

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 113»
муниципального образования города Братска**

665730, г.Братск, ул. Юбилейная,19 тел./факс (3953) 33-25-47mdou113.karusel@yandex.ru

«РАССМОТРЕНО»

на педагогическом совете

МБДОУ «ДСОВ №113»

Протокол № _____ от _____ г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ «ДСОВ 113»

_____ Е.А. Клименко

Приказ № _____ от _____ .2024 г.

**Программа дополнительного образования
Физкультурно-оздоровительной направленности
«Фитбол в детском саду»
для детей старшего дошкольного возраста
(срок реализации 1 год)**

**Автор – составитель:
Инструктор по ф/к
МБДОУ «ДСОВ №113»
Гижко Елена Викторовна**

г. Братск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели, задачи, принципы программы	4
1.1.2. Планируемые результаты	6
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	7
2.1. Содержание программы «Фитбол в детском саду»	7
2.1.1. Методы обучения	7
2.1.2. Этапы обучения детей упражнениям на фитболах	7
2.1.3. Правила безопасности на занятиях с фитболом	15
2.1.4. Методика проведения физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики	18
2.1.5. Оценка эффективности занятий с фитболом	20
2.2. Структура планирования	24
2.3. Планирование работы с детьми старшего дошкольного возраста	25
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	35
3.1. Методическое обеспечение	35
3.2. Средства обучения и воспитания	36
Приложение №1	
Приложение №2	
Приложение №3	
Приложение №4	
Приложение №5	
Приложение №6	
Приложение №7	
Приложение №8	
Приложение №9	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цели, задачи и принципы программы

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. В детском саду создаются условия для физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья воспитанников, однако данная проблема остаётся актуальной, так как большая часть детей посещающих детский сад имеют вторую группу здоровья. За последнее три года в ДООУ наблюдается тенденция уменьшения числа детей, имеющих 1 группу здоровья, увеличения детей со 2 группой здоровья. Наблюдения и анализ образовательного процесса показали, что при проведении традиционных физкультурных занятий недостаточно внимание уделяется развитию физических качеств, таких как выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Результаты мониторинга по физическому воспитанию детей показали, что более у 40% воспитанников имеют низкий уровень развития физических качеств. Выявленные проблемы определили цель программы: развитие у старших дошкольников физических качеств, формирование интереса к занятиям по футболу.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья. Занятия "Фитбол - гимнастики" направлены на укрепление здоровья и повышение уровня физических качеств детей.

Развитие физических качеств – одна из важных сторон физического воспитания дошкольника. Уровень общей физической подготовленности детей определяются тем, как развиты у них основные физические качества: ловкость, быстрота, выносливость, гибкость.

Быстрота - индивидуальная способность осуществлять движения с определенной скоростью и двигательные действия.

Выносливость - способность длительное время выполнять мышечную работу без снижения её интенсивности.

Ловкость – это комплексная способность координировать свои движения и рационально решать двигательные задачи.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость обеспечивает свободу, быстроту, экономичность движений при выполнении физических упражнений.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий

Цель программы.

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитнес-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи программы.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье детей с помощью футбола;
- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью футбола.

Образовательные:

- обучение двигательным действиям с мячом;
- воспитание физических качеств (силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости);
- совершенствование координационных способностей и равновесия.

Воспитательные:

- формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание целенаправленной двигательной активности;

- развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений.

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 организационно реализуется в комплексно – тематическое планирование воспитательно - образовательного процесса.

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

- педагогом-психологом;
- врачом;
- медицинской сестрой;
- учителем-логопедом;
- воспитателем;
- музыкальным руководителем.

6. Принцип преемственности с семьёй:

- организация практических консультаций;
- открытые просмотры;
- спортивные праздники с родителями;
- участие в конкурсах;
- анкетирование.

При разработке Программы «Фитбол в детском саду» использовались материалы и рекомендации:

- «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» (теория, методика, практика) (автор Н.Э. Власенко);
- Программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» (авторы Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина);
- Методические рекомендации С.В. Кузьминой «Комплексное воздействие упражнений фитбол–аэробики на развитие физических способностей детей».

Данная Программа дополнительного образования соответствует требованиям:

- Закона РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенции о правах ребенка;
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях.

Программа предусматривает:

- реабилитационно-оздоровительное воздействие фитболов на организм детей;
- преемственность в решении задач с образовательной программой «От рождения до школы»;
- повышение интереса к занятиям физкультурой и двигательной активности.

1.1.2. Планируемые результаты:

- повышение интереса у дошкольников к занятиям;
- способен уверенно выполнять упражнения;
- повышение числа детей с высоким уровнем развития двигательной активности и физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты, гибкости и силы.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание программы «Фитбол в детском саду»

2.1.1. Методы обучения

Для развития физических качеств, применяются следующие методы физического воспитания.

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

2.1.2. Этапы обучения детей упражнениям на фитболах

Цель этапа	Средства фитбол-гимнастики
1-й этап - элементарный	
Цель этапа: Освоение простейших элементов фитбол-гимнастики	Игровые предметно-манипулятивные действия с мячом (индивидуальные и парные) прокатывание, отбивание об пол, бросание, подбрасывание и др.; ходьба и передвижение с мячом из разных исходных положений; динамические упражнения в исходном положении сидя и лежа на неподвижном и подвижном мяче, прыжки на мяче; сюжетные подвижные игры для закрепления разученных движений и др.
Задачи 1-го этапа	
1. Создать представление о форме и физических свойствах фитбола, сформировать	

«чувство мяча».	
<ol style="list-style-type: none"> Учить правильной посадке на неподвижном мяче. Разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче. Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки. Обучать прыжкам сидя на фитболе. 	
2-й этап - базовый	
Цель этапа: Формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами	Индивидуальные и коллективные игровые упражнения и подвижные игры с использованием фитбола как предмета, который перемещают (прокатывают, подбрасывают, переносят и др.); как препятствие, которое преодолевают (обегают, перелезают, перешагивают и др.); как опоры, на которой прыгают, сидят, лежат и др.
Задачи 2-го этапа	
<ol style="list-style-type: none"> Продолжать разучивать динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. Уменьшать площадь опоры о фитбол. Разучивать комплексы ОРУ, музыкально-ритмичные упражнения с мячом. 	
3-й этап - творческий	
Цель этапа: Закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами	Динамические упражнения направленные на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей ребенка; комплексы фитбол-аэробики и общеразвивающих упражнений, музыкально-ритмичные импровизации с мячами, фитбол-игра, подвижные игры с фитболами творческой направленности, креативные двигательные задания и др.
Задачи 3-го этапа	
<ol style="list-style-type: none"> Закреплять умение двигаться с мячом, постепенно повышая требования к результату действия. Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами. Создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом. 	

1-й этап

Задачи этапа и их реализация.

1. Создать представление о форме и физических свойствах фитбола, сформировать «чувство мяча». Познание ребенком физических свойств фитбола (упругость, масса, форма шара и др.) постепенно подготовит его к обучению разнообразным по своим техническим особенностям гимнастическим упражнениям и подвижным играм с мячом.

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;

- отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;

- передача фитбола друг другу, броски фитбола;

- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Учить правильной посадке на неподвижном мяче.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (посадка считается правильной, если центр тяжести ребенка совпадает с центром тяжести мяча, спина прямая, ноги врозь, стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

а) повороты головы вправо-влево;

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

в) поднятие и опускание плеч;

г) скольжение руками по поверхности фитбола;

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

е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. Разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче.

Простейшие динамические упражнения в исходных положениях сидя и лежа на мяче будут доступны и безопасны для детей при условии достаточного уровня сформированности вестибулярной устойчивости и функции равновесия. Выполнение этих упражнений не создаст особых трудностей в

том случае, если дети уже освоили посадку на неподвижном фитболе, сохраняя правильную осанку и не отрывая ног от пола.

Рекомендуемые упражнения:

И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;

- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;

- вернуться в исходное положение.

И.п. - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.

Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

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

И. п. - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.

И. п. - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. То же в положении сидя.

И. п. - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

И. п. — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

И. п. - стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.

И. п. - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Организационно-методические указания.

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

4. Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки. Индивидуальная страховка предусматривает вариативное применение приемов поддержки и помощи со стороны педагога с целью предотвращения падения ребенка с фитбола. Большое значение имеет формирование у воспитанников с самых первых занятий навыков самостраховки, проявляемых в их умении во время выполнения упражнений на фитболах самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения. Выработка навыков безопасного падения с мяча позволит не только избежать травмоопасных ситуаций в процессе занятий, но и создаст условия для регуляции психических состояний детей (чувство страха, тревоги, неуверенности в себе и др.).

5. Обучать прыжкам сидя на фитболе. Прыжковые упражнения основаны на правильной посадке на мяче и умении удерживать динамическое равновесие во всех фазах прыжка (отталкивании, полете, приземлении). При этом решающее значение имеет техника отталкивания тазом от фитбола, а не ногами от пола.

Средства фитбол-гимнастики: игровые предметно-манипулятивные действия с мячом (индивидуальные и парные) – прокатывание, отбивание об пол, бросание, подбрасывание и др.; ходьба и передвижение с мячом из разных исходных положений; динамические упражнения в исходном положении сидя и лежа на неподвижном и подвижном мяче, прыжки на мяче;

фитбол-игра, сюжетные подвижные игры для закрепления разученных движений и др.

2-й этап

Задачи этапа и их реализация:

1. Продолжать разучивать динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. Постепенное усложнение техники двигательных действий с мячом на основе разученных ранее простейших физических упражнений способствует эффективному освоению новых элементов фитбол-гимнастики, воспитанию физических качеств.

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

Рекомендуемые упражнения:

- самостоятельно покачиваться на фитболе: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;

- ходьбу, высоко поднимая колени;

- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

- приставной шаг в сторону:

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

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

И. п. – сидя на фитболе, ноги стоят на полу, руки на поясе (руки за головой, руки в стороны) наклониться в стороны поочередно;

И. п. – сидя на фитболе, наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

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

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

И. п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

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

В том же И. п. поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

И. п. — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

2. Уменьшать площадь опоры о фитбол. Данная задача решается параллельно с совершенствованием функций равновесия и координационных способностей воспитанников. Покачивания на мяче из разных исходных положений, повороты и перевороты, изменения направления и скорости передвижения, выполнение комбинированных по своей структуре сложнокоординационных упражнений развивает способность ребенка свободно управлять отдельными частями своего тела и перемещать их в пространстве, согласовывать движения во времени и контролировать их правильность.

3. Разучивать комплексы ОРУ, музыкально-ритмичные упражнения с мячом. Коллективная согласованность двигательных действий при

выполнении общеразвивающих или музыкально-ритмичных упражнений с фитболами обеспечивает в первую очередь четким и правильным выполнением движений в заданном темпе, ритме и направлении.

Средства фитбол-гимнастики: индивидуальные и коллективные игровые упражнения и подвижные игры с использованием фитбола как предмета, который перемещают (прокатывают, подбрасывают, переносят и др.); как препятствие, которое преодолевают (обегают, перелезают, перешагивают и др.); как опоры, на которой прыгают, сидят, лежат и др.

3-й этап

Задачи этапа и их реализация:

1. Закреплять умение двигаться с мячом, постепенно повышая требования к результату действия.

Задача решается путем увеличения количества повторений знакомых детям упражнений с фитболами и доведения до необходимой степени совершенства.

2. Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.

Выполнение освоенных ранее физических упражнений в новых, непривычных условиях способствует выработке гибкого навыка. Применение таких методических приемов, как увеличение амплитуды и скорости движения, поточное выполнение упражнений с фитболами в различных связках и комбинациях, использование дополнительных предметов для усложнения техники двигательных действий с фитболами (мячей, лент и др.), увеличивает вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.

4. Создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом. Предоставлять каждому воспитаннику возможность самовыражения в двигательной деятельности, стимулировать детское экспериментирование и познавательную мотивацию в двигательной деятельности.

Средства фитбол-гимнастики: динамические упражнения, направленные на воспитание физических качества и совершенствование двигательных способностей ребенка; комплексы фитбол-аэробики и общеразвивающих упражнений, музыкально-ритмичные импровизации с мячами, фитбол-игра, подвижные игры с фитболами творческой направленности, креативные двигательные задания и др.

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

1-е занятие:

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

2-е занятие:

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

3-е занятие:

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

4-е занятие:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

2.1.3. Правила безопасности на занятиях с фитболами

При организации занятий с элементами фитбол-гимнастики необходимо соблюдать правила безопасности, общепринятых при проведении занятий физической культурой и спортом.

Использование фитболов как спортивного оборудования на физкультурных занятиях с детьми дошкольного возраста имеет свою специфику, обусловленную функциональными свойствами мячей, методикой обучения гимнастическим упражнениям и подвижным играм с фитболами и

др. В целях профилактики травматизма, охраны жизни и здоровья детей на занятиях фитбол-гимнастикой рекомендуется соблюдать следующие правила безопасности.

1. Грамотно планировать физкультурные занятия с элементами фитбол-гимнастики.

- рекомендуемое расстояние между занимающимися не менее 1–1,5 м;

- соответствие габаритов фитболов антропометрическим показателям детей; подбирать мяч каждому ребенку нужно по росту так, чтобы обеспечить при посадке на него угол не менее 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. При угле посадки менее 90° сохраняется большая вероятность падения с мяча вследствие чрезмерного напряжения мышц нижних конечностей и отклонения туловища назад. Условно для детей 5-7 лет - 50-55 см.

- качество спортивного инвентаря и оборудования, используемого на занятиях; выполнение гимнастических и прыжковых упражнений на плохо накаченном фитболе может привести к травмам. Оптимально накаченный фитбол сохраняет вибрационные свойства, имеет упругую поверхность, хорошо пружинит и не дает усадки.

2. Проверять перед занятием отсутствие предметов, которые могут создать травмоопасные ситуации.

3. Допускать к занятиям детей в облегченной, не стесняющей движений одежде, соответствующей температурному режиму помещения, и в спортивной обуви.

4. Осуществлять систематический инструктаж воспитанников по поводу правильной техники и мер безопасности при выполнении гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом.

5. Соблюдать методику проведения занятий с элементами фитбол-гимнастики и последовательность обучения упражнениям.

6. Обеспечивать личную и взаимную страховку, учить детей приемам самостраховки, начиная с первых занятий.

Индивидуальная страховка очень важна, особенно при обучении сложно-координационным упражнениям на фитболе. Вместе с тем не менее важно научить детей приемам безопасного падения с мяча из разных исходных положений:

- *из исходного положения лежа на мяче на животе* падать на бок, согнув ноги в тазобедренных и коленных суставах, а руки в локтях, приблизив их к туловищу, голову отклонить в сторону, противоположную падению;

- *из исходного положения лежа на мяче на спине* падать, взмахом руки разворачивая корпус вправо или влево, приземляясь сбоку от мяча в упор на полусогнутые руки и ноги. Следует путем многократных повторений отрабатывать движения с разворотом корпуса, которые ребенок сможет применять не только при падении, но и при безопасном спуске с мяча из исходного положения лежа на спине;

- *из исходного положения сидя на мяче* падать на бок или вперед на руки, согнутые в локтевых суставах. Удар смягчается мышечной силой рук и плечевого пояса. Голову при этом необходимо приподнять, а ноги слегка согнуть в коленях.

Оказание должного внимания предлагаемым приемам безопасного падения на занятиях позволит предотвратить разного рода негативные последствия и избежать травм.

7. Определять объем и продолжительность физической нагрузки в соответствии с интенсивностью выполняемых гимнастических упражнений и подвижных игр, индивидуальными и возрастными особенностями детей, их физическим состоянием.

Чрезмерная нагрузка на ребенка в ходе занятия с фитболом приведет к высокой степени утомления с последующим снижением концентрации внимания. Дозировка гимнастических упражнений зависит от их сложности, от возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Условное количество повторений гимнастических упражнений, которое варьируется в

ту или иную сторону в зависимости от величины нагрузки, для детей старшего возраста – 5-6 раз.

8. Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.

2.1.4. Методика проведения физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики

Наибольшую востребованность и популярность фитбол-гимнастика приобретает в планировании кружковых занятий физкультурно-оздоровительной направленности. Занятия с использованием элементов фитбол-гимнастики рекомендуется проводить начиная с младшего дошкольного возраста. Для них характерна традиционная трехчастная структура, объединяющая вводную, основную и заключительную части. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения.

Вместе с тем занятия с элементами фитбол-гимнастики отличаются от традиционных физкультурных спецификой применения ее средств. В этой связи целесообразно выделить следующие варианты проведения физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики.

1-й вариант – с включением средств фитбол-гимнастики во вводную и основную части занятия.

2-й вариант – с включением средств фитбол-гимнастики в основную часть занятия или в основную и заключительную.

3-й вариант – с включением средств фитбол-гимнастики в содержание всех трех частей занятия.

1-й вариант занятий предусматривает во вводной части использование фитбола в различных вариантах ходьбы и бега, музыкально-ритмичных движениях, несложных игровых упражнениях на внимание, подвижных игр малой и средней интенсивности. Детям можно предложить

ходьбу и бег между мячами, прокатывание и передвижение с мячами из разных исходных положений и др.

Не следует давать детям в разминке на мячах, так как физиологически организм детей еще не подготовлен к интенсивной физической нагрузке. В конце вводной части, после бега будут уместны динамические дыхательные упражнения. В начало основной части, как правило включаются комплексы фитбол-аэробики или комплексы общеразвивающих упражнений с фитболами. Далее можно предложить детям несколько динамических упражнений с мячами, а после продолжить основную и заключительную части занятий в соответствии с решаемыми задачами без мячей.

2-й вариант занятий проводится с применением разных видов ходьбы, бега, динамических дыхательных упражнений во вводной части; общеразвивающих упражнений с предметами или без них в основной части. Далее в основной части занятия реализуются задачи обучения или закрепления двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств, обогащения двигательного опыта детей. В процессе их решения можно использовать гимнастические упражнения с фитболами, а также совмещать их с другими двигательными действиями (лазанием, прыжками, метанием и др.). Завершить основную часть занятия целесообразно подвижной игрой высокой интенсивности или игрой соревновательной направленности с фитболами. В заключительной части акцент делается на подвижных играх и игровых упражнениях малой интенсивности, упражнениях в расслаблении сидя, лежа на фитболе или без мяча.

3-й вариант занятий опирается на комплексное применение гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами на протяжении всего занятия. Важным моментом планирования такого занятия является распределение средств с учетом специфики его частей. Так, во вводной части используются строевые, циклические упражнения, подвижные игры малой и средней интенсивности и другие с фитболами; в основной – комплексы фитбол-аэробики или ОРУ, динамические упражнения на укрепление разных

мышечных групп и воспитание физических качеств, подвижные игры высокой интенсивности с мячами; в заключительной – упражнения с мячами на растягивание, расслабление, дыхательная гимнастика и др.

На занятиях принципиальное значение имеет оптимальная дозировка физических упражнений, интенсивность и сложность которых возрастает постепенно, а нагрузка рационально чередуется с отдыхом. Варьирование объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпов их выполнения, продолжительностью подвижных игр с мячами, изменением площади опоры о фитбол, сменой способов выполнения упражнений, увеличением либо уменьшением интервалов нагрузки и отдыха, применением средств словесного и наглядного воздействия на детей и другими методическими приемами.

При подготовке к занятиям следует тщательно продумывать способы организации детей (фронтальный, поточный, групповой, посменный, индивидуальный) в зависимости от решаемых задач, возраста и уровня физической подготовленности детей, а также от количества фитболов, имеющих в наличии.

2.1.5. Оценка эффективности занятий фитбол–гимнастикой

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий. Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие

диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны.

Критерии оценки выполнения:

3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов — отказ от выполнения движения.

Задания для детей 5-6 лет

А — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

В — ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С — ребенок должен поразить мячом цель размером 25х25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Д — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5х5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

Задания для детей 6-7 лет

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С — ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

Д — ребенку предлагается разложить 36 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек.

Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений

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

Ходьба

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

6-7 лет — гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

Бег

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

6-7 лет — высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убегать от водящего, догонять убегающего.

Прыжки

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

6-7 лет — прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте — одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с

разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Лазание

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

6-7 лет — лазание по гимнастической стенке (до верха) и спуск с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

Метание

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

6-7 лет — свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвижением; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приемами волейбола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3—4 м.

Равновесие

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

6-7 лет — уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

Все полученные данные фиксируются в начале и в конце курса
(Приложения №9)

2.2. Структура планирования

Месяц	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения	Игры с футболом
Сентябрь Октябрь Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать представления о форме и физических свойствах футбола, сформировать «чувство мяча»; 2. Учить правильной посадке на неподвижном мяче; 3. Разучивание динамических упражнений на футболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче; 4. Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки; 5. Обучать прыжкам сидя на футболе. 	<p>«Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка»;</p> <p>«Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем», «Качелька»;</p> <p>«Падаем с качельки», «Звездочка», «Умеем падать», «Гусеница»;</p> <p>«Попрыгунчики», «Паучок», «Корзина», «Прокати мяч».</p>	<p>«Змейка», «Кто быстрее до флажка», «Положи мяч», «Передача мяча в колонне»; «Птички в клетках», «Птицы и кукушка», «Ласточка без гнезда», «Ты катись веселый мяч», «Гусеница»</p>
Декабрь Январь Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать разучивать динамические упражнения на футболе из разных исходных положений; 2. Уменьшать площадь опоры о футбол; 3. Разучивать комплексы ОРУ, музыкально-ритмические упражнения с мячом. 	<p>«Ножницы», «Улитка», «Мостик», «Экскаватор», «Обезьянки», «Колечко», «Лягушка», «Кроль», «Циркачи», «Кораблик».</p>	<p>«Мишка бурый», «Мы веселые ребята», «Охотники и утки», «Быстрый мяч», «Кто быстрее?», «Попади в футбол», «Удочка»</p>
Март Апрель Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение двигаться с мячом, постепенно повышая требования к результату действий; 2. Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с футболами; 3. Создавать условия для творческого совершенствования технико-двигательных действий с мячом. 	<p>«Пенечек», «Стульчик», «Брасс», «Летучая мышь», «Перекаты», «Кран», «Рыбка», «Носорог», «Домик», «Ящерица», «Шлагбаум», «Стойка на лопатках», «Тоннель», «Отжимания», «Кит», «Гимнаст».</p>	<p>«Тишина», «Рыбы, птицы, звери»; «Фитбол-футбол», «Хитрая лиса», «Охотники и утки», «Ловишка с ленточками», «Гусеница», «Кенгуру», «День и ночь».</p>

2.3. ПЛАН РАБОТЫ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА СЕНТЯБРЬ

Задачи:

- Создать представления о форме и физических свойствах футбола;
- Сформировать «чувство мяча»;
- Учить правильной посадке на неподвижном мяче. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу параллельны друг другу);
- Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки;
- Познакомить с правилами работы с большим мячом.

Вводная часть:	<p>1. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному с разным положением рук, на носках, на пятках, «змейкой»; бег в колонне по одному, в рассыпную; перестроение. Ходьба и бег с мячом в руках; ходьба с прокатыванием мяча перед собой, «змейкой» между</p> <p>2. Динамическое дыхательное упражнение – «Надави на мяч»</p> <p>И.п. – стоя лицом к мячу;</p> <p>1-2 – руки в стороны, вдох носом;</p> <p>3-4 – наклониться, надавить руками на мяч сверху, выдох ртом. <i>(на выдохе произносить «ш-ш-ш» (Д.: 3-4 раза).</i></p>
Основная часть:	<p>1. ОРУ с футболами:</p> <p>«Плечики»</p> <p>И.п. – сед на мяче, согнув ноги, руки вниз, кисти сжаты в кулак.</p> <p>1 – плечи вверх;</p> <p>2 – и.п. <i>(Д.: 6-8 раз)</i></p> <p>«Повороты»</p> <p>И.п. – сед на мяче, согнув ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>1 – повернуть туловище направо, руки в стороны;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3-4 – то же в другую сторону. <i>(Д.: по 3 раза в каждую сторону)</i></p> <p>«Хлопок»</p> <p>И.п. – сед на мяче, согнув ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>1 – руки в стороны;</p> <p>2 – руки вверх, хлопок над головой;</p> <p>3 – руки в стороны;</p> <p>4 – и.п. <i>(Д.: 5-6 раз)</i></p> <p>«Наклоны»</p> <p>И.п. – сед на мяче, согнув ноги врозь, руки на поясе.</p>

	<p>1- наклониться, руками коснуться пола; 2 – и.п. (стопы от пола не отрывать Д.: 5-6 раз) «Веселые ножки» И.п. – сед на мяче, согнув ноги врозь, руки вдоль туловища держаться за мяч. 1 – согнуть ногу в колене, поставить стопу на мяч; 2 – и.п.; 3-4 – тоже с другой ногой. (Д.: по 4 раза каждой ногой) «Катилось колесо» И.п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч справа. 1-4 – наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 – вернуться в и.п. То же влево. (Д.: по 3 раза в каждую сторону) «Прыжки» 1-8 – прыжки на двух ногах вокруг мяча. (Д.: 2-3 раза). 2. Основные движения: - Перебрасывание мяча в парах; - Толкание мяча ладонками. 3. <u>Динамические упражнения с мячом</u>: «Снеговик»; «Поймай колобка»; «Качелька»; «Падаем с качельки», «Умеем падать». 4. <u>Подвижная игра</u>: «Ласточка без гнезда», «Быстрый мяч», «Змейка», «Передача мяча в колонне».</p>
Заключительная часть:	1. Игра малой интенсивности «Тишина», «Летает – не летает», «Озеро, ручей, море, дождь».

ОКТАБРЬ

Задачи:

- Разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче;
- Обучать прыжкам сидя на фитболе;
- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- Тренировать равновесие и координацию;
- Формировать целенаправленную двигательную активность с фитболами.

Вводная часть:	<p>1. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, с изменением направления, на носках, на пятках, в полуприсяде; Бег в колонне по одному с препятствиями, «змейкой», сгибая голень назад. 2. Динамическое дыхательное упражнение: а) И.п. – узкая стойка, руки вниз. 1-2 – руки вверх, вдох носом;</p>
-----------------------	---

	<p>3-4 – и.п., выдох носом.</p> <p>б) И.п. – узкая стойка, руки вниз.</p> <p>1-2 – поворот головы направо, вдох носом;</p> <p>3-4 – поворот головы налево, выдох ртом.</p>
Основная часть:	<p>1. <u>ОРУ с фитболами:</u></p> <p>«Покажи мяч» И.п. – узкая стойка, мяч на груди. 1 – мяч вперед; 2 – и.п. (Д.: 5-6 раз)</p> <p>«Оглянись» И.п. – сед на мяче, согнув ноги, руки на поясе. 1 – повернуть туловище направо, посмотреть назад; 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. (Д.: 6-7 раз)</p> <p>«Наклонись» И.п. – сед на мяче, согнув ноги, руки за головой. 1 – наклониться, руками коснуться пола; 2 – и.п. (Д.: 5-6 раз)</p> <p>«Прокати мяч» И.п. – сед ноги врозь пошире, мяч на полу между ног, руки на мяче. 1-2 – наклониться прокатить мяч как можно дальше вперед; 3-4 – вернуться в и.п. (Д.: 5-6 раз)</p> <p>«Подъемный кран» И.п. – лежа на спине, мяч вверху. 1-2 – мяч и ноги вперед, стопами коснуться мяча; 3-4 – и.п. (Д.: 5-6 раз)</p> <p>«Пружинка» И.п. – сед на мяче, согнув ноги. Отталкиваться тазом от мяча вверх-вниз. (Д.: 10-15 раз)</p> <p>2. <u>Динамические упражнения</u> с фитболами: «Весёлый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем», «Паучок», «Корзинка».</p> <p>3. <u>Подвижная игра:</u> «Быстрый и ловкий», «Кто быстрее до флажка», «Гусеница».</p>
Заключительная часть:	<p>1. Дыхательные упражнения: «Дышите тихо, спокойно, плавно», «Подышите одной ноздрей», «Воздушный шар»</p>

НОЯБРЬ

Задачи:

- Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях.);
- Закрепить посадку на фитболе;
- Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе;
- Обучать динамическим упражнениям с фитболами;
- Формировать навык правильной осанки в упражнениях с фитболами;
- Укреплять мышечный корсет.

Вводная часть:	<p>1. Построение в шеренгу.</p> <p>2. Подвижная игра малой подвижности «Стоп, гоп, повернись»</p> <p>3. Подвижная игра с фитболами «Ласточка без гнезда»</p> <p>4. Динамические дыхательные упражнения: «Надави на мяч».</p>
Основная часть:	<p>1. <u>ОРУ с фитболом:</u></p> <p>«Подъемы» И.п. – узкая стойка, мяч держим двумя руками на голове. 1 – подняться на носки, мяч вверх; 2 – и.п. (Д.: 6-7 раз)</p> <p>«Маятник» И.п. – сед на мяче, согнув ноги. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вправо, правой рукой коснуться пола; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. (Д.: 6-8 раз)</p> <p>«Юла» И.п. – сед на мяче, согнув ноги, руки на поясе. 1-4 – круговые вращения мяча тазом вправо; 5-8 – круговые вращения мяча тазом влево. (Д.: 5-6 раз)</p> <p>«Потянулись и прогнулись» И.п. – сед на пятках лицом к мячу, руки на мяче, мяч на полу. 1-2 – встать на колени, посмотреть вверх, прогнуться; 3-4 – и.п. (Д.: 5-6 раз)</p> <p>«Кошечка» И.п. – сед на пятках лицом к мячу, руки на мяче, мяч на полу. 1-2 – прокатить мяч вперед, прогнуться в спине; 3-4 – вернуться в и.п. (Д.: 5-6 раз)</p> <p>«Лодочка»</p>

	<p>И.п. – лежа на животе, мяч вверху. 1-2 – поднять мяч руками вверх, прогнуться. Ноги прямые. 3-4 – и.п. (Д.: 5-6 раз) «Мяч попрыгун» И.п. – широкая стойка, мяч в руках. Отбивать мяч об пол и ловить. (Д.: 8-10 раз) 2. <u>Динамические упражнения с футболами:</u> «Гусеница», «Попрыгунчики», «Змейка», «Мостик», «Звездочка». 3. <u>Подвижная игра:</u> «Перелет птиц», «Охотники и утки»</p>
Заключительная часть:	<p>1. Подвижная игра малой интенсивности: «Найди пару»; 2. Упражнения на растягивание с футболом: И.п.- сед ноги врозь пошире, мяч на полу между ног, руки на мяче. 1-2 – наклониться прокатить мяч вперед; 3-4 – вернуться в и.п. 3. Релаксирующее упражнение: И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях лежат на мяче. Руки в стороны. Глаза закрыты. Дыхание через нос.</p>

ДЕКАБРЬ

Задачи:

- Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки ног (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу);
- Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе;
- Продолжаем разучивать динамические упражнения на футболе из разных исходных положений;
- Уменьшать площадь опоры о футбол.

Вводная часть:	<p>1. Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. 2. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением дистанции. 3. Ходьба и бег в чередовании, в рассыпную.</p>
Основная часть:	<p>1. <u>ОРУ:</u> И.п. – узкая стойка руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в сторону; 4 – и.п. (Д.: 5-6 раз) И.п. – широкая стойка, руки на пояс. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – и.п. 3 – то же в другую сторону. (Д.: по 4 раза в каждую)</p>

	<p><i>сторону)</i></p> <p>И.п. – узкая стойка, руки на поясе. 1-3 – руки вперед, пружинистые приседания; 4 – и.п. (<i>Д.: 5-6 раз</i>)</p> <p>И.п. – сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади. 1 – медленным движением поднять ноги вперед-вверх; 2 – развести прямые ноги в стороны; 3 – ноги вместе; 4 – и.п. (<i>Д.: 5-6 раз</i>)</p> <p>И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1-8 имитация езды на велосипеде, пауза. (<i>Д.: 2-3 раза</i>)</p> <p>И.п. – лежа на животе, руки прямые. 1-2 – прогнуться, руки вверх; 3-4 – и.п. (<i>Д.: 5-6 раз</i>)</p> <p>И.п. – узкая стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-7, на счет 8 – прыжок повыше. (<i>Д.: 2-3 раза</i>).</p> <p>2. <u>Динамические упражнения с фитболами:</u> «Машина», «Трамвай», «Крокодилчик», «Паучок».</p> <p>3. <u>Подвижная игра:</u> «Гуси-лебеди», «Мы веселые ребята»</p>
Заключительная часть:	<p>1. Игра малой интенсивности: «Летает – не летает», «Найди пару».</p> <p>2. Ходьба по залу в колонне.</p>

ЯНВАРЬ

Задачи:

- Упражнять сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации;
- Учить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе;
- Продолжать обучать технике динамических упражнений с фитболами;
- Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками;
- Укреплять суставно-связочный аппарат.

Вводная часть:	<p>1. Построение в шеренгу, равнение;</p> <p>2. «Найди свое место в колонне» - во время ходьбы врассыпную, по звуковому сигналу дети находят свое место в колонне;</p> <p>3. Ходьба по кругу на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, выпадами, спиной вперед;</p> <p>4. «Гусеница»: в упоре на коленях, положив руки на голени стоящему впереди;</p>
-----------------------	---

	<p>5. Бег «змейкой», со сменой направления, с остановкой по звуковому сигналу, сгибая голень назад.</p>
<p>Основная часть:</p>	<p>1. <u>ОРУ на фитболах:</u> И.п. – сед на мяче, согнув ноги, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – поворот вправо; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. (<i>Д.: по 3 наклона в каждую сторону</i>). И.п. – сед на мяче, согнув ноги, руки на пояс. 1 – выставить правую ногу вперед на пятку, руки в стороны; 2 – наклон к правой ноге, руками коснуться пальцев ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же с левой ногой. (<i>Д.: по 4 раза к каждой ноге</i>) И.п. – сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться исходное положение. (<i>Д.: 5-6 раз</i>) И.п. – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. (<i>Д.: 5-6 раз</i>) И.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. (<i>Д.: по 4- раз каждой ногой</i>) И.п. – стоя боком к фитболу, придерживая его одной рукой. 1-8 – прыжки вокруг фитбола на двух ногах, с паузой. (<i>Д.: 2 раза</i>). 2. <u>Дыхательная гимнастика:</u> И.п. – стоя мяч в опущенных руках. 1-2 – поднять руки вверх, потянуться, вдох; 3-4 – опустить руки вниз, выдох. (<i>Д.: 3-4 раза</i>) И.п. – стоя мяч в опущенных руках. 1 – поднять мяч вверх, вдох; 2 – наклон вправо, выдох; 3 – выпрямиться, вдох; 4 – вернуться в и.п., выдох. То же в левую сторону. (<i>Д.: 3-4 раза</i>)</p>

	3. <u>Динамические упражнения на фитболах:</u> «Ножницы»; «Улиточка»; «Лягушка», «Кроль». 4. <u>Подвижная игра:</u> «Хитрая лиса», «Перестрелка»
Заключительная часть:	1. <u>Упражнение на расслабление:</u> И.п. – лежа спиной на фитболе, ноги в стороны, руки в стороны, голову опустить. Глаза закрыты.

ФЕВРАЛЬ

Задачи:

- Разучивать комплексы ОРУ на фитболах;
- Продолжать разучивать динамические упражнения на фитболах из разных исходных положений;
- Уменьшать площадь опоры о фитбол;
- Развиваем у детей силу, ловкость, выносливость, координацию движений, ориентировку в пространстве.
- Разучивать музыкально-ритмичные упражнения с мячом.

Вводная часть:	1. Построение в шеренгу, равнение; 2. Ходьба и бег враспынную; с изменением направления, по кругу; 3. Бег до 1,5 мин..
Основная часть:	1. <u>ОРУ на фитболах:</u> И.п. – сед на мяче, согнув ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 – руки вперед; 2 – руки вверх; 3 – в стороны; 4 – и.п. (<i>Д.: 5-6 раз</i>) И.п. – сед на мяче, согнув ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон вправо (влево); 2 – и.п. (<i>Д.: 5-6 раз</i>) И.п. – сед на мяче, ноги врозь вперед, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. (<i>Д.: 5-6 раз</i>) И.п. – сед на мяче, руки вниз. Сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами вернуться в и.п. (<i>Д.: 3-4 раза</i>) И.п. – лежа животом на мяче, руки в упоре на полу, ноги в «стартовом» положении.

	<p>Поочередно поднимать ноги до горизонтали. (Д.: 5-6 раз)</p> <p>2. <u>Динамические упражнения на фитболах: «Мостик», «Экскаватор», «Обезьянка», «Колечко».</u></p> <p>3. <u>Подвижная игра: «Ловишки с ленточкой», «Мышиловка».</u></p>
Заключительная часть:	<p>1. Упражнение на растяжку мышц спины: . И.п. – стоя на коленях, руки на мяче. Прокатить мяч вперед, прогнуться в спине, задержаться в таком положении (20-30 сек). Вернуться в и.п. с круглой спиной. (Д. 4-5 раз)</p> <p>И.п. – лежа на мяче на спине, с опорой на стопы. Руки, ноги выпрямить. Полностью расслабить мышцы. (задержаться на 20 сек.) (Д.: 2-3 раза)</p> <p>И.п. – сед на мяче, возле стены, ноги согнув ноги, стопы параллельно.</p> <p>1-2 - руками упереться в стену, таз отвести назад и прогнуться в спине; (задержаться на 15 сек.)</p> <p>3-4 – вернуться в и.п. округляя спину. (задержаться на 15сек.) (Д.: 2 раза)</p>

Разучить музыкально-ритмический комплекс: «Вместе весело шагать»

МАРТ

Задачи:

- Закреплять умение двигаться с мячом, постепенно повышая требования к результату действия;
- Совершенствовать качества выполнения упражнений в равновесии;
- Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
- Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой.

Вводная часть:	<p>1. Построение в шеренгу, равнение;</p> <p>2. Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч на голове; ходьба с прокатыванием мяча впереди и сзади себя;</p> <p>3. Бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием его о пол.</p> <p>4. Перестроение в колонну по два.</p>
Основная часть:	<p>1. <u>Музыкально-ритмический комплекс: «Вместе весело шагать»</u></p> <p>2. <u>Динамические упражнения на фитболах:</u></p>

	<p>«Циркачи», «Кораблик», «Стульчик», «Брасс», «Летучая мышь».</p> <p>3. Подвижная игра: «День и ночь»;</p> <p>4. Игры-эстафеты: «Змейка».</p>
Заключительная часть:	<p>1. <u>Упражнение на расслабление</u>: «Звезда».</p> <p>Лечь животом на мяч, свободно обхватив его руками и ногами, носочки ног на полу, голова свободно. Легкие покачивания на мяче вперед и назад.</p>

Разучить музыкально-ритмический комплекс: «Когда мои друзья со мной».

АПРЕЛЬ

Задачи:

- Совершенствовать технику упражнений с фитболом.
- Продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении ОРУ.
- Укреплять мышечный корсет.

Вводная часть:	<p>1. Построение в шеренгу, равнение;</p> <p>2. Ходьба на носках, пятках, «по-медвежьи»;</p> <p>3. Бег «змейкой», с препятствиями, в чередовании с ходьбой;</p> <p>4. Перестроение в колонну по два.</p>
Основная часть:	<p>1. <u>Музыкально-ритмический комплекс</u>: «Когда мои друзья со мной»</p> <p>2. <u>Динамические упражнения на фитболах</u>: «Домик», «Перекаты», «Подъемный кран», «Рыбка», «Носорог», «Ящерица».</p> <p>3. Подвижная игра: «Охотники и утки»; «Пингвины на льдине».</p> <p>4. Игры-эстафеты: «Кенгуру».</p>
Заключительная часть:	<p>1. Релаксация под музыку;</p> <p>2. Дыхательная гимнастика: «Послушаем свое дыхание».</p>

Разучить музыкально-ритмический комплекс: «Песенка львенка и черепахи».

МАЙ

Задачи:

- Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.;
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;

- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности;
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Вводная часть:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу, равнение; 2. Ходьба с выполнением заданий; 3. Бег до 1,5 мин. 4. Дыхательное упражнение: «Дышим тихо, спокойно и плавно».
Основная часть:	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Музыкально-ритмический комплекс:</u> «Песенка львенка и черепахи» 2. <u>Динамические упражнения на фитболах:</u> «Шлагбаум», «Стойка на лопатках», «Тоннель», «Отжимание», «Хвост кита», «Удержись». 3. Подвижная игра: «Лиса и тушканчики»; «Мороз, гном и елочки». 4. Подвижные игры по выбору детей.
Заключительная часть:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Релаксация под музыку. 2. Дыхательная гимнастика: «Воздушный шар», «Воздушный шар в грудной клетке».

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Методическое обеспечение

1. Н.Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика).СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015.

2. Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» (парциальная программа), СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016.

3. А.А. Нечитайлова, Н.С. Полунина, М.А. Архипова, Фитнес для дошкольников, СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2017.

4. Кузьмина С.В. «Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста». СПб.РГПУ им. А.И.Герцена,2010

5. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». 6. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников». М., 2003.

3.2. Средства обучения и воспитания

Для организации работы по программе необходимо создать следующие условия:

- Физкультурно-музыкальный зал,
- приобрести фитбол-мячи индивидуально подобранные для ребенка в зависимости от роста;
- магнитофон, аудиокассеты и диски.
- разработать конспекты занятий;
- составить график занятий.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная (*вводная*), основная и заключительная.

Динамические упражнения с фитболами

«Снеговик»

И.п.- стойка на коленях, мяч на полу.

Передвигаться и прокатывать мяч по полу в разных направлениях. (Д.: 1 мин.)

«Поймай колобка»

И.п. – стойка, мяч в руках.

Подбрасывать мяч вверх и ловить, отбивать об пол и ловить. (Д.: 5-6 раз)

«Веселый стульчик»

а) И.п. – сед на мяче, согнув ноги, стопы параллельны. Таз от мяча не отрывать.

Двигать тазом вверх-вниз, вправо-влево. (Д.: 6-8 раз)

б) Шагать на месте, высоко поднимая колени. Не наклоняться назад.

в) Выставлять поочередно ногу (правую или левую) вперед на пятку или носок;

Сочетать движения ног и туловища с движением рук.

г) Наклонять туловище вправо-влево и т.д. Стопы вместе не сдвигать.

«Пружинка»

И.п. – сед на мяче, согнув ноги, стопы параллельны.

Перемещаться приставными шагами вокруг мяча. (Д.: 8-10 раз)

(Активно отталкиваться тазом от мяча, изменять положение рук).

«Отдыхаем»

И.п. – стойка на коленях, обхватив мяч руками и положив на него голову.

Покачиваться с мячом вперед-назад. (Д.: 6-8 раз)

(Колени и голень с места не сдвигать).

«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. (Д.: 5-6 раз)

«Падаем с качельки»

И.п. – стойка на коленях, руки на мяче.

Перекатиться через мяч вперед и упасть на бок, согнув ноги в тазобедренных и коленных суставах, а руки – в локтях, приблизив их к туловищу. Голову отклонить в сторону, противоположную падению. *(3-4 раза)*

«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). (Д.: 3-4 раза)

«Умеем падать»

И.п. – лежа на мяче на спине, ноги врозь, согнуты в коленях, руки в стороны.

Взмахом левой руки развернуть корпус вправо, сойти с мяча, принимая упор на коленях или упор согнувшись. Для мягкого приземления слегка согнуть руки в локтях. *(Д.: 3-4 раза)*

«Гусеница»

И.п. – стойка на коленях, руки на мяче.

Перекатиться через мяч вперед в упор на ладони и передвигаться на руках вперед до касания ног пола.

Смотреть вперед, при сходе с мяча ноги слегка согнуть в коленях. *(Д.: -3 раза)*

«Попрыгунчики»

И.п. – сед на мяче, согнув ноги, держась руками за «рожки». Прыгать в разных направлениях. *(активнее отталкиваться тазом от мяча, не отклонять спину назад) (Д.:20-30с.)*

«Машина»

И.п. – сед на мяче, лицом к гимнастической лестнице, ноги на нижней рейке, хват руками за рейку. Покачиваться на мяче вверх-вниз, влево-вправо. *(Д.: 8-10 раз)*

(Мяч лежит на расстоянии 10-15 см от стенки. Хват руками за рейку на уровне груди).

«Трамвай»

И.п. – сед на мяче на пятках, лицом к гимнастической лестнице, хват руками за рейку на уровне груди. Спина прямая, смотреть вперед.

Мяч лежит вплотную к лестнице. Покачиваться на мяче вверх-вниз. (Д.: 8-10 раз)

«Крокодильчик»

И.п. – лежа на мяче на животе лицом к гимнастической лестнице, хват руками за третью рейку. Голову приподнять.

Сгибая и разгибая руки в локтях, перекачиваться на мяче вперед и назад. (Д.: 8-10 раз)

(расстояние от мяча до лестницы – 50-70 см.)

«Паучок»

И.п. – лежа на мяче, на животе, с опорой рук и ног о пол.

Покачиваться на мяче вправо-влево с опорой на одноименную руку и ногу. (Д.: 6-8 раз).

(Руки и ноги разведены широко. Голову приподнять, удерживать равновесие).

«Корзина»

И.п. – упор лежа на предплечьях, согнув ноги, удерживая мяч голеньями и бедрами.

Прогнуться, удерживать мяч ногами и головой. Руки полностью разогнуть, зафиксировать положение. (Д.: 3-4 раза)

«Ножницы»

И.п. – сед на полу ноги врозь, мяч между ног на полу. Руки в упоре сзади.

Принять сед углом с опорой ног на мяч. Вернуться в и.п. (Д.: 5-6 раз)

(ноги в коленях не сгибать, на мяче – голени и стопы).

«Улиточка»

И.п. – стойка на коленях, руки на мяче.

Перекаtywаясь через мяч, передвигаться на руках вперед, до положения упор лежа, голень на мяче.

Вернуться в и.п. (Д.: 5-6 раз)

(ноги удерживать на мяче, смотреть вперед).

«Лягушка»

И.п. – упор лежа, удерживая мяч согнутыми ногами.

Сгибать и разгибать руки в локтях. (Д.: 5-6 раз)

(кисти рук развернуты внутрь. Голову не опускать, смотреть вперед).

«Кроль»

И.п. – упор лежа, бедра на мяче.

Поочередно поднимать и опускать прямые ноги вверх-вниз, имитируя движение ног при плавании кролем. (Д.: 8-10 раз)

(голову не опускать, смотреть вперед. Ноги в коленях не сгибать)

«Мостик»

И.п. – лежа на мяче на спине, согнув ноги, руки вверх.

Прогнуться, коснуться ладонями пола, зафиксировать положение. (Д.: 2-3 раза)

(стопы с места не сдвигать, сойти с мяча разворотом корпуса вправо (влево) в упор на колени или в упор стоя).

«Экскаватор»

И.п. – лежа на спине, удерживая мяч стопами и голеньями, руки вверх.

Медленно поднимая мяч ногами, передавать его из ног в руки и обратно.

Вернуться в и.п. (Д.: 4-5 раз)

«Обезьянки»

И.п. – стойка на коленях лицом к гимнастической лестнице, руки на мяче.

Перекаtywаясь через мяч вперед, захватить руками рейку лестницы.

Поднимаясь на руках вверх по лестнице. Вернуться в и.п. (Д.: 2-3 раза)

(расстояние от лестницы до мяча – 50-70 см., стараться удержать ноги на мяче)

«Колечко»

И.п. – стойка на коленях лицом к гимнастической лестнице, руки на мяче.

Перекатываясь через мяч вперед, захватить руками рейку лестницы.

Подняться на руках вверх по лестнице, прогнуться, коснуться стопами головы. (Д.: 2-3 раза)

(расстояние от лестницы до мяча – 50-70 см., руки слегка согнуты в локтях, бедра на мяче).

«Циркачи»

И.п. – стоя на мяче с опорой рук на гимнастическую лестницу.

Покачиваться вверх-вниз. (Д.: 8-10 раз)

(мяч лежит вплотную к лестнице, при потере равновесия держаться за рейку лестницы).

«Кораблик»

И.п. – лежа на мяче на лопатках, руки за головой, ноги врозь, согнуты в коленях.

Покачиваться на мяче вперед-назад, сгибая и разгибая ноги. (Д.: 5-6 раз)

(голова приподнята, упражнение делается медленно, плавно; голову не опускать)

«Стульчик»

И.п. – сед на мяче, согнув ноги.

Разгибая ноги вперед *(руки в стороны, стопы не касаются пола).*

Удерживать равновесие. Вернуться в и.п. (Д.: 4-5 раз)

«Брасс»

И.п. – лежа на мяче на животе, руки и ноги касаются пола.

Одновременно оттолкнуться руками и ногами от пола, прогнуться *(стараться удержать равновесие).* Вернуться в и.п. (Д.: 4-5 раз)

«Летучая мышь»

И.п. – лежа на мяче на животе, руки и ноги касаются пола.

Прогнуться, привести стопы к голове. *(руки с места не сдвигать).* Вернуться в и.п. (Д.: 2-3 раза)

«Перекаты»

И.п. – лежа на мяче на животе с опорой на стопы, руки вверху.

Перекатиться со спины на живот. Вернуться в и.п. (Д.: 6-8 раз)

(ноги слегка согнуты, удерживать равновесие)

«Подъемный кран»

И.п. – лежа на спине, удерживать мяч ногами, руки в стороны.

Поднять мяч ногами вперед, вернуться в и.п. (Д.: 2-3 раза)

«Рыбка»

И.п. – лежа на мяче на правом боку с опорой о ноги, руки вверху.

Удерживать равновесие. То же на другом боку. (Д.: 4-5 раз)

(руки, ноги и туловище в одной плоскости)

«Носорог»

И.п. – лежа на мяче на спине с опорой о кисти и стопы.

Правую (левую) ногу, согнутую в колене привести к туловищу, удерживать равновесие. Вернуться в и.п. (Д.: 3-4 раза каждой ногой)

«Домик»

И.п. – упор лежа, бедра на мяче.

Поднимая таз, прокатить мяч ногами вперед («построить крышу дома»).

Вернуться в и.п. *(голову не опускать, ноги прямые, руки с места не сдвигать)* (Д.: 2-3 раза)

«Ящерица»

И.п. – лежа на спине, стопы и голень на мяче, руки в стороны.

Поднять таз, удержать равновесие. *(изменяя положение рук, можно увеличить или уменьшить площадь опоры)*. (Д.: 5-6 раз)

«Шлагбаум»

И.п. - лежа на спине, стопы и голень на мяче, руки в стороны.

Привести правую ногу к туловищу. Вернуться в и.п.

То же другой ногой. (Д.: 5-6 раз)

(ноги в коленях не сгибать, положение рук оговаривать)

«Стойка на лопатках»

И.п. – лежа на спине, согнув ноги, голени на мяче, руки в стороны.

Привести мяч стопами к туловищу, переходя в стойку на лопатках с опорой согнутых ног о мяч, зафиксировать положение. *(медленно, без резких движений)*. Вернуться в и.п. *(Д.: 2-3 раза)*

«Тоннель»

И.п. – сед на полу, руки в упоре сзади, ноги под углом на мяче.

Поднять таз вверх, принять упор лежа сзади, зафиксировать положение.

Вернуться в и.п. *(ноги и туловище в одной плоскости)* *(Д.: 2-3 раза)*

«Отжимания»

И.п. – упор лежа, голени на мяче.

Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах. *(смотреть вперед, кисти слегка развернуть внутрь)* *(Д.: 4-5 раз)*

«Хвост кита»

И.п. – упор лежа, ноги врозь, бедра на мяче.

Отталкиваться бедрами от мяча, выполнять одновременные движения прямых ног вверх-вниз. *(небольшая амплитуда движений, смотреть вперед)*

(Д.: 6-8 раз)

«Удержись»

И.п. – сед на мяче на пятках, ноги врозь.

Удерживать равновесие. *(балансировать руками и туловищем)* *(Д.: 2-3 раза)*.

**Фитбол-гимнастика
(общеразвивающая направленность)**

«Ушастый нянь»

Упражнение для подготовительной части занятия, для развития координации движений, с элементами самомассажа.

Музыкальное сопровождение – песня «Ушастый нянь» (муз. и сл. Д. Воскресенского)

И.п. – сед на мяче.

Первый куплет

- I. 1- согнуть правую руку вперед, предплечье вверх, кисть вниз («лапка зайчика»).
2 – повторить счет 1 левой рукой.
3-4 – руки поочередно на пояс.
5-8 – повторить счет 1-4.
- II. 1-2 – повторить счет 1-2 упражнения I.
3-4 – руки поочередно к плечам.
5-8 – повторить счет 1-4.
- III. 1-2 – повторить счет 1-2 упражнения I.
3-4 – руки поочередно за голову.
5-8 - повторить счет 1-4
- IV. 1-2 - повторить счет 1-2 упражнения I.
3-4 – руки поочередно вверх.
5-6 – погрозить пальцем правой руки перед собой, левая рука на пояс.
7-8 – повторить счет 5-6 левой рукой.

Припев.

- I. 1-2 – поочередно руки за голову. Кисти вверх («ушки зайчика»)
3-4 – поочередно руки на пояс.
5-6 – наклон вперед, руки вперед – в стороны.

7-8 -руки на пояс.

II. 1-4 – повторить упражнения I, счет 1-4

5-6 – руки вверх.

7-8 – руки на пояс.

III. 1-4 - повторить упражнения I, счет 1-4

5-6 – круг руками внутрь.

7-8 – руки на пояс.

IV. 1-4 -повторить упражнения I, счет 1-4

5-6 – два круга правой кистью перед лицом («умывается»).

7-8 – повторить счет 5-6 левой кистью.

Проигрыш.

1-2 – левая рука вперед.

Второй куплет.

I. 1-4 – четыре круговых движения кистью правой руки, растирая левую руку (от кисти к плечу).

5-8 – повторить счет 1-4 другой рукой.

II. 1-4 -поочередные круговые движения руками по левой ноге (от бедра к стопе) («моемся»).

5-8 – повторить счет 1-4 по другой ноге.

III. 1-4 – руки согнуты назад, пальцы на позвоночник врозь, большой палец вперед, четыре встряхивающие движения вперед с нажимом по бокам туловища.

5-8 – то же по ягодичным мышцам.

IV. 1-2 – четыре круга назад кистью правой руки, растирая левое плечо.

3-4 – повторить счет 1-2 другой рукой.

5-8 – круговые движения кистями от лба к затылку («моем голову»)

Привев.

Повторить упражнения привева.

Проигрыш.

I. 1-8 – восемь шагов на месте.

II. Повторить упражнение 1.

Третий куплет.

Повторить упражнения первого куплета.

Припев.

Повторить упражнения припева.

Проигрыш.

I-II. Повторить упражнения проигрыша.

Припев.

I-II. Повторить упражнения припева.

III. Повторить упражнения IV припева, счет 5-8, два раза.

«Часики»

Упражнение способствует закреплению и совершенствованию основных движений рук и туловища.

Музыкальное сопровождение – песня «Тик-так» (муз. А. Островского, сл. З. Петровой).

Проигрыш.

I. 1-8 – дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вверх.

II. 1-8 - дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вниз.

Первый куплет

I. 1-4 – руки вперед.

5-8 – четыре хлопка перед собой прямыми руками.

II. 1-4 – руки вверх.

5-8 – четыре хлопка над головой.

III. 1-4 – руки в сторону.

5-8 – четыре хлопка по мячу.

IV. 1-4 – четыре наклона головой (вправо-влево, вправо-влево), руки на пояс.

5-6 – два хлопка перед собой.

7-8 – руки вниз.

Проигрыш.

Повторить упражнения I проигрыша.

Второй куплет.

I. 1-4 – руки за голову – держать.

5-8 – соединяя ноги, четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

II. 1-4 – руки к плечам – держать.

5-8 – четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

III. 1-4 – руки на пояс – держать.

5-8 – четыре шага на месте, разводя ноги врозь с высоким подниманием бедра.

IV. Повторить упражнения I куплета

Проигрыш.

Повторить упражнения I проигрыша.

Третий куплет.

I. 1-2 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны.

3-4 – выпрямить, руки на пояс.

5 – поворот туловища направо.

6 – и.п., руки на пояс.

7-8 – повторить счет 5-6 в другую сторону.

II. 1-2 – наклон вправо.

3-4 – выпрямиться.

5-8 – повторить упражнения I, счет 5-8.

III. 1-2 – наклон влево.

3-4 – выпрямиться.

5-8 – повторить упражнения I, счет 5-8.

IV. Повторить упражнения первого куплета, часть IV, счет 1-6.

7-8 – руки вперед наружу ладонями кверху.

«Кукушечка»

Упражнение способствует развитию подвижности шейного отдела позвоночника, формированию правильной осанки и укреплению мышц шеи.

Музыкальное сопровождение – песня «Кукушечка» (муз. А. Варламова, сл. Р. Панина)

И.п. – сед на мяче.

Вступление.

I. 1-4 – плавно руки в стороны («взмах крыльями»)

5-8 – плавно руки вниз.

II. Повторить упражнение I.

III - IV. Повторить упражнение I – II.

Первый куплет

I. 1-2 – наклон вперед, руки назад, голова налево.

3-4 – выпрямиться в и.п.

5-8 – четыре удара прямыми руками по мячу («хлопанье крыльями»)

II. Повторить упражнение I с поворотом головы направо.

III. 1-2 – наклон головы вправо.

3-4 – голову прямо в и.п.

5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону.

IV. 1-2 – поворот головы направо.

3-4 – поворот головы в и.п.

5-8 – повторить счет 1-4 с поворотом налево.

V. 1-2 – голова вперед (подбородок вперед).

3-4 – голова назад в и.п.

5-8 – повторить счет 1-4.

VI. Повторить упражнение IV (повороты головы).

VII. Повторить упражнение V.

VIII. 1-4 – с поворотом головы направо дуга книзу влево, голова влево.

Проигрыш.

I - II Повторить упражнения I - II вступления («взмахи крыльями»).

Второй куплет.

Повторить упражнения I куплета.

Проигрыш.

Повторить упражнения проигрыша.

Третий куплет.

I-VIII. Повторить упражнения первого куплета.

IX -X. Повторить упражнение I – II проигрыша.

Проигрыш.

I. 1 – руки вверх согнуты над головой, пальцы вместе, голова вперед («ку-ку»).

2 – голова назад («часы с кукушкой»).

3 – руки разогнуть вверх.

4 – руки над головой согнуть, пальцы вместе.

5-8 – повторить 1-4ж

II. Повторить упражнение I, на счет 8 – руки вниз.

«Людоед»

Упражнение типа зарядки для подготовительной части занятий.

Музыкальное сопровождение – песня «Людоед».

Вступление.

I. 1-4 – через стороны руки вверх (вдох).

5-8 – через стороны руки вниз (выдох).

II. 1-8 – повторить упражнение I.

III. 1-2 – руки вверх – потянуться.

3 – правой рукой тянемся вверх, левая рука чуть расслаблена.

4 – повторить счет 3 с другой рукой.

5-6 -повторить счет 3-4.

7-8 – повторить счет 3-4.

IV. 1-2 – руки перед грудью, кисти свободны.

3-6 – руки в стороны, прогнуться.

7-8 – руки на пояс.

Первый куплет.

- I. 1 – наклон головы влево, руки за голову.
2 – наклон головы вправо.
3-4 – повторить счет 1-2.
5-6 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны, кисти от себя.
7-8 – руки перед грудью, ладони к себе.
- II. 1-8 – повторить упражнение I.
- III. 1 – правая рука вверх.
2 – левая рука вверх.
3 – правая рука в сторону, предплечье вверх, кисть в кулак.
4 – левая рука в сторону, предплечье вверх, кисть в кулак.
5 – правая рука согнута скрестно перед грудью, правая кисть на левом плече.
6 – повторить счет 5 с левой руки.
7 – наклон влево.
8 – наклон вправо, руки на пояс.
- IV. 1-2 – с поворотом налево, левую руку в сторону – назад, ладонь вверх.
3-4 – с поворотом направо, и.п. левая рука на пояс.
5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону.

Принев.

- I. 1-2 – наклон вправо, руки в стороны, ладони вверх.
3-4 – и.п. руки на пояс.
5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону.
- II. 1-2 – наклон вперед прогнувшись влево (к левой ноге), правая рука вперед.
3-4 – выпрямиться, руки на пояс.
5-8 – повторить счет 1-4 – в другую сторону.
- III. 1-8 – повторить I упражнение.
- IV. 1-2 – встать, левая рука на мяче, правая рука вперед и в сторону.
3-4 – сед на мяче.

5-8 – повторить счет 1-4 с другой руки.

Проигрыш.

I. 1-8 – ходьба на месте.

II. Повторить I упражнение.

Второй куплет.

Повторить упражнения первого куплета.

Припев.

Повторить упражнения припева.

Проигрыш.

Повторить упражнения проигрыша.

Третий куплет.

Повторить упражнения первого куплета. (В упражнении III счет 4-5: руки поочередно в стороны, кисти вверх.)

Припев.

Повторить упражнения припева.

Проигрыш.

Повторить упражнения вступления I- II (упражнение на потягивание).

«Ладощка»

Упражнение направлено на закрепление умений перекатывать мяч одной рукой и формирование навыка правильной посадки на мяче.

Музыкальное сопровождение – песня «Раз – ладошка» (муз. и сл. Е. Зарицкой).

И.п. – стойка, мяч справа на полу, кисть на мяче.

Вступление.

I. 1-8 – и.п.

II-IV. Повторить упражнение I.

Первый куплет.

I. 1-3 – три шага вперед с прокатом мяча правой рукой.

4 – приставить левую, полуприсед.

5-8 – повторить счет 1-4 с продвижением назад.

II. 1-2 – вставая и полуприседая, пережат из правой руки в левую.

3-4 – повторить счет 1-2 с пережатом мяча из левой руки в правую.

5-8 – повторить счет 1-4.

III. Повторить упражнение I.

IV. 1-4 – повторить упражнение II, счет 1-4.

5-8 – сед на мяч, руки на пояс.

Припев.

I. 1-2 – согнуть правую руку вперед – в сторону, ладонь вверх (показать ладошку).

3-4 – согнуть левую руку вперед – в сторону, ладонь вверх (показать ладошку).

5-8 – два раза поднять и опустить плечи.

II. 1 - разогнуть правую ногу на пятку в сторону, руки на пояс.

2 – приставить правую.

3-4 – повторить счет 1-2 с другой ноги.

5-8 – четыре хлопка в ладоши.

III- IV. Повторить упражнение I – II.

V. 1-8 – встать в и.п., мяч на полу слева.

Второй куплет.

Повторить упражнения куплета с левой руки.

Припев.

Повторить упражнения I – IV припева – 2 раза.

«Веселый мячик»

Упражнение на закрепление пережатов, бросков и ловли мяча, выполняемое в парах.

Музыкальное сопровождение – песня «Веселый мячик» (муз. Е. Атрашкевича, сл. Н.Танюкевича).

И.п. – занимающиеся стоят в две шеренги на против друг друга («первые номера» и «вторые номера») (расстояние 3 м), «первые номера» - стойка мяч справа на полу, кисть на мяче, «вторые номера» - о.с.

Вступление.

1-8 – и.п.

Первый куплет.

«Первые номера» выполняют описанные ниже движения, «вторые» - то же без мяча.

I. 1-8 – восемь шагов, обходя мяч по кругу, придерживая его правой кистью.

II. 1-2 – полуприсед, левая нога в сторону на пятку, левая рука на пояс.

3-4 – приставить левую ногу, руки на мяч.

5-8 - повторить счет 1-4 в другую сторону.

III. 1-4 – взять мяч в руки, выпрямиться.

5-8 – прыжок ноги врозь, прижимая мяч к полу.

IV. 1 – прыжок ноги врозь, прижимая мяч к полу.

2 – прыжок ноги вместе.

3-4 – повторить счет 1-2.

5-8 – повторить счет 1-4.

«Вторые номера» - прыжки ноги врозь – ноги вместе, руки на поясе.

V-VI. Повторить упражнения III- IV, на счет 7-8 упражнения III – стойка ноги врозь, кисти на мяче.

Привев.

I. 1-4 – «первые» перекаат мяча «второму».

5-8 – «второй» перекаат мяча «первому».

II. 1-4 – «первый» бросок мяча с отскоком от пола «второму».

5-8 – «второй» бросок мяча с отскоком от пола «первому».

III. 1-8 – «первый» восемь шагов к партнеру, перекаатывая мяч левой рукой, «второй» - ходьба на месте.

IV. 1-8 – «второй», перекатывая мяч левой рукой, восемь шагов вперед (к месту, где стоял «первый»), «первый» - ходьба на месте.

Второй куплет.

Повторить упражнения первого куплета, но «первые» выполняют движения без мяча, а «вторые» с мячом.

Припев.

Повторить упражнения припева.

Третий куплет.

I. 1-2 – «первые» бросок мяча вверх.

3-4 – ловля мяча.

5-8 – перекат мяча «вторым».

II. 1-8 – «вторые» - повторить упражнение I.

III- IV. Повторить упражнение I-II.

V. 1-4 – три шага вперед навстречу друг другу, «первые» перекатывают мяч правой рукой.

5-8 – «первые» на четырех шагах обходят мяч по дуге и передают его «вторым».

VI. 1-4 – четыре шага друг от друга (идут на свои места), «вторые» перекатывают мяч правой рукой «первым» (меняются местами).

5-8 – поворот лицом друг к другу.

Припев.

Повторить упражнения припева 2 раза.

«Песня о разных языках»

Упражнение направлено на закрепление навыка ведения мяча.

Музыкальное сопровождение – «Песня о разных языках» (муз. О. Юдахина, сл. Ю. Энтина)

Вступление.

1-8 – и.п.

Первый куплет.

I. 1-2 – полуприсед, мяч вправо.
3-4 – встать, мяч вниз.
5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону.

II. 1-2 – полуприсед, мяч вверх.
3-4 – встать, мяч вниз.
5-8 – повторить счет 1-4.

III-IV. Повторить упражнения I-II.

Припев.

I. 1-8 – восемь ударов мяча об пол двумя руками.

II. 1-4 – четыре удара мяча об пол правой рукой.
5-8 – то же левой рукой.

III. 1-8 – с обходом мяча влево, восемь ударов мяча об пол правой рукой.

1-2 – наклон вперед, мяч на пол, левая кисть на мяче, правая рука в правую диагональ.

3-4 – выпрямить, руки на мяче.

5-8 – повторить счет 1-4 другой рукой.

Проигрыш 1.

1-2 – наклон вперед, взять мяч.

3-4 – выпрямиться, мяч внизу.

Второй куплет.

Повторить упражнения первого куплета.

Припев.

Повторить упражнения припева.

Проигрыш 2.

I. 1-2 – присед руки на мяче.

3-8 – разгибая ноги, перекаат вперед в положение упор лежа бедрами на мяче.

II. 1 – согнуть правую ногу назад.

2 – разогнуть правую ногу, согнуть левую назад.

3-6 – повторить счет 1-2.

7-8 – толчком рук пережат в положение лежа животом на мяче.

III. 1 – наклон вправо, руки к плечам пальцы врозь.

2 – повторить счет 1-2.

3-6 – повторить счет 1-2.

7-8 – разгибая ноги, пережат вперед в положение упор лежа бедрами на мяче.

IV. 1-8 – повторить упражнение II.

V. 1-4 – толчком рук пережат в положение присед руки на мяче.

5-8 – встать, мяч в руках.

Припев.

Повторить упражнения припева I-IV, II-IV.

Проигрыш 3.

«и» - упор присев руки на мяче («спрятаться за мяч»).

I. 1-2 – наклон вправо (выглядывая из-за мяча, говорим «ку-ку»).

3-4 – и.п.

5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону.

II. 1-8 – повторить упражнение I.

Припев.

Повторить упражнения припева I-IV, III-IV.

«На болоте»

Упражнение способствует формированию осанки и совершенствованию навыка перекачивания вперед и назад через мяч.

Музыкальное сопровождение – песня «Цап-цап-цап» (муз. С. Режского, сл. Ф. Орлова)

И.п. – стоя согнувшись, мяч перед собой, руки на мяче.

I. 1-4 – на каждый счет поочередно сгибать и разгибать ноги с наклоном головы вправо-влево.

5 – правую ногу в сторону на пятку.

6 – приставить правую.

7-8 - повторить счет 5-6 с другой ноги.

II. Повторить упражнение I.

III-IV. Повторить упражнения I – II.

Первый куплет. («цапля ходит по болоту»).

I. 1-2 – выпрямиться, шаг правой ногой вперед, левую руку согнуть вперед, носок левой касается колена правой ноги, левая рука касается мяча, правая рука за спину голова прямо, подбородок приподнят.

3-4 – повторить счет 1-2 – с другой ноги обходя мяч слева по кругу.

5-8 - повторить счет 1-4.

II. 1-4 – повторить упражнение I счет 1-4.

5-6 – повернуться лицом к о.н., мяч перед собой.

7-8 – правое колено поставить на мяч, руки за спину.

III. 1-4 – кисть правой руки на левом плече, на каждый счет сгибать и разгибать пальцы («стряхиваем дождевики»).

5-8 – повторить счет 1-4 с другой руки.

IV. 1-2 – поклон головой вправо.

3-4 – поклон головой вперед.

5-6 – поклон головой влево.

7-8 – голова прямо.

Проигрыш.

Повторить упражнения вступления.

Второй куплет («лягушки резвятся»).

I. 1-2 – шагом вправо два пружинистых полуприседа, правая рука в сторону, предплечье вверх, пальцы врозь.

3-4 – приставить правую ногу, полуприсед, руки на мяче.

5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону.

II. 1-8 – перекаат на животе вперед через мяч, опуская ноги на пол, выпрямиться в сед на мяче, руки согнуты в стороны, предплечье вверх.

III. 1- руки вправо вверх.

2 – руки согнуть в стороны, кисти от себя.

3-4 – повторить счет 1-2 в другую сторону.

5 – правую согнуть вперед кверху (колени к груди).

6 – правую в и.п.

7-8 – повторить счет 5-6 с другой ноги.

IV. 1-8 – шагая назад и опуская плечи вперед, выполнить перекал на животе назад в присед мяч перед собой, руки на мяче.

Проигрыш.

Повторить упражнения вступления.

Третий куплет («цапля ловит лягушек»).

I 1-2 – шаг левой ногой вперед, правую согнуть вперед, носок правой касается колена левой ноги, левая рука за спину, правая касается мяча.

3-4 – повторить счет 1-2 с другой ноги, обходя мяч по кругу справа.

5-8 – повторить счет 1-4.

II. Повторить упражнение I и встать лицом к о.н., мяч перед собой, руки на мяче.

III. Повторить упражнение I второго куплета.

IV. 1-2 – прыжком ноги врозь полуприсед, руки в стороны, предплечья вверх, пальцы врозь от себя.

3-4 – прыжком ноги вместе присед, руки на мяче («спрятаться за мяч»).

5-8 – повторить счет 1-4.

Проигрыш.

Повторить упражнения вступления.

Фитбол-ритмика
(танцевально-ритмическая направленность)

«Танец утят»

Танцевальное упражнение.

Музыкальное сопровождение – «Танец утят» (французская народная песня).

И.п. – сед на мяче, руки согнуты в стороны, ладонями вперед, лицом в круг.

- I. 1-4 – четыре раза согнуть пальчик в кулачок («клювики»).
- 5-8 – четыре раза поднять и опустить, локти вниз («крылышки»).
- II. 1-4 – четыре раза колени вправо-влево («хвостики»).
- 5-8 – четыре хлопка перед собой.

III-IV. Повторить упражнение I и II.

Привев.

- I. 1-8 – восемь подскоков вокруг мяча вправо.
- II. Повторить упражнение I в другую сторону.
- III-IV. Повторить упражнения I и II.

Танец «Кузнечик».

Танцевальное упражнение.

Музыкальное сопровождение – «В траве сидел кузнечик» (муз. В. Шаинского, сл. Н.Носова).

И.п. – сед на мяче.

- I. 1-2 – два удара руками о колени.
- 3-4 – два хлопка в ладоши перед собой.
- 5-8 – повторить счет 1-4.
- II. 1-2 -два скрестных движения руками справа («ножницы»).
- 3-4 – повторить счет 1-2 в другую сторону.

5-6 - два удара кулака о кулак справа («молоточки»).

7-8 – повторить счет 5-6 в другую сторону.

Привев.

I. 1-2 – прыжком ноги врозь, руки в стороны книзу ладонями вперед.

3-4 – прыжком ноги вместе, руки на пояс.

5-8 – четыре подскока, высоко поднимая колени.

II. Повторить упражнение I.

«Танец сидя2

Танцевальное упражнение.

Музыкальное сопровождение – любая полька.

И.п. – сед на мяче.

I. 1-2 – хлопки ладонками по коленям.

3-4 – хлопки в ладоши перед собой.

5-6 – «ножницы» (скрестные движения руками) справа.

7-8 – «ножницы» слева.

II. Повторить упражнение I.

III. 1-2 – «погремушки» (имитация игры на погремушках) справа.

3-4 – «погремушки» слева.

5-6 – «зайчики» (разгибание двух пальцев («ушки») на правой руке, поднятой над головой).

7-8 – «зайчики» левой рукой.

IV. Повторить упражнение III.

V. 1-2 – «пианино» (имитация игры на пианино) справа.

3-4 – «пианино» слева.

5-6 – поклоны головой вправо.

7-8 – поклоны головой влево.

VI. Повторить упражнение V.

VII. 1-2 – топнуть правой ногой.

3-4 – топнуть левой ногой.

5-6 – встать, придерживая мяч рукой.

7-8 – сесть.

VIII. Повторить упражнение VII.

Танец «Большая стирка»

Танцевальное упражнение.

Музыкальное сопровождение – музыка в стиле диско.

И.п. – сед на мяче.

«Стирка»

I. 1-2 – правую ногу вправо с двумя движениями, имитирующими стирку белья на стиральной доске, вдоль правой ноги.

3-4 – и.п.

5-8 – повторить счет 1-4 левой ногой.

II. Повторить упражнение I.

«Полоскание»

III. 1-4 – на каждый счет колени вправо, влево, вправо, влево, руки, имитирующие полоскание, - в противоположную сторону.

5-8 – повторить счет 1-4.

IV. Повторить упражнение III.

«Выжимание»

V. 1-2 – руки согнуты вперед, кисти в кулак – правый над левым, дважды имитируют движения выжимания белья.

3-4 – повторить счет 1-2, но левая рука над правой.

5-8 – повторить счет 1-4.

VI. Повторить упражнение V.

«Встряхивание»

VII. 1-2 – руки со взмахом вверх.

3-4 – руки расслабленно вниз.

5-8 – повторить счет 1-4.

VIII. Повторить упражнение VII.

«Развешивание»

IX. 1 – левую руку вверх с имитирующими движением пальцами закрепления белья прищепкой.

2 – то же правой рукой.

3-4 - повторить счет 1-2.

5-8 – повторить счет 1-4.

X. Повторить упражнение IX.

«Глажение»

XI. 1-2 – правая рука согнута перед собой, левая согнута за спиной, обе руки дважды имитируют движения утюга при глажении белья.

3-4 – то же, но со сменой положения рук.

5-8 – повторить счет 1-4.

XII. Повторить счет 1-4 упражнения XI.

5-6 – имитация пота со лба тыльной стороной ладони правой руки.

7-8 – то же другой рукой.

Танец «Автостоп»

Танцевальное упражнение.

Музыкальное сопровождение – музыка в стиле диско.

И.п. – сед на мяче.

I. 1-2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками: левая вверх, правая вниз, кисти в кулак, большой палец вверх.

3-4 – повторить 1-2, меняя положение рук.

5-8 – повторить 1-4.

II. 1 – руки к правому плечу, ладони вместе («лодочкой»).

2 – повторить 1, меняя положение рук, к другому плечу.

3 – руки «лодочкой» к правому колену.

4 - руки «лодочкой» к левому колену.

5 – руки скрестно перед собой, левая сверху.

6 – повторить 5, меняя положение рук.

7 – хлопок за спиной.

8 – хлопок перед собой.

**Фитбол-коррекция
(профилактика-корректирующая направленность)**

«Белорусская»

Упражнение содействует профилактике плоскостопия.

Музыкальное сопровождение – песня «Тик-так» (муз. Э. Ханка, сл. Л. Пранчака)

Вступление.

И.п. – сед ноги вместе, руки на поясе.

Первый куплет.

I. 1-4 – «гармошка» правой ногой наружу.

5-8 – «гармошка» правой ногой внутрь.

II. Повторить упражнение I с другой ноги.

Припев.

I. «и» - согнуть руки вперед, предплечье вверх, пальцы в кулак, указательные пальцы вверх.

1 – предплечье вправо.

2 – повторить счет 1 влево.

3-4 – повторить счет 1-2.

5 – руки перед собой, правая сверху.

6 – предплечье правой руки вверх, пальцы врозь, большой палец к ладони («четыре года»).

7-8 – повторить счет 5-6 другой рукой.

II. «и» - руки перед собой, правая сверху.

1 – правый локоть вниз, левый вверх.

2 – правый локоть вниз, левый вверх.

3-4 – повторить счет 1-2.

5-6 – с поворотом направо руки перед грудью, кисти в кулак, локти вниз и вверх – 2 раза.

7-8 – повторить счет 5-6 в другую сторону.

III-IV. Повторить упражнение I-II.

Второй куплет.

I. 1-4 – «гармошка» ноги врозь.

5-8 – «гармошка» ноги вместе.

II. Повторить упражнение I.

Припев.

Повторить упражнение припева.

Третий куплет.

I. 1-4 – «гармошка» правой наружу, правая рука вперед и в сторону.

5-8 – «гармошка» правой внутрь, рука вперед и на пояс.

II. Повторить упражнение I с другой ноги.

Припев.

Повторить упражнение припева.

Проигрыш.

1-4 – руки вперед и в стороны ладони вверх.

5-8 – руки вперед и на пояс.

Четвертый куплет.

I. 1-4 – «гармошка» ноги врозь, руки вперед и в стороны, ладони вверх.

5-8 – «гармошка» ноги вместе, руки вперед и на пояс.

II. Повторить упражнение I.

Припев.

Повторить упражнения припева.

«Марыся»

Упражнение направлено на укрепление свода стопы и профилактики плоскостопия.

Музыкальное сопровождение – песня «Марыся» в исполнении шоу-группы «Улыбка».

И.п. – сед ноги врозь, лицом к стене, мяч на полу между ног, прижат к стене, руки на мяче.

Вступление.

I. 1-8 – поочередно на каждый счет оттягивать носки от себя и на себя с ударами рук по мячу.

3-4 – повторить счет 1-2 с левой руки.

5-6 – опуститься в упор лежа сзади на предплечье (или лечь на спину, руки согнуты под головой).

7 – правую ногу согнуть и поставить в центр мяча на всю стопу в упор на мяч.

8 – повторить счет 7 левой ногой.

Первый куплет.

I. 1-7 – восемь шагов на месте с ударом стопами в центр мяча.

8 – приставить ногу.

II. 1-2 – пятки врозь (носки вместе).

3-4 – пятки вместе.

5-8 – повторить счет 1-4.

III-IV. Повторить упражнение I-II.

V. 1-2 – правую ногу разогнуть вперед.

3-4 – правую приставить к левой в и.п.

5-8 – повторить счет 1-4 с другой ноги.

VI. 1-4 – четыре шага вперед по мячу, подкатывая его к ягодицам.

5-8 – четыре шага назад по мячу, откатывая мяч вперед в и.п. – ноги согнуты на мяче.

VII-VIII. Повторить упражнение V- VI.

Проигрыш.

I. 1 – пятки врозь.

2 – носки врозь.

3 – пятки врозь.

4 – носки врозь («гармошка»), разводя ноги врозь, обхватывая стопами мяч).

5-8 – «гармошка», соединяя ноги в и.п. (носки внутрь, пятки внутрь).

Второй куплет.

Повторить упражнение первого куплета.

Проигрыш.

I. Повторить упражнение проигрыша I.

II. 1-8 – на каждый счет поочередно поднимать и опускать носки на себя и от себя.

Третий куплет.

Повторить упражнения первого куплета.

Проигрыш.

Повторить упражнение проигрыша I-II.

III-IV. Повторить.

«Кикимора»

Упражнение направлено на укрепление свода стопы и профилактику плоскостопия.

Музыкальное сопровождение – песня «Кикимора».

И.п. – сед на мяче.

Вступление.

I. 1- правую ногу разогнуть вперед на пятку, руки свободны, как при ходьбе.

2 – правую ногу приставить на носок к левой.

3-4 – повторить счет 1-2 (на счет 4- хлопок перед собой).

5-8 – повторить счет 1-4 с левой ноги.

II. Повторить упражнение I.

III-IV. Повторить упражнение I-II.

Проигрыш.

I. 1-2 – с правой ноги приставной шаг вперед, руки как при ходьбе.

3-4 -с правой ноги приставной шаг назад.

5 – пятки врозь, руки в «замок» вниз, плечи вверх.

6 – пятки вниз, руки согнуть перед собой в «замок», плечи вниз.

7-8 – повторить счет 5-6.

II. 1-4 – повторить счет 1-4, в конце руки к плечам.

5-8 – руки поочередно разгибать вверх и сгибать к плечам, пальцы в кулак.

III. Повторить упражнение I.

IV. 1-4 – повторить упражнение I счет 1-4.

5-7 – наклон вперед, руки в стороны.

8 – выпрямиться, руки на пояс.

Первый куплет.

I. 1-4 – правой ногой «гармошка» вправо (пятка в сторону – носок, пятка – носок).

5 – правый носок влево (внутрь).

6 – правый носок вправо (наружу)э

7-8 – повторить счет 5-6.

II. 1-4 – правой «гармошка» влево (в и.п.).

5 – таз влево, левая рука вверх.

6 – таз вправо, левая рука к плечу.

7-8 – повторить счет 5-6.

III-IV. Повторить упражнение I-II с левой ноги.

Привев.

I. 1-4 – «гармошка» (ноги врозь).

5 – правую ногу на носок, правую руку согнуть вперед перед лицом («под козырек»).

6 – правую пятку опустить, правая рука вниз.

7-8 – повторить счет 5-6 с другой ноги и руки.

II. 1-4 – «гармошка», ноги вместе, руки на пояс.

5 – правую вперед на пятку.

6 – правую приставить, руки свободно.

7-8 – повторить счет 5-6 с левой ноги.

III. Повторить упражнение I, только с хлопком рук перед собой на счет «6» и счет «8».

IV. Повторить упражнение II.

V. 1-4 – «твист» (колени вправо-влево на каждый счет) с наклоном туловища вперед.

5-8 – наклоны головы вправо-влево, руки на голову.

Проигрыш.

Повторить упражнения проигрыша.

Второй куплет.

Повторить упражнение первого куплета (движения рук на слова «кушать» и «кругом вода» можно импровизировать).

Припев.

Повторить упражнения припева.

Проигрыш.

Повторить упражнения вступления.

Третий куплет.

Повторить упражнения первого куплета (движения рук на слово «погрозить» можно симпровизировать).

Припев.

Повторить упражнения припева.

Проигрыш.

I-IV. Повторить упражнения вступления.

V-VIII. Повторить упражнения проигрыша.

**Фитбол-атлетика
(общеукрепляющая направленность)**

«Бегемот»

Образное упражнение направлено на укрепление мышц спины.

Музыкальное сопровождение – песня «Бегемот» (муз. и сл. Р. Гуцалюка).

Вступление.

И.п. – стойка ноги врозь, мяч в ногах, руки на поясе.

Первый куплет.

I. 1-2 – наклон вправо, правая рука в сторону, ладонь вверх.

3-4 – выпрямиться, правая рука на пояс.

5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону.

II. 1-2 – поворот туловища вправо, руки вверх.

3-4 – руки на пояс.

5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону.

III. Повторить упражнение I.

IV. 1-4 – наклон вперед, взять мяч.

5-8 – выпрямиться, мяч прижат к животу.

Привев.

I. 1-2 – поворот туловища вправо.

3-4 - повторить счет 1-2 в другую сторону.

5-8 – повторить счет 1-4.

II. Повторить упражнение I, но продвигаясь вперед на четыре шага.

III. 3-4 – присед, руки на мяч.

5-8 – разгибая ноги, перекат вперед в положение лежа животом на мяче, руки согнуты перед грудью на мяче.

IV. 1-2 – прогнуться назад, разгибая левую руку, правая рука вперед - в сторону – «зовем».

3-4 – сгибая левую руку, лечь на мяч, правую руку согнуть перед грудью на мяч.

5-8 – повторить счет 1-4 с другой руки.

V. 1-2 – прогнуться назад, разгибая левую руку, правой рукой «со лба вытираем пот».

3-4 – согнуться.

5-8 – повторить счет 1-4 другой рукой.

Проигрыш.

I. 1-4 – перекаат вперед животом на мяче в положение упор лежа на бедрах.

5-8 – четыре «шага» на руках назад в положение лежа животом на мяче.

Второй куплет.

I. 1-2 – мах правой ногой назад.

3-4 – опустить правую ногу.

5-8 – повторить счет 1-4 другой ногой.

II. 1-2 – мах двумя ногами назад.

3-4 – опустить ноги.

5-8 – повторить счет 1-4.

III. 1-8 – повторить упражнение I.

IV. 1-4 – перекаат назад в присед руки на мяче.

5-8 – встать.

Припев.

Повторить упражнение припева.

Проигрыш.

Повторить упражнение проигрыша 2 раза, но на последние 7-8 стопы упираются в пол, руки согнуты в упоре на мяче.

Третий куплет.

I. 1-2 – прогнуться назад, разгибая левую руку, правая рука в сторону – вверх, ладонь вверх.

3-4 – сгибая левую руку, лечь на мяч, правую руку согнуть перед грудью на мяч.

5-8 – повторить счет 1-4 с другой руки.

II. 1-2 – прогнуться назад, разгибая левую руку, два раза грозим пальцем правой руки перед собой.

3-4 – сгибая левую руку, лечь на мяч, правую согнуть перед грудью на мяч.

5-8 – повторить счет 1-4 другой рукой.

III. 1-8 – повторить упражнение I.

IV. 1-4 – перекат назад в присед руки на мяче.

5-8 – встать.

Припев.

Повторить упражнение припева.

Проигрыш.

Повторить упражнение проигрыша.

«Ням-ням»

Упражнение направлено на укрепление мышц ног и закрепление навыка прокатов мяча одной рукой.

Музыкальное сопровождение – песня «Ням-ням» (муз. А. Варламова, сл. Р. Паниной).

Вступление.

I. 1-8 – ходьба свободно по залу с прокатом мяча то правой, то левой рукой.

II-VIII. Повторить упражнение I, на последний счет встать на свое место, мяч справа перед собой на полу, правая рука на мяче.

Первый куплет.

I. 1-5 – пять шагов вперед в правую верхнюю диагональ с прокатом мяча правой рукой вперед.

6 – приставить ногу.

7-8 – полуприсед, левую руку разогнуть вперед – в сторону (возможна импровизация движений по смыслу музыкального произведения).

II. 1-5 – пять шагов назад на свое место с прокатом мяча назад правой рукой.

6 – приставить ногу, мяч перед собой.

7-8 – полуприсед, правую руку согнуть вперед, предплечье вверх, левая рука на мяче.

III-IV. Повторить упражнение I-II.

Припев.

I. 1-2 – прыжком присед ноги врозь с тремя хлопками рук по мячу.

3-4 – встать, левая рука на мяче, правой погладить живот против часовой стрелки.

5-6 – присед, мяч зажат коленями с тремя хлопками по мячу.

7-8 – потрясти плечами и руками, согнутыми вперед, кисти вниз, коленями похлопать по мячу.

II. 1-2 – присед с тремя хлопками рук по мячу.

3-4 – встать, плечи вверх, руки вниз, ладони от себя («Что делать?»).

5-8 – «гармошка» ноги вместе.

III-IV. Повторить упражнения I-II.

Проигрыш.

Ходьба вокруг мяча справа по кругу.

Второй куплет.

Повторить упражнения первого куплета.

Припев.

Повторить упражнения припева.

Третий куплет.

Повторить упражнения первого куплета.

Припев.

Повторить упражнения припева.

Проигрыш.

Повторить упражнения вступления.

«Ква-ква»

Упражнение направлено на укрепление мышц передней поверхности бедра и верхнего отдела спины.

Музыкальное сопровождение – песня «Ква-ква» (муз. А.Варламова, сл. Р.Паниной).

Вступление 1.

И.п. – сед на мяче, руки к плечам, ладони вперед, пальцы врозь («лапки»).

I. 1-8 – пружинные покачивания на мяче.

II. Повторить упражнение I.

III. 1 – разогнуть правую руку вверх.

2 – повторить другой рукой.

3-4 – согнуть обе руки к плечам.

5-8 – повторить счет 1-4.

IV. Повторить упражнение III.

Первый куплет.

I. 1 – наклон вправо, левую (согнутую) вперед кверху.

2 – и.п.

3-4 – повторить счет 1-4 в другую сторону.

5 – наклон вправо.

6 – наклон влево.

7-8 – повторить счет 5-6.

II. 1 – разогнуть правую ногу вперед, руки вверх.

2 – согнуть правую скрестно на левую, руки к плечам.

3 – повторить счет 1.

4 – опустить правую ногу, руки к плечам.

5-8 – повторить счет 1-4 – другой ногой.

III. 1-8 – четыре приставных шага вправо с поворотом на 360 градусов.

IV. Повторить упражнение III.

Припев 1.

- I. 1-2 – прыжок, подтягивая колени к груди.
3-4 – повторить счет 1-2.
5 – прыжком ноги вместе, руки согнуты скрестно над головой.
6 – прыжком ноги врозь руки к плечам.
7-8 – повторить счет 5-6.
- II. Повторить упражнение I.

Проигрыш 1.

- I. 1 – разогнуть правую руку вверх.
2 – повторить другой рукой.
3-4 – прыжок, подтягивая колени к груди, согнуть руки к плечам.
5-8 – повторить счет 1-4 с другой руки.
- II. Повторить упражнение I, но с продвижением назад.

Проигрыш 2.

Повторить упражнение проигрыша.

Третий куплет.

Повторить упражнения первого куплета.

Припев 3.

Повторить упражнения припева с продвижением в сторону.

- I. 1-2 – прыжок с продвижением вправо, правая рука на мяче, левая токает мяч.
3-4 – повторить счет 1-2.
5 – повторить счет 1-2.
6 – прыжком ноги врозь руки к плечам.
7-8 – повторить счет 5-6.
- II. Повторить упражнение I, но с продвижением влево.

Проигрыш 1.

Повторить упражнение проигрыша.

«Ладушки»

Образное упражнение, включающее обязательные элементы примерной соревновательной композиции для дошкольников.

Музыкальное сопровождение – песня «Ладушки» (муз. и сл. А. Павловского).

И.п. – сидя на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу, руки на коленях.

Вступление.

I. 1-8 – восемь пружинных покачиваний сидя на мяче.

II. 1-4- четыре пружинных покачивания.

5 – левая рука к правому плечу.

6 – правую руку к левому плечу.

7- руки в стороны согнуты, кисти кверху.

8 – плечи вверх («удивиться») и вниз.

III-IV. Повторить упражнения I-II.

V. 1-3 – три акцентированных шага вперед с хорошей работой рук.

4 – приставить ногу, левый указательный палец прижать к губам («молчок»), правую руку за спиной.

5-8 – повторить 1-4, выполняя шаги назад и с другой руки.

VI. 1 – прыжок ноги согнуты врозь, стопы на полу, руки на поясе.

2 – прыжком ноги вместе.

3-4 – повторить счет 1-2.

5 – наклон вправо, руки согнуты вперед, ладонями от себя.

6 – наклон влево.

7-8 – повторить счет 5-6.

VII-VIII. Повторить V-VI.

Первый куплет.

I. 1-2 – приставной шаг влево, руки на поясе.

3-4 – приставной шаг вправо.

5-8 – повторить счет 1-4.

II. 1-4 - V-степ с левой ноги, правая рука согнута вперед, предплечье вверх, указательный палец вверх, остальные в кулак (погрозить), левая рука на пояс.

5 – прыжком ноги согнуты вместе, руки на пояс.

6 – прыжком ноги согнуты врозь, стопы на полу.

7 – толчком ноги оторвать от пола и согнуть вперед, руки согнуты в стороны, кисти вниз («волк»).

8 – ноги опустить в и.п. (сед на мяче ноги согнуты врозь, стопы на полу).

III. «Ладушки»

1 – хлопок по бедрам (правая рука по правому бедру, левая рука по левому бедру).

2 – хлопок по бедрам, руки скрестно.

3 – повторить счет 1.

4 – хлопок перед собой.

5-8 – повторить счет 1-4.

IV. 1 – с наклоном вправо правую ногу разогнуть в сторону, пятка на полу, руки в стороны.

2 – выпрямиться, приставить правую ногу, руки на пояс.

3-4 – повторить счет 1-2 в другую сторону.

5-8 – повторить счет 1-4.

V. 1-4 – шагая вперед, перейти в положение лежа спиной на мяче, руки перед грудью, ладонями к себе.

5-6 – поднять туловище вперед, руки в стороны (поднимание туловища).

7-8 – опустить туловище на мяч, руки на грудь, ладони к себе.

VI. 1-4 – повторить V счет 5-8 (поднимание туловища).

5-8 – шагая назад, перейти в положение седа на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу.

Пауза.

1-4 – отталкиваясь ногами, выполнить прокат сидя на мяче вправо и сесть на левое бедро, ноги согнуты справа, стопы на полу, правую руку согнуть к правому уху («прислушаться»).

5-8 – прокат сидя на мяче влево, левую руку согнуть к левому уху.

Проигрыш.

Повторить упражнение V- V I.

Второй куплет.

I. 1-8 – встать с опорой левой рукой о мяч слева, встать за ним лицом к основному направлению и присесть.

II. 1-4 – перекатить мяч руками вправо по полу, указательным пальцем левой руки погрозить влево-вправо («не пойду»).

5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону и с другой руки.

III. 1-4 – прокатом мяча вперед перейти в положение упора лежа животом на мяче.

5-6 – согнуть руки.

7-8 – разогнуть руки.

IV. 1-4 – повторить упражнение III счет 5-8.

5-6 – перекатом назад на животе перейти в упор присев за мячом.

7-8 – встать, мяч в руках перед грудью.

V. 1-4 – четыре удара мяча об пол.

5-8 – поднимая мяч, выполнить наклоны мяча вправо-влево и поставить его на голову.

VI. 1-4 – поворот на шагах вправо на 360 градусов.

5-8 – поворот на шагах влево на 360 градусов.

VII. 1-4 – опустить мяч на пол перед собой.

5-8 – обойти мяч справа, правая рука на мяче, сесть на него в и.п.

Проигрыш.

Повторить упражнения вступления I-II, V-VI.

Третий куплет.

I-IV. Повторить упражнение первого куплета I-IV.

V-VI. Повторить упражнение III-IV первого куплета («ладушки»).

VII. 1-8 – сидя на мяче поворот на четырех приставных шагах на 360 градусов.

VIII. 1-4 – повторить упражнение IV первого куплета, счет 104.

5-6 – погладить живот по кругу правой рукой, левая рука на пояс.

7-8 – повторить 5-6 с другой руки.

IX-X. Повторить упражнения VII-VIII в другую сторону.

Подвижные игры с фитболами

«Быстрый и ловкий»

Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под веселую музыку дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор пока не останется один игрок.

«Удочка»

Дети по кругу сидят на фитболах «рыбки». В центре круга стоит водящий «рыбак» и держит в руках «удочку» - скакалку. Водящий вращает ее по кругу, а дети подпрыгивают на фитболах, стараясь ее не задеть. Игрок, который задел скакалку, выбывает из игры.

«Ласточка без гнезда»

На площадке в свободном порядке расположены фитболы - «гнезда» на один меньше чем детей. Игроки – «ласточки» бегают по площадке в разных направлениях, обегая «гнезда». По звуковому сигналу «ласточки» занимают любое «гнездо» (*салятся на фитбол*). Игрок, которому не хватило фитбола, - «ласточка без гнезда»

«Перелет птиц»

На одном конце зала находятся – «птицы». На другом конце зала фитболы – «деревья». По сигналу «Птицы улетают!» - дети, размахивают руками, как крыльями, разбегаются по всему залу. На сигнал «Буря!» - бегут к фитболам и садятся на них. После слов «Буря прекратилась!», дети снова разбегаются по залу.

«Гуси-лебеди»

На одной стороне зала обозначается дом, в котором находятся гуси (дети на фитболах). На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку

от дома логово (на середине зала), в котором живет волк, остальное место – луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные гуси. (*Волк так же на фитболе*).

Пастух. Гуси, гуси!

Гуси. Га, га, га!

Пастух. Есть хотите?

Гуси. Да, да, да!

Пастух. Так летите же домой!

Гуси. Нам нельзя. Серый волк под горой не пускает нас домой.

Пастух. Так летите, как хотите, только крылья берегите!

Гуси на фитболах прыгают через луг домой. Волк старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей.

«Мишка бурый»

Игроки сидят на фитболах в центре площадки, водящий «медведь» сидит на фитболе лицом к ним. Дети хором произносят:

Мишка бурый, мишка бурый,

Почему такой ты хмурый?

«Медведь» отвечает?

Я медком не угостился,

Вот на вас и рассердился

С последними словами игроки, прыгая на мячах, убегают от «медведя», который старается их догнать и запятнать

«Мы – веселые ребята»

Игроки сидят на мячах в шеренге на одной стороне площадки, водящий – ловишка сидит на мяче в центре зала лицом к игрокам. Дети хором произносят:

Мы – веселые ребята,

Любим, бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать!

Раз, два, три – беги!

С последними словами игроки прыгают на мячах на другую сторону площадки, а ловишка их догоняет и пятнает.

«Птички в клетке»

Дети распределяются на две группы. Игроки одной группы строятся в круг в центре площадки и садятся на фитболы, держась за руки – это «клетка». Другая группа – «птички». По сигналу «Открыть клетку!» дети, образующие клетку, поднимают сцепленные руки вверх. «Птички» вбегают в «клетку» и выбегают из нее. По сигналу «Закрыть клетку!» игроки опускают руки. «Птички», оставшиеся в «клетке», считаются пойманными, но остаются в игре. Затем группы меняются местами. Выигрывает группа поймавшая больше причек.

«Птицы и кукушка»

Игроки – «птицы», фитболы – «гнезда птичек». Дети сидят на фитболах на одной стороне площадки. Водящий – «кукушка» стоит в стороне, у него нет «гнезда». По команде «Птички полетели!» дети выбегают из «гнезд» и разбегаются в разных направлениях по площадке. «Кукушка» «летает» вместе с ними. По команде «Птички, домой!» дети бегут к «гнездам», а «кукушка» старается быстро занять любое «гнездо». Игрок без «гнезда» становится «кукушкой».

«Фитбол-футбол»

На площадке расставлены дуги – «ворота». Игроки прыгают на фитболах и ведут ногой мяч малого диаметра, стараясь забить гол в ворота.

«Фитбол-волейбол»

Участвуют две команды. Игроки находятся по разные стороны волейбольной сетки. Каждый игрок сидит на фитболе и держит в руках мяч среднего размера. По сигналу дети перебрасывают мячи на сторону соперника и, перемещаясь по площадке на фитболах, стараются избавиться от всех мячей. По свистку игра останавливается, и подсчитывается

количество мячей на площадке каждой команды. Выигрывает та команда на площадке которой осталось меньше мячей.

«Хитрая лиса»

Игроки строятся в круг в центре площадки и садятся на фитболы. По команде дети закрывают глаза, а педагог выбирает водящего – «хитрую лису», касаясь плеча одного из игроков. «Хитрая лиса» молчит и ничем себя не выдает. Дети открывают глаза и хором три раза спрашивают: *«Хитрая лиса, где ты?»* «Хитрая лиса» прыгает в центр круга и говорит: *«Я тут?»* . Дети прыгают на мячах по площадке, а «хитрая лиса», прыгая на мяче, старается их догнать и запятнать.

«Охотники и утки»

Игроки – «утки» находятся на площадке, сидя на фитболах. Два водящих – «охотники» - сидят на фитболах на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу, один из «охотников» держит в руках мяч среднего диаметра. «Охотники» бросают мяч, стараясь попасть им в «уток». «Утки» прыгают на фитболах с одной стороны площадки на другую, пытаясь увернуться от мяча. Игроки, в которых попали мячом, временно выбывает из игры.

«День и ночь»

На противоположных сторонах площадки проводятся две черты, за чертой – «дом» игроков. Команды «День» и «Ночь» строятся в шеренгу спиной друг к другу и лицом к своему «дому» в центре площадки на расстоянии 1,5-2 м одна от другой и садятся на фитболы. Педагог называет то одну , то другую команду. По сигналу «День!» игроки этой команды прыгают на фитболах в «дом», а игроки другой команды поворачиваются кругом, прыгают на фитболах, догоняют их и стараются запятнать. Затем подсчитывается количество пойманных игроков, и команды возвращаются на место.

«Пингвины на льдине»

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

«Лиса и тушканчики»

Выбирается один ребенок «лиса», задача которого - переловить всех других детей «тушканчиков». По команде «День!» дети прыгают на фитболах по всему залу. Как только звучит команда «Ночь!» дети замирают. «Лиса» может съесть любого кто пошевелится.

«Гном, мороз и елочки»

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

Подвижные игры малой интенсивности

«Стоп, хоп, повернись»

Игроки шагают в колонне по одному, прокатывают мяч перед собой по полу. По команде «Стоп!» останавливаются и не двигаются, по команде «Хоп!» останавливаются и поднимают мяч вверх, по команде «Повернись!» поворачиваются кругом и шагают в обратном направлении.

«Летает – не летает»

Дети стоят по кругу, в центре воспитатель с фитболом. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают, и бросает фитбол ребенку. Если назван летающий предмет дети должны поймать мяч, если нет то отбить.

«Ты катись веселый мяч»

Игроки передают фитбол по кругу из рук в руки со словами:

*Ты катись, веселый мяч,
Быстро, быстро по рукам,
У кого веселый мяч –
Покажи движенье нам.*

Игрок, у которого оказался мяч, выходит в центр круга и показывает любое упражнение (без мяча), остальные игроки его повторяют.

«Озеро, ручей, море, дождь»

Игроки с фитболами в руках выполняют действия в соответствии с сигналами.

«Озеро» - строятся в круг, взявшись за руки (фитболы кладут в центр).

«Ручей» - строятся в колонну по одному и шагают, прокатывая мячи перед собой.

«Море» - садятся на мячи, поднимают и опускают руки, изображая волны.

«Дождь» - играют с мячом (отбивают об пол, подбрасывают вверх и др.)

«Рыбы, птицы, звери»

Игроки строятся в круг и садятся на фитболы, в центре круга – водящий с мячом в руках. Водящий бросает мяч поочередно игрокам и говорит одно из трех слов – «зверь», «рыба» или «птица». Поймавший мяч, должен быстро назвать любое животное, рыбу или птицу и бросить мяч обратно водящему. Игрок, который ошибся или не ответил, получает штрафное очко.

Подвижные игры соревновательной направленности

«Кто быстрее до флажка?»

Игроки стоят на старте, рядом лежат флажки. На противоположной стороне зала лежат фитболы. По команде игроки бегут к своему фитболу, оббегают его и бегут обратно, и поднимают свой флажок вверх. Отмечаются дети, которые быстро и без ошибок выполнили задание.

«Положи мяч»

Участвуют 3 игрока, построение детей – в шеренгу за стартовой линией с фитболом в руках возле своей стойки. Напротив каждого игрока лежит обруч. По сигналу игроки бегут к своему обручу, кладут в него мяч, бегут к своей стойке и поднимают руку вверх. Отмечаются дети, которые быстро и без ошибок выполнили задание.

«Кузнечики»

Игроки строятся в шеренгу за стартовой линией и садятся на мячи. По сигналу дети прыгают на мячах к линии финиша. Отмечаются самые быстрые кузнечики.

«Быстрый мяч»

Участвуют 3 игрока, построение детей – в шеренгу за стартовой линией с фитболом в руках возле своей стойки. По свистку дети прокатывают мячи по полу до ориентира и обратно. Выигрывает тот игрок, первый выполнивший задание и не допустивший ошибок.

«Попади в фитбол»

Участвуют 2-3 команды, построение детей – в колонну с мячом малого диаметра в руках. Игроки выполняют бросок мяча в фитбол, лежащий на полу (*расстояние 4-6 м от линии броска*) и становятся в конец своей колонны. За каждое меткое попадание команде начисляются очки. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

«Гусеница»

Участвуют две команды по 5-6 человек, построение детей в колонну за стартовой линией. Каждая колонна образует сцепление – «гусеницу», удерживая туловищем (спиной и грудью) фитбол между впереди и сзади стоящими игроками. По сигналу «гусеница» начинает движение по прямой к линии финиша (5-6 м от линии старта).

«Передача мяча в колоннах»

Участвуют две команды, построение детей – в колонну. Первый игрок в колонне – водящий с фитболом в руках. По сигналу игроки поднимают

руки вверх, а водящий передает мяч водящему. Водящий поднимает мяч вверх. Выигрывает команда, закончившая передачу мяча первой.

«Кенгуру»

Участвуют две команды, построение детей – в колонну на старте, первые игроки сидят на фитболах. По сигналу первые игроки прыгают на фитболах до ориентира и обратно, передают фитбол следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда первая закончившая эстафету.

«Змейка»

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках фитбол. Напротив каждой команды стоит 4 стойки. По сигналу игроки прокатывают фитбол «змейкой» между стойками, докатив до последней стойки, берут его в руки, бегут обратно по прямой, передают мяч следующему игроку, становятся в конец колонны. Выигрывает команда первая закончившая эстафету.

Музыкально – ритмический комплекс с фитболами

«ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ»

<p><i>Припев:</i> Вместе весело шагать по просторам, По просторам, по просторам! И конечно, припевать лучше хором, Лучше хором, лучше хором!</p>	<p>Стоя, мяч на полу. Поставить правую ногу на мяч, выполнять движения руками: вперед, вверх, в стороны, вниз. То же только придерживая мяч левой ногой. Присесть в ритм слов, держась за мяч, и встать, не отрывая рук от мяча! Поднять мяч над головой, ходьба на носках.</p>
<p>Спой-ка с нами, Перепелка, перепелочка. Раз, иголлка, два, иголлка – Будет елочка, Раз, дощечка, два, дощечка – Будет лесенка Раз, словечко, два, словечко – Будет песенка.</p>	<p>Ходьба на пятках, мяч перед грудью.</p>
<p><i>Припев:</i> Вместе весело шагать по просторам, По просторам, по просторам! И конечно, припевать лучше хором, Лучше хором, лучше хором!</p>	<p>Стоя, мяч на полу. Поставить правую ногу на мяч, выполнять движения руками: вперед, вверх, в стороны, вниз. То же только придерживая мяч левой ногой. Присесть в ритм слов, держась за мяч, и встать, не отрывая рук от мяча! Поднять мяч над головой, ходьба на носках.</p>
<p>В небесах зари полоска заполочется. Раз, березка, два, березка – Будет рощица. Раз, дощечка, два, дощечка – Будет лесенка</p>	<p>Ходьба с высоким подниманием колена, ударяя коленями по мячу. Ходьба с захлестыванием голени, мяч перед грудью.</p>

Раз, словечко, два, словечко – Будет песенка.	
<i>Припев:</i> Вместе весело шагать по просторам, По просторам, по просторам! И конечно, припевать лучше хором, Лучше хором, лучше хором!	Стоя, мяч на полу. Поставить правую ногу на мяч, выполнять движения руками: вперед, вверх, в стороны, вниз. То же только придерживая мяч левой ногой. Присесть в ритм слов, держась за мяч, и встать, не отрывая рук от мяча! Поднять мяч над головой, ходьба на носках.

«КОГДА МОИ ДРУЗЬЯ СО МНОЙ»

Если с другом вышел в путь, Веселей дорога! Без друзей меня чуть-чуть, А с друзьями – много!	Ходьба по кругу, прокатывая мяч рядом с собой правой рукой, затем левой.
<i>Припев:</i> Что мне снег, что мне зной, Что мне дождик проливной Когда мои друзья со мной.	Стоя на месте, выполнять приседания, при каждом приседании мяч поднимать над головой. Поднять мяч над головой, выполняя шаги на месте.
Там, где трудно одному, Справлюсь вместе с вами, Где чего-то не пойму, Разберем с друзьями!	Делать по 4 приставных шага сначала вправо, затем влево. Мяч прокатывать перед собой по полу в сторону движений.
<i>Припев:</i> Что мне снег, что мне зной, Что мне дождик проливной Когда мои друзья со мной.	Стоя на месте, выполнять приседания, при каждом приседании мяч поднимать над головой. Поднять мяч над головой, выполняя шаги на месте.
На медведя я, друзья Выйду без испуга, Если с другом буду я, А медведь без друга!	Ходьба по кругу на внешне своде стопы обхватив мяч руками.

<p><i>Привет:</i> Что мне снег, что мне зной, Что мне дождик проливной</p> <p>Когда мои друзья со мной.</p>	<p>Стоя на месте, выполнять приседания, при каждом приседании мяч поднимать над головой.</p> <p>Поднять мяч над головой, выполняя шаги на месте.</p>
---	--

«ПЕСЕНКА ЛЬВЕНКА И ЧЕРЕПАХИ»

<p>Я на солнышке лежу, Я на солнышко гляжу.</p> <p>Все лежу, да лежу И на солнышко гляжу.</p>	<p>Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги лежат на мяче и поочередно поднимаются, носок на себя.</p> <p>Положить вытянутые ноги на мяч, развести и соединить их.</p>
<p>Крокодил-дил-дил плывет, Носорог-рог-рог идет Только я все лежу</p> <p>И на солнышко гляжу.</p>	<p>Прокатывание мяча ногами вправо-влево.</p> <p>Согнуть ноги в коленных суставах, обхватить мяч стопами, поднять мяч ногами и переложить его в руки. Переложить мяч из рук в ноги. Переложить мяч из ног в руки, из рук в ноги.</p>
<p>Рядом львеночек лежит И ушами шевелит.</p> <p>Только я все лежу И на солнышко гляжу.</p>	<p>Руки опустить вдоль туловища, стопы на мяч, поднять таз и опустить на последнее слово (<i>выполнять 2 раза</i>).</p> <p>Подкатить мяч стопами к ягодицам и откатить от себя. На последнее слово сесть, обхватить мяч руками и ногами.</p>

Комплексы дыхательной гимнастики

«Послушаем свое дыхание»

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

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

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

«Дышим тихо, спокойно и плавно»

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

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

«Подыши одной ноздрей»

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

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

«Воздушный шар»

(дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании. *Исходное положение* - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони.

В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине. (*Д.: 4-10 раз*)

«Воздушный шар в грудной клетке»

(среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких. *Исходное положение* - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

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

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

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. (Д.: 6-10 раз)

«Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

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

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

«Ветер» (очистительное, полное дыхание)

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

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. (Д.: 3-4 раза).

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

«Губы «трубкой»»

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (*как бы глотаешь воздух*).
4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. (*Д.: 4-6 раз*).

«Пускаем мыльные пузыри»

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. (*Д.: 3-5 раз*).

Язык «трубкой»

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.
4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. (*Д.: 4-8 раз*).

Таблица 1. Диагностика двигательного развития

Ф.И. ребенка	Сформированность основных движений											
	1		2		3		4		5		6	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Примечание. 1 – ходьба; 2 – бег, 3 – прыжки, 4 – ползание, лазание, 5 – равновесие, 6 – метание, ловля, катание, бросание. Н – начало года, К – конец года.