

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 316
620902, г. Екатеринбург, с. Горный Щит, ул. Октябрьская, 23
Тел/факс (343) 266-03-07

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МБДОУ детского сада №316
Протокол № 1
от «30» 08 2022г.



УТВЕРЖДЕНО
Заведующим
МБДОУ детский сад №316
Деркач С.Л.
08 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Школа мяча»**

**возраст детей 4-7 лет
сроки обучения - 1 год**

Разработчик программы: **Бутакова П.О.**
инструктор по ФК

г. Екатеринбург
2022г.

Содержание:

1. Основные характеристики общеразвивающей программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.1.1 Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах ..	4
1.1.2 Актуальность.....	5
1.1.3 Возрастные характеристики детей 4-7 лет.....	5
1.1.4 Учебный план	6
1.1.5 Календарный учебный график.....	6
1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы	6
1.3 Содержание программы дополнительного образования «Школа мяча»	7
1.3.1 Адаптация организма к физической нагрузке.....	7
1.3.2 Календарно-учебное планирование	11
2. Организационно-педагогические условия.....	19
2.1 Условия реализации программы.....	19
2.1.1 Материально-техническое обеспечение	19
2.1.2 Кадровое обеспечение	19
2.1.3 Методические материалы.....	19
2.2 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	20
2.2.1 Оценка эффективности занятий фитбол-гимнастикой	20
2.2.2 Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений	21
2.2.3 Таблица диагностики	22
2.2.4 Заключение.....	22
3. Список используемой литературы.....	23
Приложения	24
Приложение 1	24
Упражнения на укрепление мышц шеи.....	24
Приложение 2	26
Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса	26
Приложение 3	29
Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.....	29
Приложение 4	31
Упражнения на укрепление мышц спины	31
Приложение 5	34
Упражнения на укрепление мышц тазового дна	34
Приложение 6	35
Упражнения на укрепление мышц сводов стопы	35
Приложение 7	37
Упражнения для увеличения подвижности позвоночника и суставов	37
Приложение 8	39
Примерные комплексы дыхательной гимнастики.....	39
Приложение 8.....	41
Подвижные игры с фитболами	41

1. Основные характеристики общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия с мячом.

Мячи большого размера - фитболы - появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. Фитбол в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях.

В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране - около 8 лет. Программы по фитбол-гимнастике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых.

Мяч имеет определенные свойства, **используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей.** Это и размер, и цвет, и его особая упругость. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект **занятий.**

Мячи могут быть не только разного размера, но и цвета. Ведь известно, что цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека.

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

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгия, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие ткани (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003). Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

В группу **"Танцевальные упражнения"** входят элементы ритмики, хореографии и современных танцев: джаз, рок-н-ролл, диско, фолк, латиноамериканские и др

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

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;

- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

1.1.1 Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах

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

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе с дистанцией 1,5 -2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.
 2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающегося. 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 65см.
 3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.
 4. Для занятий мяч-фитбол 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 90е или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.
 6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол-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.
1. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач
 2. 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 т.д.

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

1.1.2 Актуальность.

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется всё больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки. Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения в дошкольных образовательных учреждениях - одна из актуальных задач современной педагогики. Для детей в детском саду часто оказываются невыполнимыми требования, предусмотренные рабочей программой развития и воспитания. Многие дети нуждаются в особых программах физического воспитания, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Эти программы должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития. Необходимо **использовать** такие приемы и методы, которые бы способствовали максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (*зрение, слух, осязание, обоняние*) и переработки информации. Именно этим требованиям отвечает методика работы с коррекционными мячами, или **фитболами**, высокая эффективность которой была высоко оценена на протяжении многих лет работы с дошкольниками.

Программа дополнительного образования «школа мяча» разработана в соответствии:

1. С Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ
2. С санитарно-эпидемиологическими требованиями СанПин № 2.4.1.3049-13. к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций.
3. С приказом министерства образования и науки российской федерации от 29 августа 2013г. № 1008 г. Москва « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. С уставом МБДОУ детского сада № 316

1.1.3 Возрастные характеристики детей 4-7 лет

Дополнительная общеразвивающая программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 4-7 лет. Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса (в рамках реализации основной образовательной программы) и дополнительной образовательной программы.

Возраст от 4 до 5 лет – это средний дошкольный период. В среднем дошкольном возрасте физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. Ребенок развивается, становится более вынослив в физическом и психологическом отношении. Снижается утомляемость, фон настроения выравнивается, меньше перепадов в настроении.

В возрасте 6-7 у детей значительно быстрее происходит формирование двигательных навыков. Совершенствуются ходьба и бег. Дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места. У детей расширяется представление о самом себе, своих физических возможностях. Дошкольники в полной мере владеют навыками личной гигиены.

Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков

владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Занятия предусматривают как индивидуальную форму работы, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками, содержание наполнено большим количеством игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений.

На занятиях также используются интерактивные средства. Компьютер значительно расширяет возможности представления информации. Применение цвета, графики, мультипликации, звука – всех современных средств мультимедии - позволяет воссоздать реальную обстановку действительности.

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 4 до 7 лет.

1.1.4 Учебный план

Модуль:	Объем ПОУ (часов/минут)		
	В неделю	В месяц	В год
Физическая деятельность с детьми («Школа мяча») 4-7 лет	1/ 30мин.	4/ 2 часа	34/ 17часов

1.1.5 Календарный учебный график

Содержание	Физическая деятельность с детьми («Школа мяча») 4-7 лет
Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года, всего, в том числе	39 недель
I полугодие	18 недель
II полугодие	21 недель
Продолжительность недели	5 дней
Объем недельной образовательной нагрузки (НОД)	30 мин
Сроки проведения мониторинга	15.09 – 30.09 15.05 - 31.05

1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Целью общеразвивающей дополнительной программы является повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья.

В соответствии с этой целью поставлены **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;

1.3 Содержание программы дополнительного образования «Школа мяча»

1.3.1 Адаптация организма к физической нагрузке.

Занятие дополнительной общеразвивающей программой проводится один раз в неделю. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части занятия. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей.

Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Программа физической деятельности с детьми «Школа мяча» 4-7 лет включает в себя четыре этапа.

1-й этап.

Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

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

Например:

- а) повороты головы вправо-влево;
- б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;
- в) поднятие и опускание плеч;
- г) скольжение руками по поверхности фитбола;
- д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. 8

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

Рекомендуемые упражнения:

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

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

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

- Исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;
- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;

- вернуться в исходное положение.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Организационно-методические указания.

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

Темп и продолжительность упражнений - индивидуальны.

2-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

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

Рекомендуемые упражнения:

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

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

- Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;

- ходьбу, высоко поднимая колени;

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

- приставной шаг в сторону;

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

2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры.

Рекомендуемые упражнения:

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

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

Рекомендуемые упражнения:

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

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;
- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

Организационно-методические указания.

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

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

3-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

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

Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;
- то же упражнение выполнять, сгибая руки;
- стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
- лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток;
- исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
- исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

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

1.3.2 Календарно-учебное планирование

Сентябрь

Основные задачи	Рекомендуемые упражнения	Игры с фитболом
Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	«Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола.	«Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»
Обучить правильной посадке на фитболе.	-«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: повороты головы вправо-влево; поочередное поднимание рук вперед-вверх- в сторону; поднимание и опускание плеч; скольжение руками по поверхности фитбола; сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.	«Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».
Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.	Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма». – выполнение правильной посадки на мяче.	«Паровозик» «Докати мяч» «Гусеница»
Формировать и закреплять навык правильной осанки.	Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Упражнение - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса	“Паровозик” Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Вибрация»

Октябрь

<p>Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).</p>	<p>-«<i>Руки в стороны</i>».: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;</p> <p>-«<i>Бег в рассыпную</i>» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;</p> <p>-«<i>Приседания</i>».: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в <i>и.п.</i>;</p> <p>-«<i>Горка</i>».: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>- «<i>Покачивание</i>» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</p> <p>-«<i>Шагаем по фитболу</i>».: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;</p> <p>- «<i>Переходы</i>» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в <i>и.п.</i>;</p> <p>- «<i>Подними фитбол</i>».: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же - в положении сидя;</p>	<p>Подвижные игры</p>
<p>Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачивание.</p>	<p>«<i>Покачаемся</i>» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>- «<i>Разминка для боксера</i>» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны - вверх - вперед - вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.</p> <p>- «<i>Качели</i>» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу высоко поднимая колени;</p>	<p>Подвижные игры</p>
<p>Ознакомить с приемами самостраховки.</p>	<p>1. Исходное положение - лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.</p> <p>2. Исходное положение - лежа на спине, на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.</p> <p>3. Исходное положение - лежа на спине, на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол, а вперед-назад.</p>	<p>“Быстрый и ловкий”</p>
<p>Формировать ОДА и закреплять навык правильной осанки.</p>	<p>Переходы из положения упор, сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.</p> <p>Исходное положение - лежа на спине, на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол.</p> <p>Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.</p>	<p>“Быстрый и ловкий”</p>

Ноябрь

<p>Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.</p>	<p>-«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. -«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь; -«Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</p>	<p>Подвижные игры</p>
<p>Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p>	<p>- «Наклоны» <i>и.п.</i>: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; -«Пошагаем» <i>и.п.</i>: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в <i>и.п.</i>; -«Переход» <i>и.п.</i>: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; -«Выше ноги» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; -«Махи ногами» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - «Кит» <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - «Вверх ногу» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - «Лесенка» <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову. - «Покачаемся» <i>и.п.</i>: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - «Наклоны» <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p>	<p>Подвижные игры</p>
<p>Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в</p>	<p>1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.</p>	<p>«Бусинки»</p>

сочетании с покачиваниями на фитболе.	Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.	
Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	1. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени; - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;	«Бусинки»

Декабрь

Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	- «Крылышки» <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «Махи ногами»- <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - <i>и.п.</i> : то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;	
Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола	- «Растяжка» <i>и.п.</i> : стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; - «Каток» <i>и.п.</i> : стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;	
Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - приставной шаг в сторону; - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.	«Птички в гнездышках»

Январь

<p>Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе</p>	<p>- «Наклоны» <i>и.п.</i>: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>- <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>Повторение изученного.</p>	
<p>Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p>	<p>- «Махи» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>-упражнения ранее изученные.</p>	
<p>Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</p>	<p>1. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; -приставной шаг в сторону; -из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. <p>2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p>	

Февраль

<p>Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.</p>	<p>«Прокати» <i>и.п.</i>: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;</p> <p>- «Поворот» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину;</p> <p>- «Прокатись» <i>и.п.</i>: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу.</p> <p>-«Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь;</p> <p>-«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;</p>	
<p>Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях</p>	<p>«Наклонись»-<i>и.п.</i>: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;</p> <p>- «Повороты»<i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;</p> <p>-то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;</p> <p>- «Подкати» <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в <i>и.п.</i>;</p>	

Март

<p>Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.</p>	<p>1. Упражнение сидя на фитболе: - поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; - поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; - то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. Сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях - выполнить круговые движения руками.</p>	<p>«Веселые зайчата»</p>
<p>Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе</p>	<p>1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. Сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.</p>	
<p>Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.</p>	<p>1. И.п. - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. 3. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.</p>	<p>«Веселые зайчата»</p>
<p>Формировать элементарные умения самоорганизации и в двигательной деятельности</p>	<p>1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.</p>	
<p>Научить выполнению упражнений в</p>	<p>1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком</p>	

расслаблении мышц на фитболе.	положении покачаться; 2.Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.	
Формировать ОДА и закреплять навык правильной осанки.	ОРУ на фитболе Эстафеты и подвижные игры	Эстафета на фитболе «Быстрый и ловкий»
Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений	1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.	“Быстрый и ловкий” «Паровозик»

Апрель

Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; 2.Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.	
Формировать ОДА и закреплять навык правильной осанки.	ОРУ на фитболе Эстафеты и подвижные игры	Эстафета на фитболе «Быстрый и ловкий»
Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений	1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.	“Быстрый и ловкий” «Паровозик»
Тренировать чувство равновесия и координацию движения	1.Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3.Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.	“Паровозик”

Май

Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Теремок»	Дыхательная гимнастика «Ветер»
Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Теремок»	Дыхательная гимнастика «Ветер»
Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»	

2. Организационно-педагогические условия

2.1 Условия реализации программы

2.1.1 Материально-техническое обеспечение.

Для занятий «фитбол-гимнастики» в детском саду имеются необходимое оборудование и материалы.

№	Наименование оборудования	Количество
1.	Гантели	10
2.	Диски с записями для НОД	3
3.	Колонка портативная	1
4.	Музыкальный центр с 2 колонками	1
5.	Мячи большие	4
6.	Мячи малые	25
7.	Мячи средние	25
8.	Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 45см)	5
9.	Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 55см)	15
10.	Обручи	40
11.	Палки гимнастические	16
12.	Скакалки	30
13.	Скамейки гимнастические	2
14.	Флажки разноцветные	20

2.1.2 Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю студии, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика».

Педагог дошкольного образовательного учреждения, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика», либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы.

Специалист	Данные специалиста	Курсы повышения квалификации
Инструктор по физической культуре	Бутакова П.О. – образование среднее специальное (педагогическое), 1 квалификационная категория	Дистанционный курс – «Инновационные физкультурные технологии в дошкольном образовании» от 05.09.2022г., ООО «Центр Развития Компетенций Аттестатика».

2.1.3 Методические материалы

1. Власенко Н.Э. Фитбол гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста, СПб.: Детство-Пресс, 2015
2. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2016
3. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол – аэробика для детей дошкольного возраста «Танцы на мячах». СПб.: Детство-Пресс, 2015

2.2 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

2.2.1 Оценка эффективности занятий фитбол-гимнастикой

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

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

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

- 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.
- 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 баллов — отказ от выполнения движения.

Задания для детей 4-5 лет

- А — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.
- В — ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.
- С — ребенок должен поразить мячом цель размером 25х25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Задания для детей 6-7 лет

- А — в течение 8 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.
- В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.
- С — ребенок должен преодолеть расстояние 3 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги кубик. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

2.2.2 Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений

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

Ходьба

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

Гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

Бег

Бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).

Высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убежать от водящего, догонять убегающего

Прыжки

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

Прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте — одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Лазание

Перелазание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

Ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

Метание

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

Равновесие

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

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

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

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

2.2.3 Таблица диагностики

№	Ф.И. РЕБЕНКА	СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ																	
		А		В		С		1		2		3		4		5		6	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			

Примечание.

А — пробы на статическую координацию и статическую выносливость;

В — пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения;

С — пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений, и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения;

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

1 — ходьба;

2 — бег;

3 — прыжки;

4 — ползание, лазание;

5 — равновесие;

6 — катание, бросание, ловля, метание.

Н — начало курса;

К — конец курса.

2.2.4 Заключение.

Программа предлагает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий «Школа мяча», которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления. Доступность программы «Школа мяча» для детского сада делает ее наиболее востребованной для педагогов и родителей. Предлагаемые упражнения можно применять в любой совместной деятельности, на занятии и в играх с дошкольниками.

3. Список используемой литературы

1. Власенко Н.Ю. Фитбол–гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб. :) ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018. – 112 с.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горботенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – В
3. Евдокимова Е.А. «Школа мяча» в оздоровлении организма - СПб,2000
4. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. «Школа мяча», как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб. РГПУ им А.И. Герцена, 2011.
5. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб. РГПУ им А.И.Герцена,2010
6. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников» / СПб.: Речь, 2002.-476с.
7. Сайкина Е. Г., Кузьмина С.В. Фитбол – аэробика для дошкольников « Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб .:ООО «Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016.–160 с.
8. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений // Теория и практика физической культуры.- 2004.-07.-С. 43-46
9. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах» СПб.: РГПУ им А.И. Герцена, 2006.
10. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми, СПб.: РГПУ им А.И. Герцена, 2011
11. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Структура оздоровительно-коррекционных программ для детей по фитболу «Танцы на мячах», СПб.: РГПУ им А.И. Герцена, 2005
12. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. М.:ТЦ Сфера, 2012
13. Хухлаева Д. В. "Занятия по физической культуре". Кн. Для воспитателя детского сада. – М., 1992. – 38с.
14. Чепурных О. В. "Физическое воспитание". Учеб. пособ. – М., 1987. – 418с.
15. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а так же Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников, 3-и издания, - М.,1998. – 112с.
16. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.
17. Юрко Г.П. "Методические рекомендации для физкультурно–оздоровительных занятий". Метод. пособ. – М., 1985. – 45с.

Приложения

Приложение 1

Упражнения на укрепление мышц шеи

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Воспитание внимания	И.п.- сидя на мяче, руки на пояс. 1 – наклон головы вперёд, 2 – и.п., 3 – наклон головы назад, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
2	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, руки на пояс. 1 – наклон головы вправо, 2 – и.п., 3 – наклон головы влево, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
3	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, руки на пояс. 1 – наклон головы вниз, 2 – и.п., 3 – наклон головы назад, 4 – и.п., 5 – поворот головы направо, 6 – и.п., 7 – поворот головы налево, 8 – и.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
4	Развитие вестибулярного аппарата. Самоконтроль за осанкой. Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, руки на пояс. 1-2 –вращение головой вправо, 3-4 – вращение головой влево.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
5	Укрепление мышц плечевого пояса. Самоконтроль за осанкой.	Сидя на фитболе руки прижаты ко лбу. Пытаться наклонить голову вперед, оказывая сопротивление руками, в течении 5 сек., затем расслабиться.	2-4 раза	Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
6	Укрепление мышц плечевого пояса. Самоконтроль за осанкой.	Сидя на фитболе руки сцепить на затылке. Пытаться отклонить голову назад, преодолевая	2-4 раза	Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.

		сопротивление рук, в течение 5 сек., затем расслабиться.		
7	Укрепление мышц плечевого пояса. Самоконтроль за осанкой.	Сидя на фитболе ровно смотреть прямо перед собой. Попробовать положить голову на правое плечо, при этом оказывая сопротивление правой рукой в течение 5 сек., затем расслабиться. То же упражнение сделать в левую сторону.	3 раза в каждую сторону	Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
8	Укрепление мышц плечевого пояса. Самоконтроль за осанкой.	Сидя на фитболе попытаться повернуть голову вправо (правая рука при этом оказывает сопротивление) в течение 5 сек., затем расслабиться. Затем выполнить упражнение в левую сторону с сопротивлением левой руки.	3 раза в каждую сторону	Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.

Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 – фитбол вперёд, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
2	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 – фитбол вверх, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
3	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. Хват за мяч левой сверху, правой снизу 1-2 – фитбол вверх, 3-4 – и.п. 5-8 – тоже, но хват правой – сверху, а левой – снизу.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
4	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, фитбол вверх. 1 – наклон вправо, 2 – и.п., 3 – наклон влево, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
5	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1-3 – вращение фитбола вправо, 4 – и.п., 5-7 – вращение фитбола влево, 8 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Вращение фитбола на вытянутых руках. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.

6	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 –наклон вперёд, фитбол вперёд, 3-4- и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода из одного положения в другое.
7	Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1 – поворот направо, фитбол вперёд-книзу. 2 – и.п., 3 – поворот налево, фитбол вперёд-книзу, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода из одного положения в другое.
8	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1 – наклон вниз, фитбол вперёд, 2-7 – маховые движения фитбо-лом вверх-вниз, 8 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
9	Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1 – наклон вниз, фитбол вперёд, 2 – наклонфитбола вправо, 3 – наклон фитбола влево, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения хвата в другое.
10	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1 – фитбол вверх, 2 – фитбол назад, 3 – фитбол вверх, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки назад отводить до упора. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое

11	Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Укрепление мышц стопы.	И.п.- сед, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 – фитбол вперёд, стопы на себя, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения хвата в другое. Ноги вместе и прижаты к полу.
12	Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Укрепление мышц стопы.	И.п. – лёжа на спине, фитбол вперёд. 1-2 – фитбол вверх, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Руки в локтях не сгибать, следить за плавностью перехода рук из одного положения хвата в другое. Ноги вместе и прижаты к полу.
13	Укрепление дыхательной мускулатуры. Увеличение подвижности грудной клетки. Развитие равновесия. Ориентировка в пространстве	И.п.- сидя на мяче, руки опущены. 1 – правую руку вверх – вдох, 2 – и.п. – выдох, 3 – левую руку вверх – вдох, 4 – и.п. – выдох.	3-6 раз	Выдох длиннее вдоха. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать
14	Увеличение подвижности грудной клетки. Развитие равновесия. Воспитание внимания.	И.п.- сидя на мяче, руки опущены. вариант 1: 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, ладони вместе, 3 – руки в стороны, 4 – и.п. Вариант 2: И.п.- сидя на мяче, руки опущены. 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, ладони вместе, 3 – руки вперёд, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. При положении рук в стороны, ладони расположены перпендикулярно полу, пальцы вверх.
16	Увеличение подвижности грудной клетки. Развитие равновесия, координационных способностей. Воспитание внимания. Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, руки опущены. 1 – правую руку вперёд, 2 – левую руку вперёд, 3 – правую руку вверх, 4 – левую руку вверх, 5 – правую руку в сторону, 6 – левую руку в сторону, 7 – правую руку вниз, 8 – левую руку вниз.	2-4 раза	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1.	Укрепление плечевого пояса и рук. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – лежа на спине мяч вверху. 1-2 – сесть мяч вперёд, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Ноги прижаты к полу, руки в локтях не сгибать.
2	Укрепление мышц ног, плечевого пояса и рук. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – сидя, фитбол вперёд. 1 – зажать мяч между стопами, 2 – лечь на спину, 3 – поднять ноги, взять мяч руками, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Ноги в коленях, руки в локтях не сгибать.
3	Укрепление мышц ног Увеличение подвижности в коленных суставах. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей. Увеличение подвижности в коленных суставах.	И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч между стоп. вариант 1: 1-2 – зажав мяч между голенями ноги согнуть в коленях под углом 90°, 3-4 – и.п. вариант 2: 1 - зажав мяч между голенями ноги согнуть в коленях под углом 90°, 2 – выпрямить ноги в коленях, 3 - ноги согнуть в коленях под углом 90°, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Руки вдоль туловища. Во время выполнения упражнения спина и руки прижаты к полу. Во время выпрямления ноги в коленях не сгибать.
4	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – лёжа спиной на фитболе, руки к плечам. 1-2 – приподнять голову и плечи, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Стопы прижаты к полу, мяч лежит устойчиво. Голову назад не запрокидывать.

5	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности тазобедренного сустава. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей. Совершенствование упражнения.</p>	<p>И.п. – лёжа спиной на фитболе, руки в крылышки. вариант 1: 1-2 – перейти в положение сидя на фитболе, 3-4 – и.п. вариант 2: Упражнение выполняется с предметом в руках (мячом, палкой)</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный. Стопы прижаты к полу. Можно и.п. делать из положения сидя на мяче. Голову назад не запрокидывать. Во время положения лёжа, мяч и палка прижаты к груди, в положен. сидя – руки с предметами вперёд.</p>
6	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности в коленных суставах. Ориентировка в пространстве.</p>	<p>И.п.-лёжа на спине на фитболе, руки в крылышки. 1 – согнуть правую ногу в колене, 2 – и.п., 3 – согнуть левую ногу в колене, 4 – и.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный. Фитбол лежит устойчиво. Колено подтягивать как можно ближе к груди. Опорная нога в упоре на всю стопу. Голову назад не запрокидывать.</p>
7	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве.</p>	<p>И.п.-лёжа на спине на фитболе, руки к плечам. 1 – приподнять левую ногу, 2 – и.п., 3-4 – тоже с правой.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный. Фитбол лежит устойчиво. Опорная нога в упоре на всю стопу. Голову назад не запрокидывать.</p>
8	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности в коленных суставах. Ориентировка в пространстве.</p>	<p>И.п.-лёжа на спине на фитболе, руки к плечам. 1 – приподнять левую ногу, 2 – согнуть в колене, 3 – выпрямить, 4 – и.п., 5-8 – тоже с правой ноги.</p>	2-4 раза	<p>Темп умеренный. Фитбол лежит устойчиво. Опорная нога в упоре на всю стопу. Голову назад не запрокидывать.</p>
9	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве.</p>	<p>И.п.-лёжа на спине на фитболе, ноги выпрямлены в упоре на стопы, правая рука на фитболе, левая за головой. 1-2 – приподнимая голову и плечи, повернуть туловище вправо, 3-4 – и.п., 5-8 – меняя положение рук тоже в левую сторону.</p>	2-4 раза	<p>Темп умеренный. Фитбол лежит устойчиво. Голову назад не запрокидывать.</p>

Упражнения на укрепление мышц спины

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – поднять правую ногу, 2 – и.п., 3 – поднять левую ногу, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя.
2	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук, Развитие вестибулярного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1-2 – приподнять ноги от пола, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя.
3	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. вариант 1: 1 – приподнять ноги от пола, 2 – ноги в стороны, 3 – ноги вместе, 4 – и.п. вариант 2: упражнение «Точка-строчка» 1 – приподнять ноги от пола, 2-7 –ноги в стороны-вместе, 8 – и.п	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя. Ноги в стороны – «строчка», вместе – «точка».
4	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Увеличение подвижности в коленных суставах. Развитие вестибулярного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – поднять правую ногу, согнутую в коленном суставе под углом 90° 2 – и.п., 3-4 – тоже с левой.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. При сгибании ноги бедро параллельно полу, носок на себя.
5	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – приподнять ноги от пола, 2-7 –вертикальные «ножницы» ногами. 8 – и.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя. Ноги работают от бедра

6	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Развитие мелкой моторики.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – приподнять голову и руки от пола, 2-7 –сжимать и разжимать пальцы рук. 8 – и.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Руки в локтях не сгибать, не прогибаться. Ноги от пола не отрывать.
7	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие гибкости.	«Ласковая кошечка» И.п. – на четвереньках мяч под грудью. 1-2 – прогнуться в грудном и поясничном отделах, голову поднять, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ладони и голени от пола не отрывать. Голову не запрокидывать.
8	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – приподнять голову и руки от пола, 2-7 –«ножницы» руками 8 – и.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Руки в локтях не сгибать, не прогибаться. Ноги от пола не отрывать.
9	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата и гибкости.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки за спиной. 1-2 – разогнуться в грудном отделе позвоночника, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги от пола не отрывать.
10.	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата	И.п. – прямые ноги на фитболе в области голени, руки в упоре на полу. 1-2 – согнуть колени, подтягивая фитбол к груди, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Сгибая колени в спине не прогибаться. Голову не запрокидывать назад.
11	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Увеличение подвижности в локтевых суставах. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности грудной клетки.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1-4 – движение руками «брасс»	3-6 раз	Темп умеренный. Голову не запрокидывать назад и не прогибаться в поясничном отделе. Движения руками с полной амплитудой. Ноги от пола не отрывать.
12	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. вариант: 1 1 – ноги поднять от пола, 2 – пройти руками вперёд, голени в упоре на фитболе, 3 – вернуться в положение лёжа животом на мяче, ноги приподняты от пола,	2-4 раза	Темп умеренный. Сгибая колени в спине не прогибаться. Голову не запрокидывать назад. Руки в локтях не сгибать. Совершая переходы ноги и туловище параллельно полу. Носок от себя.

		<p>4 – и.п. вариант: 2 1 – ноги поднять от пола, 2 – пройти руками вперёд, голень в упоре на фитболе, 3 - согнуть колени, подтягивая фитбол к груди, 4 – выпрямить ноги, 5 – вернуться в положение лёжа животом на мяче, ноги приподняты от пола, 6 – и.п.</p>		
13.	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности в плечевых суставах и грудной клетки.</p>	<p>И.п. - лёжа животом на мяче, руки в «крылышки» локти вниз. 1-2 – локти отвести назад, 3-4 – и.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги от пола не отрывать, голову не запрокидывать. Локти отводить назад до упора.</p>
14	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности в плечевых суставах и грудной клетки.</p>	<p>И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – поднять голову и руки вперёд, 2 – руки в стороны, 3 – руки к плечам, 4 – и.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги от пола не отрывать, голову не запрокидывать. В положении рук к плечам локти отводить назад до упора.</p>

Упражнения на укрепление мышц тазового дна

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	Укрепление мышц ног. Увеличение подвижности в коленных суставах.	И.п.- лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки. 1-2- сгибая ноги в коленях, мяч прикатить стопами к ягодицам, 3-4 и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Во время и.п. ноги в коленях не сгибать.
2	Укрепление мышц ног и брюшного пресса. Ориентировка в пространстве.	И.п.- лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки. 1 – поднять правую ногу, 2 – и.п., 3-4 – тоже с левой.	3-6 раз	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Ноги в коленях не сгибать, носки от себя.
3	Укрепление мышц ног и брюшного пресса. Увеличение подвижности в коленных суставах. Ориентировка в пространстве.	И.п. – лёжа на спине на полу, правая нога в упоре стопой на фитболе под углом 90 °, левая фиксирована стопой на колене. 1- откатить фитбол от себя, 2 – и.п., 3– поменяв местами ноги откатить фитбол левой ногой, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Ногу в колене выпрямлять до конца.
4	Укрепление мышц ног и брюшного пресса.	И.п.–лёжа на спине на полу, фитбол между согнутыми ногами. 1-3 – сжимать фитбол ногами,	3-6 раз	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Упор на стопы.
5	Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса. Развитие равновесия.	И.п. – лёжа на спине на полу, голени под углом 90 ° на мяче. 1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво.
6	Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса. Развитие равновесия.	И.п.- лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки. 1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Во время выполнения упражнения таз и ноги составляют одну прямую линию.
7	Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса. Развитие равновесия	И.п.- лёжа на спине на полу, правая прямая нога на фитболе в упоре на пятку, левая фиксирована стопой на колене. 1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Во время выполнения упражнения таз и нога составляют одну прямую линию.
8	Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса. Развитие равновесия	И.п. – лёжа на спине на полу, стопы на мяче, ноги согнуты под углом 90 ° 1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Во время выполнения упражнения таз и бедро составляют одну прямую линию.

Упражнения на укрепление мышц сводов стопы

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	Ориентировка в пространстве. Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания	«Гусеница» вариант 1: И.п.- лёжа на спине на полу, одна нога на стопе, вторая голенью лежит на фитболе, руки вдоль туловища. 1-4 – «гусеничка» ногой по полу вперёд. 5-8 – «гусеничка» назад. вариант 2: И.п – сидя на мяче, руки на коленях. 1-4 – «гусеничка» ногой по полу вперёд. 5-8 – «гусеничка» назад.	2-4 раза каждой ногой	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Фитбол лежит устойчиво. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
2	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, стопы вместе, руки на коленях. вариант 1: 1 – развести пятки в стороны, 2 – и.п., 3 – развести носки в стороны, 4 – и.п. вариант 2: 1 – стопы на носки, 2 – и.п., 3 – стопы на пятки, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Во время разведения носков – пятки вместе, во время разведения пяток – носки вместе.
3	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	«Барабанщик» И.п.- сидя на мяче, стопы вместе, руки на коленях. 1-3 – постукивать пальцами правой ноги по полу. 4 – и.п., 5-8 – тоже с левой ноги	2-4 раза	Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
4	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	«Эквилибрист» вариант 1: И.п.- сидя на мяче, середина стопы на малом мяче «ёжике», руки на коленях. 1-10 – катать стопой мяч вперёд-назад. вариант 2: И.п.- сидя на мяче, середина стопы на гимнастической палке. 1-10 – катать стопой гимнастическую палку.	2-4 раза каждой но-гой	Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво. Мяч и палку катать серединой стопы.

5.	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – сидя на фитболе, стопы на мяче d=18-20см. 1-10 – катать мяч стопами вперёд-назад.	2-4 раза	Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
6	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – сидя на фитболе, мяч d=18-20см между стоп. 1-2 – немного приподнять мяч. 3 – выпустить на пол, 4 – захватить мяч стопами.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
7	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания	«Кораблик» И.п.- сидя на мяче, руки на коленях. 1-2 – развести колени в стороны, стопы соединить, поставив ноги на внешнюю сторону стопы.	3-6 раз	Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
8	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания Воспитание настойчивости в преодолении трудностей. Ориентировка в пространстве.	«Сборщик» И.п.- сидя на мяче, руки на коленях, на полу перед ногами платочек. Поочерёдно каждой ногой при помощи пальцев поднять платочек с пола и взять его в руки.	2-4 раза каждой ногой	Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
9	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания Воспитание настойчивости в преодолении трудностей. Ориентировка в пространстве.	«Художник» И.п.- сидя на мяче, руки на коленях, на полу перед ногами лист формат А4. Поочерёдно каждой ногой, зажав между большим и указательным пальцем карандаш, свободной ногой придерживая лист рисовать на листе круг и т.д.	2-4 раза каждой ногой	Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника и суставов

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Развитие равновесия. Укрепление мышц рук и плечевого пояса Самоконтроль за осанкой. Ориентировка в пространстве. Воспитание внимания	И.п. – сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. 1 – наклонить правой рукой голову вправо, 2 – и.п., 3 меняя положение рук наклонить лев. рукой голову влево 4 – и.п.	3-5 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
2	Увеличение подвижности плечевых суставов. Развитие равновесия и гибкости. Укрепление мышц рук и плечевого пояса Самоконтроль за осанкой.	И.п. – сидя на фитболе, руки сзади в замок. 1-2 – поднять руки вверх, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Руки поднимать до максимального уровня. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
3	Увеличение подвижности коленных суставов. Укрепление мышц брюшного пресса. Развитие вестибулярного аппарата, гибкости. Укрепление мышц рук и плечевого пояса.	И.п. – лёжа на фитболе ноги прямые упор на стопы, руки за голову. 1-2 – согнуть ноги в коленях, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Голову не запрокидывать. Стопы прижаты к полу.
4.	Увеличение подвижности в грудном отделе позвоночника и плечевых суставов. Укрепление мышц спины, рук и плечевого пояса.	И.п. – стойка на коленях, руки на фитболе. 1-2 – откатить фитбол на вытянутые руки, прогнуться. 3-4 – и.п.		Темп умеренный. Сильно не прогибаться.
5	Увеличение подвижности плечевых суставов и поясничного отдела позвоночника, грудной клетки. Укрепление мышц брюшного пресса. Развитие вестибулярного аппарата. Укрепление мышц рук и плечевого пояса	И.п. – лёжа на фитболе на мяче, ноги прямые упор на стопы, руки внизу. 1 –тянуть руки вверх, 2 – и.п., 3 – тянуть руки в стороны, 4 и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Голову не запрокидывать. Руки тянуть до упора.

6	Увеличение подвижности тазобедренного сустава. Укрепление мышц спины. Развитие гибкости Укрепление мышц рук и плечевого пояса	И.п. –сидя на полу, ноги врозь, Руки на фитболе. 1-2 – прокатить фитбол вперёд, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Откатывать фитбол до упора. Ноги в коленях не сгибать и прижать к полу.
7	Увеличение подвижности в грудном отделе позвоночника и в тазобедрен.суставе. Укрепление мышц спины, бедра, рук и плечевого пояса. Развитие гибкости	И.п. – сидя на фитболе, руки на коленях. 1-2 – наклон вперёд, обхватив мяч между ногами, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Стопы прижаты к полу. Сидеть устойчиво.
8	Увеличение подвижности в тазобедренном суставе. Укрепление косых мышц туловища, рук и плечевого пояса. Развитие гибкости. Самоконтроль за осанкой. Развитие равновесия.	И.п. – сидя на фитболе, правая рука вверх, левая на пояс. 1 – наклон влево, 2 – и.п., 3- меняя положение рук, наклон вправо, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Стопы прижаты к полу. Наклон выполнять строго в одной плоскости. Сидеть устойчиво.
9	Увеличение подвижности в коленных суставах Укрепление мышц ног, спины, рук и плечевого пояса. Развитие гибкости. Развитие координационных способностей. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – лёжа на фитболе, упор на носки. 1 – правая рука в упоре на полу, левая подтягивает одноимённую пятку к ягодице, 2 – и.п., 3-4 – тоже, поменяв положение рук с правой ноги.	3-6 раз	Темп умеренный. Ноги в коленях не сгибать.
10.	Увеличение подвижности в грудном отделе позвоночника и плечевых суставов. Развитие гибкости. Укрепление мышц спины, рук и плечевого пояса.	И.п. – стойка на коленях, руки на фитболе. 1 – левую ногу в сторону, откатить фитбол вперёд на вытянутые руки, прогнуться, 2- и.п., 3 – правую ногу в сторону, откатить фитбол вперёд на вытянутые руки, прогнуться, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Сильно не прогибаться.
11	Увеличение подвижности в поясничном отделе позвоночника и плечевых суставов. Развитие гибкости. Укрепление мышц спины, рук и плечево-го пояса.	И.п. – упор стоя на одном колене, голень другой ноги на фитболе. 1-2- прокатить мяч к бедру, 3-4 – и.и., 5-8 – тоже поменяв положение ног.		Темп умеренный. Мяч прокатывать как можно дальше к бедру. Стоять устойчиво.

Примерные комплексы дыхательной гимнастики

Послушаем свое дыхание

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

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

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

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

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

Дышим тихо, спокойно и плавно

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

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки).

Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (*повторить 5-10 раз*)

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Подыши одной ноздрей

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

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

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

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

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

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

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

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

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

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

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

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

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

Ветер(очистительное, полное дыхание)

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

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

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

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

Радуга, обними меня

Цель: та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.

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

Повторить 3-4 раза.

Подвижные игры с фитболами

1. 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.

2. Бармалей и куклы

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, формирование навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети – «куклы», живущие в своих домиках. А именно, сидят на своих фитболах, приняв правильную осанку. Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас поймать.

Задача Бармалея — поймать озорных кукол. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Бармалея выбирают при помощи считалки, убегая от Бармалея, нельзя садиться на один мяч вдвоём.

3. Дракон кусает хвост

Задачи: Развитие ловкости, внимания, воспитание чувства товарищества, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети становятся друг за другом, приняв правильную осанку, и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

Правила игры: Во время движения «головой» к «хвосту» «тело дракона» не разрывать.

4. Найди свой мяч

Задачи: Развитие вестибулярного аппарата, ловкости, внимания, формирование навыка правильной осанки.

Описание игры: Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной (обе команды принимают правильную осанку). По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6 – 8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают фитболы из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него. Игра повторяется 2 или 4 раза.

Правила игры: Команды формируются посредством расчёта на первый, второй.

5. Пингвины на льдине

Задачи: Развитие ловкости, внимания, координационных способностей, формирование навыка правильной осанки, повышение эмоционального фона.

Описание игры: 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, приняв правильную осанку, ловить его не разрешается.

Правила игры: Передвигаться по залу не задевая фитболы, занимать место можно на любом мяче.

6. Утки и собачка

Задачи: Формирование навыка правильной осанки, развитие скоростных качеств, внимания, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: В одном конце зала дети сидят на своих фитболах, приняв правильную осанку. На противоположной стороне располагается ребёнок – «собака». По команде воспитателя дети встают со своих фитболов и имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: «Ты, собачка, не лай, наших уток не пугай. Утки наши белые без того несмелые».

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают к своим мячам и садятся на них, принимая правильную осанку. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: «Собака» выбирается при помощи считалки, убегая от собаки не сталкиваться с другими играющими и занимать место только на своём мяче.

7. Тучи и солнышко

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 враспынную 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 поймаем».

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

8. Лиса и тушканчики

Задачи: Развитие вестибулярного аппарата, скоростно-силовых качеств, способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Выбирается один ребенок – «лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, в разных направлениях. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв правильную осанку. «Лиса» выходит на охоту и может съесть любого, кто стоит криво или шевелится. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: «Лиса» выбирается при помощи считалки.

9. Быстрая гусеница

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, воспитание ответственности, чувства коллектива, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью фитболов, которые они удерживают между собой туловищем. По команде дети начинают движение гусеницы по направлению к финишу. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Во время передвижения фитбол руками не трогать.

10. Быстрая лягушка

Задачи: Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе.

Описание игры. Дети, сидя на мячах на одной стороне зала, выполняют пружинящие движения и проговаривают слова:

Мы – лягушки кваксы.

Ночь чернее ваксы...

Шелестит трава.

Ква, ква, ква!

Под ногами – кочки.

У пруда – цветочки.

Ква, ква, ква!

Ну-ка не зевай,

Лягушек догоняй!

Играющие, прыгая на мячах, перемещаются на другую сторону зала. Игра

Повторяется 3-4 раза.

Правила игры: Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм; при проговаривании слов, руки согнуты в локтях на уровне головы, пальцы широко раскрыты, на словах: «Ква, ква, ква!» - активно сжимать кисти; при перемещении на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности

11. Необычный паравоз

Задачи: 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.

Описание игры. 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.

Игра повторяется 3-4 раза.

Чох, чох, чу, чу,

Далеко я укачу!

Ту-ту!

Чух, чух, чух...

Правила игры: Выполнять движения согласно тексту, двигаться точно друг за другом, при остановке самоконтроль за осанкой.

12. Бездомный заяц

Задачи: Развитие ловкости, внимания, закрепление навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса, воспитание умения стойко переносить неудачи.

Описание игры: Мячи в рассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей, принимая правильную осанку. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Следующая игра начинается с полным составом детей, а количество мячей сокращается ещё на один и т.д. Игра повторяется 2-3 раза. Во время бега возможно музыкальное сопровождение лёгким фоном и без слов.

Правила игры: Во время бега не сталкиваться и не задевать мячи.

13. «Стоп, хоп, раз»

Задачи: Развитие ловкости, внимания, формирование навыка правильной осанки.

Описание игры: Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются, и стоят в течение 3сек, затем 5, 10 сек., приняв правильную осанку. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» оббегают один раз вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и тот, кто стоит криво или шевелится при сигнале «Стоп».

Правила игры: Во время ходьбы по кругу соблюдать дистанцию в два шага, чтобы не наталкиваться друг на друга, обегать фитбол не задевая его.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430487

Владелец Деркач Светлана Леонидовна

Действителен с 19.04.2024 по 19.04.2025