2- подняться на колени, фитбол вверх, 3-4- и.п. При подъеме тянуться за фитболом.</p> <p>6.И.п.: лежа на животе на фитболе, ноги согнуты в коленях, руки в упоре на ладони. 1- мах прямой правой ногой, 2- и.п., 3-4- то же, левой ногой. Смотреть вперед</p> <p>7.И.п.: лежа на животе на фитболе, ноги согнуты в коленях, руки упор на ладони. 1-4- поднять туловище вверх, не отрывая живот от фитбола, развести руки в стороны, прогнуться - «самолет», 5-8- и.п.</p>	<p>«Совушка» В одном из углов площадки очерчивается кружком гнездо совы. Все дети изображают бабочек, жуков. Одного из играющих назначают «совушкой». По сигналу «День!» дети прыгают на фитболах по всему залу. По сигналу «Ночь!» вылетает из гнезда сова. Бабочки, жуки замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал, а сова смотрит, не шевелится ли кто. Того, кто пошевелился, сова отводит к себе в гнездо. Ведущий снова говорит «День!» сова улетает к себе в гнездо, а бабочки и жуки опять начинают летать (прыгать). Вылет совы повторяется 2-3 раза. После этого подсчитывается число пойманных, выбирается новая сова, и игра возобновляется.</p> <p>Упражнение «Качелька». И.п.- стойка на коленях, руки на мяче. Перекатиться через мяч вперед в упор на ладони и обратно в и. п. Ноги не поднимать, при потере равновесия падать на бок, согнув ноги и подтянув колени к груди. Дозировка: 5-6 раз.</p>

**Перспективное планирование образовательной деятельности
в подготовительной к школе группе (6-7 лет)**

Сентябрь, октябрь, ноябрь

Задачи:

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

Вводная часть	Общеразвивающие упражнения	Заключительная часть
<p>Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприседе, с высоким подниманием колен.</p> <p>Бег обычный, врассыпную, в колонне по 1, с подскоками, упражнение «цапля».</p> <p>Ходьба обычная, упражнение «Паучок»</p>	<p>1.И.п.: сидя на фитболе, руки внизу. 1- руки вперед ладонками вверх, 2- руки в стороны ладонками вверх, 3- руки вверх, выполнить два скрестных движения над головой, 4- вернуться в и.п., опуская руки через стороны</p> <p>2.И.п.: то же, руки к плечам. 1-4- круговые вращения локтями вперед, 5-8- то же, назад. Спина прямая.</p> <p>3.И.п.: то же, руки внизу. 1-2- 2 пружинистых наклона вперед, касаясь ладонками пола, смотреть вперед, 3-4- выпрямиться, руки через стороны поднять вверх, скрестные движения руками над головой.</p> <p>4.И.п.: то же, руки на пояс. 1- наклон вправо, ладонку положить на пол, 2- и.п., 3-4- то же, влево. Смотреть вперед.</p> <p>5.И.п.: то же. 1-4- встать, руки вверх, вытянуться, 5-8- и.п., покачивать головой вправо-влево.</p> <p>6.И.п.: стоя, фитбол справа, правая нога на фитболе, руки на поясе. 1-8- пружинистые приседания на левой ноге. Спина прямая.</p>	<p>«Чье звено скорее соберется» Играющие делятся на несколько групп с одинаковым числом детей. Каждая группа выбирает ведущего и становится за ним в колонну, сидя на фитболах. Ведущим раздают ленточки разного цвета. По цвету ленточки звено получает наименование – «зеленые» и т.п. Под веселую музыку все играющие начинают прыгать на фитболах врассыпную по всему залу. По окончании музыки водящие останавливаются на месте, где их застал сигнал, и поднимают ленточку вверх. Остальные быстро собираются за ним в ровные колонны. Отмечается, какое звено собралось первым. Можно строиться также и в круг, и в шеренгу.</p> <p>Упражнение «Гусеница». И.п.- стойка на коленях, руки на мяче. Перекатиться через мяч</p>

	<p>7.И.п.: то же, руки в стороны. 1-2- 2 пружинистых наклона к колену левой ноги, касаясь ладонками, 3-4- и.п.</p>	<p>вперед в упор на ладони и передвигаться на руках вперед до касания ног пола. Смотреть вперед, при сходе с мяча ноги согнуть.</p>
<p>Ходьба обычная, на носках, пятках, наружных сторонах стоп, приставным шагом вперед и назад. Бег обычный, на носках, боковым галопом, длинной и короткой змейкой, упражнение «Паровозик». Ходьба обычная, упражнение «гуси». Перестроение врассыпную.</p>	<p>1.И.п.: стоя в о.с., фитбол в вытянутых вперед руках. 1- фитбол вверх, 2- и.п. Руки не сгибать.</p> <p>2.И.п.: сидя на фитболе, руки на пояс. 1- наклон вправо, положить ладонку на пол, 2- и.п., 3-4-то же, в левую сторону. Ноги от пола не отрывать.</p> <p>3.И.п.: то же, руки в стороны. 1- наклон вперед, коснуться правой рукой левого носка, 2- и.п., 3-4- то же, к правому носку.</p> <p>4.И.п.: то же, Перекатывать ступни ног с пятки на носок. Спина прямая.</p> <p>5.И.п.: то же. 1-8- прыжки на фитболе</p> <p>6.И.п.: лежа на фитболе на животе, руки упор, прямые ноги упор на пальцы. 1-4- шага руками вперед, ноги оторвать от пола, туловище с ногами образуют прямую линию, 5-8- задержаться в таком положении, 9-12- шага руками назад, 13-16- и.п. Смотреть вперед.</p> <p>7.И.п.: сидя на полу, фитбол на носках ног. 1-4- прокатывать фитбол по ногам до туловища, отклоняясь назад, 5-8- обратное движение. Ноги от пола не отрывать.</p>	<p>«Займи обруч» На полу разложены обручи по количеству на 1-2 меньше участников. Дети, сидя на фитболах, прыгают между обручами по всему залу. По сигналу запрыгивают в любой ближайший обруч. Одному-двум участникам обруча не достанется. Отмечаются те дети, которые успели заскочить в обруч. Игра повторяется. Вариант игры. После сигнала дети, которым не досталось обруча, выходят из игры, а ведущий убирает 1-2 обруча, игра продолжается до одного победителя</p> <p>Упражнение «Отдыхаем». И.п.- стойка на коленях, обхватив мяч руками и положив на него голову. Покачиваться с мячом вперед- назад. Колени и голень с места не сдвигать. Дозировка 6-8 раз</p>

Декабрь, январь, февраль

Задачи:

1. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов;
2. Развивать координацию движений, мелкую моторику рук, ловкость, согласованность движений с музыкой;
3. Формировать технику выполнения упражнений на фитболе с использованием гимнастических палок, умение согласовывать движения рук и ног.

Вводная часть	Общеразвивающие упражнения	Заключительная часть
<p>Ходьба обычная, на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперед. Бег обычный, с захлестом ног назад, с преодолением препятствий. Ходьба обычная, упражнение «гуси». Перестроение в 3 колонны.</p>	<p>1.И.п.: сидя на фитболе, палка в руках на коленях. 1- палка вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- и.п. Спина и руки прямые</p> <p>2.И.п.: то же, палка в руках перед грудью. 1-2- наклон вперед, вытягивая руки, 3-4- и.п. При наклоне откатиться на фитболе назад.</p> <p>3.И.п.: то же, палка вверх. 1- наклон вправо, 2- и.п., 3-4- то же, влево. Наклоняться точно в сторону.</p> <p>4.И.п.: то же, палка в руках на бедрах. 1-3- пружинистые наклоны к правому носку, 4- и.п., 5-8- то же, к левому носку.</p> <p>5.И.п.: то же, палка в руках перед грудью. 1- поворот вправо, вытягивая руки, 2- и.п., 3-4- то же, влево.</p> <p>6.И.п.: стоя в о.с., фитбол на полу. 1- палку к груди, 2- вверх, 3- к груди, 4-8- вниз на фитбол, наклониться, расслабиться. Выполнять медленно.</p>	<p>«Возьми предмет» Дети сидят на фитболах по кругу. Возле них также по кругу разложены предметы, например кубики. Кубиков по количеству на 1-2 меньше, чем участников. Под веселую музыку дети скачут на фитболах по кругу друг за другом. По окончании музыки останавливаются, быстро берут в руки ближайший кубик и поднимают его вверх. Отмечаются дети, которые успели взять предмет. Вариант игры. Дети, которым не досталось предмета, уходят из игры. Ведущий убирает еще 1-2 предмета, игра продолжается до одного победителя.</p> <p>Упражнение «Корзинка» И.п.- упор лежа на предплечьях, согнув ноги, удерживая мяч голеньями и бедрами. Прогнуться, удерживать мяч ногами и головой. Руки полностью разогнуть, зафиксировать положение. Дозировка : 2-3 раза.</p>

Вводная часть	Общеразвивающие упражнения	Заключительная часть
<p>Ходьба обычная, на носках, пятках, на наружных сторонах стоп, длинной и короткой змейкой, с высоким подниманием колен, со сменой направления. Бег обычный, на носках, враспынную, в колонне по 1, мелким и широким шагом, упражнение «краб».</p> <p>Ходьба обычная, упражнение «гусеница», «слоны».</p> <p>Перестроение в 3 колонны.</p>	<p>1.И.п.: лежа на спине, прямые ноги на фитболе, палка в руках на полу за головой. 1- палку на бедра, 2- и.п. Руки не сгибать.</p> <p>2.И.п.: то же. 1-2- согнуть правое колено, палку к колену, 3-4- и.п., 5-8- то же, к левому колену. Носок тянуть.</p> <p>3.И.п.: то же. 1-2- приподнять туловище на 45°, палку вперед, 3-4- и.п. Ноги от фитбола не отрывать.</p> <p>4.И.п.: то же, фитбол зажат между ступнями ног, палка в руках на полу за головой. 1-2- поднять прямые ноги и руки, коснуться палкой ног, 3-4- и.п. Ноги не сгибать, фитбол не терять.</p> <p>5.И.п.: лежа на груди на фитболе, ноги согнуты в коленях, руками держать палку, лежащую на полу. 1-4- прокатиться вперед, ноги выпрямить, приподнять от пола, 5-8- обратное движение, и.п. Палку с места не сдвигать.</p> <p>6.И.п.: стоя в о.с., фитбол на полу. 1- палку к груди, 2- вверх, 3- к груди, 4-8- вниз на фитбол, наклониться, расслабиться. Выполнять медленно.</p>	<p>«Мы веселые ребята» Дети сидят на фитболах на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также на фитболе сидит ловишка. Ловишка выбирается детьми по считалке. Дети прыгают на фитболах в сторону ловишки и хором произносят: Мы веселые ребята, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови! После слова «лови» дети разворачиваются и прыжками на фитболах возвращаются за черту, а ловишка, прыгая на своем фитболе, догоняет. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2-3 повторений производится подсчет пойманных, и выбирается новый ловишка.</p> <p>Упражнение «Отжимание» И.п. - упор лежа, голени на мяче. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах. Смотреть вперед, кисти слегка развернуть внутрь. Дозировка: 4-5 раз.</p>

Март, апрель, май

Задачи:

1. Воспитывать коммуникативные свойства личности, дисциплинированность и организованность;
2. Развивать силу всех групп мышц, глазомер, гибкость и пластичность;
3. Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений с использованием фитбола в соответствии с темпом и ритмом музыки, единым коллективом.

Вводная часть	Общеразвивающие упражнения	Заключительная часть
<p>Ходьба обычная, на носках, пятках, наружных сторонах стоп, приставным шагом вперед и назад.</p> <p>Бег обычный, на носках, боковым галопом, длинной и короткой змейкой, упражнение «страус».</p> <p>Ходьба обычная, упражнение «ракета», «гуси».</p> <p>Перестроение рассыпную.</p>	<p>1.И.п.: стоя в о.с., фитбол в вытянутых вперед руках. 1- фитбол вверх, 2- и.п. Руки не сгибать.</p> <p>2. И.п.: то же, фитбол прижать к груди. 1- поворот вправо, фитбол вверх, 2- и.п., 3-4- то же, в левую сторону. Ноги с места не сдвигать.</p> <p>3.И.п.: то же. 1- присесть, положить на пол фитбол, 2- встать, 3- присесть, взять в руки фитбол, 4- и.п. Спина прямая</p> <p>4.И.п.: фитбол на полу, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- наклон вперед, правая рука на фитбол, левая вверх-назад, 2- поменять положение рук. Смотреть вперед.</p> <p>5. И.п.: сидя на фитболе, руки на пояс. 1- наклон вправо, положить ладонку на пол, 2- и.п., 3-4-то же, в левую сторону. Ноги от пола не отрывать.</p> <p>6.И.п.: то же, руки в стороны. 1- наклон вперед, коснуться правой рукой левого носка, 2- и.п., 3-4- то же, к правому носку.</p> <p>7.И.п.: то же. 1-8- прыжки на фитболе, поворачиваясь вокруг себя 2</p>	<p>«Совушка» В одном из углов площадки очерчивается кружком гнездо совы. Все дети изображают бабочек, жуков. Одного из играющих назначают «совушкой». По сигналу «День!» дети прыгают на фитболах по всему залу. По сигналу «Ночь!» вылетает из гнезда сова. Бабочки, жуки замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал, а сова смотрит, не шевелится ли кто. Того, кто пошевелился, сова отводит к себе в гнездо. Ведущий снова говорит «День!» сова улетает к себе в гнездо, а бабочки и жуки опять начинают летать (прыгать). Вылет совы повторяется 2-3 раза. После этого подсчитывается число пойманных, выбирается новая сова, и игра возобновляется. Упражнение «Веселый стульчик». И.п.-сид на мяче, согнув ноги, стопы параллельны.</p>

	круга вправо, 9-16- то же, влево.	Двигать тазом вверх-вниз, вправо- влево. Таз от мяча не отрывать. Дозировка 6-8 раз.
--	--------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

Вводная часть	Общеразвивающие упражнения	Заключительная часть
<p>Ходьба обычная, на носках, пятках, длинной и короткой змейкой, в полуприседе, со сменой направляющего. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, с захлестом ног назад, со сменой направления движения, упражнение «цапля».</p> <p>Ходьба обычная, упражнение «ящерица», «рак».</p> <p>Перестроение в 3 колонны.</p>	<p>1.И.п.: лежа на спине, фитбол под прямыми ногами, руки вдоль туловища. 1-4- 4 удара правой пяткой по фитболу, 5-8-4 удара левой пяткой. Ноги не сгибать.</p> <p>2.И.п.: то же, руки вверх за головой. 1-3- поднять туловище, 3 хлопка ладонками по коленям, 4- и.п. Ноги от фитбола не отрывать.</p> <p>3.И.п.: то же, руки под голову. 1- поднять таз вверх, 2- и.п. Ноги и плечи не поднимать.</p> <p>4.И.п.: то же, руки вдоль туловища. 1- правую ногу положить в сторону от фитбола на пол, 2- левую ногу положить на пол слева от фитбола, 3- правую ногу на фитбол, 4- левую ногу на фитбол. Ноги не сгибать.</p> <p>5.И.п.: сидя, ноги врозь, фитбол в руках перед грудью. 1-3- пружинистые наклоны к правой ноге, доставая носок фитболом, 4- и.п., 5-8- то же, к левой ноге. Ноги не сгибать, тянуться животом к колену.</p> <p>6.И.п.: сидя, ноги прямые, фитбол придерживать за спиной двумя руками. Откинуться назад, слегка покататься на фитболе на спине вперед-назад, не выпрямляя ног в коленях.</p> <p>7.И.п.: стоя, фитбол в руках внизу. 1- фитбол к груди, 2- вверх, 3- к груди, 4- и.п. Выполнять медленно.</p>	<p>«Заря» Дети сидят на фитболах по кругу, а один из играющих – заря – скачет на мяче за кругом с лентой. Дети поют: Заря – зарница, красная девица, По полю ходила, ключи обронила. Ключи золотые, ленты голубые, Кольца обвитые – за водой пошла! Водящий останавливается, осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который заметив это, быстро берет ленту, и они оба скачут на фитболах в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей.</p> <p>Упражнение «Плывем в лодке» И.п.- сед на мяче, согнув ноги врозь лицом к гимнастической лестнице, с опорой ног о рейку лестницы, хват руками на уровне груди. Ноги на 2-3 рейке лестницы, расстояние от мяча до лестницы 10-15 см. Отводя таз назад, разогнуть ноги в коленях. Вернуться в и.п. Медленно, плавно, по возможной амплитуде. Дозировка: 5-6 раз.</p>

2.3 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.

3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (содержание общеразвивающих упражнений с использованием фитболов, дыхательная гимнастика, самомассаж и т.д.).

4. Ознакомление родителей с профилактическими мероприятиями, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- семинары-практикумы;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;
- демонстрация видеофильмов о работе, проводимой по коррекции осанки и нарушению плоскостопия, укреплению организма детей.

Этапы взаимодействия с семьями воспитанников в рамках реализации дополнительной образовательной программы

Этапы	Виды деятельности	Содержание деятельности		
		Педагоги	Дети	Родители
Подготовительный (организационный) Сентябрь – Ноябрь	Воспитательно - образовательная деятельность; оздоровительная работа. Совместная деятельность детей с педагогами, игровая,	выявление детей с нарушениями осанки; создание условий для фитбол гимнастики.	- знакомить детей со свойствами фитбола; - учить правильной посадке на нём; - покачиваться и подпрыгивать на фитболах;	- Анкетирование «Здоровье вашего ребёнка» - Консультация «Что такое фитбол», Консультация

	оздоровительная, познавательная. Взаимодействие с семьями детей по реализации ДОП.		- учить базовым положениям при выполнении упражнений.	я «Фитбол – гимнастика» Консультация «Лечебная физкультура»
Основной (практический) Декабрь - Февраль	Оздоровительная и игровая деятельность (осуществление профилактики нарушений в физическом развитии детей), Приобщение детей к физическим упражнениям и играм на фитболах, Формирование семейной принадлежности с целью использования полученных навыков фитбол – гимнастики в домашних условиях. Игровая деятельность, приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, формирование гражданской, семейной принадлежности; трудовая	Разработка плана занятий по фитбол – гимнастике на учебный год; - Консультации «Современные тенденции оздоровительной деятельности» «Фитбол – гимнастика для коррекции осанки дошкольников», «Улучшаем осанку» - Педагогический совет «Основные упражнения на фитболе» Дискуссионный клуб «Дети и безопасные занятия на фитболе» - Консультация «Как правильно выбрать мяч для ребёнка» - Консультация «Базовые упражнения на фитболе»	- учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; - выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений; - учить правильно расслабляться; - учить выполнять комплексы ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе; - разучивание упражнений на растягивание с использованием фитбола; - совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии;	Консультация и «Как улучшить осанку наших детей», «Гимнастика на фитболе в домашних условиях», «Базовые упражнения на фитболе». - Семинар – практикум «Как правильно выбрать фитбол домой» - Родительское собрание (круглый стол) «Дети и безопасные занятия на фитболе.» - Оформление альбомов на темы «Мой весёлый, звонкий мяч», «Гимнастика на фитболе», «Развлечения с элементами фитбола».

	<p>деятельность; формирование основ безопасности жизнедеятельности; развитие музыкально-художественной деятельности и т.д</p>		<p>- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом</p>	<p>- мастер-класс для родителей; - Открытые занятия.</p>
<p>Заключительный Март - Май</p>	<p>Воспитательно-образовательная деятельность; - Оздоровительная работа - Самостоятельная и совместная деятельность детей с педагогами, игровая, коммуникативная, познавательная, продуктивная (конструктивная), - Взаимодействие с семьями детей.</p>	<p>- Обобщение опыта работы воспитателей и специалистов ДООУ по теме. - Организация индивидуальных консультаций для педагогов и специалистов;</p>	<p>- Оформление фото-презентации «Вот как мы умеем». - Проведение развлечения по данной теме. - Проведение спортивных эстафет по данной теме.</p>	<p>Проведение совместной спортивной эстафеты по данной теме; - Творческие задания совместно с родителями, сочинения на тему. - «Мама, папа, я здоровая семья»; - Выставка детских рисунков «Мой мир фитбола»</p>

2.4 Критерии отслеживания результативности программы

Уровни освоения программы в старшей группе.

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

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

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

Уровни освоения программы в подготовительной группе.

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

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

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

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Учебный план

Направление деятельности	Старшие группы			Подготовительные группы		
	Нед.	Мес.	Год	Нед.	Мес.	Год
Фитбол-гимнастика	2	8	72	2	8	72
ИТОГО (количество образовательных ситуаций):	2	8	72	2	2	72
Продолжительность образовательных ситуаций в минутах	25 минут			30 минут		

3.2 Календарный учебный график

Месяц	Неделя	Старшая группа 5-6 лет)		Подготовительная группа (6-7 лет)	
		НОД	ИМ	НОД	ИМ
Сентябрь	1	ПД		ПД	
	2	ПД		ПД	
	3	50		60	
	4	50		60	
Октябрь	1	50		60	
	2	50		60	
	3	50		60	
	4	50		60	
Ноябрь	1	50		60	
	2	50		60	
	3	50		60	
	4	50		60	
Декабрь	1	50		60	
	2	50		60	
	3	50		60	
	4	25	ИМ	30	ИМ
Январь	1	50		60	
	2	50		60	
	3	50		60	
	4	50		60	
Февраль	1	50		60	
	2	50		60	
	3	50		60	
	4	50		60	
Март	1	50		60	
	2	50		60	
	3	50		60	
	4	50		60	
Апрель	1	50		60	
	2	50		60	
	3	50		60	
	4	50		60	
Май	1	50		60	
	2	25	ИМ	30	ИМ
	3	ПД		ПД	
	4	ПД		ПД	

Условные обозначения:

ПД – педагогическая диагностика

ИМ – итоговое мероприятие

ПРИЛОЖЕНИЕ

Общеразвивающие упражнения на фитболах

Как только ребёнок освоит простейшие манипуляции с мячом, необходимо особое внимание уделить дыхательным упражнениям.

Аист

Белый аист не устанет
 На одной ноге стоять,
 Но когда весна настанет,
 Он захочет полетать.
 Крылья-паруса расправит,
 Улетит под небеса,
 Все его за это хвалят.
 Вот какие чудеса.

Исходное положение: Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, фитбол в опущенных руках.

На первые две строчки медленно поднимать мяч над ГОЛОВОЙ, сохраняя равновесие. На третью строчку потянуться вверх и приподняться на носках, на последнюю строчку вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочерёдно на каждой ноге.

Терапевтический эффект: Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.

Обратить внимание: При выполнении упражнения добиваться самовытяжения. Если ребёнок не может медленно выполнить упражнение с подъёмом на носки, можно в тренировочном варианте разрешить выполнять упражнение в более быстром темпе, поднимая руки только до уровня плеч, не поднимаясь при этом на носки.

Бабочка

Бабочка летает
 Летом на ветру,
 Бабочка играет
 С солнышком в саду.
 За бабочкой капризной
 Мне не уследить,
 Крыльев взмах волшебный
 Мне не повторить.

Исходное положение: Сидя на фитболе, руки, согнутые в локтевых суставах, подняты вертикально вверх - «крылья».

Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. На первой строфе хлопки на каждое первое слово (соответственно 4 раза); на второй строфе - на каждый слог (16 раз).

Терапевтический эффект: Упражнение развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки.

Обратить внимание: Необходимо добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Упражнение выполняется активно с чётким хлопком и акцентом. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

Бег

Я бегу, бью по мячу,
Ошибиться не хочу.
Если всё же ошибусь,
В этот раз не про-мах-нусь!

Исходное положение: Стоя, мяч в опущенных руках.

Бег на месте на носочках с захлестыванием голени. Фитбол отбивать поочередно то правой, то левой рукой.

Терапевтический эффект: Упражнение совершенствует навык бега и тренирует координацию движений.

Обратить внимание, что при выполнении упражнения многим детям будет непосильно совмещать отбивание и бег. В этом случае полезно выучить упражнение поэлементно: сначала отбивание в ритм с музыкой, затем бег в ритм и только после этого выполнить упражнение целиком.

Веточка

Веточка пушистая,
Пышный куст сирени,
До чего душистая,
Что ломать не смеем.

Веточка нарядная
На ветру качалась,
Песенка весёлая
Пелась, не кончалась.

Исходное положение: Сидеть на мяче, ноги на ширине плеч опираются стопами в пол, руки опущены вниз. Сидя на мяче, выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх («веточка качается»), ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре наклона на каждую строфу, с фиксацией корпуса в центральной позиции.

Терапевтический эффект: Упражнение на боковые мышцы туловища.

Обратить внимание на выполнение наклонов строго во фронтальной плоскости, руки и кисти являются продолжением траектории движения тела.

Гусеница

Медленно гусеница
По листку ползёт.
Из пушинок путаницу
На спинке везёт.
Завернулась гусеница
В пуховый платок,
Размечталась гусеница,

Но о чём — молчок.

Исходное положение: Лёжа на животе, мяч между стоп.

На первую и вторую строчки ползание по-пластунски вперёд;

— на третью и четвёртую строчки выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («брёвнышком»);

— на пятую и шестую строчки ползание по-пластунски назад;

— на седьмую и восьмую строчки выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («брёвнышком») и вернуться в исходное положение.

Терапевтический эффект: Упражнение развивает подвижность позвоночника во всех отделах, действует на прямые, косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, разгибатели спины, мышцы верхних и нижних конечностей.

Обратить внимание, что при выполнении упражнения ползание выполняется с попеременным движением рук.

Ёлочка

Маленькая ёлочка
Росла без печали,
Буйны ветры ёлочку
Ласково качали.

Закружили ёлочку
Зимние метели,
Малую девчоночку
Празднично одели.

Исходное положение: Сидя на фитболе, напряжённые руки вытянуты в стороны - «ёлочка».

На первый куплет выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряжённые руки при этом находятся в четырёх положениях:

— на первую строчку в стороны и вниз;

— на вторую — в стороны;

— на третью — в стороны и вверх;

— на четвёртую — вверх.

На второй куплет выполняются повороты туловища так же, как и на первый, но руки при этом расслабленные, мягкие, ненапряжённые.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в грудно-поясничном отделе позвоночника, укрепляет косые мышцы живота.

Обратить внимание, что руки необходимо удерживать в изометрическом напряжении на первом куплете и дать ребёнку возможность почувствовать противоположные ощущения, когда руки без напряжения на втором куплете.

Зайчик

Скачет зайчик на опушке,
Он живой, а не игрушка.
Дайте зайке лист капустный,
Самый лакомый и вкусный.
Зайчик будет вновь скакать,
Малых деток догонять,
Ну а кто не убежит,
Сам за зайкой побежит.

Исходное положение: Стоя, мяч в руках перед собой.

Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. На первый куплет ребёнок сначала прыгает четыре раза вперёд, затем четыре раза назад, затем прыжки с поворотом на 90 градусов. На второй куплет движения такие же, как на первом.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает координацию движений.

Качели

Качаются качели
То вверх, то вниз опять,
До неба долетели
Попробуй нас догнать!

Исходное положение: Сидя на мяче, руки опущены вниз.

Прокатываясь на мяче вперёд, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем, прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперёд («Качаются качели»). Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения, энергично.

Терапевтический эффект: Упражнение развивает чувство ритма, координацию движений, укрепляет мышцы плечевого пояса, рук, является профилактикой плоскостопия.

Обратить внимание на перекаат стопы с пяток на носки, а также на свободное раскрепощённое движение рук, которые являются своего рода утяжелителями при раскачивании.

Книга

Книги мальчики листают,
Книги девочки читают,
Книги дети берегут,
Ну а мышки их жуют.
Книги все уж пролистали,
Книги все уж прочитали.
А у мышек вот беда —
Нынче кончилась еда.

Исходное положение: Лёжа на спине на полу, мяч в вытянутых руках за головой. На первый куплет

— на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч, который находится за головой («книга закрылась»);

— на вторую строчку вернуться в исходное положение («книга открылась»);

— на третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп;

— на четвёртую — вернуться в исходное положение.

На каждую строчку второго куплета выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги и доставая ими до мяча.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы передней брюшной стенки и развивает координацию движений.

Обратить внимание, чтобы при выполнении упражнения дети не задерживали дыхания. При разучивании упражнения можно выполнять только движения первого куплета. После того как ребёнок достаточно уверенно будет выполнять более простые элементы, можно перейти к выполнению усложнённого варианта.

Колечко

У меня колечко,
А на нём сердечко,
Я его храню,
Я его люблю.
Выйду на крылечко,
Брошу в сад колечко;
Пусть дружок найдёт,
В подарок принесёт.

Исходное положение: Сидя на мяче, руки опущены вниз.

На первую строчку поднять руки «колечком» перед собой, затем вверх; на вторую строчку опустить руки в исходное положение вниз ладонями; на третью и четвёртую строчку быстро поднять руки и сцепить их вверху, посмотреть на ладони и «спрятать» колечко, опустив руки и сцепив их за спиной. Выполнить по два раза. На втором куплете повторяются движения первого.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах, вырабатывает чувство ритма и пространства.

Обратить внимание, что необходимо постоянно следить за правильной осанкой в положении сидя на мяче. Следить за дыханием ребёнка.

Лисичка

Рыжая лисичка
По лесу бежала,
Хитрая сестричка
Хвостиком махала.

А за ней собаки —
Злые забияки.

Хвостиком вильнула,
Собак обманула.

Исходное положение: Стоя, мяч на полу перед собой.

На первую строчку первого куплета, стоя в полуприседе, одной рукой придерживать мяч, другую максимально отвести назад, «показывая хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполняется по два раза в каждую сторону.

На первые три строчки второго куплета три раза прокатить Мяч от себя и к себе и выполнить при этом наклон корпуса вперёд, затем вернуться в исходное положение. На четвёртую строчку повторить наклон вперёд и «спрятаться» за мяч.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность туловища и укрепляет мышцы плечевого пояса.

Обратить внимание, что при выполнении поворотов важно, чтобы ребёнок глазами проследил за рукой, которая «показывает хвостик». В этом случае выполнение упражнения будет более продуктивным и полезным. На втором куплете при наклонах следить, чтобы плечи и голова ребёнка были в одной плоскости с корпусом.

Лягушка

Квакали лягушки:
«На болоте волк!»
И с лесной опушки
В озеро прыг-скок.
Красота на озере,
Лилии цветут,
В лягушачьей опере
Сто певцов поют.

Исходное положение: Лёжа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу.

На первый куплет сделать толчок ногами с перекатом мяча вперёд и упором на руки, затем толчком руками вернуться в исходное положение. Выполнить 3 раза. На четвёртую строчку перейти в положение сед, ноги скрестив, мяч перед собой.

На второй куплет выполнять покачивание бёдер вверх-вниз, сохраняя правильную осанку, мяч катать вправо-влево перед собой.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

Обратить внимание, что голову и спину при выполнении упражнения необходимо держать ровно и в положении некоторого вытяжения.

Маятник

Качаюсь я весь век подряд,
И если честно, я этому рад,
Я не бездельник-баловник,
Я труженик, я маятник.

Исходное положение: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках.

На первые две строчки отвести мяч на вытянутых руках сначала вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону.

На вторые две строчки мяч в руках над головой, наклоны туловища вправо и влево. Выполнить по два раза в каждую сторону.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность позвоночника во фронтальной плоскости, укрепляет мышцы верхних конечностей.

Обратить внимание, что при выполнении упражнения мяч, руки и спина ребёнка находятся в одной плоскости. При наклонах следить, чтобы обязательно фиксировался корпус в центральной позиции, ноги ребёнка при раскачивании не отрывались от пола.

Медвежонок

Медвежонок косолапый

Ходит вперевалку,

От его когтистых лап

Улы все вповалку.

Медвежонку снится сон,

Сладкий и душистый:

Чёрный нос свой видит он

Липким, золотистым.

Исходное положение: Стоя, мяч в согнутых руках собой.

На первый куплет ходить в разных направлениях на наружном своде стоп с правильной осанкой, мяч обхватив руками, «как медведь держит улей».

На второй куплет в полуприседе опускать голову к мячу и возвращаться в исходное положение («нюхает мёд»).

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет внутренний продольный свод стоп, межлопаточную область, формирует правильную осанку.

Месяц

Месяц, месяц — мой дружок,

Позолоченный рожок,

Освещающая ночью путь,

Ты про нас, друг, не забудь.

Месяц — звёздам командир,

Пусть не носишь ты мундир,

Оставайся молодой,

Самой яркою звездой.

Исходное положение: Стоя на правом колене, левая нога вытянута в сторону, правая рука лежит на мяче.

На первый куплет выполнять наклоны к мячу, левая рука при этом поднимается через сторону вверх, касаясь мяча. Повторять по два раза в каждую сторону. На второй куплет из положения лёжа на мяче на боку, одна нога в упоре на колене, перейти в положение лёжа на боку с выпрямленными ногами.

Терапевтический эффект: Упражнение развивает координацию движений, увеличивает подвижность позвоночника, улучшает осанку во фронтальной плоскости.

Обратить внимание: При выполнении упражнения рука должна подниматься не перед лицом ребёнка к мячу, а точно через сторону вверх.

Муравей

Муравьишка-труженик
Строит муравейник,
С завтрака до ужина
Длится понедельник.

Длится, не кончается
День погожий летний.
Муравей старается —
Домик всё заметней.

Исходное положение: Стоя, мяч перед собой на полу.

На первый куплет глубокие приседания на носках, колени в стороны, руки на мяче. На второй куплет глубокие приседания в среднем темпе, колени соединить, мяч на вытянутых руках перед собой.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы нижних конечностей и плечевого пояса.

Обратить внимание, что при выполнении упражнения надо сохранять правильную осанку.

Носорог.

У него огромный рог —
Очень страшен носорог.
Но под грозным облаченьем
Он достоин восхищенья.
Будь с ним ласков — и в залог
Улыбнётся носорог.

Исходное положение: Сед, руки на мяче. На первые две строчки прокатить мяч вперёд, руки в упоре на полу, «шагать» руками по полу в ритм слов вперёд и назад; на третью и четвертую — отжимания от пола, лежа на

Мяче; на последние две строчки - «шагать» руками по полу в ритм слов вперёд и назад и затем вернуться в исходное положение.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.

Обратить внимание: Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперёд).

Орешек

Наш орешек не простой,
Он волшебный, золотой,
Исполняет все заданья,
Выполняет все желанья.

Мы орешек покатаем,
Мы орешком постучим,
Мы орешек всем покажем,
Никому не отдадим.

Исходное положение: Сидя на полу, «обнимая» мяч и ногами — «орешек».

На первый куплет выполнить покачивание корпуса из стороны в сторону, голову при этом положить на мяч.

На первые две строчки второго куплета сжимать мяч обеими руками, на вторые две строчки сжимать мяч согнутыми в коленях ногами.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, формирует навык правильной осанки.

Обратить внимание. При сжатии мяча руками локти отвести сторого в стороны. Ребёнок должен прилагать максимальные усилия, чтобы почувствовать сопротивление мяча.

Паучок

Мы про это всё молчок:
С нами в спальне паучок.
Он в коробочке живёт,
Ни к кому не пристаёт.

Паучку-лесовичку
Самолёт не нужен,
На паутинке-ниточке
Летает он не хуже.

Исходное положение: Присед на одной ноге, другая нога вытянута в сторону, руки опираются на мяч.

На первый куплет перенести вес тела с одной ноги на другую, приняв исходное положение на другой ноге. Выполнить упражнение в каждую сторону по два раза.

На второй куплет, лёжа на спине, руки и ноги подняты вверх, делать потряхивающие движения руками, мяч зажат между стоп, затем, наоборот, потряхивающие движения делать ногами, мяч в руках.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, улучшает венозный отток в верхних и нижних конечностях, расслабляет мышцы ног и рук.

Обратить внимание. При выполнении первой части упражнения ребёнок должен сохранять правильную осанку, держать спину прямо, только незначительно опираясь на мяч.

Птица

Птицу в клетку не сажай,
Отпусти её на волю,
Добрый словом провожай,
Пусть летает в чистом поле.

Исходное положение: Сидя на мяче, руки опущены низ.

Выполнять маховые движения обеими руками одновременно — «большие крылья».

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах и формирует навык правильной осанки.

Обратить внимание на постоянную вибрацию на мяче в ритм движений руками. Особенное внимание обратить, а выполнение этого упражнения мальчиками, так как для их задания на пластичность бывают наиболее сложными.

Пчёлка

Мохнатая пчёлка
Крыльями жужжит,
Над цветами в поле
Без усталости кружит,
Целый день летает,
Мёд собирает.

Исходное положение: Сидя на мяче, руки согнуты в локтевых суставах («маленькие крылышки»).

На первые четыре строчки отведение и приведение согнутых рук к туловищу («пчёлка машет крылышками»), на последние две строчки поднимать руки через стороны вверх, одновременно работая кистями рук.

Терапевтический эффект: Упражнение повышает гибкость в плечевых и локтевых суставах, увеличивает силовую выносливость мышц плечевого пояса.

Обратить внимание. Локти и корпус ребёнка должны находиться в одной фронтальной плоскости.

Рак

Рак в воде речной живёт,
Ходит задом наперёд.
Рака не обидьте,
Мимо проходите.

Кто его не знает,
Пусть не проверяет:
Руку бережёт,
Раку не даёт.

Исходное положение: Лежа на спине, мяч в согнутых руках перед грудью.

На первый куплет скольжение спиной по полу вперёд ногами, затем поворот на спине вокруг себя. На второй куплет скольжение по полу вперёд головой и поворот вокруг себя.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, растягивает и расслабляет грудные мышцы.

Обратить внимание. При выполнении упражнения нельзя запрокидывать голову назад.

Рыбка

В колыбельке рыбка,
Колыбелька-зыбка
На волне качается,
Нам с тобой встречается.

Покачать не пробуй,
Воду ты не трогай.
Опасайся замутить,
Чтобы рыбку не смутить.

Исходное положение: Лёжа на животе, мяч в вытянутых руках.

На первую строчку поднять ноги; на вторую строчку поднять плечи и руки с мячом; на третью и четвертую строчки — покачивающие движения туловищем вперёд и назад.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет разгибатели спины.

Обратить внимание. При выполнении упражнения не запрокидывать голову назад и не лордозировать поясничный отдел позвоночника.

Ходьба

Мы поутру шагаем
И петь не забываем.
Тот, кто громче пропоёт,
Того сладкий «сникерс» ждёт.

Прошли все косогоры,
А дальше топать в гору,
Но не смутить ребят —
Все «сникерсы» хотят.

Исходное положение: Сидя на полу, мяч перед собой в руках.

Выполнять «ходьбу на ягодицах». Ребёнок продвигается вперёд, затем назад.

Терапевтический эффект: Упражнение развивает координацию движений и подвижность в суставах нижних конечностей, способствует регуляции тонуса мышц малого таза.

Обратить внимание: При выполнении необходимо за правильной осанкой.

Улитка

— Улитка, улитка, куда ты ползёшь?
Зачем хрупкий домик на спинке несёшь?

— Иду на угощение во зелёный бор,
Домик на спине несу, чтобы не забрался вор!

Исходное положение: Лёжа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам.

Ползание на животе вперёд и назад с одновременным движением рук.

Терапевтический эффект: Упражнение развивает силу мышц плечевого пояса и мышцы задней поверхности бёдер.

Ящерица

Ящерица-мастерица,
Ты такая озорница,
Что на солнышке лежишь,
От меня ты не бежишь?

Отвечает ящерица: —
Я такая мастерица.
Про тебя мне всё известно,
Мне с тобой не интересно.

Исходное положение: Лёжа на спине на полу, вытянутые ноги на мяче.

На первый куплет приподнять таз и удерживать его в соответствии с музыкальной или стихотворной фразой. На второй куплет прокатить мяч к ягодицам стопами и вернуться в исходное положение. Выполнить два раза.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы спины, живота и брюшного пресса.

Обратить внимание: При выполнении упражнения нельзя поднимать лопатки от пола.

Удав

Удав кольцом свернулся
И медленно ползёт,
То хвост свой перегонит,
То вдруг наоборот.

Удаву интересно
С самим собой гулять. .
Ах, это так приятно
С самим собой играть.

Исходное положение: Лёжа на боку, мяч в вытянутых вверх руках. На

первые две строчки сделать группировку, т. е. прижать коленям, затем вернуться в исходное положение. Выполнить два раза.

На следующие две строчки сделать поворот «брёвнышком» вправо, полный оборот вокруг своей оси. На второй куплет всё то же, только с поворотом влево.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет живота и плечевого пояса.

Обратить внимание. При выполнении упражнения руки и ноги должны быть вытянуты, создавая единую плоскость.

Замок

Среди мохнатых кочек
Мы нашли замочек,
Ключик подобрали
И играть с ним стали.
Все довольны очень —
Нужен всем замочек.

Исходное положение: Сед с упором руками сзади, ноги согнуты в коленных суставах, между стоп мяч. Обхватить руками приподнятые ноги с мячом в максимальной группировке.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, передней поверхности бёдер, развивает координацию движений.

Кошечка

Киска Маркизка
Кланяется низко.
Лезет под забор
За сметаной вор.

Сметанка в кадке.
Шерсть у киски гладка,
Язычок удал,
Хоть он у киски мал.

Исходное положение: Стоя на коленях, руки на мяче. На первый куплет — кошечка «ласковая» — прогнуть спину, кошечка «сердитая» — выгнуть спину дугой, при этом откатывая мяч вперёд. На второй куплет движения те же, только мяч удерживается стопами.

Терапевтический эффект: Упражнение формирует естественные физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса и тазового дна.

Лошадка

У нас в саду площадка.
Стоит на ней лошадка,
Очень боевая,
Ну совсем живая.

Лошадка скок-поскок,
Копытцами цок-цок,
Не ходит, а летает,
Деток всех катает.

Исходное положение: Стоя, мяч перед собой в руках.

В ритм музыки выполнить бег с высоким подниманием бедра.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы передней поверхности бёдер, увеличивает подвижность в тазобедренных и коленных суставах.

Обратить внимание. При выполнении упражнения колено должно касаться мяча.

Куница

Куница не птица,
Лесной зверёк куница.
Хоть красавица на вид,
От нее не счесть обид.

Куница, куница,
Злая девица!
Заберётся ночью в хлев,
Съест цыплёнка на обед.

Исходное положение: Сед на пятках, мяч находится от ребёнка. На первые две строчки встать на колени, мяч в вытянутых руках перед собой, затем вернуться в исходное положение, мяч переложить слева от себя. Выполнить по одному разу в обе стороны. На последние две строчки прокатить мяч вокруг себя сначала вправо, затем влево.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, мышцы бёдер.

Обратить внимание. При переключении мяча ребенок должен встать на колени и мяч переложить вправо или влево на вытянутых перед собой руках. Прокатывание мяча также выполняется, стоя на коленях.

Страус.

Страус всех смелее —
раз, два, три,
Страус всех умнее —
посмотри.
Он в любой погоде
знает толк,
Ну а гром лишь грянет —
голову в песок.

Исходное положение: Сидя на мяче, руки опираются на колени.

На первые две строчки поднимать и опускать надплечия. На последние две строчки выполнить наклон вперёд, обхватив руками мяч и опустив голову к мячу, покачиваться в этом положении из стороны в сторону («страус спрятал голову»).

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность плечевого пояса, расслабляет верхнюю порцию трапециевидной мышцы.

Летучая мышь

Ну, посмотри, как я хороша:
Есть когти, крылья — добрая душа,

Ночью летаю, днём тихо сплю,
Кошек уважаю, но их не люблю.

Исходное положение: Сед за мячом, руки на мяче.

Из исходного положения перейти, прокатываясь по мячу, в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в исходное положение. Повторить четыре раза.

Терапевтический эффект: Упражнение тренирует разгибатели спины, развивает координацию движений.

Мостик

Журчит вода, ручей журчит.

О чём сказать он нам спешит?

«Трудней нет преграды, чем в воду войти.

Вам мостик поможет ручей перейти».

Исходное положение: Сидя на мяче, руки опущены вниз. Сидя на мяче, переступая ногами вперёд, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами назад, вернуться в исходное положение. Повторить четыре раза.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, увеличивает гибкость грудного отдела позвоночника.

Обратить внимание. При выполнении упражнения следить, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.

Подвижные игры с фитболами

ЗАЙЦЫ И ВОЛК

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

БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

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

*Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть.
Ну попробуй нас поймать.*

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

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

НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ

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

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

УТКИ И СОБАЧКА

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

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

ТУЧИ И СОЛНЫШКО

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

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

УТКИ И ОХОТНИК

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

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

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

ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

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

ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА

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

*Звонкою подковкой
Подковали ножку.
Выбежал с обновкой*

*Ослик на дорожку.
Новою подковкой
Звонко ударял
И свою подковку
Где-то потерял.*

ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

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

*Мы веселые лягушки,
Мы зеленые квакушки,
Громко квакаем с утра:
Ква-ква-ква,
Да ква, ква, ква!*

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

*По болоту я шагаю,
И лягушек я хватаю.
Целиком я их глотаю.
Вот они, лягушки,
Зеленые квакушки.
Берегитесь, я иду,
Я вас всех переловлю.*

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

УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ

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

Играющий ребенок (по возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА

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

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Упражнение на концентрацию внимания. А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

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

СТОП, ХОП. РАЗ

Так же игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».

Упражнения для релаксации

Этюд «Земля»

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты.

Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

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

Поза абсолютного покоя

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

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

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

«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.