

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад 81 пристра и оздоровления  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад № 81  
протокол № 1  
«28» августа 2018 г.

С учетом мнения Совета родителей  
ГБДОУ детского сада № 81  
Красногвардейского района Санкт-  
Петербурга  
Протокол от 29.08.2018г № 1

УТВЕРЖДЕНО

заведующий ГБДОУ детский сад № 81



приказ от «30» августа 2018 г  
№ 8-п/о-2018

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ»**

Возраст учащихся: 5-6 лет  
Срок реализации: 8 месяцев

Разработчик: Кресова Е.В.,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2018

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Актуальность и новизна Программы .....	3
1.2. Отличительные особенности программы. ....	4
1.3. Адресат программы.....	5
1.4. Цель и задачи реализации программы .....	5
1.5. Условия реализации программы.....	6
2. Учебный план .....	7
2.1. Календарный учебный график.....	8
3. Содержание программы.....	9
3.1. Календарно-тематическое планирование .....	13
3.2. Оценочные и методические материалы.....	26
Список литературы .....	27
Приложения .....	29

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол-гимнастика в детском саду» разработана в соответствии с нормативно-правовыми основами проектирования дополнительных общеобразовательных программ:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. N 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

### 1.1. Актуальность и новизна Программы

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества. В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол- гимнастикой.

Программы по фитбол- гимнастике и фитбол- аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микроциркуляция в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгия, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие ткани (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003). Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно

двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

### **Новизна Программы**

Программа по фитбол-гимнастике является авторской, включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчинга и др.).

**Педагогическая целесообразность.** Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и другими заболеваниями. При занятиях фитбол-гимнастикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Занимаясь фитбол-гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

### **1.2. Отличительные особенности программы.**

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях фитбол-гимнастикой можно комплексно решать несколько задач. Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность. Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Анализируя уже существующие программы по фитбол- гимнастике мы заметили, что все программы рассчитаны на занятия с детьми 6 лет и старше.

### 1.3. Адресат программы

Данная программа рассчитана на занятия с детьми 5-6 лет. Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий, материально-технической базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение.

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

### 1.4. Цель и задачи реализации программы

**Цель программы** содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающихся.

#### *1. Оздоровительно-коррекционные задачи.*

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать повышению работоспособности организма занимающегося.
- Развивать мелкую моторику рук.
- Способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

#### *2. Образовательные задачи.*

- Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-гимнастикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

#### *3. Воспитательные задачи*

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях.
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

- Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

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

*1. Условия набора и формирования групп.* Зачисление учащихся в группы для занятий по данной программе осуществляется в заявительном порядке, в соответствии с договором об оказании дополнительных образовательных услуг между родителями и дошкольным образовательным учреждением в соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации, Законами Российской Федерации «Об образовании» и «О защите прав потребителей».

#### *2. Особенности реализации Программы*

Срок реализации программы – 8 месяцев (с октября 2018 по май 2019 г.).

Занятия начинаются с 1 октября, по завершении записи и проведения родительского и организационного собраний.

Учебный план включает в себя 64 занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 уч. часа (в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 и возрастным нормам детей 5-6 лет: продолжительность одного часа равна 25 минутам).

Занятия по данной программе осуществляются во второй половине дня.

Проведение в дошкольном образовательном учреждении дополнительных занятий за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон, не допускается.

Программа обучения рассчитана на групповое обучение. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Формы проведения занятий:

Игра, эстафета, творческое задание, концерт, праздник.

#### *3. Кадровое обеспечение программы.*

Педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристик для соответствующих должностей педагогических работников. Педагоги, реализующие данную программу, обязаны систематически повышать свой профессиональный уровень (п.1.7, ст.48 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ).

#### *4. Материально-техническое обеспечение программы.*

Фитболы диаметром 40-65 см.,

Дополнительный инвентарь для занятий (массажные мячи, эспандеры, амортизаторы резиновые различной жесткости, коврики и др.)

Аудиоаппаратура

Аудиозаписи

Секундомер

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

### **1.7. Планируемый результат.**

Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный

психологический и эмоциональный настрой, а так же способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

#### **Формы подведения итогов и способы проверки знаний.**

- Игра,
- Эстафета,
- Творческое задание
- Выступления детей с комплексом упражнений фитбол- гимнастики на праздниках, в концертных программах.
- Открытое занятие

#### **Формы контроля качества результатов освоения программы**

В целях обеспечения контроля качества результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы применяются следующие виды контроля:

- Текущий контроль процесса формирования знаний, умений и навыков;
- Итоговый контроль, состоящий в оценке качества освоения содержания программы.

Контроль качества результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется в формах анализа процесса и результатов деятельности детей.

Методы контроля: наблюдение, анкетирование, беседа, собеседование, анкетирование, анализ, мониторинг.

Целью контроля является создание необходимых условий для достижения современного качества дополнительного образования, совершенствования деятельности педагогического коллектива и повышения его профессионального мастерства.

## **2. Учебный план**

№	Наименование разделов	Темы	Количество часов		
			всего	теория	практика
1	Основы знаний	1.1. Вводное занятие	1	1	
2	Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)	2.1. Строевые упражнения	2		2
		2.2.Общеразвивающие упражнения	2		2
		2.3. Равновесие	2		2
		2.4. Базовые упражнения фитбол- гимнастики	4		4
3	Фитбол-ритмика» ( танцевально- ритмическая направленность)	3 .1. Ритмика	2		2
		3.2. Основы хореографии	2		2
		3.3. Танцевальные шаги	2		2
		3.4. Ритмические танцы.	2		2
		3.5.Базовые шаги аэробики.	2		2
		3.6.Комплексы танцевальных упражнений	4		4

4	«Фитбол -атлетика» (общеукрепляющая направленность)	4.1 Упражнения направленные на развитие силы	2		2
		4.2. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов	2		2
		4.3. Упражнения, направленные на развитие выносливости	2		2
		4.4. Комплексы танцевальных упражнений	4		4
5	«Фитбол-коррекция» (коррекционно-профилактическая направленность)	5.1. Упражнения на формирование правильной осанки	4		4
		5.2. Упражнения для профилактики плоскостопия	4		4
		5.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	4		4
		5.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	4		4
		5.5. Комплексы танцевальных упражнений	3		3
6	Фитбол-игра (креативно-игровая направленность)	6.1. Творческие и игровые задания	2		2
		6.2. Подвижные и музыкальные игры	4		4
		6.3. Эстафеты	2		2
7	Контрольное занятие	7.1 Творческие и игровые задания	2		2
		Итого часов	64	1	63

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
8 месяцев	1 октября 2018	31 мая 2019	32	64	2 раза в неделю во



					вторую половину дня 25 минут
--	--	--	--	--	---------------------------------------

### 3. Содержание программы

Программа включает в себя четыре этапа.

#### 1-й этап.

*Задачи этапа и их реализация.*

#### 1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбола 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. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

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

Например:

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

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

Рекомендуемые упражнения:

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

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

— Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

— Исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в исходное положение.

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

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

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

— Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

— Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

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

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

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

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

### **Организационно – методические указания.**

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

### **2-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация:*

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

Рекомендуемые упражнения:

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

— в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз;

выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

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

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

Рекомендуемые упражнения:

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

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

Рекомендуемые упражнения:

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

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

#### **4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

— сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

— сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

#### **Организационно – методические указания.**

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакте поверхностью фитбола.

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

#### **3-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация:*

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

Рекомендуемые упражнения:

— комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

#### **2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.**

Рекомендуемые упражнения:

— стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;

— то же упражнение выполнять, сгибая руки;

— стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу.

Выполнить несколько пружинистых движений назад;

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

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

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

#### **4-й этап.**

*Задача этапа и ее реализация:*

#### **1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.**

Рекомендуемые упражнения:

— Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.

— Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.

— Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.

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

### **3.1. Календарно-тематическое планирование**

#### **Раздел 1. Основы знаний.**

##### 1.1. Вводное занятие

###### *Теория.*

Влияние занятий фитбол-аэробикой на организм занимающихся.

Правила безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой и профилактика травматизма.

Профилактика различных нарушений осанки и плоскостопия.

Основы личной гигиены занимающихся.

#### **Раздел 1. Фитбол- гимнастика (общеразвивающая направленность)**

##### 2.1. Строевые упражнения

###### *Практика.*

Построение в шеренгу, колонну, круг по звуковым или зрительным сигналам. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны по ориентирам в движении Передвижения по кругу, в обход (шагом и бегом). Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны. Размыкание и смыкание приставными шагами. По мере освоения все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове).

##### 2.2. Общеразвивающие упражнения.

###### *Практика.*

Общеразвивающие упражнения сидя на мяче, без предметов: по типу «Зарядка». Общеразвивающие упражнения с предметом: ОРУ с мячом в руках; перекаты, броски, ловля мяча в парах. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами: с малыми мячами.

##### 2.3. Равновесие

*Практика.*

Равновесие в седе на мяче. Равновесие в положении лежа спиной на мяче, одна нога согнута вперед, руки в стороны. Равновесие в положении лежа животом на мяче руки в стороны.

2.4. Базовые упражнения фитбол-гимнастики.

*Практика.*

Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа, голенью на мяче; из седа правым бедром на мяче перекат на левое бедро (то же, но вставая с опорой рукой о мяч).

### **Раздел 3. Фитбол- ритмика (танцевально- ритмическая направленность).**

3.1. Ритмика

*Практика.*

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, хлопки по мячу, удары мяча. Выполнение ритмических заданий

3.2. Основы хореографии

*Практика.*

Выставление ноги вперед, в сторону на носок, поднятие ноги. Полуприседы и подъемы на носки.

3.3. Танцевальные шаги

*Практика.*

Выполнение изученных танцевальных шагов сидя на мяче и с мячом в руках.

3.4. Ритмические танцы.

*Практика.*

Танцы : «капельки»,

3.5. Базовые шаги аэробики.

*Практика.*

V -step, basik step; выполнение ранее изученных шагов в различных соединениях и связках.

3.6. Комплексы танцевальных упражнений

*Практика.*

Комплексы танцевальных упражнений: «Ладощка» , «Мамонтенок», «Кузя»

### **Раздел 4. Фитбол- атлетика (общеукрепляющая направленность)**

4.1. Упражнения направленные на развитие силы

*Практика.*

Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц.

4.2. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов

*Практика.*

Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.

4.3. Упражнения, направленные на развитие выносливости

*Практика.*

Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением, со сменой мест в парах. Беговые упражнения с различными движениями рук, хлопками. Беговые упражнения с мячом в руках.

4.4. Комплексы танцевальных упражнений

*Практика.*

Разучивание комплексов упражнений: « После дождичка в четверг», «Я на солнышке лежу»

## **Раздел 5. Фитбол- коррекция (коррекционно- профилактическая направленность)**

### 5.1. Упражнения на формирование правильной осанки

*Практика.*

Комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения у гимнастической стенки с опорой спиной о мяч. Комплекс упражнений на укрепление различных мышечных групп в разных исходных положениях: лежа на полу; стоя мяч за спиной с опорой на гимнастическую стенку, сидя, с мячом в руках, с мячом в ногах, лежа боком на мяче.

### 5.2. Упражнения для профилактики плоскостопия

*Практика.*

Стоя с мячом в руках: разведение и сведение носок и пяток, «елочка», «гармошка». Сидя на полу захваты и перекладывания мяча ногами. Сидя на мяче: поочередные поднимания носок и пяток, выставление одной ноги вперед на пятку, другую назад на носок; и др.

### 5.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики

*Практика.*

Упражнения пальчиковой гимнастики: упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры). Упражнения с использованием мяча как опоры для пальцев.

### 5.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию

*Практика.*

Посегментное расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища (самомассаж). Дыхательные упражнения.

### 5.5. Комплексы танцевальных упражнений

*Практика.*

Разучивание комплексов упражнений: «Мишка- косолапый», «Веснушки», «Стулья», «Божья коровка»

## **Раздел 6. Фитбол - игра (креативно- игровая направленность)**

### 6.1. Творческие и игровые задания .

*Практика.*

Упражнения в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания.

### 6.2. Подвижные и музыкальные игры

*Практика.*

Игры: «прятки», «памятник», «найди свое место», «кто не спрятался, я не виноват»

### 6.3. Эстафеты.

*Практика.*

Передачи и броски мяча в шеренгах, колоннах; бег с мячом в руках.

### 6.4. Сюжетные занятия

*Практика.*

«Королевство волшебных мячей», «Конкурс танца»

### 7. Итоговое занятие.

*Практика.*

- Выступления в концертах.
- Открытое занятие.
- Наблюдения педагога

## *Сентябрь*

### **Задачи:**

- 1) Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.
- 2) Разучить правильную посадку на фитболе.
- 3) Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе; формировать и закреплять навык правильной осанки.
- 4) Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

<b>Занятие №1</b>	<b>Занятие №2</b>
<p><b>Беседа</b> «Мой веселый, звонкий мяч» Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.</p> <p><b>П/и</b> «Догони мяч»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Послушаем свое дыхание» (Приложение 1)</p> <p><b>Релаксация</b> «Вибрация» (Приложение 2)</p>	<p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p><b>ОРУ</b> с малым мячом.</p> <p><b>Беседа</b> «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».</p> <p><b>ОВД</b> – выполнение правильной посадки на мяче.</p> <p><b>П/и</b> “Гусеница”</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Послушаем свое дыхание» (Приложение 1)</p> <p><b>Релаксация</b> «Вибрация» (Приложение 2)</p>



<b>Занятие №4</b>	<b>Занятие №3</b>
<p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p><b>ОРУ</b> без предметов.</p> <p><b>ОВД</b> 1 упражнение- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса</p> <p><b>П/и</b> “Паровозик”</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 1)</p> <p><b>Релаксация</b> «Вибрация» (Приложение2 )</p>	<p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p><b>ОРУ</b> с фитболом.</p> <p><b>П/и</b> «Паровозик»</p> <p><b>П/и</b> «Докати мяч»</p> <p><b>П/и</b> «Гусеница»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 1)</p> <p><b>Релаксация</b> «Вибрация» (Приложение 2)</p>

## Октябрь

### Задачи:

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

Занятие №1	Занятие №2
<p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.  <b>ОРУ</b> сидя на фитболах с гантелями  <b>ОВД</b> 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.                      Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.                      2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;                      - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.  <b>П/и</b> «Догони мяч»  <b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 1)  <b>Релаксация</b> «Цветок» (Приложение 2)</p>	<p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.  <b>ОРУ</b> сидя на фитболах с гантелями  <b>ОВД</b> 1. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.                      2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.                      3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.  <b>П/и</b> «Быстрый и ловкий»  <b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 1)  <b>Релаксация</b> «Цветок» (Приложение 2)</p>
Занятие №3	Занятие №4
<p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.                      Ритмический танец «Ковбой»  <b>ОВД</b> 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.  <b>П/и</b> «Быстрый и ловкий»  <b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 1)  <b>Релаксация</b> «Цветок» (Приложение 2)</p>	<p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.                      Ритмический танец «Ковбой»  <b>ОВД</b> 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.  <b>П/и</b> «Паровозик»  <b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 1)  <b>Релаксация</b> «Цветок» (Приложение 2)</p>

## Ноябрь

### Задачи:

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

Занятие №1	Занятие №2
<p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.</p> <p><b>ОРУ</b> на фитболе</p> <p><b>ОВД</b> 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.</p> <p><b>П/и</b> «Бусинки»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ушки» (Приложение 1)</p> <p><b>Релаксация</b> «Земля» (Приложение 2)</p>	<p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)</p> <p><b>ОРУ</b> на фитболе</p> <p><b>ОВД</b> 1. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбу на месте, не отрывая носков;</li> <li>- ходьбу, высоко поднимая колени;</li> <li>- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;</li> </ul> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ушки» (Приложение 1)</p> <p><b>Релаксация</b> «Земля» (Приложение 2)</p>
<p style="text-align: center;"><b>Занятие №3</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбой»</p> <p><b>ОРУ</b> на фитболе</p> <p><b>ОВД</b> 1. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приставной шаг в сторону;</li> <li>- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.</li> </ul> <p>2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p><b>П/и</b> «Птички в гнездышках»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ушки»</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие №4</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.</p> <p><b>ОРУ</b> с малым мячом.</p> <p><b>ОВД</b> 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбу на месте, не отрывая носков;</li> <li>- приставной шаг в сторону;</li> <li>- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.</li> </ul> <p><b>П/и</b> «Птички в гнездышках»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ушки» (Приложение 1)</p> <p><b>Релаксация</b> Земля»</p>

## Декабрь

### Задачи:

1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.
  2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
  3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.
  4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности

<b>Занятие №1</b>	<b>Занятие №2</b>
<p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p><b>ОВД</b> 1. Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;</p> <p><b>П/и</b> «Веселые зайчата»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Воздушный шар» (Приложение 1)</p> <p><b>Релаксация</b> «Здравствуй, солнце!» (Приложение 2)</p>	<p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p><b>ОВД</b> 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Воздушный шар» (Приложение 1)</p> <p><b>Релаксация</b> «Здравствуй, солнце!»</p>
<p style="text-align: center;"><b>Занятие №4</b></p> <p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p><b>ОВД</b> 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 1)</p> <p><b>Релаксация</b> «Здравствуй, солнце!»</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие №3</b></p> <p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p><b>ОВД</b> 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. 3. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.</p> <p><b>П/и</b> «Веселые зайчата»</p> <p><b>Релаксация</b> «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 1)</p>

## Январь

### Задачи:

- 1) Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.
- 2) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
- 3) Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений
- 4) Тренировать чувство равновесия и координацию движения

<b>Занятие №1</b>	<b>Занятие №2</b>
<p><b>Разминка</b> Ходьба, бег.</p> <p><b>ОРУ</b> на фитболе</p> <p><b>ОВД</b> 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>2. сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p><b>П/и</b> «Веселые зайчата»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение 1)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b></p>	<p><b>Разминка</b> Ритмический танец с султанчиками</p> <p><b>ОРУ</b> на фитболе</p> <p><b>ОВД</b></p> <p><b>П/и</b> Эстафета на фитболе</p> <p><b>П/и</b> «Быстрый и ловкий»</p> <p><b>П/и</b> «Паровозик» 2 команды</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> (Приложение 1)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b></p>

## Февраль

### Задачи:

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

<p style="text-align: center;"><b>Занятие №1</b></p> <p><b>Разминка</b> Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p><b>ОРУ с мячом</b></p> <p><b>ОВД</b> 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки;</p> <p>2.стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>2. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток;</p> <p><b>П/и « Жуки»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Ветер»</b> (Приложение 1)</p> <p><b>Самомассаж «Этот шарик не простой»</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие №2</b></p> <p><b>Разминка</b> Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p><b>ОВД</b> 1. И.п. - сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;</p> <p>2. исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; 3. исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.</p> <p><b>П/и «Веселые зайчата»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Ветер»</b> (Приложение 1)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Занятие №3</b></p> <p><b>Разминка</b> Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p><b>ОРУ с гантелями</b></p> <p><b>ОВД</b> Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»</p> <p><b>П/и “Паровозик”</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Ветер»</b></p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие №4</b></p> <p><b>Разминка</b> Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p><b>ОРУ с гимнастической палкой</b></p> <p><b>ОВД</b> Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»</p> <p><b>П/и «Бусинки»</b></p> <p><b>П/и «Веселые зайчата»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Ветер»</b></p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b></p>

## *Март*

### Задачи:

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

<p style="text-align: center;"><b>Занятие №1</b></p> <p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p><b>ОВД</b> 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.</p> <p><b>П/и</b> «Лови мяч»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Подуем на плечо» (Приложение 1)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b> «Зайцы»</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие №2</b></p> <p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p><b>ОВД</b> Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. 3. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.</p> <p><b>П/и</b> «Гонка мячей»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Подуем на плечо» ( Приложение 1)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b> «Зайцы»</p>
<p style="text-align: center;"><b>Занятие №3</b></p> <p><b>Разминка</b> Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p><b>ОРУ</b> на фитболе</p> <p><b>ОВД</b> 1. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. 3. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.</p> <p><b>П/и</b> «Бездомный заяц»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Подуем на плечо» (Приложение 1)</p> <p><b>Гимнастика для глаз</b> «Два мяча»</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие №4</b></p> <p><b>Разминка</b> Ритмический танец с султанчиками</p> <p><b>ОВД</b> 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу</p> <p><b>П/и</b> « Жуки»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Подуем на плечо» (Приложение 1)</p> <p><b>Гимнастика для глаз</b> «Два мяча»</p>

## *Апрель*

### **Задачи:**

- 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- 2) Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма
- 4) Тренировать чувство равновесия и координацию движения

<b>Занятие №1</b>	<b>Занятие №2</b>
<p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p><b>ОВД</b> Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»</p> <p><b>П/и</b> «Веселые зайчата»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Гимнастика для глаз</b></p>	<p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p><b>ОВД</b> Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»</p> <p>Эстафета с фитболами</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Гимнастика для глаз</b></p>
<b>Занятие №3</b>	<b>Занятие №4</b>
<p><b>Разминка</b> Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p><b>ОРУ</b> с гантелями сидя на фитболе</p> <p><b>ОВД</b> Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»</p> <p>Эстафета с фитболами</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> (Приложение 1)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b></p>	<p><b>Разминка</b> Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.</p> <p>Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p><b>ОРУ</b> с гантелями сидя на фитболе</p> <p><b>П/и</b> «Гонка мячей»</p> <p><b>П/и</b> «Веселые зайчата»</p> <p><b>П/и</b> «Хитрая лиса»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> (Приложение 1)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b></p>



## Май

### Задачи:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
2. Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

<p style="text-align: center;"><b>Занятие №1</b></p> <p><b>Разминка</b> Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p><b>ОВД</b> Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер» (Приложение 1)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие №2</b></p> <p><b>Разминка</b> Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p><b>ОВД</b> Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер» (Приложение 1)</p> <p><b>Самомассаж</b> «Ежики»</p>
<p style="text-align: center;"><b>Занятие №3</b></p> <p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p><b>ОВД</b> Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер» (Приложение 1)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие №4</b></p> <p>Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»</p>

### Ожидаемый результат.

В результате обучения дети должны

#### знать:

- влияние занятий фитбол-гимнастикой на организм
- свойства и функции мяча
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой, самостраховка.
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями

**уметь:**

- выполнять правила техники безопасности на занятиях
- выполнять комплексы упражнений программы фитбол-гимнастики третьего года обучения:
- владеть приемами самостраховки
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактике

плоскостопия

- выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений

**Формы подведения итогов и способы проверки знаний.**

- Наблюдение педагога,
- Игра,
- Творческое задание
- Выступления детей с комплексом упражнений фитбол-гимнастики на праздниках, в концертных программах.
- Открытые занятия.

### 3.2. Оценочные и методические материалы

Для определения уровня освоения программы и физической подготовленности учитываются объективные исходные показатели и произошедшие сдвиги в развитии двигательных способностей. Для этого в конце изучения программного материала по фитбол- гимнастике проводится контрольные упражнения программы.

Для оценки эффективности 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.

### **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;

#### **Бег**

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

#### **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;

#### **Лазание**

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

#### **Метание**

5 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;

Все полученные данные фиксируются педагогами группы в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в следующую таблицу (Приложение 4).

В сводную таблицу педагог ставит цифры, соответствующие реальному возрасту выполнения ребенком тех или иных основных движений. Например, если ребенок шести лет выполняет задания на «ходьбу», соответствующие возрасту четырех лет, тогда соответственно в графе «ходьба» ему ставится оценка «пять».

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

### **Список литературы**

1. Евдокимова Е.А. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма / Е.А. Евдокимова, Е.Ю. Клубкова, М.Д. Дидур.- СПб,2000
2. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство

развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб. РГПУ им А.И. Герцена, 2011.

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

4. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников» / СПб.: Речь, 2002.-476с.

5. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений // Теория и практика физической культуры.- 2004.-07.-С. 43-46

6. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах» СПб.: РГПУ им А.И. Герцена, 2006.

7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Структура оздоровительно- коррекционных программ для детей по фитболу «Танцы на мячах», СПб.: РГПУ им А.И. Герцена, 2005

8. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми, СПб.: РГПУ им А.И. Герцена, 2011

9. Хухлаева Д. В. "Занятия по физической культуре". Кн. Для воспитателя детского сада. – М., 1992. – 38с.

10. Чепурных О. В. "Физическое воспитание". Учеб. пособ. – М., 1987. – 418с.

11. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а так же Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников, 3-и издания, - М.,1998. – 112с.

12. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.

13. Юрко Г.П. "Методические рекомендации для физкультурно – оздоровительных занятий". Метод. пособ. – М., 1985. – 45с.

14. Янкелевич Е. От трёх до семи. "Физкультура и спорт". Метод.пособ. – М., 1977. – 69с.

## Приложения

### Приложение 1

#### ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

##### Послушаем свое дыхание

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

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

Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

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

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определяться состояние всего организма.

##### Дышим тихо, спокойно и плавно

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

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

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

*Повторить 4—10 раз.*

### **Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)**

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

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

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

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

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

**П р и м е ч а н и е .** Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. *Повторить 6-10 раз.*

### **Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)**

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

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. *Повторить 4-8 раз.*

### **Ветер (очистительное, полное дыхание)**

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

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

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

*Повторить 3-4 раза.*

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

### **Радуга, обними меня**

**Цель:** та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. 2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.

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

*Повторить 3-4 раза.*

### **Ежик**

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

*Повторить 4-8 раз.*

### **Губы «трубкой»**

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

### **Ушки**

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

Выдох произвольный.

*Повторить 4-5 раз.*

### **Пускаем мыльные пузыри**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

2. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

3. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

*Повторить 3-5 раз.*

### **Язык «трубкой»**

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

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.

4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

*Повторить 4-8 раз.*

### **Насос**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

*Повторить 3—6 раз.*

**П р и м е ч а н и е .** При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.



## Упражнения для релаксации

### Этюд «Земля»

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

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

### Поза абсолютного покоя

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

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

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

### «Трясучка» или «Вибрация»

*(Стимулирует обменные процессы.)*

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

### «Цветок»

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

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

## Подвижные игры с фитболами

### ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок. На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, осторожно слушают: не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

### БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

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

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

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

### ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок

— «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть

«два дракона».

### НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети

передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

### ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

Дети-«пингины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингинов» и запятнать их. Если

«пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

### **НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ**

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга. На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

### **УТКИ И СОБАЧКА**

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит:

Ты, собачка, не лай,  
Наших уток не пугай.  
Утки наши белые  
Без того несмелые.

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

### **ТУЧИ И СОЛНЫШКО**

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем». «Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

### **УТКИ И ОХОТНИК**

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

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

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

## ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все

«тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

## ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА

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

*Звонкою подковкой  
Подковали ножку.  
Выбежал с обновкой  
Ослик на дорожку.  
Новою подковкой  
Звонко ударял  
И свою подковку  
Где-то потерял.*

## ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

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

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

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

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

*Я вас всех переловлю.*

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

### **УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ**

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

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

### **УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ**

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

### **БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА**

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

### **БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ**

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

### **ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ**

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

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

### **«СТОП, ХОП. РАЗ»**

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

Таблица 1. Диагностика двигательного развития

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

**Примечание.** **А** — пробы на статическую координацию и статическую выносливость; **В** — пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения; **С** — пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения; **Д** — пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка:

**1** — ходьба; **2** — бег; **3** — прыжки; **4** — ползание, лазание; **5** — равновесие; **6** — катание, бросание, ловля, метание. **Н** — начало курса; **К** — конец курса.