

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение города Бузулука
«Детский сад № 2»

Принята
на педагогическом совете
от «27» 08 2019г.
Протокол № 1

Утверждаю:
заведующий МДОАУ

«Детский сад № 2»

С.В. Александрова

Приказ № 01-50/108 от «27» 08 2019г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗДОРОВЯЧОК»**

Возраст обучающихся: 4 – 5 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев (включая каникулы и праздничные дни)

Авторы-составители:

Крыгина А.А., старший воспитатель

МДОАУ «Детский сад № 2»

Павлова Т.А., воспитатель

МДОАУ «Детский сад № 2»

г. Бузулук, 2019г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Раздел	Стр.
I.	Целевой раздел	4
	Пояснительная записка	4
1.1.	Направленность программы	4
1.2.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы	4
1.3.	Цель и задачи программы	5
1.4.	Отличительные особенности программы	6
1.5.	Возрастные и индивидуальные особенности детей, на которых рассчитана программа	6
1.6.	Объем и срок освоения программы	8
1.7.	Форма обучения	8
1.8.	Особенности организации образовательного процесса	8
1.9.	Режим занятий	9
1.10.	Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста программы	9
1.11.	Формы подведения итогов реализации программы	10
II.	Содержательный раздел	10
2.1.	Учебный план	10
2.2.	Учебно-тематический план	11
III.	Организационный раздел	18
3.1.	Календарный учебный график	18
3.2.	Условия реализации программы	19
3.3.	Методические материалы	19
IV.	Список использованной литературы	24
	Приложение	25

Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая Программа «Здоровячок»
Обоснование для разработки Дополнительной общеразвивающей Программы «Здоровячок»	Дополнительная общеразвивающая Программа «Здоровячок» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами: 1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от. 29. 12. 2012 №273-ФЗ. 2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. №41 г. Москвы «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». 3. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
Цель Дополнительной общеразвивающей программы	Укреплять здоровье детей и углубленно развивать физические качества, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол – гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.
Задачи Дополнительной общеразвивающей программы	Оздоровительные: 1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов. 2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку. 3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов. Образовательные: развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Воспитательные: воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
Сроки и этапы реализации Дополнительной общеразвивающей Программы «Здоровячок»	9 месяцев (36 занятий)
Ожидаемые результаты	- умение выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку; - способность удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику; - способность поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умение оценивать свои движения и ошибки других;
Форма объединения	кружок

I. Целевой раздел

Пояснительная записка.

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. Организм ребенка представляет собой единое целое, где деятельность одних систем находится в непрерывной взаимосвязи с деятельностью других. Укрепление и сохранения здоровья, совершенствование функций организма ребенка – полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы и в настоящее время очень актуально. За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества. Дети проводят большее время в статическом положении (за столами, у компьютеров), снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития. В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия футбол-гимнастикой.

1.1. Направленность программы

Направленность программы:

- по содержанию является физкультурно-спортивной;
- по форме организации – кружковой;
- по времени реализации – 9 месяцев (включая каникулы и праздничные дни).

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Программы

Новизна программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей нашего дошкольного учреждения. Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа и других форм физкультурной спортивно - оздоровительной работы. Новизна определяется использованием новейшего оборудования, коррекционных мячей – футболов.

Актуальность программы заключается в том, что формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе, так как здоровье – основное условие,

определяющее своевременное физическое и нервно-психическое развитие ребёнка, фундамент его дальнейшего благополучия. Ведь именно в дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определённые черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально-положительного тона воспитанников.

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья. 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. Основная образовательная программа дошкольного учреждения не предусматривает специализированных занятий по развитию двигательной сферы и развитию физических качеств у детей посредством фитбола, поэтому, чтобы восполнить этот пробел, мы предлагаем детям и родителям программу дополнительного образования «Здоровячок».

1.3. Цель и задачи программы

Цель: укреплять здоровье детей и углубленно развивать физические качества, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол – гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи Программы:

Оздоровительные:

1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

Образовательные: развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Воспитательные: воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что программа ориентирована на использование различных оздоровительных технологий на одном занятии. В основу программы положено личностно-ориентированное обучение, где во главу становится личность ребёнка, её самооценку - признание ребёнка главной действующей фигурой всего физкультурно-оздоровительного процесса.

В программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, занятиях на фитболах – больших гимнастических мячах. Фитбол – гимнастика не только благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей.

Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей, на которых рассчитана программа

Программа «Здоровячок» предусматривает занятия с детьми 4-5 лет. Набор в группу осуществляется на основе желания и способностей детей заниматься фитбол-гимнастикой.

Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие

условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Возраст детей от 4 до 5 лет является периодом интенсивного формирования личности во всех сферах:

- повышения интеллекта,
- выработка нравственных черт,
- проявление характера, силы воли,
- умение управлять эмоциями,
- физической подготовленности.

Именно в это время проявляются совершенно новые, индивидуальные качества, растут потребности детей в получении все новых знаний, навыков и умений. Сама природа, как будто подсказывает, что пора переходить к активному образовательному процессу, который бы со всех сторон охватывал совершенствование личности, различные индивидуальные черты характера у ребенка дошкольного возраста.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Знания особенностей возрастной периодизации необходимы для правильного построения программы «Здоровячок». Основные особенности формирования опорно-двигательного аппарата ребенка (4-5 лет): физиологические изгибы выражены и продолжают формироваться, укрепляются мышцы и скелет. Увеличивается объем активных движений. Более отчетливо двигательные качества начинают проявляться в 4-летнем возрасте. К 5 годам улучшается координация движений. Завершается период яркой отличительной особенностью – первым физиологическим (скелетным) вытяжением, которое характеризуется ускоренным ростом тела в длину. С интенсивным ростом скелета связано увеличением количества признаков нарушения осанки и плоскостопия.

Оптимальное количество обучающихся в группе – 6-8 человек.

1.6. Объем и сроки освоения Программы

Объем Программы определяется содержанием и прогнозируемыми результатами Программы. Реализация общеразвивающей программы 9 месяцев. При этом продолжительность периодов является ориентировочной - она определяется не временем, а достигнутыми результатами.

Занятия проводятся 1 раз в неделю во вторую половину дня. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, составляет 36 часов (один учебный час составляет 20 минут).

1.7. Форма обучения

Форма обучения – очная.

Формы организации занятий:

- групповая;
- подгрупповая;
- индивидуальная.

1.8. Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс реализуется в соответствии с учебным планом.

Учащиеся объединены в группы одного возраста.

Состав группы постоянный.

Учащиеся могут заниматься по индивидуальному учебному плану в зависимости от уровня освоения программы.

В ходе реализации программы предусмотрены различные виды деятельности: игровая, продуктивная, поисково-исследовательская, учебная.

Для реализации программы используются следующие **методы**:

- ✓ *словесные* – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений);
- ✓ *наглядные* – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры;
- ✓ *практические* – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь;

- ✓ применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать);
- ✓ изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;
- ✓ смена способов выполнения упражнений;
- ✓ использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

1.9. Режим занятий

Программа реализуется в течение 9 месяцев и предполагает проведение одного занятия в неделю, во вторую половину дня.

Название дополнительной общеразвивающей программы	ФИО педагога	Возраст	Количество занятий/объем (время)			Расписание	Продолжительность занятий	Форма организации занятий
			Неделя	Месяц	Год			
«Здоровячок» физкультурно-спортивной направленности	Павлова Татьяна Алексеевна (воспитатель)	средняя группа (4-5 лет)	1	4	36	четверг 15.55-16.15	20 минут	Группа 6-8 чел.
			(20 мин.)	80мин. (1ч.20 мин)	720м. (12ч.)			

1.10. Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста программы

Реализация дополнительной образовательной программы будет способствовать достижению следующих результатов:

- умение выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- способность удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- способность поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умение оценивать свои движения и ошибки других;
- умение выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов;
- проявление самостоятельности, творчества, инициативы, активности, сформированности привычки к здоровому образу жизни.

1.11. Формы подведения итогов реализации Программы

Программа предполагает различные формы мониторинга промежуточных и конечных результатов. Работа детей оценивается в течение всего периода обучения. Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка. Формы проведения итогов реализации данной программы является: фотовыставки для родителей, составление фотоальбома из фотографий с занятий, участие в конкурсах.

Один раз в год проводятся открытые занятия для родителей с презентацией, выступлением детей.

Периодичность аттестация обучающихся проводится по завершению полугодия или учебного года в формах предусмотренных конкретной дополнительной общеразвивающей программой в период с 20 по 30 декабря 2019 года и с 15 по 30 мая 2020года.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
		<i>Теоритическая часть реализуется в процессе практических знаний</i>		
		Всего	Из них Практика	
1	Обучение представлений о форме и физических свойствах фитбола	3	3	Наблюдение, анализ
2	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере	5	5	Наблюдение, анализ
3	Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	4	4	Наблюдение, анализ
4	Правильная осанка при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации)	4	4	Наблюдение, анализ
5	Упражнения в расслаблении мышц на фитболе	4	4	Наблюдение, анализ
6	Упражнения на растягивание с использованием фитбола	4	4	
7	Выполнения упражнений в равновесии	4	4	Наблюдение, анализ
8	Комплексов ОРУ в едином для всей группы темпе	4	4	Наблюдение, анализ
9	Упражнения на сохранение равновесия с различными положениями	3	3	Наблюдение, анализ

10	Обобщающее занятие	1	1	Наблюдение, анализ, мониторинг детей
Итого:		36	36	

2.2. Учебно-тематический план

Тема № 1. «Обучение представлений о форме и физических свойствах футбола». теория и практика (3 часа).

Задачи: дать представление о форме и физических свойствах футбола. Разучить правильную посадку на футболе. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на футболе. Формировать и закреплять навык правильной осанки. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

Практика: «Мой веселый, звонкий мяч», прокатывание футбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/и «Догони мяч». Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание». Релаксация «Вибрация» (Приложение).

Практика: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОВД – выполнение правильной посадки на мяче. П/и «Гусеница». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно». Релаксация «Вибрация» (Приложение).

Практика: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Упражнение сидя на футболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на футболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса. П/и «Паровозик». Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей». Релаксация «Вибрация».

Тема № 2. «Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере». теория и практика (5 часов).

Задачи: учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Ознакомить с приемами самостраховки. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.

Практика: Ходьба. Бег. ОВД: Сидя в полуприседе на носках лицом к футболу, прямые руки на футболе, 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 футболами, по другому сигналу подбежали к своим футболам и присели. И.п. - упор стоя на коленях лицом к футболу, руки на футболе: присесть на пятки, футбол прижать к коленям; вернуться в и. п. П/и «Догони мяч». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».

Практика: Ходьба. Бег. И.п. – лежа на спине на полу, прямые ноги на футболе. опора на пятки. Покачивать футбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним футболом, располагаясь зеркально. И.п. – лежа на спине, на полу, ноги прямые на футболе. 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 фитбола вперед-назад. П/и «Быстрый и ловкий». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».

Практика: Ходьба. Бег. Ритмический танец «Делайте зарядку». ОВД: 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. Исходное положение – лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и «Быстрый и ловкий». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».

Практика: Ходьба. Бег. Ритмический танец «Делайте зарядку». И.п. – лежа на спине, на полу, прямые ноги вместе, руки вытянутые 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. Лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам. П/и «Паровозик». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».

Практика: Ходьба. Бег. ОРУ с малым мячом. ОВД: 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. П/и «Веселые зайчата». Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке». Релаксация «Здравствуй, солнце!».

Тема № 3. «Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе», теория и практика (4 часа).

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

Практика: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. ОРУ с гимн.палками: 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. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола. П/и «Бусинки». Дыхательная гимнастика «Ушки». Релаксация «Земля».

Практика: Ходьба, бег, прыжки с продвижением вперед. ОРУ на фитболе. ОВД 1. Сидя на фитболе в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение. П/и «Аист». Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня». Релаксация «Земля».

Практика: Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбой». ОВД 1. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; приставной шаг в сторону; положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки опираются в пол. П/и «Птички в гнездышках». Дыхательная гимнастика «Насос».

Практика: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. ОРУ с гимнастическими палками. ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: ходьбу на месте, не отрывая носков; приставной шаг в сторону; из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. П/и на фитболе «Ловишки для Смешариков». Дыхательная гимнастика «Ушки». Релаксация «Земля».

Тема № 4. «Правильная осанка при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации)», теория и практика (4 часа).

Задачи: научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности

Практика: Разминка Ходьба, бег. ОРУ без предметов. ОВД сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; б) 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. 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. П/и «Веселые зайчата». Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Релаксация «Здравствуй, солнце!».

Практика: Ходьба. Бег. ОРУ с гимнастическими палками. ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. Сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Релаксация «Здравствуй, солнце!».

Практика: Ходьба, бег, прыжки с продвижением вперед. ОРУ без предметов. ОВД 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты. плечи - над кистями. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке». Релаксация «Здравствуй, солнце!».

Практика: И.п. – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. И.п. – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. Выполнять два предыдущих упражнения из исходного положения – руки за голову. П/и «Веселые зайчата». Релаксация «Здравствуй, солнце!». Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке».

Тема № 5. «Упражнения в расслаблении мышц на фитболе», теория и практика (4 часа).

Задачи: научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.

Практика: Разминка Ходьба, бег. ОРУ на фитболе. ОВД 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться. 2. Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. П/и «Веселые зайчата». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно».

Практика: Ходьба и бег между кубиками, с высоким подниманием колен. ОРУ на скамейке. ОВД 1. И.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз (держать). 2. И.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок. П/и Эстафета на фитболе, «Быстрый и ловкий». Дыхательная гимнастика.

Практика: Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбой». ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и «Быстрый и ловкий». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».

Практика: Ходьба. Бег. ОРУ с мячом. ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая

ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам. П/и «Паровозик». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».

Тема № 6. «Упражнения на растягивание с использованием фитбола», теория и практика (4 часа).

Задачи: научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола, комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Содействовать адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма. Побуждать к проявлению настойчивости при движении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

Практика: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянка» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с мячом. 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. Стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнять 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. П/и «Жуки». Дыхательная гимнастика «Ветер». Самомассаж «Этот шарик не простой».

Практика: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянка» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. 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; и.п. – то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; и.п. то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой. П/и «Веселые зайчата». Дыхательная гимнастика «Ветер».

Практика: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянка» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОВД комплексе с фитболами «Вместе весело шагать». П/и игра «Паровозик». Дыхательная гимнастика «Ветер».

Практика: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянка» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ гимнастической палкой. ОВД комплекс с фитболами «Вместе весело шагать». П/и игра «Бусинки», «Веселые зайчата». Дыхательная гимнастика «Ветер».

Тема № 7. «Выполнения упражнений в равновесии», теория и практика (4 часа).

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

Практика: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с гимн. палками. ОВД 1. И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользят левой ногой по фитболу.

перенести её вправо и наоборот. 2. И.п. лежа на животе на фитболе. руки в упоре на полу, поочередное поднимание прямых ног. 3. И.п. лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные мхи ног, согнутых в коленных суставах. Дыхательная гимнастика «Ветер». Пальчиковая гимнастика «Барашки».

Практика: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с малым мячом. ОВД 1. И.п. упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу. 2. И.п. лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе. 3. И.п. лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки; упр. на расслабление. Дыхательная гимнастика «Ветер».

Практика: Ходьба, бег. ОРУ без предметов. ОВД 1. И.п. лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой. 2. Из коленно-кистевого положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол. 3. И.п. - лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами. Дыхательная гимнастика «Ветер». Пальчиковая гимнастика «Капитан».

Практика: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОВД: 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. П/и игра «Бездомный заяц». Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо».

Тема № 8. «Комплекс ОРУ в едином для всей группы темпе», теория и практика (4 часа).

Задачи: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки; регулировать процесс дыхания. Формировать и укреплять навык правильной осанки. Совершенствовать качество выполнения ОРУ с обручем и гимнастическими палками. Тренировать и укреплять мышцы спины и брюшного пресса.

Практика: Ходьба на пятках, на носках, с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег на носочках. ОРУ с обручем. ОВД 1. И.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх. 2. Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе-обхватить фитбол стопами и приподнять вверх. П.и Быстрая лягушка. Релаксация «Лотос».

Практика: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. ОРУ с гимнастическими палками. ОВД 1. И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользая левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот. 2. И.п. лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднимание прямых ног. П.и. «Мыльные пузыри». Релаксация «Мальш».

Практика: Ходьба, легкий бег змейкой, боковой галоп. ОРУ Кинезиологическая гимнастика. ОВД 1. И.п. лежа на фитболе на животе. С упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах. 2. И.п. упор стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу. П.и. «На лошадке, Зорьке». Релаксация «Бабочка».

Практика: ОРУ Кинезиологическая гимнастика. ОВД 1.И.п. лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе. 2.И.п. лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки; упр. на расслабление. П.и. «Одуванчик». Релаксация «Черепашка».

Тема № 9. «Упражнения на сохранение равновесия с различными положениями», теория и практика», теория и практика (3 часа).

Задачи: учить правильно держать корпус во время упражнений из коленно-кистевых положений. Формировать и укреплять навык правильной осанки. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Укреплять мышцы тазового дна и брюшного пресса.

Практика: Ходьба, бег с остановкой по сигналу. ОРУ на фитболах. ОВД 1.И.п. лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой. 2. Из коленно-кистевых положений мах ногой в сторону с опорой на фитбол. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Релаксация «Здравствуй солнце».

Практика: Ходьба на носках, широким шагом, семенящим шагом. Бег со сменой направления. ОРУ на фитболах. ОВД 1.И.п. лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами 2.И.п. в упоре руками на фитболе, ноги на полу-отжимание. 3. Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц. Дыхательная гимнастика «Ёжик». Релаксация.

Практика: Ходьба через мячи, на носках между мячами, прыжки на одной ноге между мячами. Бег. ОРУ на гимнастической скамейке. ОВД 1.И.п. стоя в коленно-кистевом положении. Одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение. 2. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны. Дыхательная гимнастика «Инопланетяне».

Тема № 10: «Обобщающее занятие», практика (1 час).

Задача: Закрепить полученные на протяжении всего курса обучения умения и навыки.

Практика: Подведение итогов работы за год. Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ». Поощрение детей - вручение медалей за проделанную работу.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	12, 19, 26	15.55-16.15	индивидуальная, групповая	3 (1ч.)	Обучение представлений о форме и физических свойствах футбола	муз. зал	Наблюдение. Анализ.
2	Октябрь	3, 10, 17, 24, 31	15.55-16.15	индивидуальная, групповая	5 (1ч.40 мин)	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере	муз. зал	Наблюдение Анализ
3	Ноябрь	7, 14, 21, 28	15.55-16.15	индивидуальная, групповая	4 (1ч.20 мин)	Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на футболе	муз. зал	Наблюдение Анализ
4	Декабрь	5, 12, 19, 26	15.55-16.15	индивидуальная, групповая	4 (1ч.20 мин.)	Правильная осанка при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации)	муз. зал	Наблюдение Анализ
5	Январь	9, 16, 23, 30	15.55-16.15	индивидуальная, групповая	4 (1ч.20 мин.)	Упражнения в расслаблении мышц на футболе	муз. зал	Наблюдение Анализ
6	Февраль	6, 13, 20, 27	15.55-16.15	индивидуальная, групповая	4 (1ч.20 мин.)	Упражнения на растягивание с использованием футбола	муз. зал	Наблюдение Анализ
7	Март	5, 12, 19, 26	15.55-16.15	индивидуальная, групповая	4 (1ч.20 мин.)	Выполнения упражнений в равновесии	муз. зал	Наблюдение Анализ
8	Апрель	2, 9, 16, 23	15.55-16.15	индивидуальная, групповая	4 (1ч.20 мин.)	Выполнения комплексов ОРУ в едином для всей группы темпе	муз. зал	Наблюдение Анализ
9	Май	7, 14, 21	15.55-16.15	индивидуальная, групповая	3 (1ч.)	Упражнения на сохранение равновесия с различными положениями	муз. зал	Наблюдение. Анализ
10		28	15.55-16.15	групповая	1 (20м.)	Обобщающее	муз. зал	Мониторинг детей Анализ
Итого: 36 часов								

3.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение: музыкальный зал; предметно-развивающая среда, способствующая развитию коммуникативной компетентности, включает в себя:

- фитбол-мячи индивидуально подобранные для ребенка в зависимости от роста;
- дидактические игры и пособия;
- подбор иллюстраций, изготовление карточек-моделей;
- интерактивное оборудование (проектор).

Информационное обеспечение: Аудио - библиотека детских песенок.

Кадровое обеспечение: педагог (воспитатель) первой (или высшей) квалификационной категории, прошедший курсы повышения квалификации в области дополнительного образования детей в дошкольных организациях.

3.3. Методические материалы

Организации образовательного процесса – очная.

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

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые помогают освоить движение на фитболе, отражают характер движения, например: «Боксер», «Перекат», «Паровоз» и т. д. Словесное описание используется при обучении детей старшего дошкольного возраста.

С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе, следует проводить в игровой и соревновательной формах. При выполнении физических упражнений в соревновательной и игровой форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.)

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

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

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

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

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

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

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

6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях.

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

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

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

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

11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач

12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др.

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

В основу заложены следующие принципы:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание,

коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

- Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

- Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

- При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

- Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

- Принцип- развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий — планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- тематическая;
- индивидуальная;
- круговая тренировка;
- подвижные игры;
- логоритмика;
- интегрированная деятельность;
- сюрпризные моменты.

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- показательные выступления.

IV. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
3. Дошкольное образование. Словарь терминов словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ пособие для воспитателей . Под ред. З.И. Бересневой. – М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития /М.Ю. Картушина. – М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
6. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2008.-96
7. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.- 1994.-№7.-С.8-11.
8. Осокина Т.И. Физическая культура в детском сад у[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
9. Формы оздоровления детей 4-7 лет: учебное пособие для воспитателей: Сост. Е. И. Подольская – Волгоград,2009.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

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.

Конспекты занятий

Сентябрь

Задачи:

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

<p align="center">Неделя 1</p> <p>Беседа «Мой веселый, звонкий мяч» Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма». П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 3) Релаксация «Вибрация» (Приложение 4)</p>	<p align="center">Неделя 2</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с малым мячом. ОВД – выполнение правильной посадки на мяче. П/и «Гусеница». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно», (Приложение 3). Релаксация «Вибрация» (Приложение 4).</p>
<p align="center">Неделя 3</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ без предметов. ОВД 1 упражнение сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса П/и «Паровозик». Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей» (Приложение 3). Релаксация «Вибрация» (Приложение 4).</p>	

Октябрь

Задачи:

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

<p align="center">Неделя 1</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ с гимнастическими палками ОВД 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали,</p>	<p align="center">Неделя 2</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ с кольцами ОВД 1. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это</p>
---	--

<p>руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.</p> <p>2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе: присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и. п.</p> <p>П/и «Догони мяч».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 3).</p> <p>Релаксация «Цветок» (Приложение 4).</p>	<p>упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.</p> <p>2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.</p> <p>3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.</p> <p>П/и «Быстрый и ловкий».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 3).</p> <p>Релаксация «Цветок» (Приложение 4).</p>
<p style="text-align: center;">Неделя 3</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>Ритмический танец «Делайте зарядку»</p> <p>ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение – лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение – лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.</p> <p>П/и «Быстрый и ловкий».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 3).</p> <p>Релаксация «Цветок» (Приложение 4).</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 4</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>Ритмический танец «Делайте зарядку»</p> <p>ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянутые за головой. фитбол в руках. Передать фитбол из рук в ноги и наоборот. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение б на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Лежа на спине. на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p> <p>П/и «Паровозик»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 3).</p> <p>Релаксация «Цветок» (Приложение 4).</p>
<p style="text-align: center;">Неделя 5</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>ОРУ с малым мячом</p> <p>ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. 3. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 3)</p> <p>Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3).</p>	

Ноябрь

Задачи:

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

2. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

<p style="text-align: center;">Неделя 1</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками.</p> <p>ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.</p> <p>П/и «Бусинки».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 3).</p> <p>Релаксация «Земля» (Приложение 4).</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка Ходьба, бег, прыжки с продвижением вперед.</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1. Сидя на фитболе 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"> • ходьбу на месте, не отрывая носков; • ходьбу, высоко поднимая колени; • из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение. <p>П/и «Аист».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня» (Приложение 3).</p> <p>Релаксация «Земля» (Приложение 4).</p>
<p style="text-align: center;">Неделя 3</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>Ритмический танец «Ковбой».</p> <p>ОВД 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"> • приставной шаг в сторону; • из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. <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>П/и «Птички в гнездышках».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Насос».</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 4</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег.</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками</p> <p>ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьбу на месте, не отрывая носков; • приставной шаг в сторону; • из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. <p>П/и на фитболах «Ловишки для Смешариков».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ушки».</p> <p>Релаксация «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

<p style="text-align: center;">Неделя 1</p> <p>Разминка Ходьба, бег.</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>ОВД сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка Ходьба. Бег.</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками</p> <p>ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к</p>
--	--

<p>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; П/и «Веселые зайчата». Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 3). Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 4).</p>	<p>выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук: 2. Сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Релаксация «Здравствуй, солнце!».</p>
<p style="text-align: center;">Неделя 3</p> <p>Разминка Ходьба, бег, прыжки с продвижением вперед. ОРУ без предметов. ОВД 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 3). Релаксация «Здравствуй, солнце!».</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 4</p> <p>Разминка Ходьба, бег. ОРУ без предметов. ОВД 1. И.п. – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. И.п. – лежа на спине на полу. руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. Выполнять два предыдущих упражнения из исходного положения – руки за голову. П/и «Веселые зайчата». Релаксация «Здравствуй, солнце!». Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 3).</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.

<p style="text-align: center;">Неделя 1</p> <p>Разминка Ходьба, бег. ОРУ на фитболе. ОВД 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться. 2. Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. П/и «Веселые зайчата». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение 3). Пальчиковая гимнастика «Гроза».</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка Ходьба и бег между кубиками, с высоким подниманием колен. ОРУ на скамейке. ОВД 1. И.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз (держать). 2. И.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок. П/и Эстафета на фитболе. П/и «Быстрый и ловкий». П/и «Паровозик» 2 команды. Дыхательная гимнастика (Приложение 3) Пальчиковая гимнастика «Домик» (Приложение 6.)</p>
--	---

Неделя 3	Неделя 4
<p>Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбой». ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине, на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и «Быстрый и ловкий». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 3). Релаксация «Цветок» (Приложение 4).</p>	<p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ с мячом. ОВД 1. Исходное положение --- лежа на спине на полу, прямые ноги вместе. руки вытянуты за головой. фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам. П/и «Паровозик». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 3). Релаксация «Цветок» (Приложение 4).</p>

Февраль

Задачи:

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

Неделя 1	Неделя 2
<p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с мячом. ОВД 1. И.п. – стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания, то же упражнение выполнять, сгибая руки. Стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено – на мяче, руки на полу. Выполнять несколько пружинистых движений назад; лежа спиной к фитболу, другое колено – на мяче, руки на полу. Выполнять 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. П/и «Жуки». Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 3) Самомассаж «Это шарик не простой».</p>	<p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ без предметов. ОВД 1. И.п. – сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие; и.п. – то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; и.п. – то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой. П/и «Веселые зайчата». Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 3).</p>
Неделя 3	Неделя 4
<p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с фитболами. ОВД комплекс с фитболами «Вместе весело шагать». П/и «Паровозик». Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 3).</p>	<p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с гимнастической палкой. ОВД комплекс с фитболами «Вместе весело шагать». П/и «Бусинки», «Веселые зайчата». Дыхательная гимнастика «Ветер».</p>

Март

Задачи:

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

<p style="text-align: center;">Неделя 1</p> <p>Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>ОРУ с гимн. Палками.</p> <p>ОВД 1. И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот. 2. И.п. лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног. 3. И.п. лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные мхи ног, согнутых в коленных суставах.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 3).</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Барашки» (Приложение 4).</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.</p> <p>ОРУ с малым мячом.</p> <p>ОВД 1. И.п. - упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение, лежа на фитболе с упором рукам на полу. 2. И.п. - лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе. 3. И.п. - лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки: упр. на расслабление</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 3).</p> <p>Самомассаж «Ежики».</p>
<p style="text-align: center;">Неделя 3</p> <p>Разминка Ходьба, бег.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>ОВД 1. И.п. - лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой. 2. Из коленно-кистевое положение мах ногой в сторону с опорой на фитбол. 3. И.п. - лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 3).</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Капитан» (Приложение 4).</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 4</p> <p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.</p> <p>Ритмический танец «Делайте зарядку»</p> <p>ОВД 1. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется с опоры на пол. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, полнимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.</p> <p>П/и «Бездомный заяц».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 3).</p>

Апрель

Задачи:

1. Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки; регулировать процесс дыхания.
2. Формировать и укреплять навык правильной осанки.
3. Совершенствовать качество выполнения ОРУ с обручем и гимнастическими палками.
4. Тренировать и укреплять мышцы спины и брюшного пресса.

<p style="text-align: center;">Неделя 1</p> <p>Разминка Ходьба на пятках, на носках, с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег на</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.</p>
--	--

<p>носочках. ОРУ с обручем. ОВД 1.И.п - лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх 2. Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе-обхватить фитбол стопами и приподнять вверх. П/и «Быстрая лягушка». Релаксация «Лотос» (Прил.№ 4).</p>	<p>ОРУ с гимнастическими палками ОВД 1.И.п. - лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользая левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот. 2. И.п. лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног. П/и «Мыльные пузыри». Релаксация «Малыш» (прил.№ 4).</p>
<p style="text-align: center;">Неделя 3</p> <p>Разминка Ходьба, легкий бег змейкой, боковой галоп. ОРУ Кинезиологическая гимнастика. ОВД 1.И.п. лежа на фитболе на животе. С упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах. 2. И.п. упор стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу. П/и «На лошадке, Зорьке». Релаксация «Бабочка» (прил.№ 4).</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 4</p> <p>Разминка ОРУ Кинезиологическая гимнастика ОВД 1.И.п. - лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе. 2.И.п. лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки; упр. на расслабление. П/и «Одуванчик». Релаксация «Черепашка» (прил.№ 4).</p>

Май

Задачи:

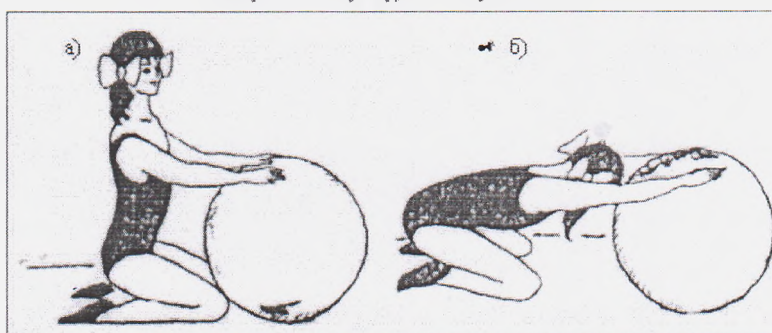
1. Учить правильно, держать корпус во время упражнений из коленно-кистевое положения.
2. Формировать и укреплять навык правильной осанки.
3. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
4. Укреплять мышцы тазового дна и брюшного пресса.

<p style="text-align: center;">Неделя 1</p> <p>Разминка Ходьба, бег с остановкой по сигналу. ОРУ на фитболах ОВД 1.И.п лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой. 2.Из коленно-кистевое положение мах ногой в сторону с опорой на фитбол. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Релаксация «Здравствуй солнцу».</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка Ходьба на носках, широким шагом, семенящим шагом. Бег со сменой направления. ОРУ на фитболах ОВД 1.И.п. лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами 2.И.п. в упоре руками на фитболе, ноги на полу-отжимание. 3. Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц Дыхательная гимнастика «Ёжик».</p>
<p style="text-align: center;">Неделя 3</p> <p>Разминка Ходьба через мячи, на носках между мячами, прыжки на одной ноге между мячами. Бег. ОРУ на гимнастической скамейке ОВД 1.И.п - стоя в коленно-кистевом положении. Одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение. 2.Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны. Дыхательная гимнастика «Инопланетяне». Пальчиковая гимнастика «Домик».</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 4</p> <p>Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ».</p>

Примерный комплекс упражнений с фитболами



Присед с опорой руками на фитбол



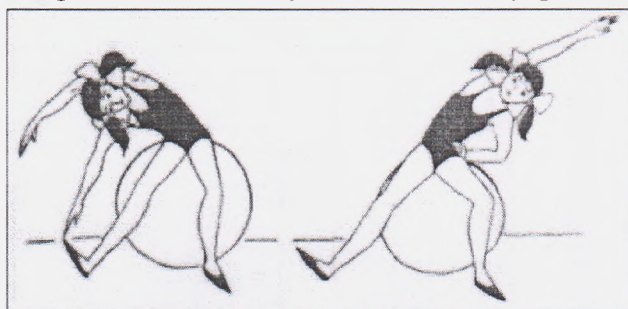
Из положения седа на пятки, руки в опоре на фитболе-я; откатить фитбол руками вперед, вытянуть позвоночник – 6



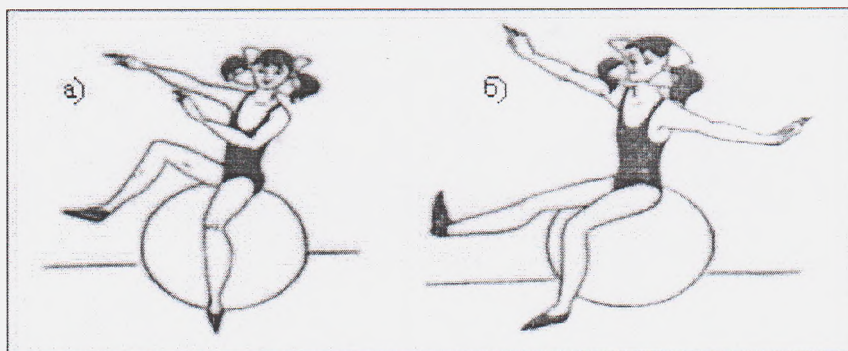
Из положения сидя на фитболе переход в положение стоя с опорой о фитбол



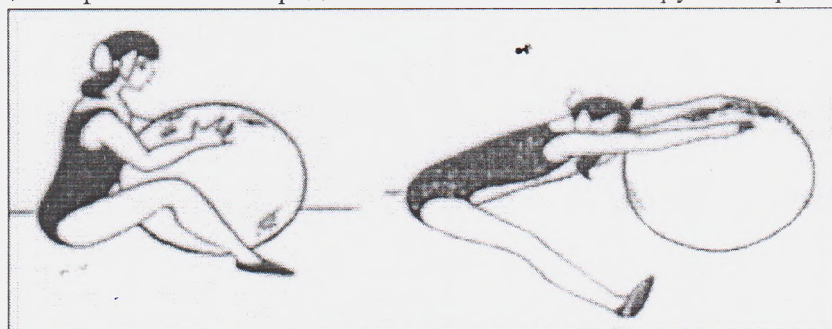
Из положения стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола



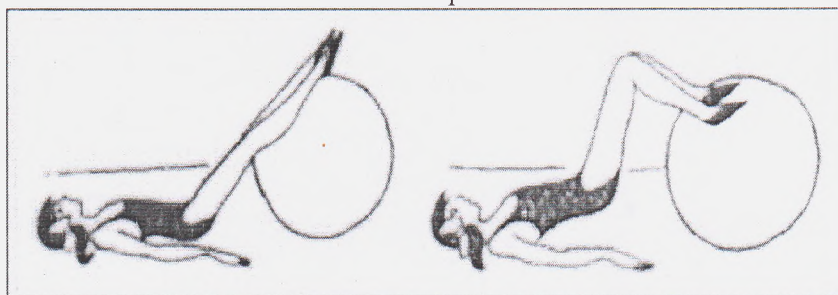
Сидя на фитболе наклоны в стороны с разным положением рук



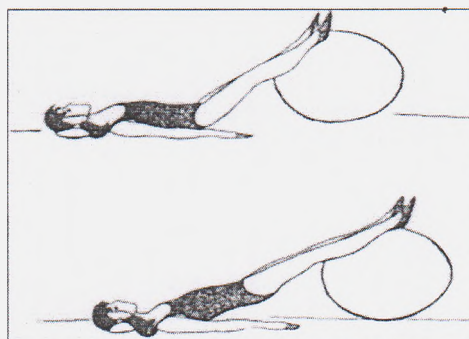
Сидя на фитболе поочередно сгибание ног с поворотом рук в стороны - а;



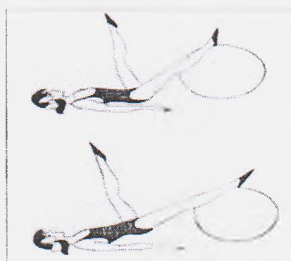
Из положения седа на попу: фитбол между согнутых ног, откатить руками фитбол вперед
ноги выпрямить



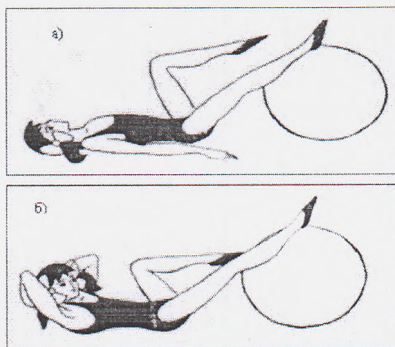
Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе



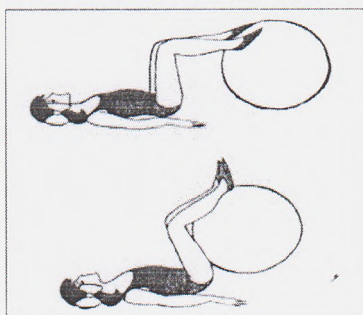
Из положения, лежа на спине на полу, ноги на фитболе. приподнять таз (держать)



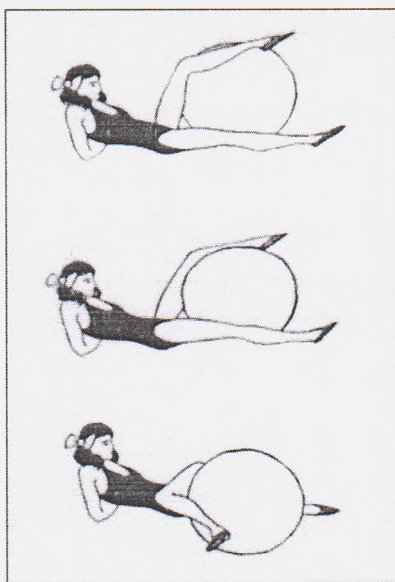
Из положения, лежа на спине на попу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередный махом левой и право



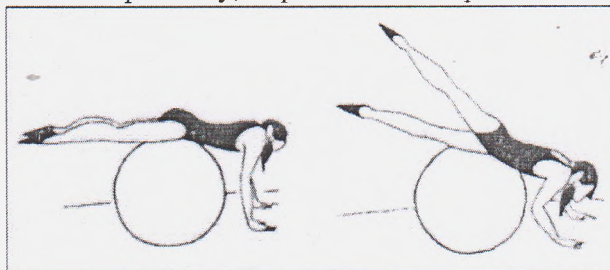
Из положения, лежа на спине на попу - а, нош на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на



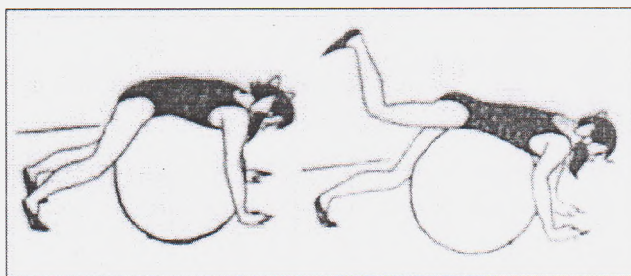
Лежа на спине на попу, ноги согнуты в шлейных суставах, стопы на фитболе - обхватить фитбол стопами и приподнять вверх



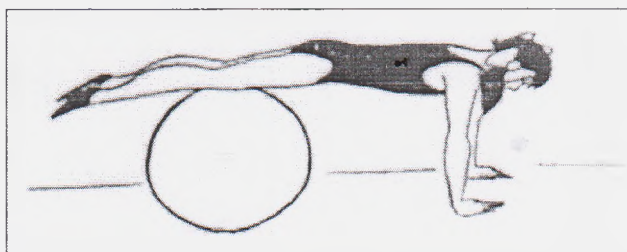
Из положения, лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести ее вправо и наоборот



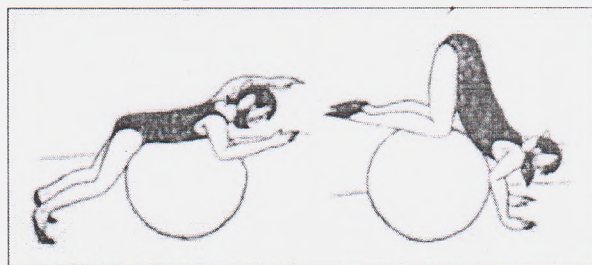
Из положения, лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног



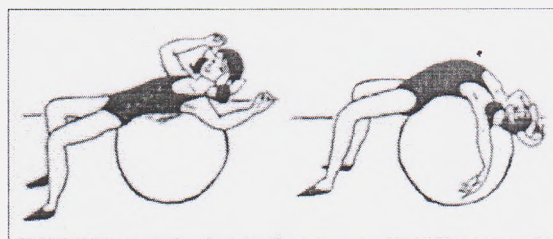
Из положения, лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные махи ног



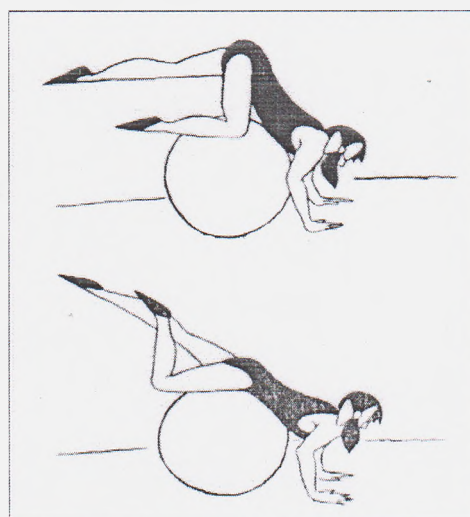
Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором



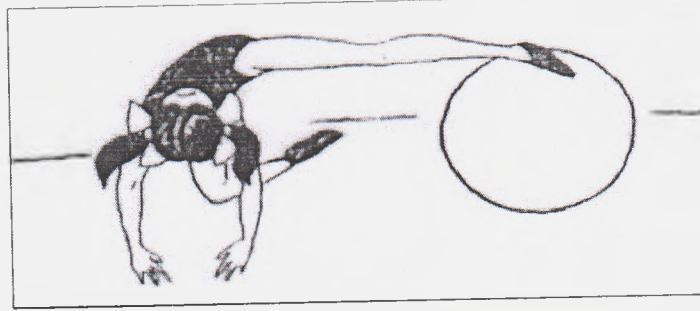
Из положения, лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях



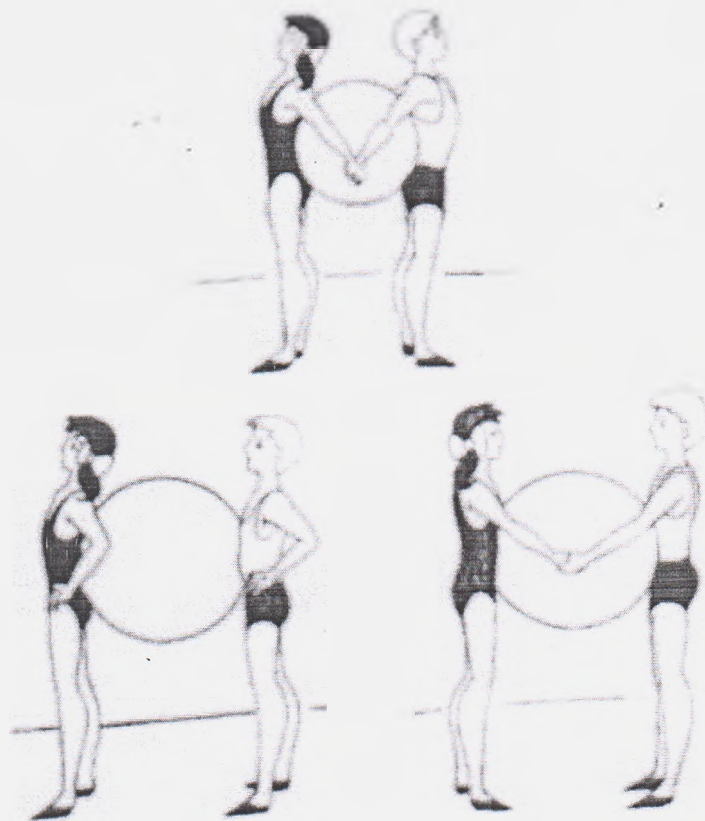
Из положения, лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки



Из положения, лежа на фитболе на животе, упор руками на попу, ногами подкатить фитбол к груди



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



Упражнения
с фитболом
в парах

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

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз.

Губы «трубкой»

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз.

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.

Примечание. 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.

«Лотос» (Йога)

(Собирает внимание и силу внутри, укрепляем мышцы туловища, направляет энергию в позвоночник, дает свободу дыхания.)

Исходное положение – сидя на полу, скрестив ноги. Взять стопу одной ноги и положить её на бедро другой ноги подошвой вверх. Другую стопу так же положить на противоположное бедро. С вдохом потянуть макушку вверх и выпрямить спину. Если пока не получается уложить обе стопы, то положить только одну ногу или просто скрестить ноги и оставить на полу. Закрыть глаза и посидеть тихо, слушая звук своего дыхания и биения сердца.

«Мальши» (Йога)

(Развивает подвижность суставов, успокаивает ум)

Сидя на полу со скрещенными ногами, обнять своё колено одной рукой, а второй придерживать голень, как будто держишь в руках малыша. Покачать ногой из стороны в сторону и почувствовать, как вращается в разных направлениях тазобедренный сустав.

Затем взяться за пятку и потянуть ногу вверх, выпрямляя колено, как будто подбрасываем малыша вверх. Затем поменять ноги.

«Бабочка» (Йога)

(Развивает подвижность суставов, успокаивает ум.)

Сидя на полу, развести колени в разные стороны и соединить стопы, чуть прижимая подошвы вместе. Стараться выпрямиться – для этого можно взяться руками за стопы и потянуться вперед-назад-влево-вправо. Прикрыть глаза и легонько пошевелить коленями, как крыльями бабочки, вверх-вниз.

«Черепашка» (Йога)

(Развивает подвижность тазобедренных суставов, успокаивает дыхание и ум, делает мышцы спины и ног длинными и ластичными.)

Сидя на полу, согнуть ноги в коленях и чуть развести стопы в стороны. С выдохом наклониться вперед и нырнуть руками под колени. Наклоняясь с каждым выдохом всё ниже и вытягивая руки в стороны. Если получится, опустить лоб или подбородок на пол. Затем попробовать соединить руки сзади, а лодыжки скрестить над головой

Подвижные игры с фитболами

ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Мячи в рассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок на зеленый 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 в рассыпную 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.

ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Упражнение на концентрацию внимания. 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.

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 поскачком, 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».

Кинезиологическая гимнастика

1 блок

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

Улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

1. «Массаж ушных раковин». Уши сильно разотрем, и погладим, и помнем. Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.
2. «Качание головой». Покачаем головой – неприятности долой. Дышать глубоко. Распрямить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.
3. «Кивки». Покиваем головой, чтобы был в душе покой. Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад.
4. «Шея-подбородок». Опустити и головкой покрути. Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами.
5. «Домик». Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем. Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.
6. «Ладонь». С силой на ладонь давим, сильной стать ее заставим. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.
7. «Колечко». Ожерелье мы составим – маме мы его подарим. Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
8. «Внимание». Чтоб внимательными быть – нужно на ладонь давить. Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при ослаблении – вдох. То же самое с правой рукой.
9. «Поворот». Ты головку поверни, за спиной что? Посмотри. Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.
10. «Ладонь». Мы ладонь разотрем, силу пальчикам вернем. Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки.
11. «Потанцуем». Любим все мы танцевать, руки-ноги поднимать. Поднять (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой.
12. «Дерево». Мы растем, растем, растем и до неба достаем. Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер. Раскачивать тело, имитируя дерево.
13. «Водолазы». Водолазами мы станем, жемчуг мы со дна достанем. Лечь на спину, вытянуть руки. По команде одновременно поднять прямые ноги, руки и голову. Держать позу максимально долго.

14. «Отдохни» (для снятия эмоционального напряжения). Сам себя ты успокой, тихо песенку пропой. Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая вдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

2 блок.

Упражнения для развития творческого (наглядно-образного) мышления (правое полушарие).

15. «Очищение». Нужно правильно дышать, чтоб внутри все очищать. Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. На вдохе представить, как с воздухом «золотисто-серебристая» энергия проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе «желтая бо́льшая энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правая часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Цикл повторить три раза.
16. «Позевай». Крепко зубки мы потрем, а потом сладко зевнем. Закрывать глаза. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева, сделать громкий, расслабляющий звук зевоты.
17. «Руки». Рукам чтобы силу дать – нужно крепче их сжимать. Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости кистей. Затем расслабить руки и встряхнуть.
18. «Запястье». Чтоб сильна была рука – разотрем ее слегка. Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же правой рукой.
19. «Ладонь». На ладонь сильней нажми, силу ты в нее вотри. Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Руки поменять.
20. «Полет». Мы как птицы полетим – сверху вниз мы поглядим. Стоя, сделать несколько взмахов руками, разводя их в стороны. Закрывать глаза, представить себе, что вы летите, размахивая крыльями.
21. «Гибкость». Чтобы очень гибким стать – нужно ножки нам сгибать. Лежа на полу, коснуться локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу.
22. «Успокойся». Себя мы успокоим сами, мы постоим с закрытыми глазами. Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая вдох спокойно, не торопясь, сжимать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно с закрытыми глазами.

3 блок.

Упражнения для развития абстрактно-логического мышления (левое полушарие). В результате упражнений улучшается память, повышаются интеллектуальные возможности, развиваются математические способности, активизируется работа головного мозга.

23. «Язычок». Язычок вы покажите, на него все посмотрите. Движение языком вперед – назад.
24. «Язычок». Нужно двигать язычком, он оплатит вам добром. Движение языка в разные стороны.
25. «Ротик». Чтобы лучше нам жевать, нужно ротик открывать. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения, сначала слева направо, затем наоборот.

4 блок.

Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз.

26. «Глазки». Чтобы зоркими нам быть – нужно глазками крутить. Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды.
27. «Глазки». Зорче глазки чтоб глядели, разотрем их еле-еле. В течение минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

28. «Глазки». Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг. Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).
29. «Глазки». Чтобы зоркими нам стать, нужно на глаза нажать. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунды.
30. «Глазки». Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и все сначала. Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую сторону.
31. «Глазки». Быстро-быстро поморгай – отдых глазкам потом дай. Быстро моргать в течение 1-2 минут.
32. «Глазки». Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать. Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.
33. «Глазки». Треугольник, круг, квадрат рисуем мы подряд. Нарисовать глазами геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник) сначала по часовой стрелке, затем против.

5 блок.

Упражнения на дыхание.

34. «Глубоко мы все подышим, сердце мы свое услышим». Сесть, вытянуть ноги и скрестить их. Кисти рук развернуть ладонями в стороны. переплести пальцы в замок и на уровне груди удобно вывернуть их. Расслабиться, закрыть глаза, глубоко дышать.
35. «Глубоко мы все вздохнем и дыхание прервем. Вниз закрутим ушки, ушки-непослушки». Глубоко вздохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком «А-а-а» («У-у-у»).
36. «Если медленно подышим, то весь мир вокруг услышим». Стоя, опустить руки. сделать быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем. Медленно вдыхая, опустить руки вдоль тела ладонями вниз.