

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
« 02 » 09 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
ВрИо заведующего МБДОУ №97
Дюхова О.В./



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 97»
физкультурно- оздоровительной направленности
«БолМикс»**

**Возраст обучающихся: 4-5 лет (1 год обучения)
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год: 32 часа
Автор-составитель программы:
педагог дополнительного образования
Марченко Ирина Александровна**

Иваново

Содержание.

1	Введение.	3
2	Направленность образовательной программы.	4
3	Принципы обучения.	5
4	Новизна образовательной программы.	6
5	Актуальность.	6
6	Педагогическая целесообразность.	7
7	Цель, задачи.	8
8	Возрастные особенности детей.	9
9	Сроки реализации программы.	11
10	Формы и режим занятий.	11
11	Ожидаемые результаты.	13
12	Календарно-тематический план	14
13	Содержание программы	23
14	Используемая литература	27
15	Материально-техническое обеспечение	27
16	Приложение №1 (диагностика)	28
17	Приложение №2	29
18	Приложение №3	49
19	Приложение № 4	54

1.Введение

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Упражнения на мячах (фитболах) тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy. Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани

(Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003). Практически это единственный

вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

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

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

2. Направленность образовательной программы

«Фитбол — гимнастика» - это программа физкультурно — оздоровительного характера. Упражнения на фитболе - гимнастическом мяче способствуют приобретению двигательной сноровки, координации движений и сохранению равновесия, укрепляет мышцы ног, брюшного пресса, мышцы спины, способствует формированию правильной осанки; развивается выносливость, ловкость, гибкость. Кроме того, эти занятия избавляют от стресса и снимают напряжение, оказывают положительное воздействие на дыхательную и сердечно — сосудистую системы.

3. Принципы обучения

Приоритетной задачей в образовании, закрепленной ст. 41. Закона «Об образовании» является сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Исходя из основной приоритетной задачи, определены основные принципы работы с детьми:

Первый принцип – «Не навреди» - позволяет обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную, оптимальную физическую нагрузку, в соответствии с возрастными особенностями.

Второй принцип - «От простого – к сложному» позволяет оптимизировать двигательную деятельность и совершенствовать физические способности, за счет усложнения заданий, постепенного увеличения нагрузки и продолжительности занятия.

Третий – «Принцип половых различий» - предусматривает разный подход к требованиям у мальчиков и девочек по распределению нагрузки и количества повторов во время проведения «круговой тренировки» и освоения новых движений.

Четвертый – «Принцип индивидуализации» - позволяет учитывать уровень физического развития каждого ребенка и выражается в дифференциации заданий в соответствии с индивидуальными особенностями. Это позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, опираясь на индивидуальную физическую подготовленность ребенка, его двигательные способности и состояние здоровья.

4. Новизна образовательной программы

Фитбол – гимнастика – является одним из направлений «Детского фитнеса». Новизна фитбол – гимнастики заключается в нетрадиционном подходе к оздоровлению детей 4- 5 лет. Единственный вид гимнастики где выполнение физических упражнений включает в себя двигательный, вестибулярный, зрительные и тактильный анализаторы. Это в совокупности усиливает положительный эффект от занятий.

5. Актуальность

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. Сегодня не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объёма и интенсивности учебно - познавательной деятельности гармоническое развитие организма дошкольника невозможно без физического воспитания.

По данным научно-исследовательского института гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодёжи за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников ухудшилось: снизилось количество абсолютно здоровых (с 23,2 до 15,1%) и увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 до 67,6%) и хронические заболевания (с 15,9 до 17,3%). В настоящее время ученые и практики констатируют возникающее противоречие между декларируемыми ценностями здоровья, здорового образа жизни и тем фактом, что всё большее количество детей имеют отклонения в психофизическом развитии.

Происходит понимание того, что количество детей с 1-й группой здоровья катастрофически снижается (нарушения в развитии опорно-двигательного аппарата, в развитии речи, гиперактивность или заторможенность). Причиной являются ухудшение экологии, уменьшение двигательной активности, а значит низкий уровень выносливости. В спортивно – оздоровительной программе «Фитбол – гимнастика» занятия проводятся с использованием простого тренажера – фитбол – мяча. Мяч имеет форму шара. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам, вызывая ответную реакцию нервной системы, улучшая процессы в мышцах, сухожилиях – связочном отделе. Фитболы обладают вибрационным воздействием на организм. Непрерывная вибрация действует успокаивающе на нервную систему, в сочетании с упражнениями на фитболе или с использованием фитбола, даёт хороший оздоровительный эффект. Развивается выносливость, координация движений, укрепляются все группы мышц, возрастает двигательная активность.

6. Педагогическая целесообразность

Занятия в объёме программы по физической культуре направлены главным образом на освоение определенного объёма двигательных навыков и не способствуют эффективному развитию основных двигательных качеств у детей дошкольного возраста. По мнению А.Б. Лагутина, работа по единой, жестко регламентированной «программе воспитания и обучения в детском саду» неизбежно приводит к единообразию форм и методов воспитания и обучения, ограничивает возможности педагогического творчества, ориентирована на унифицированный стандарт в воспитании ребенка, игнорируя индивидуальные особенности развития. Занятия «Фитбол – гимнастикой» способствуют развитию основных двигательных качеств у детей дошкольного возраста. Все занятия проводятся с использованием простого тренажера – фитбола, с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка, в игровой форме, с музыкальным сопровождением, что в

свою очередь способствует развитию положительной динамики развития двигательных навыков и умений и ведет к сохранению и укреплению здоровья детей. В структуре занятий есть место для использования оздоровительных технологий: самомассажа, дыхательных упражнений и упражнений, направленных на профилактику плоскостопия и формирования правильной осанки.

7. Цель

- Развивать двигательные способности детей среднего дошкольного возраста, используя простой тренажер (фитбол – мяч)

Повышать уровень физической подготовленности детей и укрепление их здоровья.

Задачи:

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Адаптация организма к физической нагрузке.

Воспитательные:

Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Развивающие:

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

Оздоровительные:

- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.

- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

8. Возрастные особенности детей

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы. Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2

км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса. Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой,

уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания. Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. Необходимо приучать детей разговаривать негромко. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

9. Сроки реализации программы

Срок реализации программы «БолМикс» - 1 год.

10. Формы и режим занятий

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.

В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.)

без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки), чаще упражнения выполняются в соревновательной форме.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Для уточнения построения используются наглядные пособия в виде схемы или с помощью фотографии. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

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

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

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

Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к

занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, педагог рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе, следует проводить в игровой и соревновательной формах. 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.

Занятия длительностью 20- 25 минут проводятся один раз в неделю.

11. Ожидаемые результаты.

К концу освоения программы у детей будут:

- Развиты двигательные качества в соответствии с возрастными особенностями;
- Сформированы основные двигательные действия с фитболом;
- Развита координация движений и равновесие;
- Укреплен мышечный корсет, сформирована правильная осанка;
- Развита мелкая и крупная моторика;
- Организм адаптирован к физической нагрузке.

Будут знать:

Как можно использовать простой тренажер – фитбол для развития двигательной активности;

Как принять исходное положение сидя на фитболе, чтобы не потерять равновесие.

Будут уметь:

Сохранять равновесие, сидя на фитболе, во время выполнения прыжков на месте и с продвижением вперед;

Выполнять различные несложные упражнения с использованием фитбола.

12.Календарно-тематический план

Месяц	№ занятия	Тема	Содержание	Кол-во часов
Октябрь	1-2	Вводное занятие «Давайте познакомимся. В гости к мячику большому»	Занятие №1-2 Цель: Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Задачи Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно, проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). Познакомить с правилами работы с большим мячом. Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. Беседа «Мой веселый звонкий мяч» Упражнения с фитболом «Аист», «Книга» Прокатывание фитбола по полу между предметами «Змейкой», до ориентира. - Передача фитболов друг другу, катание фитбола. - Подвижная игра «Зайка» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание»	2
	3-4	Комплекс № 1 (обучающее)	Занятие № 3-4.Цель: Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Задачи: Закрепить правильную посадку на мяче. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках. Учить основным правилам фитбол-гимнастики. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Тренировать равновесие и координацию. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. Комплекс ОРУ с фитболами №1	2

			ходьба по скамейке с фитболом - Прокатывание фитбола по прямой, стойка ноги врозь. Подвижная игра «Солнышко и тучки» Пальчиковая гимнастика «Дружные пальчики»	
Ноябрь	5	Комплекс № 1 (практическое)	Занятие № 5 Цель: Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Задачи: Закрепить правильную посадку на мяче. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках. Учить основным правилам фитбол-гимнастики. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Комплекс ОРУ с фитболами №1 Динамические упражнения с фитболами «Колобок», «Поймай колобка». - Подвижная игра «Солнышко и тучки», «Воробышка и комары» Пальчиковая гимнастика «Дружные пальчики» Упражнение на дыхание «Насос»	1
	6	«В гости к бабушке Забавушке» (игровое)	Цель: Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Задачи: Закрепить правильную посадку на мяче. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках. Учить основным правилам фитбол-гимнастики. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Тренировать равновесие и координацию. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. Сюрпризный момент – Подражательное упражнение «Мышки», «Кошки» Комплекс ОРУ с фитболами №1 - Подвижные игры с бабушкой забавушкой (ранее изученные), «Догони мяч». – Игровое-упражнение «Ладушки»	1
	7-8	Комплекс № 2 (обучающее)	Занятие №7-8. Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях) Задачи: Закрепить посадку на фитболе. Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику. Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет. Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. - Комплекс ОРУ №2 «Антошка» – Полоса препятствий (поточное выполнение) «Под кустами» - проползание в упоре на	2

			коленях через тоннель. «С кочки на кочку» - прыжки из обруча в обруч «Деревья» - бег «змейкой» между стойками - Подвижная игра « Кто быстрее дофлажка» - Дыхательное упражнение «Буренка»	
Декабрь	9	Комплекс № 2 (практическое)	Занятие №9. Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях) Задачи: Закрепить посадку на фитболе. Тренировать способность удерживать обруча в обруч равновесие, развивать мелкую моторику. Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет. Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. - Комплекс ОРУ №2 «Антошка» – Полоса препятствий (поточное выполнение) «Под кустами» - проползание в упоре на коленях через тоннель. «С кочки на кочку» - прыжки из обруча в обруч «Деревья» - бег «змейкой» между стойками - Подвижная игра « Кто быстрее до флажка», «Мы веселые ребята» - Дыхательное упражнение «Буренка», упражнение на растягивание «Ванька – встанька»	1
	10	Комплекс № 2 (практическое)	Занятие №10. Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях) Задачи: Закрепить посадку на фитболе. Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику. Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет. Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. - Комплекс ОРУ №2 «Антошка» – Полоса препятствий (поточное выполнение) «Под кустами» - проползание в упоре на коленях через тоннель. «С кочки на кочку» - прыжки из обруча в обруч «Деревья» - бег «змейкой» между стойками - Подвижная игра « Кто быстрее до флажка», «Мы веселые ребята», «Зайцы и волк» - Дыхательное упражнение «Буренка», упражнение на растягивание «Ванька – встанька».	1
	11	«Как Петрушка с мячом играл»	Занятие №11. Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях) Задачи: Закрепить посадку на фитболе. Тренировать способность удерживать Шарики в корзину» равновесие, развивать мелкую моторику. Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет. Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. - Сюрпризный момент Разминка с Петрушкой	1

			-Комплекс ОРУ №2 «Антошка» - Состязание с Петрушкой Подвижная игра «Петрушки», «Веселые мячики», Шарики в корзину» - Упражнение на растягивание с фитболом «Корзинка», Ванька – встанька»	
	12	Комплекс № 3 (обучающее)	Занятие №12. Цель: Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу. Задачи: Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче. Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. - Комплекс №3 «В траве сидел кузнечик» упражнение 1, 2, 3, 4, 5 – перебрасывание мяча через веревку, высота -50см. - Прыжки на одной ноге, на двух (по переменно), сидя на мяче - Подвижная игра «Догонялки» - Пальчиковая гимнастика «В нашей группе все друзья» - упражнение на дыхание «Снежные комочки», «Задуй свечу»	1
Январь	13	Комплекс № 3 (практическое)	Занятие №13. Цель: Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу. Задачи: Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче. Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. - Комплекс №3 «В траве сидел кузнечик» упражнение 1, 2, 3, 4, 5 – перебрасывание мяча через веревку, высота -50см. Прыжки на одной ноге, на двух (по переменно), сидя на мяче - Подвижная игра «Догонялки» - Пальчиковая гимнастика «В нашей группе все друзья» - упражнение на дыхание «Снежные комочки», «Задуй свечу» - Упражнение на растягивание «Корзинка»	1
	14	Комплекс № 3 (практическое)	Занятие № 14. Цель: Учить детей, сидя на мяч, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу.	

			Задачи: Учить на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче. Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. - Комплекс №3 «В траве сидел кузнечик» упражнение 1, 2, 3, 4, 5 – перебрасывание мяча через веревку, высота -50см. Прыжки на одной ноге, на двух (по переменно), сидя на мяче - Подвижная игра «Догонялки» - Пальчиковая гимнастика «В нашей группе все друзья» - упражнение на дыхание «Снежные комочки», «Задувай свечу» - Упражнение на растягивание «Корзинка»	1
	15	«Необычное приключение»	Занятие №15. Цель: Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). Задачи: Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче. Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. - Комплекс №3 «В траве сидел кузнечик» упражнение 1, 2, 3, 4, 5 - Игровые задания «Помогите кузнечнику» ОВД – перебрасывание мяча через веревку, высота -50см. - Прыжки на одной ноге, на двух (по переменно), сидя на мяче - Подвижные игры «Догонялки», «Кузнечики» - упражнения на дыхание «Снежные комочки»	1
	16	Комплекс № 4 (обучающее)	Занятие №16. Цель: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Задачи: Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы. Укреплять мышцы, формирующие поддерживающие правильную осанку. Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой. Формировать привычку к здоровому образу жизни. (использование мелких предметов) - Комплекс № 4 с кольцом – ходьба по скамейке с фитболом. Прокатывание фитбола по прямой, стойка ноги врозь. Динамические упражнения «Елочка», «Веселый стульчик»- а, б, в, «Пенечек» «Пружинка», «Паучок» Подвижная игра «Ласточка без гнезда» Упражнение на растягивание с фитболом «Прокати мяч».	1

Февраль	17	Комплекс № 4 (практическое)	Занятие №17.Цель: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Задачи: Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы. Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой. Формировать привычку к здоровому образу жизни. - Комплекс № 4 – ходьба по скамейке с фитболом. Прокатывание фитбола по прямой, стойка ноги врозь. Динамические упражнения «Елочка», «Веселый стульчик»- а, б, в, «Пенечек» «Пружинка», «Паучок» Подвижная игра «Ласточка без гнезда», «Утки и собачка», «Лошадки и волк» - Упражнение на растягивание с фитболом «Прокати мяч»	1
	18	Комплекс № 4 (практическое)	Занятие № 18.Цель: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Задачи: Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы. Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой. Формировать привычку к здоровому образу жизни. Игра «Лиса и зайцы».Профилактика плоскостопия«Ловкие пальчики» (использование ленточек) - Комплекс № 4 с кольцом – ходьба по скамейке с фитболом. Прокатывание фитбола по прямой, стойка ноги врозь. Динамические упражнения «Елочка», «Веселый стульчик»- а, б, в, «Пенечек» «Пружинка», «Паучок» Подвижная игра «Ласточка без гнезда», «Утки и собачка» - Упражнение на растягивание с фитболом «Прокати мяч»	1
	19	«Веселые путешественники»	Занятие №19.Цель: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Задачи: Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы. Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой. Формировать привычку к здоровому образу жизни. Массаж «Чух-чух» Игра на внимание «Лодочки» - Разминка с кольцом Полоса препятствий: -Под кустами (проползание в упоре на коленях через тоннель; -По мостику- ходьба по скамейке -Деревья –бег «змейкой» между стойками Подвижная игра «Лошадки и волк» - Игра малой интенсивности «Медуза и камень»	1
	20	Комплекс № 5 (обучающее)	Занятие № 20Цель: Совершенствовать технику,упражнений с фитболом.	

			Задачи: Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе. Комплекс № 5 «Буратино» Динамические упражнения с фитболами «Подъемный кран», «Летучая мышь», «Домик», «Ящерица» Подвижная игра «Прятки» - Игра малой подвижности «Тишина» Упражнение на дыхание «Паучок»	1
Март	21	Комплекс № 5 (практическое)	Занятие №21. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Формировать привычку к здоровому образу жизни. Самомассаж. Игра «Кто быстрее?». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек) Комплекс № 5 «Буратино» Динамические упражнения с фитболами «Подъемный кран», «Летучая мышь», «Домик», «Ящерица» Подвижная игра «Прятки», «Стоп, хоп, повернись» - Игра малой подвижности «Тишина» Упражнение на дыхание «Паучок», «Горох»	1
	22	Комплекс № 5 (практическое)	Занятие №22. Цель: Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Задачи: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. Комплекс № 5 «Буратино» – Динамические упражнения с фитболами «Подъемный кран», «Летучая мышь», «Домик», «Ящерица» Подвижная игра «Прятки», Стоп, хоп, повернись» Игра малой подвижности «Тишина» Упражнение на дыхание «Паучок», «Горох»	1
	23	«Веселый стадион»	Занятие № 23. Цель: Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Задачи: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Приход Спортка Игровые упражнения со Спортком (ранее изученные) Подвижные игры от Спортка	1

			Игра малой подвижности «Тишина» -	
	24	«Улитка»	Занятие № 24. Цель: Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Задачи: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. Динамические упражнения с фитболом «Горка», «Рак», «Улитка», «Звездочка» Игровые упражнения «Прыжки с кочки на кочку» «ходьба по мостику – буму» - Подвижная игра «Колобки и лиса» - Упражнения на растягивание с фитболом «Плывет кораблик» Самомассаж «Солнышко»	1
Апрель	25	«Звездочка»	Занятие №25. Цель: Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Задачи: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. Динамические упражнения с фитболом «Горка», «Рак», «Улитка», «Звездочка» - Игровые упражнения «Прыжки с кочки на кочку» «ходьба по мостику – буму» - Подвижная игра «Колобки и лиса», «Мишка бурый» Упражнения на растягивание с фитболом «Плывет кораблик»	1
	26	«Плывет кораблик»	Занятие № 26. Цель: Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Задачи: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. - Динамические упражнения «Горка», «Рак», «Улитка», «Звездочка» Игровые упражнения «Прыжки с кочки на кочку» «ходьба по мостику – буму» - Подвижная игра «Колобки и лиса», «Мишка бурый» Упражнения на растягивание с фитболом «Плывет кораблик» Самомассаж «Солнышко»	1

	27	«Волшебный мяч»	Занятие № 27. Цель: Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Задачи: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. - Динамические упражнения «Горка», «Рак», «Улитка», «Звездочка» Игровые упражнения «Прыжки с кочки на кочку» «ходьба по мостику – буму» - Подвижная игра «Колобки и лиса», «Мишка бурый» Упражнения на растягивание с фитболом «Плывет кораблик» Самомассаж «Солнышко»	1
	28	«Буратино»	Занятие № 28. Цель: Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Задачи: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. - Игра малой интенсивности «Быстро шагай» Комплекс «Буратино»- повторение- Игровое задание «Выполни упражнение сам» Подвижная игра «Птицы и кукушка», «Попади в фитбол» Пальчиковая гимнастика «Пчела»	1
Май	29	«В траве сидел кузнечик»	Занятие № 29. Цель: Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Задачи: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. - Игра малой интенсивности «Быстро шагай» комплекс «В траве сидел кузнечик»- повторение - Игровое задание «Выполни упражнение сам» Подвижная игра «Птицы и кукушка», «Попади в фитбол» - пальчиковая гимнастика «Пчела»	1
	30	«Кто самый ловкий»	Занятие № 30. Цель: Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Задачи: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению	

			самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. - Игра малой интенсивности «Быстро шагай» комплекс «В траве сидел кузнечик»- повторение - Игровое задание «Выполни упражнение сам» Подвижная игра «Птицы и кукушка», «Попади в фитбол» пальчиковая гимнастика «Пчела»	1
	31	«Каких мячей больше»	Занятие № 31. Цель: Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Задачи: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. Игра на внимание «Каких мячей больше» Игра с массажным мячом «Мячик» - Полоса препятствий: Прыжки с кочки на кочку - Ходьба по мостику – буму Подвижная игра «Колобки и лиса», «Мишка бурый» Самомассаж «Солнышко»	1
	32	«Волшебный мяч»	Итоговое открытое занятие	1
				Итого 32 часа

13. Содержание программы.

Содержание плана работы спортивной секции «Фитбол – гимнастика» рассчитано на детей 4 – 5 лет. Важно познакомить детей с фитбол - мячом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Например, фитбол - это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Продолжительность одного занятия в средней группе -20 минут. Количество занятий одно в неделю.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся в подгруппе 8 – 10

человек. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

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

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

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

Занятия фитбол – гимнастикой проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

1) Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3) Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах.

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

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

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

3. На занятия следует одевать удобную одежду и обувь.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

14. Используемая литература

1. Е.В. Сулим «Детский фитнес» М., 2014
2. Н.Ч. Железняк «Занятия на тренажерах в детском саду» М., 2009
3. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина «Формирование двигательной сферы детей 3- 7 лет. Фитбол – гимнастика», Волгоград 2011
4. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.

15. Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий «Фитбол – гимнастикой» предусмотрено спортивное оборудование и инвентарь:

Гимнастические коврики;

Фитбол – мячи;

Флажки;

Гимнастические палки;

Массажные дорожки;

Массажные следочки;

Массажные мячи;

Гантели;

Платочки;

Приложение №1

Диагностика

Уровни освоения Программы : Высокий(В), Средний (С), Низкий (Н).

Высокий. Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремится к ведущей роли в подвижных играх.

Проявляет интерес к новым упражнениям.

Может контролировать действия других. Сохраняет длительное устойчивое равновесие. Способен ощущать страховку, вырабатывать навыки самостраховки.

Средний. Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения.

Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе.

Равновесие на фитболе сохраняет.

Низкий. Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая.

Равновесие на фитболе не сохраняет или сохраняет плохо.

Медленный темп выполнения. Нарушает правила в подвижных играх с фитболом. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

Уровень сформированности движений на фитболе. (таблица № 1)

Уровень сформированности движений на фитболе													
№	Ф. И. ребенка	Равновесие на фитболе		Выполнение ритмичных прыжков на фитболе		Выполнение О.Р.У на фитболе		Упражнения с использованием фитбола		Подвижные игры с использованием фитбола		Уровень Сформированности движений	
		нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг
1													

Комплекс общеразвивающих упражнений

КОМПЛЕКС 1.

ЗАДАЧИ: Учиться правильному исходному положению. Учиться покачиваться и подпрыгивать на фитболах. В подвижной игре учить детей выполнять правила игры. Разучить игру «сосед покружись». Тренировать равновесие и координацию.

РАЗМИНКА: Ходьба по залу друг за другом. На носках руки за головой, на пятках руки в стороны, гусиным шагом, по медвежьей. Бег друг за другом, в рассыпную, с захлестом голени, прыжки из глубокого приседа.

Восстановление дыхания.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: «Пчелки в ульях сидят» И.п. сидя на мяче. Повороты головы вправо, затем влево. Поднимание предплечий. Одновременные круговые движения плечами. «Раз, два, три...» Покачивание на мяче. Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч. Повороты туловища вправо и влево. Наклон к ногам, руки в стороны, ноги на ширине плеч и вернуться в.п. «Не под окном, а около» - Сесть, спрятаться за мяч и встать. Поднять мяч над головой и опустить. Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону В соответствии с ритмом слов. «Поглядите боком» - И.п.: сидя на мяче. Поворот туловища влево, отвести левую руку назад, посмотреть на нее. Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее. «Перекаты» - и. п. сидя на мяче, ноги на ширине плеч. Перекаты с пяток на носки и наоборот. «Часики» - и.п. сидя на мяче, руки на поясе. . Наклоны туловища вправо и влево. «Достань мяч» - и.п. лежа на животе, руки вытянуты вперед. Прогнувшись, положить руки на мяч. «Покажи пяточки» - лежа на животе и мяче, опору делать на стопы и ладони. Поднять прямые ноги. «Разминка для боксера» - в среднем темпе выполнять имитацию бокса.

«Перекасти – поле» - Прокатить фитбол от старта до фигиша, толкая его лбом (чья команда быстрее). Качаясь на фитболе, руки в стороны. Круговые движения тазом. Лежа на животе на фитболе. Отжимания. Лежа на животе на фитболе, руки на полу. Выполнять махи ногами, поочередно. Приседания. Мяч перед ногами, руки лежат на мяче. Приседания. Удерживая мяч в руках перед собой. Обратные скручивания на мяче. Руки находятся на мяче, в согнутом положении, на четвереньках. Вперед, назад. 41 Прыжки на мяче.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Подвижная игра: «Пингвины на льдине» Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок- «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается. «Эстафета в парах» - на пару детей один мяч, ухватить его руками междудруг другом и перебраться на другую сторону зала. «Перекасти – поле» Прокатить фитбол от старта до фигиша, толкая его лбом (чья команда быстрее). «Охотники и утки» При большом количестве играющих, выстраиваются в две шеренги «охотников» на расстоянии 6м. друг от друга. У одной шеренги «охотников» фитболы. Посередине между шеренгами «охотников» - «утки». Охотники фитболами выбивают «уток». Когда все «утки» выбиты, они становятся охотниками, а охотники – утками.

Релаксационная игра: «Лентяи» Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень

разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

КОМПЛЕКС 2.«Прямая спинка»

ЗАДАЧИ: Формировать навык держать осанку. На протяжении всего занятия напоминать о правильном исходном положении. Укрепить мышечную систему. Продолжать учить выполнять упражнения в едином темпе. Закрепить посадку на фитболе.

РАЗМИНКА(с гантелями): Ходьба по залу занаправляющим, ходьба руки над головой, руки в стороны. Бег с гантелями в руках. Восстановление дыхания.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: «Хлопки-ладушки». И. п. - сед на мяче, лицом друг к другу. Дети садятся напротив друг друга так, чтобы их вытянутые руки касались. Хлопки могут быть как в произвольном ритме, так и в ритме, заданном педагогом. (при этом можно выполнять покачивания головой)

«Перекасти мяч» Вариант 1. Дети садятся на пол в две шеренги на расстоянии 3-4 метра лицом друг к другу, ноги врозь. Мячи у одной шеренги. По сигналу перекатить мяч своему партнеру из противоположной шеренги. Партнер перекачивает мяч обратно.

Вариант 2. Дети сидят так же, но ноги вместе, колени к груди, упор руками сзади. По сигналу ногами толкнуть мяч партнеру. Партнер останавливает мяч ногами и передает обратно толчком.

«Гребля». Дети сидят в парах лицом друг к другу на полу, ноги врозь. Партнеры касаются друг друга стопами. Мяч в центре, руки по бокам мяча. По сигналу педагога дети перетягивают мяч на себя, не сгибая руки в локтях.

Методические рекомендации. Движения должны быть равномерными.

«Часики». 1) Дети садятся на пол лицом друг к другу. Тот ребенок, у которого мяч, ложится на спину, руки с мячом за головой, ноги согнуты в коленях. Партнер принимает положение сидя, упор руками сзади, ноги

согнуты в коленях. 1-2 - мяч из-за головы перевести вперед; 3-4 - перейти в положение сидя и передать мяч партнеру; 5-6 - партнеру перейти в положение лежа; 7-8 - руки с мячом перевести за голову. 2) Дети ложатся на спину в парах, головами друг к другу, руки партнеров сцеплены. Мяч у одного из партнеров в ногах. 1-2 - поднять мяч ногами; 3-4 - передать мяч в ноги партнеру; 5-8 - партнеру захватить мяч ногами и опустить его на пол.

Методические рекомендации. Во время упражнения руки партнеров остаются сцепленными.

«Приветствие - 1». И. п. - лежа животом на мяче, лицом друг к другу на расстоянии 2 метра. 1-4 - продвигаться на руках друг к другу; 5-8 - выполнить одно из заданий: - пошептать друг другу на ухо; - «пободаться» (коснуться макушками); - поздороваться правой, левой рукой; - поиграть в ладошки; - потереться носами.

«Приветствие - 2». Дети садятся на мяч лицом друг к другу в две шеренги, расстояние между шеренгами 4-5 метров. 1-4 - дети выполняют четыре прыжка на мяче с продвижением вперед; 5-8 - приветствуют друг друга хлопками в ладоши или касанием ног; 9-12 - четыре прыжка на мяче вокруг себя (повернуться спиной друг к другу); 13-16 - четыре прыжка на мяче с продвижением вперед; 17-20 - четыре прыжка на мяче вокруг себя (повернуться лицом друг к другу); 21-24 - четыре хлопка прямыми руками над головой.

Методические рекомендации. На этапе обучения темп медленный. В дальнейшем упражнение проводится как игра-эстафета. «Донеси мяч животом» Дети встают лицом друг к другу так, чтобы животами удерживать мяч. Руки за спиной. Пара совершает движения боком. Главное - удерживать мяч.

Методические рекомендации. Рекомендуется подбирать детей в пары по росту. б. Мяч зажат между спинами партнеров.

Методические рекомендации. Пары совершают движения боком. Как усложнение: партнеры сначала поднимают мяч спинами с пола и лишь затем

начинают движения. «Кто больше соберет игрушек». Дети ложатся животом на мяч напротив друг друга на расстоянии 2,5 метра. В центре на полу разбросаны мелкие предметы. По сигналу педагога дети на руках сходятся к предметам и начинают собирать их каждый в свою емкость. Выигрывает тот, у кого больше набрано предметов за определенное время.

«Ниточка-иглочка». Дети садятся на свои мячи в парах друг за другом на расстоянии 1,5-2 метра. Ведущий (один из пары) задает направление прыжков на мяче (вперед, назад, в стороны, вокруг мяча, на месте, а партнер повторяет движения. Затем меняются ролями. Основной смысл игры: успеть сориентироваться в пространстве, в направлении движения.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Подвижная игра: «Кто быстрее» Игроки делятся на две команды, сидят в шеренгах друг напротив друга. У первых в шеренге в руках мяч. По команде мяч по очереди передаётся из рук в руки каждому следующему игроку и обратно. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

«Паучок – эстафета» Перенести мяч от старта до финиша, удерживая его на животе в положении упор сзади, ноги согнуты, таз приподнят.

Малоподвижная игра: «Мяч в воздухе» Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых рук, в середине водящий. Игроки перекидывают фитбол так, чтобы водящий не мог коснуться его руками. Если водящий коснулся мяча. То его место занимает игрок, бросивший мяч.

Релаксационная игра: «Облака» Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное

облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

КОМПЛЕКС 3.

«Развитие ловкости, координационных способностей»

ЗАДАЧИ: Развивать координацию движений, мышечную систему с помощью упражнений с мячом. Продолжать учить детей сохранять устойчивое положение сидя на мяче. Тренировать вестибулярный аппарат. Развитие ловкости, координационных способностей, воспитание ответственности, чувства коллективизма, повышение эмоционального тонуса. Формирование вертикальной позы в положении сидя, внимания.

РАЗМИНКА: Ходьба по залу друг за другом. На носках руки за головой, на пятках руки в стороны, гусиным шагом, по медвежьей. Бег друг за другом, в рассыпную, с захлестом голени, прыжки из глубокого приседа. Восстановление дыхания.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 1. Вверх – вниз. Ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Мяч вверх, потом вниз. 2. Тянемся. Сидя на полу руки на мяче, перед собой. Тянемся за мячом вперед. Не отрываясь от пола. 3. Силачи. Сидя на полу руки на мяче, перед собой. Мяч поднимаем над головой и одновременно поднимаемся на колени. Затем садимся на пятки. 4. Угол. Сидя на полу, упор рук сзади. Одна нога на мяче, вторая на полу. Качаем ногу как маятник. 5. Сильные ноги. Лежа на спине мяч между ног. Поднимаем и опускаем ноги до вертикального положения. 6. Приседания. Ноги расположены параллельно друг другу, мяч в руках перед собой. Присесть, мяч поднять над головой. 5х2 7. Кружимся. Стоя, одна рука на мяче. Кружиться вокруг мяча, другая рука вверх. 8. Без мяча. Сидя на полу, спина пряма. Руки параллельны друг другу. Наклон вперед задержаться на 5 сек, исходное положение. 9. Без мяча. Лежа на животе, упор руками в пол. Выпрямить руки, спину прогнуть. Макушкой тянуться назад.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подвижная игра: «Хоп, Стоп» По сигналу дети идут по кругу, отбивая мяч о пол. По сигналу «Стоп», останавливаются. По сигналу «Хоп» идут. Кто вовремя не успел выполнить действие выходит из игры. «Третий лишний» Играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидят сразу два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегавший занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.

Малоподвижная игра: «Ладушки» Дети сидят на фитболах парами. По команде педагога то одновременно, то попеременно соприкасаются с ладонями партнера. «Горячий мяч» Дети сидят в кругу и по команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каком-либо играющем, который выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок — победитель.

«Воздушные шарики».Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает 45 каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарiku.

КОМПЛЕКС 4. «Развитие гибкости»

ЗАДАЧИ: формирование правильной осанки. Продолжать развивать гибкость. Учить правильной постановке ног. Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.

РАЗМИНКА: Ходьба позалу друг за другом. На носках руки за головой, на пятках руки в стороны, гусиным шагом, по медвежьей. Бег друг за другом, в рассыпную, с захлестом голени, прыжки из глубокого периседа. Достичь релаксации через дыхательные техники. Восстановление дыхания.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 1. Наклоны головы. Ноги на ширине плеч. Наклон головы, руки с мячом вытянуть перед собой. И.п. Тоже в другую сторону. 2. Полуприсед. И. п- ноги параллельно друг другу. Полуприсед руки с мячом перед собой. 3. Качели. Сидя, упор руками сзади, ноги на мяче. Покачивания ног из стороны в сторону. 4. Угол. Сед углом, упор рук сзади. Согнуть ноги, развести в стороны, носки врозь. 5. Высокие. Сед на пятках, мяч в вытянутых вперед руках внизу. Поднять мяч над головой, вернуться в.п. 6. Катание мяча. Сед на пятках, мяч в руках перед собой на полу. Выполнить катание мяча в каждую сторону. 7. Тянемся. И.п – тоже. Руки на мяче, потянуться за мячом. И.п 8. Посмотри на руки. И.п.- сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2- поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3-4- и.п.. то же влево -3-4 раза. 9. «Шаги и прыжки» И.п.- стоя боком к фитболу. Сделать 10-12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте. 3-4- раза. 10. Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. 11. «Приседание» И.п.- стоя лицом к фитболу. 1-2- поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая, на 3-4 – и.п. 6 раз. 12. Прыжки. И.п – сидя на мяче. Прыжки на мяче. 8х3

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Подвижная игра «Летчики». Дети летчики под музыкальное сопровождение летают по залу, путешествуют по разным странам и имитируют животных. «Пятнашки в беге» Условия игры те же, но играющие передвигаются бегом, перекачивая мяч руками «Найди себе пару» Игра используется для подготовки к выполнению дальнейших упражнений в парах. Так в игровой форме происходит произвольное распределение детей. По кругу лежит вдвое меньшее количество мячей, чем играющих в них детей. Педагог раздает в произвольном порядке картинки, которые могут быть объединены попарно или цветом, или сюжетом, или

эмоциями, или по какому-либо другому общему признаку. После слов «Идите гулять» дети расходятся по залу в разные стороны. После слов: «Найди свою пару», дети собираются в пары каждый у своего мяча.

«Релаксация» - «Согреем бабочку» Ведущий показывает на ладошке воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладошки (дыхательное упражнение: открыть рот и произнести длительный звук "А"). Бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки. Дети делают глубокий вдох через нос и выдох через рот (на выдохе вытянуть губы трубочкой, произнести долгий звук "У").

КОМПЛЕКС 5.«Закрепление базовых положений»

ЗАДАЧИ: Продолжать учить детей выполнять упражнения в едином темпе. Продолжать закреплять у детей навык правильной осанки. Продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений. Закреплять правильную посадку на мяче. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

РАЗМИНКА: Ходьба в колонне по одному, легкие поскоки в рассыпную. Ходьба с хлопками над головой. Бег, Бег по залу: через середину зала, прыжками на правой ноге, прыжками на левой ноге, выпрыгивание вверх, приставным шагом правым боком, приставным шагом левым боком, спиной вперед.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 1. Покачаем головой. Сидя на мяче, ноги шире плеч. Прыжки на мяче, держась руками за голову. 2. Поезд. И.п – тоже. Прыжки на мяче имитируя движение поезда. 3. Медведь. И.п – тоже, руки вдоль туловища. Покачивания с одного бока на другой, имитируя движения медведя. 4. Мост. Лежа на спине, ноги на мяче. Приподнять таз, задержаться до 5 сек. 5. Рука - ход. Лежа на мяче, пройти на мяче вперед и обратно. 6. Лежа на полу, мяч обхватить ногами. Сгибать ноги к груди. Руки на полу. 7. Подпрыгали ножками. Лежа на мяче, пройти на мяче вперед сгибать ноги по очереди. 8. Равновесие. Лежа на мяче, пройти на мяче вперед. Оторвать от

пола поочередно каждую руку. 9. Топ, топ. Лежа на мяче на спине, пройти вперед. Придерживаясь руками за мяч. 10. Лежа на животе на мяче, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше. Руки в стороны. 11. Стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; 12. Стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; 13. Прыжки. На мяче, руки на поясе. Поочередно выставляем ноги на пятку. 14. Прыжки. На мяче, поднимать ногу, делая хлопки под коленом.

Подвижная игра «Бездомный заяц» Игра проводится на мячах. Дети бегают по площадке не задевая мячи. На сигнал инструктора, каждый ребенок должен занять свободный мяч. Если ему не нашлось место, выходит из игры.

«Колобки и лиса» Игроки («колобки») находятся в «домике» на одной стороне зала, водящий («лиса») на противоположной стороне. Игроки катают мячи по залу врассыпную, а по команде: «Лиса!» — берут мяч в руки и убегают в «домик». «Лиса» догоняет и пятнает «колобков». Пойманные игроки остаются в игре.

«Быстрая гусеница». Игру играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью фитболов, которые они удерживают между собой корпусом. По команде дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

«День и ночь» По команде «день» - игроки бегают с мячом произвольно по залу, по команде «ночь» - ложатся на мяч грудью, обхватывая мяч руками и ногами и делают вид что они спят.

КОМПЛЕКС 6. «Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат»

ЗАДАЧИ: Разучить новые упражнения. Тренировать способность удерживать равновесие. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Развивать память, скоростносиловые качества, вестибулярный аппарат,

ритмичность движений и умение согласовывать их со словами;
способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

РАЗМИНКА: ритмичная разминка, ходьба с ускорением и замедлением.

Легкие поскоки в рассыпную. Бег на носочках, по сигналу остановка.

(Можно использовать инвентарь)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 1 «Хлопок» И.п.- стоя лицом к фитболу. 1-2- руки через сторону вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «хлоп», на 3-4- и.п. 6 раз. 2. «Дотянись» И.п.- сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох; 1-2- руки через стороны вверх, наклонится вперед, коснуться носков – выдох; на 3-4- вернуться в и.п.- вдох. 3-5- раз. 3. «Приседание» И.п.- стоя лицом к фитболу. 1-2- поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая, на 3-4 – и.п. 6 раз. 4. «Поворот» И.п.- спиной к фитболу, руки на поясе. 1-2- поворот направо, правой рукой коснуться фитбола; на 3-4- вернуться в и.п. то же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота – 3-4- раза. 5. «Ноги врозь» И.п.- сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1- согнуть ноги ближе к себе; на 2- ноги врозь, не задевая фитбола. 4-6 раз. 6. «Шаги и прыжки» И.п.- стоя боком к фитболу. Сделать 10-12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на места. 3-4- раза. «Спрячемся» И.п.- сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая. 1-2- перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед; на 5- 8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в и.п. 6 раз. 8. «Высоко» И.п.- стоя с фитболом. 1-2- подняться на носки, руки вверх; 3-4- вернуться в и.п. 3-4- раза.

Подвижная игра «Цапля и лягушата» Игра повторяется 2-3

раза. Воспитатель обозначает детям, что зал – это болото. В стороне стоит «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, принимают

правильную осанку, 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.

«Гонка с выбыванием» В игре на один мяч меньше, чем игроков. По сигналу все передвигаются по кругу (мячи внутри круга). По хлопку – сесть на мяч. Кто не успел – выбывает. «Ударь по мячу» Необходимо ударить по мячу с завязанными глазами. Педагог кладёт мяч на пол и на расстоянии двух-трёх метров от играющего проводит линию. Ребёнок подходит к мячу, становится к нему спиной, затем отходит к линии и поворачивается к мячу лицом, завязывать ему глаза. Ребёнок должен подойти к мячу и ударить по нему ногой.

Релаксация. «Улыбнись» Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза. « Кто сегодня быстро бегал, прыгал и скакал. Тот, конечно, не устал, но устала голова, Думать ей всегда пора. Надо просто полежать, вспомнить солнце, море. Посмотреть внутрь себя и звездочку увидеть, рядом с луною. Вот она блестит и улыбается. И от луны зажигается. Если это увидел ты. Глазки открой, посмотри на друзей, улыбнись.

КОМПЛЕКС 7.«Совершенствовать качество выполнения упражнений»

ЗАДАЧИ: Разучить новые упражнения. Тренировать способность удерживать равновесие. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием футбола в едином для всей группы темпе. Следить за осанкой у детей. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

РАЗМИНКА: ритмичная разминка, ходьба с ускорением и замедлением. Легкие поскоки в рассыпную. Построение в шеренгу. Ходьба по залу. Гимнастические перестроения в ходьбе (змейкой, противходом, проверка осанки у гимнастической стенки).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 1. Построение в шеренгу. Ходьба по залу.

Гимнастические перестроения в ходьбе (змейкой, противоходом, проверка осанки у гимнастической стенки). 2. И.п.- о.с. с мешочком на голове. 1-2- руки в «крылышки»; 3-4- вернуться. 6-8 раз. 3. И.п.- то же. 1- руки вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2- вернуться в и.п. на 3-4- руки вверх, то же -левой ногой. 6-8 раз. 4. Ходьба на носках с мешочком на голове вокруг фитбола. Следить за осанкой, одной рукой придерживать фитбол. 5. И.п.- лежа на спине на фитболе. 1-2- руки к плечам; на 3-4 – поднять правую ногу; на 5-6 – согнуть ногу в колене; на 7-8 выпрямить ногу и вернуться в и.п.; на 9-16- то же левой ногой. 6-8 раз. 49 6. И.п- то же. Перейти в положение сидя, руки в «крылышки», затем медленно вернуться в и.п. 7. И.п.-на четвереньках, фитбол перед грудью. Выполнить упражнение на расслабление; на 3-4 движение ногами «ножницы» в вертикальной и горизонтальной плоскости. 6-8 раз. 8. И.п.- лежа на фитболе. 1-2- поднять ноги, руки в упоре на полу, на 3-4-движения ногами «ножницы» в вертикальной и горизонтальной плоскости. Голова и позвоночник в одной плоскости.6-8 раз. 9. И.п.-то же.1-4- руки в «крылышки», ноги на полу; 5-8- движения руками, как при плавании брассом. 4-6 раз. 10. И.п.- стоя на коленях рядом с фитболом.1-4 обвести рукой вокруг себя фитбол по часовой стрелке; 5-8- против часовой стрелке. Удерживать правильную осанку.4-5 раз. 11. Прыжки.

Подвижная игра: «Фитбол в воздухе» Дети с фитболами двигаются в разных направлениях. На сигнал «стоп»+ дети останавливаются и поднимают мяч над головой. Эстафета с фитболом: «Кто быстрее?»-3 мин.(Разные варианты эстафет, на усмотрение педагога) "Птички" Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили

клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

КОМПЛЕКС 8.«Закрепить пройденный материал»

ЗАДАЧИ: Продолжать учить детей правильной осанке. Повторить упражнения на растяжку с использованием мячей. Повторить упражнения разученные ранее. Закрепить разученные упражнения. Развивать память, вестибулярный аппарат, скоростно-силовые качества, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на фитболе.

РАЗМИНКА: Ходьба по залу друг за другом. На носках руки за головой, на пятках руки в стороны, гусиным шагом, по медвежьей. Бег друг за другом, в рассыпную, с захлестом голени, прыжки из глубокого приседа.

Восстановление дыхания.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 1. И.п.-сидя на фитболе, руки к плечам. 1—3 круговые движения согнутых в локтях рук; на 4- и.п. 6 раз. 2. И.п.- сидя на фитболе, руки к плечам. 1- руки на фитбол, 2- вернуться в.п. 3. И.п.- сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. На 1-2 наклон к правой ноге; на 3- 4- и.п. То же влево. По 3-4 раза в каждую сторону. 50 4. И.п.- лежа на фитболе на животе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу, 2- вернуться в и.п. на 3-4- то же левой ногой.- 3-4 в каждую сторону. 5. И.п.- стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь. На счет 1-2 – наклон вперед, не сгибая ног, ладони на фитбол; на 3-4- и.п. 6. «Паук» И.п.- сидя на фитболе, держась за него руками сбоку. На счет 1-4 – переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитболе; на 5-8 и.п. 6 раз 7. И.п.- лежа на полу на спине, прямые ноги на фитболе. На счет 1-2-поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол, 3-4- и.п. 6-8 раз. 8.И.п.- сидя на фитболе, руки за головой. 1- наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; на 2-и.п, 3-4- то же в другую сторону. 3-4- в каждую сторону. . стоя в упоре на одном колене, боком к

мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания. 10. Прыжки с фитболом в руках.

Подвижная игра: «Необычный паровоз» Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с инструктором ритмично, в определённом темпе, следующий текст: Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, Я колёсами стучу. Я колёсами стучу, Прокатить тебя хочу. Чох, чох, чу, чу, Далеко я укачу! Ту-ту! Чух, чух, чух... Игра повторяется 3-4 раза. Выполнять движения согласно тексту, двигаться точно друг за другом, при остановке самоконтроль за осанкой. Варианты игры: 1) Двигаться по прямой или в обход, 2) Двигаться по залу между предметами в заданном направлении.

«Волейбол сидя» Сидя на фитболах в кругу, играющие бросают волейбольный мяч друг другу, стараясь его не уронить.

«Тоннель» Игроки делятся на пары, сидя на фитболах напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя «тоннель». Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая свой мяч впереди, и становится первой парой. Так по очереди проходят все пары.

«Потянулись – сломались». Встать прямо. На вдохе сильно потянуться вверх, вытягивая руки, напрягая тело. Постепенно выдохнуть воздух и расслабить тело. Сначала расслабить кисти рук, затем – в локтях, потом полностью (руки упали вниз). Расслабить шею (голова опускается на грудь). Расслабить мышцы спины и согнуться пополам. Туловище расслабилось и обвисло.

Комплекс упражнений на расслабление всего организма

Снежная баба": Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная

баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

"Птички": Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

"Бубенчик": Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной

"Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

"Летний денек": Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

"Замедленное движение": Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:
Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.
Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!

«Драгоценность»: Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают (повторить 2-3 раза).

«Воздушные шарики»: Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (Пауза – поглаживание детей.) Обдувает шарик... ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарiku.

«Облака»: Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (Пауза – поглаживание детей.) Гладит... поглаживает... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Солнышко и тучка»: «Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

«Лентяи»: Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяи,

нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (Пауза – поглаживание детей.) Отдыхают ручки у ... (имя ребенка), отдыхают ножки у ... (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя хорошо лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Мороженое»: Вы — мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...

«Водопад»: Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам... помогает им стать мягкими и расслабленными... (Пауза-поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди... по животу... Пусть свет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежим силами и энергией.

«Спящий котенок»: Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза).

«Шишки»: Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2-3 раза).

«Холодно-жарко»: Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам-греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2-3 раза).

"Улыбка": Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

"Бабочка": Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает-подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе)(повторить 2-3 раза).

Упражнения дыхательной гимнастики

«Часики». И.П.- стойка ноги врозь. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так» на выдохе (10—12 раз).

«Трубач», И.П.- сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением «ф-Ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох (4—5 раз).

«Петух». И.П.— стойка ноги врозь, руки в стороны — вдох. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (5—6 раз).

«Паровоз». И.П.— стойка руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух-чух» на выдохе, и далее — вдох (20—30 сек).

«Насос». И.П.— основная стойка. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-С-С» (руки скользят вдоль туловища) (6—8 раз).

«Каша кипит». И.П. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить «Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).

«Партизаны». И. П. — стойка, в руках палка (ружье). Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага-вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произнесением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин).

«На турнике». И.П.— стойка, гимнастическая палка перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх — вдох, опуститься в стойку, палку на лопатки — длительный выдох с произнесением звука «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф» (3—4 раза).

«Гуси шипят». И.П.— стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад (в спине прогнуться, посмотреть вперед) — медленный выдох Ш-Ш-Ш». Выпрямиться — вдох (5—6 раз).

«Ежик». И.П.— упор сидя сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (группировка), медленный выдох на звуке «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф». Разогнуть ноги — вдох (4—5 раз).

«Шар лопнул». «И. П.— стойка ноги врозь. Разведение рук в стороны — вдох. Хлопок перед собой-медленный выдох на звуке «Ш-Ш-Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).

«Дровосек». И.П.— стойка ноги врозь. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз -медленный выдох с произнесением «Ух-х-х» (5—6 раз).

«Маятник». И.П.— стойка ноги врозь, палка за спиной. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с произношением «Т-у-у-у-х-х-х». Выпрямляясь — вдох (6—8 раз).

«Вырасти большой». И.П.— основная стойка. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх — вдох. Опуститься в И. П. — выдох. Образные упражнения: «вдыхать аромат цветка»; «сдувать пух с одуванчика»; «дуть на свечу» («на снежинку»); «дуть на предмет» (в руке каждого занимающегося ленточка, все на нее дуют, у кого она будет дольше всех колыхаться); «сдувать с ладони травинку» и т. д. Дыхательные упражнения, способствующие продолжительному выдоху. Подбираются образные упражнения, в которых на выдохе даются односложные слова, включающие определенные гласные или согласные. Наиболее удобными из гласных являются: «У» — ту-у-у-у — гудение паровоза; пфу-у-у-у-у — звук трубы; ау-у-у — заблудился и т. д. «А» — ка-а-а-а-р -ворона каркает; г-а-г-а-г-а — гуси; ква-а-а — лягушка и др. Из согласных звуков можно применить: «Ш» — Ш-Ш-Ш — шипение змеи, каша шипит; «Ж» — Ж-Ж-Ж — жук летит, пчела жужжит; «З» — З-З-З — комар звенит и др.

Приложение №3

Подвижные игры с фитболом

Зайка. На полу в произвольном порядке лежат фитболы по количеству игроков. Дети произносят текст и выполняют движения. Зайка шел, зайка шел, зайка шел. Шагают по залу между мячами Капусту нашел. Подходят к любому свободному фитболу. Сел. Поел. Встал. Садятся на фитбол, выполняют имитационные движения, встают. И дальше пошел. Шагают в разных направлениях. Указания: Во время движения фитболы не задевать, каждый игрок находит любой свободный мяч.

«Прятки» Игроки с разноцветными фитболами «Домиками» располагаются в центре физкультурного зала. По команде «Побежали гулять!» дети бегают в рассыпную, по команде «Спрятались!» бегут к своему мячу, приседают и прячутся за него. Указания: прятаться только за свой фитбол, бегать по физкультурному залу, не задевая мячей. Д- 3-4 раза.

«Солнышко и тучки»

Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, глазомера, внимания и памяти; повышение эмоционального тонуса. Описание игры: Выбирается 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, приняв основную стойку и зафиксировав правильную осанку, отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймем». «Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко», толкая мяч по полу в направлении «солнышка» и не дать ему спрятаться. Правила игры: Нельзя выбивая «солнышко» кидать мяч, во время передвижения по залу не сталкиваться с другими детьми, «солнышко» выбирается при помощи считалки

«Воробышко и комары»

Все дети - «комарики» присели на корточки и спрятались за свои мячи.

Педагог - «воробей» летает и спрашивает: «Жив-жив-жив! А где мне присесть?» Комары, высовывая головки из-за мячей, отвечают: «З-з-з-з-з». Воробей: «А что же мне съесть?» Комары: «З-з-з-з-з». Воробей: «Слышу голос комара, съесть его пришла пора». Все «комарики» разлетаются и бегают по всему залу. «Воробей» ловит «комаров». Если «комарик» присел за свой мяч, то «воробей» его поймать не может

«Догони мяч»

Все игроки, кроме одного, которого назначили водящим, становятся в круг, на расстоянии вытянутой руки друг от друга, лицом внутрь. Игроки, передают друг другу фитбол. Водящий бегает вне круга, позади передающих, стараясь поймать или только дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, он меняется ролью с тем, у кого в руках находился в это время мяч. Правило: Игроки передающие мяч, не имеют право сходить со своих мест. Нельзя передавать или перебрасывать мяч через одного или нескольких игроков; следует передавать обязательно рядом стоящему игроку. Следует передавать обязательно рядом стоящему игроку

«Кто быстрее до флажка»

Участвуют три игрока, построение в одну шеренгу за стартовой линией возле своих флажков. По команде «Раз, два, три- беги! Игроки бегут к своему фитболу (расстояние – 5-6 метров от стартовой линии), оббегают его, бегут обратно и поднимают свой флажок вверх. Отмечаются дети, которые быстро и без ошибок выполнили задание. Указание: Фитболы, которые оббегают дети должны быть разных цветов .

«Мы веселые ребята»

Игроки сидят на мячах в шеренге на одной стороне площадки, водящий – ловишка сидит на мяче в центре зала лицом к игрокам. Дети хором произносят слова: Мы веселые ребята, Любим бегать и скакать, Ну попробуй нас догнать! Раз, два, три – беги! С последними словами игроки прыгают на мячах на другую сторону площадки, а ловишка их догоняет и пятнает. ОМУ: Пятнать аккуратно, касаясь рукой туловища или мяча. Пойманные игроки не выбывают из игры.

«Зайцы и волк»

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, повышение эмоционального тонуса. Описание игры: Дети – «зайцы» скачут на фитболах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк? Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч. Игра повторяется 2-3 раза. Правила игры: Выполняя прыжки, не сталкиваться друг с другом; прятаться за мячом посредством приседа или

седа на пятках

«Петрушка»

Задачи: Совершенствовать основные виды движений: бег, ходьбу, по кругу, взявшись за руки; способствовать развитию ориентировки в пространстве.

Инструктор: Вот веселая игрушка, Как зовут тебя? Водящий: Петрушка

Инструктор: Мы зовем тебя играть. Будешь бегать догонять? Водящий:

Постараюсь вас догнать и ребяток всех поймать! Дети убегают, Петрушка делает вид, что ловит детей.

«Догонялки»

Игроки сидят на мячах на одной стороне зала, водящий сидит на мяче к ним спиной на расстоянии 2—3 метров. По команде: «Догоните меня!» —

водящий прыгает на мяче вперед, а дети стараются его догнать и запятнать.

По команде: «Убегайте от меня!» — дети прыгают назад, а водящий их

догоняет и пятнает. Нельзя вставать с мяча. Из самых ловких игроков

выбирается новый водящий.

«Колобки и лиса»

Игроки «колобки» стоят в домике на одной стороне площадки с фитболами в руках, водящий «лиса» сидит в норе на противоположной стороне. По

команде «Колобки, покатались!» Дети прокатывают фитболы по залу в

разных направлениях. По команде «Лиса!» берут фитбол в руки и убегают в

«домик». «Лиса» старается догнать и запятнать «Колобков» Указания:

убегать только по команде. пойманные игроки остаются в игре.

«Кузнечики» Игроки («кузнечики») находятся в «домике» на одной стороне

зала, водящий («лягушка») на противоположной стороне. «Кузнечики»

прыгают в рассыпную по залу, а по команде: «Лягушка!» — прыгают на

мячах в «домик». «Лягушка» догоняет и пятнает «кузнечиков». «Кузнечики»

прыгают подальше от своего домика.

«Ласточка без гнезда»

На площадке в свободном порядке расположены фитболы - «гнезда» по

количеству детей. Игроки «ласточки» бегают по площадке в разных

направлениях, обегая «гнезда», а педагог убирает один фитбол. По звуковому

сигналу «ласточки» занимают любое «гнездо» (сажаются на фитбол). Игрок,

которому не хватило фитбола, - «ласточка без гнезда» ОМУ: во время бега

стараться не задевать фитболы. «Ласточки без гнезда» остаются в игре.

«Утки и собачка»

Игра проводится так же, как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к

«собаке», которая лежит у себя в конуре. Педагог 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 к своим мячам и садятся на них. Дети, которых поймала «собачка» выбывают из игры.

«Лошадки и волк»

Игроки («лошадки») находятся в «домике» на одной стороне зала, водящий («волк») в «домике» на противоположной стороне. «Лошадки» прыгают врассыпную по залу, а по команде: «Волк!» — останавливаются и прячутся за мячи. «Волк» ищет «лошадок». Тех, кто пошевелился, забирает с собой. Пойманные «лошадки» временно выбывают из игры.

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

«Колобки и лиса» Игроки («колобки») находятся в «домике» на одной стороне зала, водящий («лиса») на противоположной стороне. Игроки катают мячи по залу врассыпную, а по команде: «Лиса!» — берут мяч в руки и убегают в «домик». «Лиса» догоняет и пятнает «колобков». Пойманные игроки остаются в игре.

«Мишка бурый» По считалки выбирают медведя, который сидит в берлоге (на мяче), дети прыгают к нему на мячах, со словами: Мишка бурый, мишка бурый, Почему такой ты хмурый? Медведь: Я медком не угостился, Вот на вас и рассердился.. После этого медведь ловит детей, как и в игре ловишки.

«Попади в фитбол» Участвуют 2 команды, построение детей в колонну с мячом среднего или малого диаметра в руках. Игроки выполняют бросок мяча в фитбол, лежащей на полу(расстояние – 3-4 м от линии броска) и становятся в конец своей колонны. За каждое меткое попадание команде начисляются очки. Побеждает команда набравшая большее количество очков. Указание: оговаривать способ броска (от плеча, от груди, из – за головы и др., одной или двумя руками)

«Медузы и камень» Игроки «медузы» расположены свободно на площадке возле своих «камней» - фитболов. По команде «Медузы плавают» дети

передвигаются по площадке, выполняя имитационные движения. По команде «Камень» «медузы» находят свой фитбол, ложатся на него и покачиваются. Указания: игру следует проводить под спокойную музыку, все движения выполняются плавно, в медленном темпе.

«Тишина» Игроки шагают по площадке в разных направлениях, прокатывая фитбол по полу, и хором произносят: Тишина у пруда, Не колышется вода, Не шумят камыши, Засыпайте малыши. С последними словами дети останавливаются и принимают любую статичную позу с фитболом, в таком положении они находятся до тех пор, пока педагог не досчитает до 10. Игроки, которые пошевелились или не удержали равновесие, являются проигравшими. Указания: Проигравшие игроки временно выбывают из игры, можно изменять способ прокатывания фитбола.

ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«Аист»

Белый аист не устанет На одной ноге стоять, Но когда весна настанет, Он захочет полетать. Крылья-паруса расправит, Улетит под небеса, Все его за это хвалят, Вот такие чудеса. Исходное положение Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, мяч в опущенных руках. На первые две строчки медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие. На третью строчку потянуться вверх и приподняться на носках, на последнюю строчку вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге. **Терапевтический эффект** .

Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей. При выполнении упражнения добиваться самовытяжения. Если ребенок не может медленно выполнить упражнение с подъемом на носки, можно в тренировочном варианте разрешить выполнять упражнение в более быстром темпе, поднимая руки только до уровня плеч, не приподнимаясь при этом на носки.

«Книга»

Книги мальчики листают, Книги девочки читают, Книги дети берегут, Ну а мышки их жуют. Исходное положение. Лежа на спине на полу, мяч в вытянутых руках за головой. В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч («книга закрылась»); □ на вторую строчку вернуться в исходное положение («книга открылась»); □ на третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп; □ на четвертую — вернуться в исходное положение. Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

Терапевтический эффект. Упражнение укрепляет мышцы передней брюшной стенки и развивает координацию движений. При выполнении упражнения не задерживать дыхания. При разучивании упражнения можно выполнять только движения первого куплета. После того, как ребенок достаточно уверенно будет выполнять более простые элементы, можно перейти к выполнению усложненного варианта.

«Колобок»

Содержание: Чередовать прокатывание мяча по полу в разных направлениях с подбрасыванием вверх и отбиванием об пол.

ОМУ: при подбрасывании и отбивании об пол «Колобка держать за бока», а не за «рожки». «Поймай колобка» Содержание: И.п.- стойка, мяч в руках Подбрасывать мяч вверх и ловить . отбивать об пол и ловить. ОМУ: мяч держать за середину «рожками вверх»

«Веселый стульчик» Содержание: и.п.- сед на мяче, согнув ноги стопы параллельны. ОМУ: таз от мяча не отрывать. Двигать тазом вверх – вниз, вправо – влево.

«Пенечек» Содержание: и.п.- сед на мяче, согнув ноги, руки в стороны, удерживая на голове набивной мешочек. Сохранить равновесие в неподвижном положении, и покачиваясь на мяче вверх- вниз. ОМУ: смотреть вперед, не наклоняться.

«Пружинка» Содержание: и.п.- сед на мяче, согнув ноги, стопы параллельны Перемещаться приставными шагами вокруг мяча. ОМУ: активно отталкиваться тазом от мяча, изменять положение рук.

«Паучок»

Содержание: и.п.- лежа на мяче, на животе, с опорой рук и ног о пол. Покачиваться на мяче вправо- влево с опорой на одноименную руку и ногу. ОМУ: руки и ноги разведены широко. Голову приподнять, удерживать равновесие.

«Подъемный кран»

Содержание: и.п.- лежа на спине, удерживая мяч ногами, руки в стороны. Поднять мяч ногами вперед, вернуться в и.п. ОМУ: медленно, плавно.

«Летучая мышь»

Содержание: и.п.- лежа на мяче на животе, руки и ноги касаются пола. Прогнуться, провести стопы к голове. Вернуться в и.п. ОМУ: по возможной амплитуде, руки с места не сдвигать.

«Домик»

Содержание: И.п.- упор, лежа, бедра на мяче. Поднимая таз, прокатить мяч ногами вперед (построить крышу дома) Вернуться в и.п. ОМУ: голову не опускать. Ноги прямые, руки с места не сдвигать.

«Ящерица» Содержание: и .п.- лежа на спине , стопы и голень на мяче, руки в стороны. Поднять таз, удержать равновесие. Вернуться в и.п. ОМУ:

изменяя положение рук, можно увеличить или уменьшить площадь опоры.

«Горка»

Нам про край все знать пора — Вот долина, вот гора. Между этих грозных гор Уместился косогор. Нам узнать охота: Где же здесь болото? Исходное положение Лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче Прокатить стопами мяч к ягодицам и приподнять таз, затем вернуться в исходное положение.

Терапевтический эффект Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, тазового дна, нижних конечностей. При выполнении упражнения поясничный отдел позвоночника не должен прогибаться.

«Рак»

Рак в воде речной живет, Ходит задом наперед, Кто его не знает, Пусть не проверяет. Исходное положение Лежа на спине, мяч в согнутых руках перед грудью. На первые две строчки — скольжение спиной по полу вперед ногами. На вторые две строчки — в обратном направлении.

Терапевтический эффект Упражнение укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, растягивает и расслабляет грудные мышцы. При выполнении упражнения нельзя запрокидывать голову назад

«Улитка» Улитка, улитка, ты куда ползешь? Зачем хрупкий домик на спинке несешь? Иду на угощение во зеленый бор, Домик на спине несу, чтоб не забрался вор Исходное положение Лежа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам. Ползание лежа на животе вперед и назад с одновременным движением рук.

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