

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД №49  
«РОДНИЧОК»

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета №1  
Протокол №1 от 30.08.2019г.



**ПРОГРАММА**  
дополнительной образовательной деятельности физкультурно-  
оздоровительной направленности для детей старшего дошкольного возраста  
«Фитболгимнастика»



Составитель: Пахомова А.А.  
инструктор по физической  
культуре

г. Нижневартовск 2019г.

## 1.Содержание

<b>1.Содержание</b>	2
<b>2. Паспорт программы</b>	3
<b>3. Пояснительная записка</b>	5
3.1 Цели и задачи программы	6
3.2 Педагогические средства, используемые в опыте	6
3.3 Техническое описание работы	7
3.4 Условия реализации программы	10
3.5 Расписание занятий	10
3.6 Организация работы	10
3.7 Методическое обеспечение	10
3.8 Ожидаемый результат	11
<b>4. Содержание программы</b>	12
4.1. Возрастные и индивидуальные особенности развития детей	12
4.2 Учебно - тематический план старшей группы (5-6 лет)	15
4.3 Учебно - тематический план старшей группы (6-8 лет)	15
4.4 Содержание работы с детьми старшей группы (5-6 лет)	16
4.5 Содержание работы с детьми старшей группы (6-8 лет)	24
<b>5. Диагностическое обеспечение</b>	41
<b>6. Список используемой литературы</b>	42
<b>7. Приложения</b>	43
Приложение №1	43
Приложение №2	44
Приложение №3	48
Приложение №4	52
Приложение №5	55
Приложение №6	58
Приложение №7	58
Приложение №8	61
Приложение №9	62
Приложение №10	63
Приложение №11	63
Приложение №12	64
Приложение №13	66

## 2.Паспорт программы

Наименование Программы	Программа дополнительной образовательной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности для детей старшего дошкольного возраста «Фитболгимнастика»
Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конституция Российской Федерации;</li> <li>• Закон «Об образовании» от 10.07.1992г № 3267-1 (с изменениями и дополнениями);</li> <li>• Конвенция ООН о правах ребенка;</li> <li>• Федеральный закон РФ «Об образовании» ст.26 п.1 «Обеспечение прав воспитанников на получение дополнительного образования»;</li> <li>• Рекомендации департамента образования города Нижневартовска;</li> <li>• СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.5.213г.</li> <li>• СанПин и информационного письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 19.10.06. №06 - 1616 «О методических рекомендациях» Приложение 7 «Примерная наполняемость групп».</li> <li>• Письмо Минобрнауки РФ от 14.03.00г.№65-23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;</li> <li>• Приказ Минздрава РФ и Минобрнауки РФ №186/272 от30.06.1992 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»;</li> <li>• ФГОС ДО (утвержден приказом Министерством образования и науки РФ от17.10.2013г. №1155)</li> <li>• Программа Е.Г.Сайкиной, С.В.Кузьминой - Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»;</li> <li>• Работа С.В.Кузьминой «Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей детей»</li> </ul>
Заказчик Программы	МАДОУ города Нижневартовска ДС №49 «Родничок», родители (законные представители) воспитанников
Разработчик Программы	Пахомова А.А., инструктор по физической культуре
Целевая группа	Дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет)
Координация и контроль реализации Программы	<p>Осуществляется администрацией МАДОУ ДС №49 «Родничок» и родительской общественностью.</p> <p>Отслеживание результативности предусмотрено в различных формах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• открытые занятия, показ музыкальных композиций на детских утренниках и родительских собраниях;</li> <li>• ежегодный мониторинг в соответствии с мониторингом МАДОУ;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• аналитическая справка.</li> </ul>
Механизм реализации Программы	<p>Администрация ДОУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализирует ход выполнения мероприятий по реализации программы,</li> <li>• вносит предложения по ее корректировке,</li> <li>• осуществляет организационное, информационное и методическое обеспечение реализации программы.</li> </ul>
Год разработки	2017год
Сроки реализации	2 года
Формы занятий	Подгрупповые
Количество детей в группе	(10-12 человек)
Краткая характеристика Программы	<p>Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижность в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.</p>

### **3. Пояснительная записка.**

С древнейших времен в культуре любого народа мяч служил предметом для игр и развлечений. Практически каждый ребенок с раннего возраста знаком с ним. Выбор мячей в настоящее время достаточно широк: по размеру, цвету, качеству и назначению. Сравнительно недавно появились мячи – фитболы (от англ. Fitball; fit – оздоровление, ball- мяч) – это большой мяч диаметром от 45см – 70см.

Использование фитболов в нашем ДОУ позволяют решать многие оздоровительные задачи.

#### **Актуальность**

В настоящее время многие дети уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижность в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

Занятия на фитболах в нашем ДОУ начинаются со старшей группы, проводится 2 занятия в неделю (8 занятий в месяц). Два раза в год проводится диагностика (сентябрь, май).

Программа реализуется за рамками основной образовательной деятельности МАДОУ.

Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитбол-аэробики может использоваться как предмет, тренажер или опора.

Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса,
- для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы,
- для увеличения гибкости и подвижности суставов,
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата,
- для развития ловкости и координации движений,
- для развития пластики и музыкальности,
- для расслабления и релаксации и др.

### **3.1 Цель программы:**

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

#### **Задачи:**

- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.
- Свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания. Через знакомство с правилами игры ребенок начинает приобретать опыт, который ему необходим для выработки саморегуляции. Следует подчеркнуть, что накопление у ребенка опыта идет через игру этот механизм самоорганизации самообучения. Укрепляется, и сохраняется здоровье детей, вырабатываются у них устойчивые навыки в основных видах движений и в выполнении физических упражнений, с ранних лет заложено в сознании дошкольников любовь к физическому воспитанию. В процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

- предсказывать последствия действия или события;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.

Таким образом, учитывая особенности физического развития детей дошкольного возраста можно закономерно развивать двигательные умения и навыки, физические качества. Свободная двигательная активность, позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освободиться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

### **3.2 Педагогические средства, используемые в опыте (методы и приемы организации работы, соответствие задачам опыта).**

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

- Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.)

- Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
- Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.
- Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
- Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
- Смена способов выполнения упражнений.
- Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Во время занятий в ДОУ не всегда можно удовлетворить все запросы детей. В этом случае умело организованная кружковая работа приобретает большую педагогическую значимость. Поэтому, можно сказать, что занятия по физическому воспитанию дошкольников в условиях кружковой работы хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу любой современной программы по развитию дошкольников, так как они построены в соответствии с современными подходами к воспитанию детей дошкольного возраста и направлены на формирование поведенческих навыков здорового образа жизни.

### **3.3 Технология описания работы.**

Кружковая работа по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста должна представлять собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

Для этого разработан перспективный план для детей старшего дошкольного возраста, который направлен на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, формирование у родителей, педагогов, детей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья.

В составлении системы работы кружка по фитбол-гимнастике, перспективного плана я опиралась на программу Е.Г.Сайкиной, С.В.Кузьминой - Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», работу С.В.Кузьминой «Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей детей», пособие А.А.Потапчук, С.Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников».

На первом этапе своей работы определила необходимость поиска эффективных средств, методов и форм организации занятий. Определила средства и методы фитбол-гимнастики, положительно влияющие на развитие физических и музыкально-ритмических способностей.

#### ***Средства фитбол - гимнастики для детей:***

- Гимнастические упражнения (Строевые, общеразвивающие и др.)
- Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки).
- Танцевальные упражнения (элементы ритмики).



- Профилактико-корректирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и др. заболеваний).

- Подвижные игры и эстафеты.
- Креативные игры и упражнения
- Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

Для того, чтобы решить задачу оздоровления необходимо провести тщательный анализ занимающейся группы детей. Поэтому провела комплексное обследование (приложение 1).

В программу комплексного обследования детей включены следующие разделы:

- оценка физической подготовленности;
- диагностика двигательной подготовленности;
- оценка двигательного творчества детей.

Организация двигательной активности детей при организации кружковой работы строится по следующим направлениям:

- Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и др.)
- Развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, функции равновесия, вестибулярного аппарата и др.)
- Развитие музыкально-ритмических, танцевальных и творческих способностей.

Этапы :

- Этап начального обучения упражнения;
- Этап углубленного разучивания упражнения;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

*На начальном этапе (3 месяца) сентябрь-ноябрь* создается предварительное представление об упражнении. На этом этапе рассказываю, объясняю и показываю упражнение, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение.

Название упражнения создает его образ, поэтому стараюсь под ритм выполнения упражнения разучивать четверостишья, потешки. Показ должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Правильный показ создает образ- модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, что ребенок получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения.



Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала активизируют работу сердца и нервную систему ребенка. Нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций.

На данном этапе дают детям представления о форме и физических свойствах фитбола, обучаю правильной осанке на мяче, знакомя с правилами работы с большим мячом. Учу основным исходным положениям фитболгимнастики. Для решения этих задач применяют упражнения:

- поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с различными видами ходьбы и бега, с прокатыванием мяча по полу. С подбрасыванием и ловлей мяча. В работе использую стихи, потешки, простейшие музыкальные композиции: «Облака», «Буратино», «Кошки-мышки»...

**Этап углубленного разучивания упражнения – декабрь-февраль** характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения.

На данном этапе обучения дети сидят на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Упражняю в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Обучаю свободному выполнению ритмичных упражнений на фитболах с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола, более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу... Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином для всей группы темпе.

#### **Этап закрепления и совершенствования - март-май**

характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательный и игровой.

Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений.

Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее.

Занятие по фитболгимнастике составлено из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Наличие этих частей и расположение их в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно – воспитательного процесса

в двигательной деятельности. Продолжительность занятия согласно САН Пин 2010 в старшей (5-6лет) группе – 25 минут, в старшей (6-7лет) – 30 минут.

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами ребенок поет, танцует, импровизирует. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели - мотивация здорового образа жизни и формирование здоровья.

Однако задачу формирования стойкого интереса к физическим упражнениям, привычку к здоровому образу жизни невозможно решить без участия родителей. Поэтому на протяжении всего года идет активное взаимодействие с родителями - консультации, открытые занятия, показ музыкальных композиций на детских утренниках и родительских собраниях, мастер-классы с родителями.

### 3.4 Условия реализации рабочей программы

	Старшая группа (5-6 лет)	Старшая группа (6-7лет)
количество	2раза	2раза
продолжительность	25 мин.	30мин.
Форма организации детей	занятие	занятие

### 3.5 Расписание занятий

Дни недели	Старший дошкольный возраст(5-6лет)	Старший дошкольный возраст (6-7 лет)
Понедельник	16.40-17.00	
Вторник		16.35-17.00
Четверг		16.30-17.00
Пятница	16.40-17.00	

### 3.6 Организация работы по программе

Необходимо создать следующие условия:

- физкультурно-музыкальный зал;
- фитбол-мячи, магнитофон, подборка музыки;
- разработать конспекты занятий;

### 3.7 Методическое обеспечение программы:

- разработка картотеки игр с фитболами;
- составление карточек – схем с изображением упражнений на фитболе;
- разработка сценариев развлечений и соревнований;
- участие в конкурсах;

### **3.7 Ожидаемые результаты:**

#### ***Воспитанники приобретают знания:***

- о разных комплексах упражнений на мячах;
- о правилах работы на больших мячах.
- о форме и физических свойствах фитбола.

#### ***воспитанников формируются представления:***

- о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах;
- об истории развития фитбола;

#### ***воспитанников развиваются умения:***

- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.
- тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.

Воспитанники будут участвовать в показательных занятиях для родителей, на спортивных праздниках в ДОУ, на спортивных развлечениях в

#### ***Ожидаемые результаты:***

##### ***1 год обучения***

1. Совершенствование равновесия и координации.
2. Совершенствование умения сохранять правильную осанку рук и сочетания с покачиваниями на фитболах;
3. Формирование здоровой осанки, укрепление мышечного корсета.
4. Совершенствование качества выполнения упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений;

##### ***2 год обучения***

1. Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбола едином для всей группы темпе;
2. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
3. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
4. Развитие у детей координации, внимания, творческой инициативы.
5. Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

## 4.Содержание программы

### 4.1 Возрастные и индивидуальные особенностей развития детей

#### 1) Особенности развития детей старшей группы (от 5 до 6 лет)

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». (В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям.

Появляется конструирование в ходе совместной деятельности. Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования:

- 1) от природного материала к художественному образу (ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями);
- 2) от художественного образа к природному материалу (ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети

способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т. д.

Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т. д. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов.

Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т. д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории.

Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания.

Наблюдается переход от непровольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

## **2) Особенности развития детей старшей группы (6 - 7 лет)**

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл,

который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее.

Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т. п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т. д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т. д. Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями. При правильном педагогическом подходе у дошкольников формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

К подготовительной к школе группе дети в значительной степени осваивают конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям — он важен для углубления их пространственных представлений.

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой



информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика.

Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т. д. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе

#### 4.2 Учебно-тематический план старшей группы(5-6 лет)

№	разделы	Теоретические занятия	Практические занятия
1	введение	1 час	
2	Фитбол-гимнастика		57 часов
3	Занятия с использованием тренажеров		5 часов
4	Показательные занятия		1 час
всего		64 часа	

#### 4.5 Учебно-тематический план старшей группы(6-7лет)

№	разделы	Теоретические занятия	Практические занятия
1	введение	1 час	
2	Фитбол гимнастика		40 часов
3	Занятия с использованием тренажеров		20 часов
4	Показательные занятия		3 часа
всего		64 часа	



## 4.6 Содержание работы с детьми старшей группы(5-6лет)

### Октябрь.

#### **Задачи:**

- Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
- Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
- Познакомить с правилами работы с большим мячом.
- Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

**Вв. ч.:** Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с разными видами ходьбы и бега. Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба и бег с отбиванием мяча о пол, ходьба с прокатыванием мяча по полу, по скамье, змейкой между предметами.

**Осн.ч.:** Комплекс упражнений с фитболами.

#### **1. Упр.: «Мы в лес пойдем»**

И.п.: сидя на мяче.

Мы в лес пойдем, Руки перед собой поднять вверх;

Детей позовем: руки перед собой опустить вниз;

Ау ау, ау! На А широко открыть напряженные руки,

У – вытянуть мягкие руки вперед (Зр).

Мы в лес пойдем, Руки перед собой поднять вверх;

Там грибов наберем руки перед собой опустить вниз.

Ау, ау, ау! На А широко открыть мягкие руки,

У–мягкие руки вытянуть вытянуть вперед(Зр).

#### **2. Упр. «Тик – так».**

И.п.: сидя на мяче.

Тик – так, тик – так... По два наклона головы влево и вправо;

Я умею делать так: Поднимать одновременно плечи,

Влево – тик, вправо – так. По два наклона головы влево и вправо;

Тик – так, тик – так. По два наклона головы влево и вправо.

#### **3. Упр. «Ветер дует».**

Ветер дует нам в лицо. Покачивание рук над головой.

Наклоны туловища вправо –влево,

Закачалось деревцо Руки сцепить в кольцо над головой.

Покачивание рук над головой.

Ветер тише, тише, тише- Руки опустить вниз,

Деревцо все выше, выше. Встать на ноги перед мячом. (Зр.)

#### **4. Упр.: «Катились колеса».**

И.п.: Сидя на пятках, руки на мяче.

Катились колеса, колеса, Откатить мяч руками, потянуться за

Колеса. Ним вперед , вернуться в и.п.

Катились колеса все вправо, Откатить мяч руками, потянуться за ним,

Все косо . вернуться в и.п.

Скатились колеса на луг Откатить мяч.

Под откос.

И вот что осталось от этих колес. Вернуться в и.п.

#### **5. Упр. «Поглядите боком..»**

**И.п.:** сидя на мяче.

Поглядите: боком, боком Поворот туловища влево, отвести левую руку назад, посмотреть на нее.

Ходит галка мимо окон. Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее.

Скок-поскок да скок поскок, Руки на поясе, покачивание на мяче.

Дайте булочки кусок!

#### **6. Упр. «По ровненькой дорожке».**

По ровненькой дорожке. В положении лежа на спине

Шагают наши ножки, ребенок ходит по мячу;

Шагают наши ножки перекатывает мяч стопами к

По пням, по кочкам. К ягодицам и обратно.

По камушкам, по камушкам, Ребенок кладет ноги на пол,

В ямку – бух! Мяч между ног, затем ноги на мяч, и

Снова на пол.

#### **7. Упр. «Я бегу, бегу, бегу».**

Я бегу, бегу, бегу». Легкий бег на месте, сидя на мяче.

И ногами в бубен бью, Одновременно двумя ногами ударить по мячу стопами.

Потом бубен Диме дам Легкий бег.

И пойду на место сам. Ходьба на месте сидя на мяче.

**Осн. Дв.:** Перебрасывание мяча в парах.

Броски мяча двумя руками.

Толкание мяча развернутой ступней,

Толкание мяча ладошками.

Прыжки на мячах.

**Подвижная игра:** «Мишка бурый»

**Зч.:** Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам».

### **Ноябрь.**

#### **Задачи:**

- Закрепить правильную посадку на мяче.
- Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.
- Учить основным правилам фитбол-гимнастики.
- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении
- Тренировать равновесие и координацию
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
- Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.

**Вв.ч.:** Ходьба и бег с мячом в руках – **п.и.** «Стоп, хлопок, раз», прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на 1 ноге с мячом в руках чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом.

**Осн. Ч.:** Комплекс упражнений с фитболами.

### **1. Упр. «Пчелки в ульях сидят».**

И.п. сидя на мяче.

Пчелки в ульях сидят Повороты головы вправо, затем влево.

И в окошко глядят.

Погулять все захотели, Поднимание предплечий в ритм слов.

На шиповник полетели. Одновременные круговые движения плечами

### **2. Упр. «Не под окном, а около»**

Не под окном, а около Сесть, спрятаться за мяч и встать.

Каталось «О» и охало. Поднять мяч над головой и опустить.

«О» охало, «О» охало, Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону

Не под окном, а около. В соответствии с ритмом слов.

### **3. «Раз, два, три...»**

Раз, два, три, четыре... Покачивание на мяче.

Руки выше, ноги шире! Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч.

Влево, вправо поворот, Повороты туловища вправо и влево.

Наклон вперед, Наклон к ногам, руки в стороны, ноги

Наоборот. На ширине плеч и вернуться в и.п.

Разучивание ритмической композиции «Облака» (1-2 неделя), «Буратино» (3-4 неделя). (см. А.А Потапчук.Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». Стр.112, 115.)

#### **Основные движения.**

Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя.

Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя.

**Креативная пауза: П/и «Играй, играй мяч не теряй» (1-2 неделя).**

**П/и «Замри» (3-4неделя).**

**П/и. «Бездомный заяц» (1-2 неделя).**

**П/и. «Ловишка, бери ленту» (3-4 неделя).**

**З.ч.:** Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

## **Декабрь.**

### **Задачи:**

- Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях..)
- Закрепить посадку на фитболе.
- Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность.
- Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.
- Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.
- Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

**Вв.ч.:** Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой.

### **Осн.ч.:**

#### **1. Упр.: «Маятник».**

Качаться я весь день подряд

Для вас , ребята, очень рад.

Я –маятник – трудяга,

Хоть и устал, бедняга.

**И.п.:** Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону.  
(при наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола).

**2. Упр.: «Лисичка».**

Рыжая лисичка  
По лесу бежала,  
Хитрая лисичка  
Хвостиком махала.  
А за ней собаки,  
Злые забияки,-  
Хвостиком вильнула,  
Собак обманула.

**И.п.:** Стоя, мяч на полу перед собой. В первом куплете на первую строку в и.п. стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, показывая «хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполнять по два раза в каждую сторону. Во втором куплете на первые три строчки прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в и.п., на четвертую строчку повторить наклон вперед и спрятаться за мяч. (при выполнении упр. следить, чтобы ребенок проследил руками за рукой, которая показывает «хвостик». Во втором куплете при наклонах следить, чтобы голова и плечи ребенка были в одной плоскости с туловищем.)

**3. Упр. «Змея»:**

По делам змея ползет.  
Говорят, ей не везет.  
Все в лесу ее боятся,  
Лучше вовсе не встречаться.

**И.п.:** Сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху. На первую строчку лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить, на вторую – потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову; на третью строчку – повороты головы вправо, влево; на четвертую строчку вернуться назад в и.п. (голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять прямую линию, сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника, следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе).

**4. Упр.: «Гусеница».**

Медленно гусеница  
По листочку ползет,  
Из пушинок путаницу  
На спине везет.

**И.п.:** Лежа на животе, мяч между ног. На первую строчку ползание по пластунски вперед, на вторую выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из ног (бревнышком) и вернуться в и.п. (упр. Выполняется с попеременным движением рук.)

**Ритмическая гимнастика.**

Разучивание композиции «Кошки –мышки» (А.А.Потапчук, Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников», стр.108.

Повторение композиций «Облака». «Буратино».

**Креативная пауза . Изображение мячом движений различных сказочных персонажей , животных, предметов:** (колобок, ежик, катящиеся с горы камни...

*П/и. «Охотники и утки» (1-2неделя).*

*П/и «Бармалей и куклы» (3-4 неделя).*

**3. ч.:** Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.

### **Январь.**

#### ***Задачи:***

- Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
- Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.
- Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.
- Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

**Вв.ч.:** Ходьба и бег по кругу и враспынную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой.

#### ***Осн.ч.:***

##### ***1. Упр. «Бабочка».***

Бабочка летает летом на ветру,

Бабочка играет с солнышком в саду.

За бабочкой капризной мне не уследить.

Крыльев жест волшебный мне не повторить.

**И.п.:** Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх –«крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строчке хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе – на каждый слог (1браз),(Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

##### ***2. Упр. «Елочка».***

Маленькая елочка

Росла без печали,

Буйны ветры елочку

Ласково качали.

Закружили елочку

Зимние метели,

Каждую иголочку

В серебро одели.

**И.п.:** Сидя на мяче, напряженные руки в стороны – «елочка». В первом куплете – выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:

- на первую строчку – в стороны – вниз;

- на вторую – в стороны;

- на третью – в стороны – вверх;

- на четвертую – вверх.

Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища /скручивание позвоночника/ начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в и.п.

##### ***3. Упр. «Книга».***

Книги мальчишки листают,

Книги девочки читают,

Книги дети берегут,  
Ну а мышки их жуют.  
Книги все уж пролистали,  
Книги все уж прочитали,  
А у мышек – вот беда –  
Нынче кончилась еда.

**И.п.:** Лежа на полу, мяч в вытянутых руках за головой. В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч /книга закрылась/. На вторую строчку вернуться в и.п. /книга открылась/. На третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп; на четвертую – вернуться в и.п. Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

**Ритмическая гимнастика «Три белых коня»** - разучивание (см. приложение № ) «Буратино» и «Кошки- мышки» - повторение.

**Креативная пауза «Танцевальный марафон»** (1-2 неделя)

**«Изображение различных действий с мячом»** - выразительные броски мячом- энергичные, шаловливые, с неожиданным направлением полета мяча, из необычных позиций.

**П/и. «Ловишки на мячах»** (1-2неделя)

**П/и «Снежная крепость»** (3-4 неделя).

**З.ч.: Упражнение на расслабление «Качаемся».** И.п.:сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево –вправо.

**Упражнения с массажными мяча**

## **Февраль.**

### **Задачи:**

- Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильной постановки стоп.
- Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.
- Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.
- Развивать у детей силу, ловкость. Выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

**Вв.ч:** Ходьба и бег по кругу и врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол /обычный бег, подскок, боковой и прямой галоп/. Перестроение врассыпную, соблюдая необходимую дистанцию.

### **Осн.ч.:**

**Упр. «Летучая мышь».**

Ну, посмотри, как я хороша,  
Есть когти, крылья – добрая душа.  
Ночью летаю, днем тихо сплю,  
Кошек уважаю, но их не люблю.

**И.п.:** Сед за мячом, руки на мяче. Из и.п. . . , прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в и.п. (4р).(При выполнении следить, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию).

**2.Упр. «Мостик».**

Журчит вода, ручей журчит



О чем сказать он нам спешит?

Поможет мостик перейти

Через ручей друзьям в пути.

**И.п.:** Сидя на мяче, руки вниз. Сидя на мяче, переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами, вернуться в и.п. (4р). (При выполнении следить за тем, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.)

**Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки»** -разучить «Три белых коня», «Кошки – мышки» - повторять.

**Креативная пауза. П/и «Морская фигура».**

**П/и. «Снежками по мячу»** (1-2 неделя).

**П/и «Кенгуру»** (3-4 неделя).

**З.ч.: Упр. На расслабление «Звезда»** . Лечь животом на мяч, свободно обхватив его руками и ногами, носочки ног на полу, голова свободно. Легкие покачивания на мяче вперед и назад.

**Упражнения с массажными мячами.**

## **Март.**

**Задачи:**

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
- Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.

**Вв.ч.:** Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – мяч на голове ; ходьба с прокатыванием мяча впереди и сзади себя; бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием его о пол . Перестроение в рассыпную по залу, соблюдая необходимую дистанцию.

**Осн.ч.:**

### **1. «Покачайся».**

Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень».

### **2. «Ходьба».**

Сидя на фитболе, выполнить:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени.

### **3. «Круговые движения рук»**

И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3- круговые движения согнутых в локтях рук; 4-и.п. /**браз**/.

### **4. «Наклонись».**

И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1-2- наклон вправо к ноге; 3-4- И.п. То же влево. /**3-4 в к.ст.**/.

### **5. «Ногу подними».**

И.п.: -лежа на фитболе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу; 2- И.п.; 3-4 – то же левой ногой. /**3-4 к.ногой**/.

### **6. «Ложись».**

И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку. 1- 4-переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе; 3-4-вернуться в и.п. /**6 раз**/



### **7. «Мостик».**

И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. 1-2- поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3-4- вернуться в и.п. /6-8раз/.

### **8. «Часы».**

И.п.: сидя на фитболе, руки за головой. 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2- вернуться в и.п.; 3-4-то же в другую сторону. /3-4р в к.с./  
Прыжки с фитболом в руках.

### **Ритмическая гимнастика Буратино- разучивание**

(см. приложение №9)

**«Морские волки».** «Три белых коня» (повторение).

**Креативная пауза:** П/и.: «Замри», П/и.: «Придумай движение».

**П.и.:** «Бармалей и куклы», «Стоп,хоп,раз». (1-2 неделя).

**П/и:** «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый» (3-4 неделя)

**Эстафета:** «Быстрая гусеница».

**Заключительная часть:** Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.

### **Апрель.**

#### **Задачи:**

- Совершенствовать технику упражнений с фитболом.
- Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.

**Вв. ч.:** Ходьба и бег с мячом в руках, с отбиванием мяча о пол, с прокатыванием мяча впереди и сзади. Перестроение в две шеренги , а затем в круг, и обратно в две шеренги.

#### **Осн.ч.:**

**1.** Сидя на фитболе, выполнить :

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

**2.** Четыре хлопка руками.

Притопы ногами.

Четыре хлопка руками.

Прыжки, сидя на мяче.

Прыжки, сидя на мяче.

**3.Ритмическая гимнастика Веселые путешественники** (разучивание см.приложение 10)

#### **4.Упр. «Ножницы»**

**И.п.:** лежа на животе на фитболе. 1-2- поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4- движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскостях. (6 - 8р).

**Креативная пауза «Придумай движение».**

Дети под музыку танцуют с мячами, на остановку музыки должны придумать интересное движение с использованием мячей. Когда музыка останавливается,

двое водящих выбирают: 1- самый красивый танец, 2- самые интересное движение .

**П/и:** «Охотники и утки».

**П/и:** «Ловишка, бери ленту».

**Эстафеты:**

«Веселые котята»- ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой до ориентира, обратно бежит с мячом в руках.

«Кенгуру» - прыжки на мячах до ориентира и обратно.

**З.ч.:**

Упр. На расслабление «Качаемся»

Самомассаж рефлексорных зон рук и стоп массажными мячами.

## **Май.**

**Задачи:**

- Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**Вв ч.:** Ходьба и бег с мячом по кругу, врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, змейкой с отбиванием мяча о пол. П.и. «Стоп, хоп, раз!».

**Осн.ч.:** Повторение ранее разученных комплексов ритмической гимнастики «Кошки- мышки». «Морские волки», «Дракончик Драки».

**Креативная пауза. П/и «Играй, играй, мяч не теряй».**

**П/и «Танцевальный марафон».**

**П/и «Замри».**

**Эстафеты:**

«Быстрая гусеница».

«Держи – не урони» - двое участников двигаются к ориентиру приставным шагом, удерживая мяч головой, руки сцеплены.

«Веселые котята».

**Подвижные игры по желанию детей.**

**З.ч.:** Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».

Самомассаж рефлексорных зон рук и стоп.

## **4.7 Содержание работы с детьми старшей группы (6-7 лет)**

### **Октябрь**

**Задачи:**

- закрепить представления о формах и физических свойствах футбола;
- учить правильной посадке на мяче;
- учить базовым положениям при выполнении упражнений.

### **Занятия 1,2.**

**Водная часть**

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения.

Построение в две колонны.

**ОРУ**

*И.п.*- о.с., руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, опустить.

*И.п.*- ноги «узкой дорожкой», фитбол лежит у правой ноги. Перенести его над головой, положить к левой ноге.

*И.п.*- о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить вокруг себя.

*И.п.*- то же. Присесть, руки положить на фитбол.

*И.п.*- руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить по нему, выпрямиться.

*И.п.*- то же. Попрыгать вокруг фитбола.

#### ***Основная часть.***

Закрепить обучение правильной посадки на фитболе.

Отбивание фитбола двумя руками на месте и в движении.

Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами.

Подвижная игра «Найди свой фитбол»( дети разбегаются по залу, по сигналу они подбегают к своему фитболу и присаживаются на него. Игра повторяется несколько раз. При повторении задание можно усложнить, например, бег галопом, с высоким подниманием коленей, с захлестом.

#### ***Заключительная часть.***

Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательные упражнения.

#### **Занятие 3, 4.**

##### ***Вводная часть***

Ходьба имитацией движений (медведь, уточка, петушок, паучок, слоники). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

##### ***Ору***

*И.п.*- о.с., руки на поясе, фитбол на полу. Поднять правую ногу на фитбол, руки расставить в стороны, вернуться в и.п., то же с левой ноги.

*И.п.*- ноги «узкой дорожкой», фитбол внизу в двух руках. Круговым движением фитбол поднять вверх, а затем опустить.

*И.п.*- о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить мяч вперед как можно дальше от себя и вернуться в и.п..

*И.п.*- сидя на коленях, спрятаться за фитбол. Встать на колени показаться из-за фитбола и снова сесть на колени «спрятаться».

*И.п.*- спиной опереться на фитбол, ноги согнуты в коленях, руки на фитболе. Покатать мяч спиной, выпрямляя ноги.

*И.п.*- то же. Попрыгать вокруг фитбола.

##### ***Основная часть***

Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом над головой.

Игровое упражнение «Сбей кеглю».

Выполнение заданий для рук, сидя на фитболе.

Подвижная игра «Кто быстрее займет фитбол?» (с каждым повторением игры убираются по одному фитболу)

##### ***Заключительная часть***

Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательные упражнения.

#### **Занятие 5,6.**

### ***Вводная часть***

Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток-ходьба спиной вперед, 2- на коленях руки за головой, 3- ходьба боком, приставным шагом. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

### ***ОРУ***

***И.п.***- о.с., фитбол у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.

***И.п.***- о.с., сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.

***И.п.***- ноги на ширину плеч, фитбол держать в двух руках внизу. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.

***И.п.***- сидя на фитболе, ноги вместе, руки на фитболе. Поочередно поднимать ноги вперед.

***И.п.***- Фитбол между ногами, руки в стороны. Сесть на фитбол, положить на него руки, вернуться в и.п.

Прыжки вокруг фитбола на одной ноге.

### ***Основная часть***

Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке.

Упражнения с фитболом:

Из и.п. – лежа на спине на полу, ноги держать на фитболе.

Ногами обхватить фитбол, сгибая колени сжать его. Переступание по поверхности фитбола вперед-назад, вправо-влево.

Из и.п. – лежа на спине, на полу, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

Эстафета «Кто быстрее на фитболе?»

### ***Заключительная часть***

Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательные упражнения

### **Занятие 7,8.**

#### ***Вводная часть***

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

#### ***ОРУ***

Повторяется комплекс упражнений первого занятия.

#### ***Основная часть.***

Прокатывание фитбола в ворота. Перебрасывание его друг другу разными способами.

Сидя на фитболе, повернуться вокруг себя, переступая ногами.

Подвижная игра «Цапля и лягушки»

Мы веселые лягушки,

Мы зеленые квакушки,

Громко квакаем с утра:

Ква-ква-ква

Да ква-ква-ква(дети прыгают на фитболах по залу)

«Лягушки» замирают и слушают «цаплю».

По болоту я шагаю

И лягушек я хватаю.

Целиком я их глотаю

Вот они лягушки-  
Зеленые квакушки.

Берегитесь я иду.

Я вас всех переловлю ( цапля ловит как можно больше « лягушек»).

### **Заключительная часть**

Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательные упражнения

## **Ноябрь**

### **Задачи:**

- учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации);
- выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений;
- - на расслабление.

### **Занятие 1.2.**

#### ***Водная часть***

Ходьба с имитацией движений ( слон, паучок). Бег. Дыхательные упражнения.

Построение в две колонны.

#### ***ОРУ***

И.п.- сидя на фитболе, руки опущены. Наклонять голову в стороны.

И.п.- то же. Поднять руки в стороны, сжимать разжимать пальцы рук.

И.п.- сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны.

И.п.- лежа на полу. Ноги на фитболе. Поднимать таз от пола.

И.п.- стоя на коленях лицом к фитболу. Разгибая колени выполнить перекат в положение на живот на фитбол. Попрыгать на нем.

#### ***Основная часть***

Выполнять самостоятельные покачивания.

Сидя на фитболе, «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием коленей, приставным шагом в сторону

Игровое упражнение «Догони фитбол»(прыжки на двух ногах)

Подвижная игра «Успей передать» ( дети встают по кругу и по команде передают мяч из рук в руки. Передав мяч дети быстро садятся на колени. По команде «стоп!» мяч остается в руках двух игроков. Остальные хором говорят: «раз,два,три-беги!»).

Один ребенок бежит направо за кругом, играющих, другой налево. Выигрывает тот, кто быстрее вернется к мячу.

#### ***Заключительная часть***

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Перекладывание мелких предметов ногами.

### **Занятие 3.4.**

#### ***Вводная часть***

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

#### ***ОРУ***

И.п.- сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи вместе, затем поочередно.

И.п.- то же. Поднять руки через стороны вверх выполнить хлопок.

И.п.- сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны руки ставить на плечо.

И.п.- лежа на полу. Ноги согнуты в коленях, стопа ног на фитболе. Выполнить постукивание стопами по фитболу.

И.п.- стоя на коленях лицом к фитболу. Разгибая колени выполнить пережат в положение на живот и опереться руками на пол, зафиксировать положение и сгибать разгибать ноги в коленях.

Прыжки сидя на фитболе на месте.

### **Основная часть**

Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой.

Игровое упражнение «Кто дальше бросит»

Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в и.п.

Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?». Дети стоят друг за другом парами по кругу, в центре находится фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол.

### **Заключительная часть**

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Перекладывание мелких предметов ногами.

### **Занятие 5,6.**

#### **Вводная часть**

Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения.

Построение в две колонны.

#### **ОРУ**

И.п. – руки на поясе. Поворачивать голову в стороны.

И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить.

И.п. – то же. Наклониться вперед, ноги врозь.

И.п. – о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить пол.

И.п. – о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе – ноги врозь)

#### **Основная часть**

Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола балансируя руками.

Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками и вперед назад

Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх.

Эстафета «Передай фитбол».

#### **Заключительная часть**

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Перекладывание мелких предметов ногами.

### **Занятие 7,8.**

#### **Вводная часть**

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег с захлестом. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

#### **ОРУ**

И.п. – руки на поясе. Поворачивать голову в стороны, обе руки поднять вверх.

И.п. – сидя на фитболе, прямые руки вперед. Выполнить три перехлеста руками затем хлопок за спиной.

И.п. – то же. Наклониться вперед, ноги врозь, руки в стороны.

И.п. – о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол, ноги сгибать в коленях.

И.п. – о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прокатить мяч с пяток на носки.

Прыжки (ноги вместе – ноги врозь, руки вверх хлопок, вдоль туловища).

#### **Основная часть**

Ходьба по гимнастической скамейке, держа фитбол на голове.

Перебрасывание фитбола друг другу разными способами.

Сидя на фитболе – «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием колена, приставным шагом в стороны.

Подвижная игра «Найди свой фитбол».

#### **Заключительная часть**

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Переключивание мелких предметов ногами.

### **Декабрь – февраль**

#### ***Задачи:***

- учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином всех группы темпе;
- -упражнения на растягивание с использованием фитбола.

### **Декабрь**

#### **Занятие 1,2.**

##### ***Вводная часть***

Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток – ходьба спиной, два – на коленях, руки держать за головой, три – ходьба боком, приставным шагом. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

##### ***ОРУ***

Упражнения выполняются в парах с одним фитболом

И.п. – стоя лицом друг к другу с фитболом в руках. Поднять его вверх, посмотреть на него.

И.п. то же. Поворачивать фитбол в разные стороны.

И.п. – то же. Поочередно выпрямлять руки.

И.п. – то же. Выполнять поочередные приседания.

И.п. – сидя, лицом друг к другу, фитбол расположить между стопами. Поднять ноги с фитболом (невысоко), опустить.

Попрыгать друг за другом вокруг фитбола.

##### ***Основная часть***

Отбивание фитбола двумя руками на месте и движении.

Выполнять самостоятельные покачивания с заданиями для рук

Упражнения с фитболом из и.п. лежа на спине на полу, ноги фитболе:

- ногами обхватить фитбол, согнуть колени, сжать его;

- переступать по поверхности фитбола вперед – назад, вправо-влево.

Подвижная игра «Догони меня на фитболе».

Попрыгать на фитболах.

##### ***Заключительная часть***

Сидя на полу, ноги согнуты боком к фитболу, облокотиться на него, придерживая руками, расслабить мышцы спины, шеи.

Положить голову на фитбол и в таком положении покачаться.

#### **Занятие 3,4.**

##### ***Вводная часть***



Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «веревочкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

### **ОРУ**

Упражнения выполняются в парах с одним фитболом

И.п. – стоя лицом друг к другу с фитболом в руках. Поднять его вверх, посмотреть на него, правую ногу отвести назад, вернуться и.п., затем левую отвести назад и вернуться в и.п.

И.п. то же. Поворачивать фитбол в разные стороны, поднимая руки вверх.

И.п. – то же. Поочередно выпрямлять руки, ноги поочередно отводить сторону.

И.п. – то же. Выполнять поочередные приседания.

И.п. – лежа на полу, фитбол расположить между сводами. Поднять ноги фитболом (невысоко), опустить.

Попрыгать поочередно на одной ноге друг за другом вокруг фитбола.

### **Основная часть**

Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами.

Игровое упражнение «Попади в обруч».

Сидя на фитболе, поочередно выставлять ноги на пятку вперед, в сторону ( с различным положением рук).

Подвижная игра «Пингвины на льдине» (

### **Заключительная часть**

Сидя на полу, ноги согнуты боком к фитболу, облокотиться на него, придерживая руками, расслабить мышцы спины, шеи.

Положить голову на фитбол и в таком положении покачаться.

## **Занятие 5,6.**

### **Вводная часть**

Ходьба. Имитационные упражнения «мышка», «гуси». Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

### **ОРУ**

И.п. – о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, посмотреть на него, опустить.

И.п. – ноги поставлены уже плеч, фитбол лежит у правой ноги. Перенести мяч над головой, положить у левой ноги.

И.п. – о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить его вокруг себя.

И.п. – то же. Присесть, руки положить на фитбол, вернуться в и.п.

И.п. – о.с., руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить на фитболе, выпрямиться.

И.п. – то же. Попрыгать вокруг фитбола.

### **Основная часть**

Продолжать учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками.

Ползание на четвереньках с толканием фитбола головой.

Перепрыгивание на фитболе через шнур, лежащий на полу.

Подвижная игра «Кто быстрее займет фитбол?» (с каждым повторением убирается один фитбол).

### **Заключительная часть**

Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его руками сзади, покачиваться влево-вправо.

## **Занятие 7,8.**

### **Вводная часть**

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег по диагонали. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

### ***ОРУ***

И.п. – о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, встать на носки, посмотреть на него, опустить, встать на стопу.

И.п. – о.с., мяч на полу. Поднять фитбол вверх, прогнуться немного назад, вернуться в и.п.

И.п. – сидя на полу широко расставив ноги, фитбол лежит на полу. Прокатить его как можно дальше вперед, удерживая руками и вернуть к себе.

И.п. – сидя на полу, упор на локти, мяч между сводами. Поднять фитбол как можно выше и вернуться в и.п.

И.п. – о.с., руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками опереться на фитбол, поднять правую ногу вверх, вернуться в и.п., то же левой ногой.

И.п. – то же. Попрыгать вокруг фитбола.

### ***Основная часть***

Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке.

Подпрыгивание на фитболе с продвижением «змейкой» между предметами.

Лежа на спине, на полу, фитбол держать в руках. Передавать его из рук в ноги и наоборот.

Подвижная игра «Ловишка с фитболом».

### ***Заключительная часть***

Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его руками сзади, покачиваться влево-вправо.

## **Январь**

### **Занятие 1,2.**

#### ***Вводная часть***

Ходьба, имитационные упражнения: «паучок», «аист». Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

### ***ОРУ***

И.п. – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.

И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.

И.п. – ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками.

Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.

И.п. – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги вперед.

И.п. – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть фитбол, руки положить на него, вернуться в и.п.

Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.

### ***Основная часть***

Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом на голове.

Перебрасывание фитбола друг другу разными способами.

Стоя в упоре на одном колене, боком к фитболу, другая нога впрямлена опирается на него ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания.

Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол».

### ***Заключительная часть***

Релаксация под музыку.

### **Занятие 3,4.**

#### ***Вводная часть***

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег с высоким подниманием коленей. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

### ***ОРУ***

И.п. – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, встать на носки, вернуться в и.п.

И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать поочередно руки вверх, в стороны, и опускать.

И.п. – ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками.

Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.

И.п. – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги вперед.

И.п. – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, вернуться в и.п.

Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.

### ***Основная часть***

Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.

Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх.

Лежа спиной на фитболе, руки расставить в стороны, угол между голенью и бедром 90 градусов, точка контакта с фитболом на средней линии лопатки.

Подвижная игра «Догонялки на фитболе».

### ***Заключительная часть***

Релаксация под музыку.

## **Занятие 5,6.**

### ***Вводная часть***

Ходьба имитационные упражнения: «обезьянка», «лиса». Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

### ***ОРУ***

Упражнения выполняются в парах с одним фитболом.

И.п. – дети, стоя лицом друг к другу, держат фитбол. Поднять его вверх, посмотреть на него.

И.п. – то же. Поднимать фитбол в стороны.

И.п. – то же. Поочередно выпрямлять руки.

И.п. – то же. Поочередно выполнять приседания

И.п. – сидя, лицом друг к другу, фитбол держать между стопами. Поднять ноги с фитболом (невысоко), опустить.

Один ребенок прыгает, сидя на фитболе, другой – вокруг него.

### ***Основная часть***

Сидя на фитболе «ходить»: на месте, не отрывая носков; с высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны.

Сидя боком к фитболу на полу, дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит на его поверхности, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол, удерживая равновесие.

То же, при накате дальнюю руку поднимать вверх.

Эстафета «Передай фитбол».

### ***Заключительная часть***

Релаксация под музыку.

## **Занятия 7,8.**

### ***Вводная часть***

Игровое занятие Игра «Гуси – вид домашней птицы» (по К.К.Утробинной).

## **ОРУ**

Игровые задания: «Сбей кеглю», «Прокати в ворота», «Попади в обруч». Подвижная игра «Найди свой фитбол», «Кто быстрее займет фитбол?», «Кто быстрее возьмет фитбол?», «Догонялки на фитболе».

### **Основная часть**

Повторяется игровое задание ОРУ

### **Заключительная часть**

Релаксация под музыку.

## **Февраль**

### **Занятия 1,2.**

#### **Вводная часть**

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

#### **ОРУ**

И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи.

И.п. – то же, руки в стороны. Поочередно выставлять ноги на пятку.

И.п. – стоя на коленях, руки на фитболе. Сесть на пятки, прижать фитбол к коленям.

И.п. – лежа на полу, ноги на фитболе. Выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх.

И.п. – то же, фитбол лежит на ногах. Поднять ноги, прокатить фитбол груди, сесть, положить его на нои.

Подпрыгивать на фитболе.

#### **Основная часть**

Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.

Игровое упражнение «Кто дальше бросит?».

Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь на него спиной, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в и.п.

Эстафета «Кто быстрее на фитболе?».

#### **Заключительная часть**

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (по К.К.Утробинои)

### **Занятия 3,4.**

#### **Вводная часть**

Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток – ходьба на носках, руки вверх. Два – ходьба на пятках, руки за головой, три – ходьба спиной вперед. Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

#### **ОРУ**

И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи и руки вверх, затем поочередно опускать.

И.п. – то же, руки в стороны. Поочередно выставлять ноги на пятку и поочередно наклониться к ногам, коснуться пальчиков ног, вернуться в и.п.

И.п. – стоя на коленях, руки на фитболе. Встать, опираясь на руки, ноги выпрямить в коленях и вернуться в и.п.

И.п. – лежа на полу, ноги на фитболе. Катать мяч поочередно ногами с пятки на носок.

И.п. – то же, фитбол лежит на ногах. Поднять ноги, прокатить фитбол до груди, сесть, положить его на ноги.

Подпрыгивать на фитболе.

#### **Основная часть**

Лежа на спине на полу, фитбол держать в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

Сидя боком к фитболу на полу, дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит на его поверхности, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол, удерживая равновесие.

То же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?».

#### ***Заключительная часть***

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (по К.К.Утробиной)

### **Занятия 5,6.**

#### ***Вводная часть***

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Боковой галоп.

Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

#### ***ОРУ***

Музыкально-ритмические движения.

Поднимание фитбола вверх. Круговые вращения фитбола перед собой, одну и в другую стороны. Выполнять приставные шаги в стороны, фитбол держать вверху, с приседанием.

Сидя на фитболе:

- разводить руки вперед, вверх, в стороны.
- поочередно поднимать ноги вперед, руки разводить в стороны;
- наклоняться вперед, руки поднимать вперед;
- в стороны, руки поднимать вверх.

Выполнять подскоки округ фитбола.

#### ***Основная часть***

Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами.

Игровое упражнение «Попади в обруч».

Сидя на полу, спиной к фитболу, руки положить на фитбол. Опираясь на него, поднять таз, выпрямить ноги.

Подвижная игра «Ловишка с фитболом».

#### ***Заключительная часть***

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (по К.К.Утробиной)

### **Занятия 7,8.**

#### ***Вводная часть***

Ходьба. Имитационные упражнения «медведь», «уточка».

Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

#### ***ОРУ***

И.п. – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.

И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.

И.п. – ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками.

Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.

И.п. – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги вперед.

И.п. – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть фитбол, руки положить на него, вернуться в и.п.

Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.

#### ***Основная часть***

Лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги положить на фитбол, руки держать за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям, вернуться в и.п.

Стоя на коленях, фитбол под грудью, руки, согнуты в локтях, держать фитболе. Отжиматься от фитбола.

Стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на фитбол ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания.

Подвижная игра «Найди свой фитбол».

#### ***Заключительная часть***

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (по К.К. Утроббиной)

### **Март – май**

#### ***Задачи:***

- совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

### **Март**

#### **Занятия 1,2.**

##### ***Вводная часть***

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

##### ***ОРУ***

И.п. – о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, посмотреть на него, опустить.

И.п. – ноги поставить «узкой дорожкой», фитбол положить у правой ноги.

Перенести его над головой, положить к левой ноге.

И.п. – о.с., фитбол лежит на полу. Прокатывать его вокруг себя.

И.п. – то же. Присесть, руки положить на фитбол.

И.п. – о.с., руки положить на пояс, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить на фитболе, выпрямиться.

И.п. – то же. Попрыгать вокруг фитбола.

##### ***Основная часть***

Сидя на полу. Спина к фитболу, руки на нем. Опираясь на фитбол, поднять таз, выпрямить ноги.

В упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, подкатить фитбол к груди.

То же, но опираться на фитбол одной ногой.

Эстафета «Прокати фитбол через препятствия».

##### ***Заключительная часть***

Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.

### **Занятия 3,4.**

##### ***Вводная часть***

Ходьба, имитационные упражнения «аист», «паучок». Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

##### ***ОРУ***

И.п. – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, правую ногу отводить в сторону на носок вернуться в и.п., то же с левой ногой.

И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Упражнение «лесенка» (поочередно поднять плечи и ставить руки на пояс, поднять вверх, опустить).

И.п. – ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Сделать круговое движение снизу вверх в одну сторону, затем в другую, при этом подниматься на носки.

И.п. – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Одновременно поднять обе ноги вверх и расставить в стороны, но невысоко, вернуться в и.п.

И.п. – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, ноги расставить в стороны, вернуться в и.п.



Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.

#### **Основная часть**

Игровое упражнение «Кто дольше продержится на фитболе без опоры?».

Стоя на коленях лицом к фитболу, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.

То же, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.

Подвижная игра «Вдвоем на фитболе» (Дети бегают по залу, по сигналу присаживаются вдвоем на один фитбол. Кто остался без фитбола – (проиграл).

#### **Заключительная часть**

Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.

### **Занятия 5,6.**

#### **Вводная часть**

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег спиной вперед. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

#### **ОРУ**

Музыкально-ритмические движения. К разученному комплексу добавляются движения:

- повороты вокруг себя, фитбол держать над головой;
- сидя на фитболе, переступанием ног повернуться вокруг себя;
- ходьба вокруг фитбола с подниманием и опусканием плеч;
- прокатывание фитбола вокруг себя;
- подпрыгивание на фитболе.

#### **Основная часть**

Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед назад.

Игровое упражнение «Кто вше подбросит?».

Лежа спиной на фитболе, руки на полу, поочередно поднимать ноги вверх, затем одновременно.

Подвижная игра «Ловишки с фитболом».

#### **Заключительная часть**

Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.

### **Занятия 7,8.**

#### **Вводная часть**

Ходьба. Прокатывание фитбола перед собой, одной рукой сбоку. Ходьба с поднятым вверх фитболом. Бег. Бег враспынную – «Догони фитбол».

Дыхательные упражнения.

#### **ОРУ**

Игровые упражнения:

«Кто дальше бросит?», «Кто дольше продержится на фитболе?», «Кто дольше продержит фитбол на голове?», «Кто дольше продержит мяч на спине?».

Эстафеты: «Кто быстрее на фитболе?», «Передай фитбол», «Кто быстрее прокатит мяч через препятствие?», «Кто больше сорвет снежинок?».

#### **Основная часть**

Сидя на полу. Спиной к фитболу, руки на нем. Опираясь на фитбол, поднять таз, выпрямить ноги.

В упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, подкатить фитбол к груди.

Стоя на коленях лицом к фитболу, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.

То же, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.

#### **Заключительная часть**

Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.



## **Апрель**

### **Занятия 1,2.**

#### ***Вводная часть***

Ходьба. Имитационные упражнения «лягушка», «петушок».

Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

#### ***ОРУ***

Парные упражнения с одним фитболом.

Перебрасывание фитбола друг другу.

Стоя, друг за другом, фитбол у впереди стоящего. Передача фитбола над головой, поворот и т.д.

Стоя лицом друг к другу. Прокатывание фитбола по полу.

То же, сидя на полу.

Стоя лицом друг к другу, фитбол лежит на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол.

Попрыгать на одной ноге друг за другом вокруг фитбола.

#### ***Основная часть***

Опираясь руками на фитбол, перепрыгнуть через него.

Лежа на животе на фитболе, перевернуться с прокатыванием на спину.

Стоя правым боком к фитболу. Сделать шаг правой ногой через него, прокатиться на нем, приставить левую ногу.

Эстафета «Чехарда через фитбол». (Фитболы ставятся в ряд на некотором расстоянии. Игрок перепрыгивает через каждый и возвращается к команде.

#### ***Заключительная часть***

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Перекладывание мелких предметов ногами.

### **Занятия 3,4.**

#### ***Вводная часть***

Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток – ходьба, приставляя пятку к носку, два – ходьба широким шагом, три – ходьба на четвереньках. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

#### ***ОРУ***

Парные упражнения с одним фитболом.

Перебрасывание фитбола друг другу, мяч бросать от груди.

Стоя, друг за другом, фитбол у впереди стоящего ребенка. Широко расставив ноги, передать фитбол сзади стоящему ребенку между ног, затем пара меняется местами.

Стоя лицом друг к другу. Прокатывание фитбола по полу ногами.

То же, сидя на полу.

Стоя лицом, друг к другу, фитбол лежит на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол и покатать мяч вперед и назад правой ногой. Затем левой.

Попрыгать друг за другом вокруг фитбола.

#### ***Основная часть***

В упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, прокатить его к груди.

То же, но опора на фитбол одной ногой.

Сидя на фитболе, сделать небольшой наклон вправо, перекатиться вправо, встать, фитбол положить слева.

Подвижная игра вдвоем на фитболе.

#### ***Заключительная часть***

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Перекладывание мелких предметов ногами.

## **Занятия 5,6.**

### ***Вводная часть***

Ходьба, имитационные упражнения: «крокодил», «слон». Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

### ***ОРУ***

Весь комплекс музыкально-ритмических движений (см. занятия в феврале и марте).

### ***Основная часть***

Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.  
Лежа на спине, на полу, прямые ноги держать на фитболе, делать поочередные махи прямыми ногами вверх.

Лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90 градусов, точка контакта с мячом на средней линии лопаток, выпрямляя ноги, перекатиться в положение упор на руки и обратно

Подвижная игра «Догонялки на фитболе».

### ***Заключительная часть***

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Перекладывание мелких предметов ногами.

## **Занятия 7,8.**

### ***Вводная часть***

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег с захлестом. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

### ***ОРУ***

Весь комплекс музыкально-ритмических движений (см. занятия в феврале и марте), стараясь выполнять в одном темпе.

### ***Основная часть***

Игровое упражнение «Кто дольше продержится на фитболе без опоры?»

Лежа на животе на фитболе, перевернуться с прокатыванием на спину.

Стоя правым боком к фитболу, сделать шаг правой ногой через него, прокатиться на нем, приставить левую ногу.

Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?»

### ***Заключительная часть***

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Перекладывание мелких предметов ногами.

## **Май**

### **Занятия 1,2.**

#### ***Вводная часть***

Ходьба. Имитационные упражнения: «мышка», «лиса». Бег.

Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

#### ***ОРУ***

И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи.

И.п. – то же, руки в стороны. Поочередно вставлять ноги на пятку вперед.

И.п. – стоя на коленях, руки на фитболе. Сесть на пятки, прижать фитбол к коленям.

И.п. – лежа на полу, ноги на фитболе. Поочередно махать прямыми ногами.

И.п. – то же, фитбол на ногах. Поднять ноги, прокатить его до груди, сесть, положить на ноги.

Подпрыгивание на фитболе.

#### ***Основная часть***

Лежа на фитболе. Руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.

Игровое упражнение «Кто выше подбросит?».

Стоя в упоре на одном колене, боком к фитболу. Другая нога выпрямлена и упирается на него ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания. Эстафета «Чехарда через фитбол».

#### **Заключительная часть**

Точечный массаж дыхательная гимнастика (по К.К. Утробинной).

### **Занятия 3,4.**

#### **Вводная часть**

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения.

Перестроение в две колонны.

#### **ОРУ**

И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Упражнение «лесенка» - поочередно поднимать плечи, затем руки на пояс, вверх и опускать.

И.п. – то же, руки в стороны. Поочередно вставлять ноги на пятку вперед, выполнить наклон и коснуться руками пальцев ног.

И.п. – стоя на коленях, руки на фитболе. Встать, выпрямить ноги, пятками коснуться пола.

И.п. – лежа на полу, ноги на фитболе, руки вдоль туловища. Поднимать ноги, прокатить его до груди, сесть, положить на ноги.

Подпрыгивание на фитболе.

#### **Основная часть**

Лежа на спине, на полу. Согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки – за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.

Стоя на коленях. Фитбол под грудью, руки, согнутые в локтях, на фитболе.

Отжиматься от фитбола.

Сидя на полу, спиной к фитболу, руки на нем. Опирайся на него, поднять таз, выпрямить ноги.

Подвижная игра «Ловишки с фитболом».

#### **Заключительная часть**

Точечный массаж дыхательная гимнастика (по К.К. Утробинной).

### **Занятия 5,6.**

#### **Вводная часть**

Ходьба. Имитационные упражнения: «гуси», «крокодил». Бег.

Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

#### **ОРУ**

Парные упражнения с одним фитболом.

- Перебрасывание фитбола друг к другу.
- Стоя друг за другом. Фитбол находится у впереди стоящего. Передать его над головой, повернуться.
- Стоя лицом друг к другу. Прокатывать фитбол по полу.
- То же сидя на полу.
- Стоя лицом друг к другу. Фитбол на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол.
- Лежа на полу. Фитбол между стопами, руки вдоль туловища, поднять, опустить фитбол.
- Попрыгать друг за другом вокруг фитбола на одной ноге.

#### **Основная часть**

Сидя на фитболе:

- ходьба на месте, не отрывая носков;
- ходьба с высоким подниманием коленей;

- приставным шагом в стороны;  
Сидя боком к фитболу на полу. Дальняя от него нога согнута и  
упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит на нем, разгибая  
опорную ногу, накатиться на фитбол, удерживая равновесие.  
То же, при накате дальнюю руку поднять вверх.  
Эстафета «Передай фитбол».

***Заключительная часть***

Точечный массаж дыхательная гимнастика (по К.К. Утробиной).

**Занятия 7,8.**

***Вводная часть, ору и основная часть***

Занятия строятся на свободном выборе движений. Дети делятся на две  
подгруппы. Одна – показывает движение, вторая – выполняет.

***Заключительная часть***

Точечный массаж дыхательная гимнастика (по К.К. Утробиной).

**5. Диагностическое обеспечение**  
**Качественная характеристика уровней развития физических качеств**

**Уровни освоения программы в старшей группе (5-6 лет).**

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

**Уровни освоения программы в старшей группе (6-7 лет).**

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Высокий уровень. Самостоятельно организывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

*Таблица 1. Диагностика двигательного развития*

Ф.И. РЕБЕНКА	СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ											
	1		2		3		4		5		6	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

**Примечание.**

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.

## 6.Список используемой литературы:

№	Название автора
1.	Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
2.	Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.- Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
3.	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
4.	Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
5.	Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
6.	Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
7.	Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
8.	Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.- М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
9.	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
10.	Галанов А.С. Игры, которые лечат. Для детей от до 3 лет. М., 2009.
11.	КазакевичН.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
12.	Каштанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. М., 2007.
13.	Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И.Герцена,2010
14.	Подольская Е. Лечебная гимнастика // Дошкольное воспитание. 2005. №8.
15.	Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. М., 2003.
16.	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.
17.	Хухлаева Д. В. "Занятия по физической культуре". Кн. Для воспитателя детского сада. – М., 1992.
18.	Чепурных О. В. "Физическое воспитание". Учеб. пособ. – М., 1987.
19.	Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а так же Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников, 3-и издания, - М.,1998.
20.	Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992.
21.	. Шиян Б.М. "Теория и методика физического воспитания". Учеб. пособ. – М., 1988.
22.	Юрко Г.П. "Методические рекомендации для физкультурно – оздоровительных занятий". Метод. пособ. – М., 1985.
23.	Янкелевич Е. От трёх до семи. "Физкультура и спорт". Метод.пособ. – М., 1977.



**Требования к фитбол-гимнастике.**

**1. Основные правила занятий с мячом:**

- угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя должен быть больший, чем 90.
- не пытаться перелезть через мяч сзади, садитесь на него только спереди.
- На занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи.
- необходимо регулярно проверять осанку, особенно «S-образную» форму спины и правильность посадки.
- ноги занимающего должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом.
- необходимо постоянно контролируйте физическое усилие и, главное, наслаждаться занятием.
- избегайте использовать мячом, размер которого слишком мал для ребенка. Это может стать причиной неправильной осанки и даже вызвать боль.
- недостаточно надутый мяч приводит к неправильной посадке «в подвешенном состоянии».
- необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. «Обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом».
- при работе с мячом качество должно преобладать над количеством.

**2. Основные требования к мячам- фитболам.**

**1)Размер мяча:**

-Мяч должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки. Как указано на упаковке, мячи выдерживают нагрузку до 300 кг.

**2)Одежда:**

-Удобная спортивная одежда. Оптимальный вариант — босиком или легкая спортивная обувь с не скользкой подошвой.

**3)Покрытие для пола:**

-Поверхность пола должна быть ровной и гладкой.

-Гимнастический мат, пол, покрытый ковром или специальным линолеумом, в редких случаях паркет.

-Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов. Проверьте, нет ли каких-либо булавок или металлических застежек на одежде, которые могут проколоть мяч.

-Помните также, что риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице.

**4)Место для выполнения упражнений:**

-Сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях.

-Помещение приспособленное для занятий физкультурой.

**5)Хранение фитболов:**

-Держать мяч вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

**Игры с фитболами для детей старшего дошкольного возраста.**

1. **«Пятнашки сидя»** - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.
2. **«Пятнашки в беге»** - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.
3. **«Пятнашки мячом»** - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.
4. **«Третий лишний»** - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.
5. **«Тоннель»** - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

**Подвижные игры с фитболами**

**Что я вижу?**

Дети размещаются парами по залу. У каждой пары - фитбол. Ребенок, который прокатывает мяч, должен правильно назвать предмет, находящийся в поле его зрения.

Правила игры.

- 1) Предметы повторно не называются.
- 2) Мяч нужно прокатить непосредственно партнеру.

Указания к проведению игры.

- 1) Прежде чем начать игру, нужно предложить детям осмотреть зал. Следить, чтобы дети прокатывали мяч двумя руками одновременно.
- 2) В конце игры воспитатель должен отметить самых метких и наблюдательных детей.

Варианты игры.

- 1) Прокатывать мяч с разных расстояний (*1,5-2 метра*).
- 2) Проведение игры группой в кругу.
- 3) Прокатывание мяча в паре сидя, стоя на коленях, лежа на животе.

**Быстрая лягушка**

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.*

*В небе - синева. 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.

- 1) Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм.
- 2) Перемещаясь на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности.

Указания к проведению игры. Руки согнуты в локтях, ладони при проговаривании слов находятся на уровне головы, пальцы широко раскрыты. На слова: «Кав, ква, ква!» - активно сжимать кисть. Следить за четкостью проговаривания слов в потешке и соблюдением техники безопасности.

Вариант игры.

- 1) Выполнять приседания около мяча, имитируя движения лягушек.
- 2) Затем прыгать на мяче на другую сторону зала по кругу до ориентира.

### **Ловишки для Смешариков**

Выбирают ловишку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, Смешариков лови!» - дети прыгают на мяче в разные стороны по залу. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка.

Правила игры.

- 1) Прыгать можно только после слов: «Смешариков лови!»
  - 2) Пойманным считается тот, кого коснулся ловишка.
- Указания к проведению игры.
- 3) Ловишка назначается воспитателем.
  - 4) У ловишки должен быть отличительный знак.
  - 5) Воспитатель должен следить, чтобы дети не поддавались ловишке.

Вариант игры.

- 1) Выбрать ловишек по считалке.
- 2) Выбрать двух ловишек.

Пойманный становится ловишкой, игра продолжается с участием всех детей.

### **Необычный паровоз**

Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с воспитателем ритмично, в определенном темпе, следующий текст:

*Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,*

*Я колесами стучу.*

*Я колесами стучу,*

*Прокатить тебя хочу.*

*Чох, чох, чу, чу,*

*Далеко я укачу! Ту-ту!*

*Чух, чух, чух....*

Правила игры.

- 1) Выполнять движения согласно тексту.
  - 2) Двигаться точно друг за другом.
- Указания к проведению игры.
- Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети:
- 1) четко проговаривали слова;
  - 2) при прыжках принимали правильное исходное положение;
  - 3) одновременно выполняли упражнения в колонне.

Вариант игры.

- 1) Двигаться по прямой.
- 2) Прыгать по залу между предметами в заданном направлении змейкой»

### **Бег сороконожек**

Играющие делятся на две-три команды и выстраиваются в затылок друг другу. Каждая команда получает толстую веревку (канат), за которую все игроки берутся правой или левой рукой, равномерно распределяясь по обе стороны веревки. По сигналу организатора «сороконожки» бегут вперед 40-50 метров до «финиша», все время держась за веревку.

Победа присуждается команде, которая первой прибежала к финишу, при условии, что ни один из ее участников не отцепился от веревки во время бега.

### ***Зайцы и волк***

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

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

### ***Дракон кусает хвост***

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

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

### ***Найди свой мяч***

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

### ***Пингвины на льдине***

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

### ***Не пропусти мяч***

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга.

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

### ***Утки и собачка***

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые Без того несмелые. При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

### ***Утки и охотник***

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», другой «камышы». В «камыше» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей».

Воспитатель при этом говорит следующие слова:

*Ну-ка, утки,*

*Кто быстрее*

*Доплывет до камышей?*

*Самой ловкой*

*За победу*

*Сладкое дадут к обеду.*

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

### ***Лошадка ослик и подкова***

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

*Звонкою подковкой*

*Подковали ножку.*

*Выбежал с обновкой*

*Ослик на дорожку.*

*Новою подковкой*

*Звонко ударял*

*И свою подковку*

*Где-то потерял.*

### ***Цапля и лягушка***

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля».

Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах болоту и говорят:

*Мы веселые лягушки,*

*Мы зеленые квакушки,*

*Громко квакаем с утра:*

*Ква-ква-ква,*

*Да ква, ква, ква!*

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

*По болоту я шагаю,*

*И лягушек я хватаю.*

*Целиком я их глотаю.*

*Вот они, лягушки,*

*Зеленые квакушки.*

*Берегитесь, я иду,*

*Я вас всех переловлю.*

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

### ***Угадай, кто сидит на мяче***

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга.

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

Играющий ребенок: *Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?*

### ***Успей передать***

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

### ***Быстрая гусеница***

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают

движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

### **Бездомный заяц**

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

### **Противоположные движения**

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

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

### **Стоп, хлопок, раз**

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

## Приложение 3

### **Комплексы общеразвивающих упражнений на фитболах для детей**

#### **1– комплекс.**

Исходное положение – сидя на фитболе, руки к плечам.

*Выполнение:*

1 – руки на фитбол;

2 – вернуться в исходное положение.

Исходное положение – стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь.

*Выполнение:*

1–2 – наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол;

3–4 – вернуться в исходное положение (*повторить 5 раз*).

Исходное положение – сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку.

*Выполнение:*

1–2 – правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол;

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же другой ногой (*повторить 3–5 раз*).

Исходное положение – сидя на фитболе, руки на поясе.

*Выполнение:*

1–2 – наклон вперед, рукой коснуться правой ноги;

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону (*повторить 3–4 раза*).

Исходное положение – сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками.

*Выполнение:*

1–2 – выпрямить ноги;

3–4 – согнуть ноги (*повторить 4–6 раз*).



Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направлений.  
Повторить упражнение 1.

### **2– комплекс.**

**Х л о п о к».** Исходное положение – стоя лицом к фитболу.

*Выполнение:*

1–2 – руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «Хлоп»;

3–4 – вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

**Д о т я н и с ь».** Исходное положение – сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох.

*Выполнение:*

1–2 – руки через стороны вверх. Наклон вперед, коснуться носков – выдох;

3–4 – вернуться в исходное положение – вдох (*повторить 3–5 раз*).

**П р и с е д а н и е».** Исходное положение – стоя лицом к фитболу.

*Выполнение:*

1–2 – поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая;

3–4 – вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

**П о в о р о т».** Исходное положение – спиной к фитболу, руки на пояс.

*Выполнение:*

1–2 – поворот направо, правой рукой коснуться фитбола;

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота (*повторить 3–4 раза*).

**Н о г и в р о з ь».** Исходное положение – сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади.

*Выполнение:*

1 – согнуть ноги ближе к себе;

2 – ноги врозь, не задевая фитбола (*повторить 4–6 раз*).

**Ш а г и и п р ы ж к и».** Исходное положение – стоя боком к фитболу. Сделать 10–12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте (*повторить 3–4 раза*).

### **3-й комплекс.**

**Ш а г а ю т п а л ь ц ы».** Исходное положение – стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа.

*Выполнение:*

перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево (*повторить 6 раз*).

**Н а с о с».** Исходное положение – сидя на фитболе, руки на пояс, вдох.

*Выполнение:*

1–2 – наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»;

3–4 – вернуться в исходное положение (*повторить 3–4 раза*).

**Р а б о т а ю т н о г и».** Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку.

*Выполнение:*

1 – согнуть правую ногу;

2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой;

3 – то же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот (*повторить 3–4 раза*).

**П о с м о т р и н а р у к и».** Исходное положение – сидя на фитболе, руки на поясе.

*Выполнение:*

1–2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку;

3–4 – вернуться в исходное положение. То же – влево (*повторить 3–4 раза*).

С п р я ч е м с я». Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая.

*Выполнение:*

1–4 – перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед;  
5–8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

В ы с о к о». Исходное положение – стоя рядом с фитболом.

*Выполнение:*

1–2 – подняться на носки, руки вверх;  
3–4 – вернуться в исходное положение (*повторить 3–4 раза*).

#### **4-й комплекс.**

✓ Исходное положение – сидя на фитболе, руки к плечам.

*Выполнение:*

1–3 – круговые движения согнутых в локтях рук;  
4 – вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

✓ Исходное положение – сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо.

*Выполнение:*

1–2 – наклон вправо к ноге;  
3–4 – вернуться в исходное положение. То же – влево (*повторить 3–4 раза в каждую сторону*).

✓ Исходное положение – лежа на фитболе на животе, руки на полу.

*Выполнение:*

1 – поднять вверх правую ногу;  
2 – вернуться в исходное положение;  
3–4 – то же левой ногой (*повторить 3–4 раза в каждую сторону*).

✓ Исходное положение – сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.

*Выполнение:*

1–4 – переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитбол;  
5–8 – вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

✓ Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе.

*Выполнение:*

1–2 – поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол;  
3–4 – вернуться в исходное положение (*повторить 6–8 раз*).

✓ Исходное положение – сидя на фитболе, руки за головой.

*Выполнение:*

1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра;  
2 – вернуться в исходное положение;  
3–4 – то же в другую сторону (*повторить 3–4 раза в каждую сторону*).

Прыжки с фитболом в руках.

#### **Комплексы общеразвивающих упражнений**

##### **Комплекс с мячом**

1. **И. п.:** основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 -поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 - вернуться в и. п. (6-7 раз).

2. **И. п.:** стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 - влево (6 раз).

3. **И. п.:** сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 - вернуться в и. п.

4. **И. п.:** лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3-4 - вернуться в и. п. То же левой ногой (6 раз).

5. **И. п.:** основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза, и все снова повторить.

6. **И. п.:** основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. 1 - присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 – вернуться в и. п. (6 раз).

7. **И. п.:** основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 - прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).

#### **Комплекс с малым мячом**

1. **И. п.:** основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3-4 - вернуться в и. п. (5-7 раз).

2. **И. п.:** ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки вперед; 2 - поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3 - руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4 - вернуться в и. п. (6-8 раз).

3. **И. п.:** ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

4. **И. п.:** стоя на коленях, мяч в правой руке. 1-4 – прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5-8 - то же влево (6 раз).

5. **И. п.:** лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз). То же к левой ноге.

6. **И. п.:** основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1-12. Повторить 2-раза.

7. **И. п.:** основная стойка, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

#### **Комплекс упражнений с палкой**

1. **И. п.:** основная стойка, палка внизу. 1 - палка вверх; 2 - опустить за голову; 3 - палку вверх; 4 - вернуться в и. п. (6 раз).

2. **И. п.:** ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку вверх; 2 - наклониться вправо, руки прямые; 3 - выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в и. п. То же влево.

3. **И. п.:** основная стойка, палка внизу. 1-2 - присесть, палку вынести вперед; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

4. **И. п.:** основная стойка, палка внизу за спиной. 1-2 - наклон вперед, палку назад - назад - вверх; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

5. **И. п.:** сидя, ноги врозь, палка за головой. 1 - палка вверх; 2 - наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

6. **И. п.:** основная стойка, палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в и. п. Выполнить под счет 1-8 (2-3 раза).

7. **И. п.:** основная стойка, палка у груди в согнутых руках. 1 - правую ногу сторону на носок, палку вверх; 2 – вернуться в и. п. То же, но левой ногой.

#### **Комплекс без предметов**

1. **И. п.:** основная стойка, руки на поясе. 1 - шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 - вернуться в и. п. То же, но влево (3-4 раза).

2. **И. п.:** ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левую руку за голову; 2 - вернуться в и. п. То же, но в другую сторону (4-6 раз).

3. **И. п.:** основная стойка, руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3-4 - вернуться в и. п. (6 раз).

4. **И. п.:** сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1 - поднять вверх — вперед прямые ноги («угол», плечи не проваливать); 2 — вернуться в и. п. 5-6 раз).
5. **И. п.:** стоя на коленях, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 - вернуться в и. п.; 3-4 - то же, но к левой ноге (6 раз).
6. **И. п.:** лежа на спине, руки за головой. 1 - поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2 – вернуться в и. п. 3-4 - то же, но другой ногой (6 - 8 раз).
7. **И. п.:** основная стойка, руки на поясе. На счет 1-4 - прыжки на правой ноге; на счет 5-8 - прыжки на левой ноге; 9 -12 -прыжки на двух ногах; пауза; повторить еще 2-3 раза.

#### **Комплекс упражнений с большим мячом**

1. **И. п.:** основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 - поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3 - 4 - вернуться в и. п. (6-7 раз).
2. **И. п.:** стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 - влево (6 раз).
3. **И. п.:** сидя, ноги прочь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).
4. **И. п.:** лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2- поднять правую согнутую в коленке ногу, коснуться мячом; 3-4 - вернуться в и. п. То же левой ногой.
5. **И. п.:** основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить движения.
6. **И. п.:** основная стойка, мяч в согнутых руках. 1 - присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 - вернуться в и. п.(6 раз).
7. **И. п.:** основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 - прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).

### **Приложение 4**

#### **Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук**

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение.
2. То же, но фитбол поднять над головой.
3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой – снизу и наоборот.
4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.
5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.
6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.
7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.
8. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в исходное положение (спина прямая).
9. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).
10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.
11. Наклон вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.
12. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, левой – снизу и наоборот.
13. Те же движения руками в исходное положение сидя.

14. Те же движения руками в исходное положение лежа на спине.
15. Исходное положение – стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.
16. Лежа на животе, руками удерживать фитбол на полу – откатить руками фитбол и вернуть его в исходное положение.
17. То же, но фитбол приподнять над головой, подержать и опустить.
18. Исходное положение – стоя, в обеих руках «дыхательные» мячи. Отвести руки с мячами в стороны; а) – до горизонтального уровня; б) – выше горизонтального уровня; в) – по диагонали; г) – руками, имитируя движения лыжника.
19. Исходное положение – стоя, фитбол в руках за головой. Поднять фитбол над головой за спиной, подержать и опустить.
20. Исходное положение – стоя, фитбол в опущенных руках за спиной. Сгибая руки, поднять фитбол за спиной вверх и опустить в исходное положение.
21. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках перед грудью. Поднять фитбол над головой и опустить.

### **Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса**

1. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.
2. Исходное положение – то же, но сесть, ноги под углом 45°.
3. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.
4. То же, но сесть, ноги под углом 45°.
5. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.
7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.
9. Исходное положение – лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.
10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

### **Упражнения для укрепления мышц тазового дна**

1. Лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90°. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.
2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.
3. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.
4. Исходное положение – лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.
5. Исходное положение – лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в исходное положение.

7. Исходное положение – лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.
8. Исходное положение – лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

#### **Упражнения для укрепления мышц спины**

1. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.
2. То же, но руки в «крылышки».
3. То же, но руки вверх.
4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.
5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».
6. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.
7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.
8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90°.
9. То же, но ногами – горизонтальные и вертикальные «ножницы».
10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же – левой ногой.
11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

#### **Упражнения для укрепления мышц свода стопы**

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.
2. Исходное положение – лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.
3. Исходное положение – сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.
4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.
5. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.
6. Исходное положение – сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.
7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.
8. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (*повторить 4–6 раз*).

#### **Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов**

1. Исходное положение – сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.
2. Исходное положение – сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.
3. Исходное положение – лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны – вверх, ноги в упоре на полу.
4. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.
5. Исходное положение – стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и



вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение – сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.

7. Исходное положение – сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.

8. Исходное положение – сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.

9. Исходное положение – лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.

10. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.

11. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем – к другой ноге.

12. Исходное положение – стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.

13. Исходное положение – лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.

14. Исходное положение – стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.

15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.

16. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

17. Исходное положение – стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

18. Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.

19. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.

20. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться в исходное положение.

## Приложение 5

### Комплексы дыхательной гимнастики

#### *Послушаем свое дыхание*

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

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

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;

какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой)

- тихое, неслышное дыхание или шумное.

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

***Дышим тихо, спокойно и плавно***

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

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

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

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

#### ***Подыши одной ноздрей***

**Цель:** учить детей укреплять мышцы дыхательной систем носоглотки 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 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.

#### ***Ежик***

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

#### ***Губы «трубкой»***

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

#### ***Ушки***

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.

#### ***Пускаем мыльные пузыри***

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

#### ***Язык «трубкой»***

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

#### ***Насос***

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох произвольный. Повторить 3—6 раз.

## Приложение 6

### Упражнения для релаксации

#### *Этюд «Земля»*

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

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

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

Поза абсолютного покоя

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

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу.

Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка».

Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин.

#### *«Медуза»*

Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты.

Дыхание медленное. Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц.

#### *«Трясучка» или «Вибрация»*

(Стимулирует обменные процессы.)

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

#### *«Цветок»*

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

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

## Приложение 7

### Гимнастика для пальчиков (пальчиковые игры для детей 5-7 лет)

#### **1. КАПИТАН**

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыть. Проговаривать стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами,

сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

Я плыву на лодке белой  
По волнам с жемчужной пеной.  
Я - отважный капитан,  
Мне не страшен ураган.  
Чайки белые кружатся,  
Тоже ветра не боятся.  
Лишь пугает птичий крик  
Стайку золотистых рыб.  
И, объездив чудо-страны,  
Посмотрев на океаны,  
Путешественник-герой, К маме я вернусь домой.

## **2. ДОМИК**

Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.  
Под грибом - шалашик-домик,  
(соедините ладони шалашиком)  
Там живет веселый гномик.  
Мы тихонько постучим,  
(постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки) В колокольчик позвоним.  
(ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).  
Двери нам откроет гномик,  
Станет звать в шалашик-домик.  
В домике дощатый пол,  
(ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)  
А на нем - дубовый стол.  
(левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки) Рядом  
- стул с высокой спинкой.  
(направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе) На столе - тарелка с вилкой.  
(ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони) И блины горой стоят –  
Угощение для ребят.

## **3. ГРОЗА**

Капли первые упали,  
(слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)  
Пауков перепугали.  
(внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки). Дождик застучал сильней, (постучать по столу всеми пальцами обеих рук)  
Птички скрылись средь ветвей.  
(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе).  
Дождь полил как из ведра,  
(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)  
Разбежалась детвора.  
(указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).

В небе молния сверкает,  
(нарисуйте пальцем в воздухе молнию)  
Гром все небо разрывает.  
(барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)  
А потом из тучи солнце  
(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)  
Вновь посмотрит нам в оконце!

#### **4. БАРАШКИ**

Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны.  
Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.

Захотели утром рано  
Пободаться два барана.  
Выставив рога свои,  
Бой затеяли они.  
Долго так они бодались,  
Друг за друга все цеплялись.  
Но к обеду, вдруг устав,  
Разошлись, рога подняв.

#### **5. МОЯ СЕМЬЯ**

Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.

Знаю я, что у меня  
Дома дружная семья:  
Это - мама,  
Это - я,  
Это - бабушка моя,  
Это - папа,  
Это - дед.

И у нас разлада нет.

#### **6. КОШКА И МЫШКА**

Мягко кошка, посмотри,  
Разжимает коготки.  
(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)  
И легонько их сжимает –  
Мышку так она пугает.  
Кошка ходит тихо-тихо,  
(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).  
Половиц не слышно скрипа,  
Только мышка не зевает,  
Вмиг от кошки удирает.



### **Ежик**

С проговариванием чистоговорки.

*Ж а - жа - жа - мы нашли в лесу ежа.*

Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.

*Жу - жу - жу - подошли мы к ежу.*

Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз.

*Ужа-ужа -ужа - впереди большая лужа.*

Приставить ладони ко лбу (козырёк), растереть лоб движениями в стороны

*Жак - жок - жок - надень ёжик сапожок.*

Кулачками массировать крылья носа.

### **Зайка**

*Тили-тили-тили-бом !*

*Сбил сосну зайчишка лбом!*

(приставить ладони козырьком колбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе).

*Жалко мне зайчишку,*

*Носит зайка шишку.*

(кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам)

*Поскорее сбегай в лес,*

*Сделай зайке компресс.*

(раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом).

### **Лягушата**

Выполнять движения, соответствующие тексту.

*Лягушата встали, потянулись, и друг другу улыбнулись.*

*Выгибают спинки, станки - тростинки.*

*Ножками затопали, ручками захлопали.*

*Постучим ладошкой то ручкам мы немножко,*

*А потом, а потом, грудку мы чуть-чуть побьём.*

*Хлоп-хлоп тут и там, и немного по бокам.*

*Хлопают ладошки нас уже по ножкам.*

*Погладили ладошки и ручки, и ножки.*

*Лягушата скажут: «Жва! Прыгать весело, друзья!»*

### **Лиса**

Движения выполняются соответственно тексту. Все массирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.

*Утром лисонька проснулась, лапкой вправо потянулась,*

*Лапкой влево потянулась, солнцу нежно улыбнулась.*

*В кулачок все пальцы сжала, растирать все лапки стала -*

*Ручки, ножки и бока. Вот какая красота.*

*А потом ладошкой пошлёпала немножко.*

*Стала гладить ручки, ножки и бока совсем немножко.*

*Ну, красавица -Лиса! До чего же хороша!*

Красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо - влево, поставив руки на пояс, выпрямив спину.

### **Рукавицы**

*Вяжет бабушка - Лисица всем лисятам рукавицы.*

(поочерёдно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев)

*Для лисёнка Саши, для лисички Маши,*

*Для лисёнка Коли, для лисички Оли,*

*А маленькие рукавички для Наташеньки - лисички.*

(поочерёдный массаж пальцев правой руки, начиная с большого, при повторении массировать пальцы левой руки).

*В рукавичках - да-да-да! - не замёрзнем никогда!*

(потереть ладони друг о друга).

**Обезьянка ЧИ-ЧИ- ЧИ**

*Обезьянка Чи-чи-чи продавала кирпичи.*

(провести ладонями от затылочной части к основанию горла)

*Подбежал тут к ней зайчонок: - Не продашь ли кирпичонок?*

(указательным и средним пальцами провести по крыльям носа)

*-Нет! - сказала Чи-чи-чи. Продаю я кирпичи*

(всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам)

*Знай, зайчонок! Нет слова «кирпичонок»!*

(раздвинуть указательный и средний пальцы, поставить их перед и за ухом и энергично растереть кожу около ушей).

## Приложение 9

### Кинезиологические упражнения

**Кинезиология** — наука о развитии головного мозга через движение. Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи).

Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений.

**1. Массаж ушных раковин.** Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

**2. Колечко.** Поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**3. Кулак – ребро – ладонь.** Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

**4. Лезгинка.** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6 – 8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

**5. Зеркальное рисование.** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

**6. Ухо – нос.** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

**7. Змейка.** Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и чётко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

## Приложение 10

### Комплекс с фитболами «Настоящая красавица»

Жила на свете зеленая гусеница. Ползала гусеница по стебелькам и любовалась природой (**гусеница**). Посмотрелась в лужу: «Как я хорошела!» — сказала она сама себе и выгнула грациозно спинку как царевна-змея (**змея**).

Захотелось ей куда-нибудь повыше забраться, чтобы все ее видели. Ползла гусеница на самую высокую горку, расположилась удобно, оглядывается, собой любит (**горка**).

Смотрит, а по лугу девочка идет, цветы собирает (**ходьба**). Увидела гусеницу, испугалась, да как закричит: «Фу, какая страшная, какая некрасивая!» Обиделась гусеница, забралась на дерево и превратилась в веточку, чтобы больше ее никто не заметил (**веточка**). Лежит она и думает: «Вот бы мне заснуть и никого не видеть, и чтобы меня тоже не видели».

Подняла гусеница хвостик, стала похожа на ящерицу (**ящерица**), выпустила из него тоненькую шелковую ниточку и стала этой ниточкой обматываться, пока кокон не получился. Заснула.

Долго-долго так проспала, пока не почувствовала, что ее кто-то тащит. А это трудолюбивые муравьи нашли кокон, хотели в муравейник свой утащить (**муравей**). Испугалась гусеница, выскочила из своего кокона и спряталась от муравьев, сидит тихо-тихо.

«Смотрите, смотрите! Настоящая красавица здесь спряталась!» — услышала гусеница радостный голос девочки. «О ком это они говорят?!» — любопытствовала гусеница.

А тут как раз пчелки к ней подлетели, тоже восхищаться стали, вместе полетать приглашают (**пчелка**). Удивилась гусеница, поглядела в лужу, а там — бабочка, да такая нарядная, красивее всех цветов луговых. Это она, гусеница, в бабочку превратилась (**бабочка**). Взмахнула бабочка крыльями и улетела.

## Приложение 11

### Музыкально – ритмический комплекс «Буратино!»

Слова Ю.Энтин

Музыка А. Рыбников

1. Кто с доброй сказкой входит в дом?

(Проигрыш.)

Кто с детства каждому знаком?

(Проигрыш)

Кто не ученый, не поэт,

А покорила весь белый свет?

Покачиваясь, сидя на мяче, вытянуть правую руку вперед ладонью вперед, поставить ее на колено, затем то же сделать левой.

Поставив обе руки на колени, сделать движение плечами вперед-назад («цыганочка»).

Вытянуть правую руку с разведенными пальцами и правую ногу (носок на себя), то же левой рукой-ногой.

Так же, как первый.

Одновременное вытягивание напряженных рук и ног в стороны (выполнить шесть раз). Наклон вперед к вытянутым вперед на ширине плеч ногам. Встать справа от мяча, вытягивая при этом левую руку вверх, затем, то же в другую сторону (выполнить по два раза в каждую сторону). Обойти мяч вокруг по часовой стрелке, придерживая правой рукой, вернуться в положение сидя на мяч, руки на коленях.

Скажите, как его зовут?

Бу-ра-ти-но!

*(Проигрыш.)*

2. На голове его колпак, *(Проигрыш.)*

Но окопачен будет враг. Злодеям он покажет нос

Правую руку на затылок, вернуть обратно, затем то же левой. Движение над плечий вверх-вниз поочередно. Выполнить, как в предыдущей фразе.

Поворот туловища вправо, влево, прямо, поставив ногу на пятку и

И рассмешит друзей до слез.

Он очень скоро будет тут.

Скажите, как его зовут?

3. Он окружен людской молвой,

показывая «нос» (приставить к носу разведенные пальцы).

Так же, как в первом куплете.

*(Проигрыш.)*

Он не игрушка, он живой!

*(Проигрыш.)*

В его руках от счастья ключ,

И потому он так везуч.

Все песенки о нем поют!

Скажите, как его зовут?..

— Бу-ра-и-но!

*(Проигрыш.)*

Вытянуть ногу (носок на себя) и одновременно хлопнуть в ладоши.

Одновременно поднять две вытянутые вперед ноги, руки в упоре на мяче. Так же, как в первом куплете.

## Приложение 12

### Музыкально – ритмический комплекс «Веселые путешественники»

Слова С. Михалкова Музыка М. Старокадомского

1. Мы едем, едем, едем

В далекие края,

Хорошие соседи,

Счастливые друзья.

Мы солнышком согреты,

Мы вместе все живем,

И песенку об этом

Мы петь не устаем.

Припев:

Красота! Красота!

Мы везем

с собой кота,

Чижика,

Собаку,  
Петьку-  
Забияку,  
Обезьяну,  
Попугая —

Вот компания какая!

Вот компания какая!

Стоя, правая рука на мяче, — обход вокруг мяча по часовой стрелке.

Стоя, левая рука на мяче, — обход вокруг мяча против часовой стрелки.

Сидя на мяче, руки на поясе, делать притопы ногами в ритм слов. Энергично отвести в сторону левую руку и ногу, затем приставить. То же сделать вправо.

Сидя на мяче, наклон вперед, прямые руки завести за спину («птичка клюет»).

Спина прямая, руки согнуты в локтях, кисти перед грудью («лапки»).

Руки согнуты в локтях, кисти к плечам, топнуть правой ногой, поднимая и опуская локти.

Топнуть левой ногой. Широко развести ноги и руки в стороны. Руки к плечам, ноги вместе.

Выставить на пятку правую ногу, правую руку вперед ладонь вверх: то же выполнить левой. В том же ритме правую ногу и правую руку на пояс: то же левой.

Припев

2. Когда живется дружно, Что может лучше быть? И ссориться не нужно, И можно всех любить,

А если нас увидит

Иль встретит кто-нибудь,

Друзей он не обидит,

Он скажет: «Добрый путь!»

Припев

Ходьба с высоким подниманием бедра, руки с мячом вытянуты перед собой.

Ходьба продолжается, руки подняты над головой.

Обход мяча в полуприседе, придерживая мяч правой рукой

(по часовой стрелке). Обход мяча в полуприседе, придерживая мяч левой рукой (против часовой стрелки).

Как в первом куплете.

Ходьба на носках, руки с мячом вытянуты

3. Мы выйдем из вагона На солнечный перрон, И музыка с перрона Ворвется к нам в вагон. Мы ехали, мы пели И с песенкой смешной Все вместе, как сумели,

Приехали домой.

вперед.

Мяч над головой, ходьба на носках.

Прокатывание мяча вперед и назад. Повторить прокатывание.

**«Путешествие в Зоопарк»**

Цель:

- Психологическое раскрепощение каждого ребенка;
- Вызвать эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии посредством фитбол-гимнастики;
- Развитии ритмичности и пластики движения;

Задачи:

1. Учить сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, развивать координацию;
2. Укреплять различные группы мышц(рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стоп);
3. Формировать и укреплять осанку;
4. Увеличивать гибкость и подвижность суставов;
5. Вызвать у детей приподнятое настроение, отсутствие страха быть неловким;

Количество детей:8

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: фитбол - мячи и массажные коврики по количеству детей, массажные мячики диаметром 6-8 см по количеству детей, массажные дорожки; музыкальный центр и подборка бодрящей, ритмичной музыки.

Ход занятия	Дозировка (минуты)
<p style="text-align: center;"><b>Вводная часть.</b></p> <p><u>Инструктор:</u> Здравствуйте, ребята! Хочу всех вас пригласить совершить со мной увлекательное путешествие в зоопарк. Ну что, готовы в путь!</p> <p><u>Дети:</u> Да.</p> <p><u>Инструктор:</u> Тогда в путь! Берем с собой хорошее настроение. Выпрямили спины, голову вниз не опускаем, расправили плечи, следим за осанкой, и вперед в зоопарк. «Шагом-марш!</p> <p><b>Музыка.</b>  Ходьба друг за другом обычная, на носках, на пятках, ходьба высоко поднимая колени.  Ходьба по массажным коврикам;  Легкие прыжки-подскоки.  Бег друг за другом; бег высоко поднимая колени;  Упражнение на дыхание.</p>	<p>4 минуты</p>

### Основная часть

**«Повороты головы»** И.п. сидя на мяче, руки на бедрах. Поворот головы вправо, медленно повернуть голову влево

**«Незнайка»** и.п. сидя на мяче спина прямая, живот втянут, подбородок приподнят, стопы параллельно и прижаты к полу. Подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх.

**«Хлопни рукой»** И.п. сидя на мяче, руки свободно. Хлопок прямыми руками справа, затем слева.

**«Силачи»** и.п. сидя на мяче, руки к плечам. 1- руки с силой в стороны; 2- и.п.

**«Наклоны»** и.п. сидя на мяче руки на поясе. Наклон вправо, правой рукой задеть пол, то же влево.

**«Дотянись!»** и.п. сидя на мяче, ноги врозь, руки на поясе. Наклон вперед, соединить ладони вместе и потянутся.

**«Мы шагаем»** и.п. сидя на мяче высоко поднимая колени, переходящие в бег на месте.

**«Пловец»** И.п. лёжа на мяче, руки на поясе. Выполнять руками движения пловца. Руки внести вперед, развести в стороны, вернуться в и.п.

**«Катаемся»** и.п. лечь животом на мяч, упор на руки, ногами имитируем бег; упор на ноги, машем руками.

**«Мячики»** (с движениями рук). И.п. сидя на мяче, руки опустить. Легкие подпрыгивания с движениями рук вперед-назад, «качели», с хлопками перед собой и за спиной.

**«Расслабление на мяче»**

20 минут  
упражнения  
выполняются  
в медленном  
и среднем  
темпе  
6-8 раз

Инструктор: Зоопарк находится далеко и мы отправляемся на паровозе.

**«Паровоз»** и.п. сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодицах вперед, затем назад. Имитация движения паровоза.

Инструктор: Приехав в зоопарк, мы встречаем необычной красоты цветы. К этим цветам приползли веселые жуки и красивые бабочки.

**«Жуки»** и.п. лежа на спине, поднять руки и ноги вверх. Выполнять сгибания и разгибания рук и ног. «Жуки шевелят лапками»

**«Бабочки»** и.п. сед, ноги согнуты, стопы соединить. Колени развести, руками обхватить стопы. Спина прямая. Поднять и опустить развёрнутые колени.

Инструктор: Дети, давайте отправимся с вами в террариум. А кто же там живет?

Дети: Змеи, черепашки, ежики.

**«Змея»** и.п. лёжа на животе ноги в месте, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно подняться на руках, одновременно прогнуться, повернуть голову вправо – влево. Медленно вернуться в исходное положение.

**«Черепашка»** и.п. сед на пятка. Наклонится в перед, коснуться лбом пола, ягодицы на пятках, спина округлая, руки вдоль тела ладонями вверх.

**«Ёжики»** самомассаж спины в парах под песенку «Ходит ёжик». Мячики «Ёжики» вам помогут. и.п. сидя парами на коврики,



один сидит спиной к другому. «Ёжик ходит»- лёгкие постукивания по спине.

**«Катают шишки»** - катание мячиков по спине.

**Инструктор:** В центре зоопарка, стоят большие клетка, в которых живут жираф, зебра, слон.

Под музыку Е.Железновой «У жирафа», дети выполняют движения по тексту.

**Инструктор:** Дети, давайте подойдём к клетке, где живут обезьянки.

**Танец «Лимпопо»**, сидя на мяче:

«Обезьянки висят на ветке»

«Едят бананы»

«Стирают штаны»

«Чистят ботинки»

«подметают»

«танцуют»

Выполняют по показу взрослого.

**Подвижная игра «Пингвины на льдине»**

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

**Инструктор:** Мы с вами не заметили , как время быстро пролетело и нам пора возвращаться в детский сад. И возвращаться будем на паровозе.

**«Паровоз»** и.п. сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодичах вперед, затем назад. Имитация движения паровоза.

#### **Заключительная часть**

**Инструктор:** А в детском саду тихий час. Ложимся на свои постельки (коврики). И снились сны о всём, что произошло за день: и зоопарк, и поездка на паровозе, и чудесный цветок. **Расслабление.**

**Инструктор:** Ребята, давайте поможем себе проснуться, взбодриться.

**Самомассаж лица:**

- Растирание лба, подбородка движением от центра к ушам
- Растирание носа(кончик носа, крылья носа)
- Дыхание одной ноздрёй, другую прижимаем указательным пальцем.

**Инструктор:** Давайте попрощаемся, и сделаем салют дружбы. Положите мне на ладонь по одной вашей ладони, и на счёт три поднимем руки вверх. Раз, два, три!

Ходьба в колонне по одному.

## **Путешествие на шариках - Смешариках**

### **Ход мероприятия**

#### **1. Вводная часть**

**Ведущий.** Добрый день, мои друзья! Сегодня со мной произошла интереснейшая история: ко мне в гости пришел... кто бы вы думали? (Достать

игрушку Пина.) Действительно -Пин! Но он очень огорчен. Его друзья куда-то пропали и оставили лишь вот этот клочок бумаги. Мы с вами попробуем разобраться, что здесь написано.

Дети. Это карта!

Ведущий. Точно, карта. А вы что-нибудь понимаете в ней? Куда нужно идти? Правильно — по следам. Отправимся по следам Смешариков? Тогда возьмем покрепче маму, папу или бабушку за руку. Вперед!

Под музыкальное сопровождение дети проходят «полосу препятствий»: ходьба (обычная; на носках; на пятках; по ребристой доске; по канату разными способами; по массажному коврику; по следам); бег врассыпную с остановками по сигналу; ходьба и дыхательные упражнения.

## *II. Основная часть.*

Ведущий. Смотрите, друзья, какая красивая полянка. Только она какая-то подозрительная. Проверьте её скорей (дети открывают полог). Так вот где спрятались Смешарики! Но это не просто шарики – Смешарики, это очень полезные, как мы с вами уже знаем, мячи. И сегодня Смешарики хотят познакомить вас, ребята с очень полезными упражнениями. Берите фитболы и располагайтесь по залу так, чтобы не мешать друг другу. У каждого Смешарика есть свое любимое упражнение (перед каждым упражнением показывается портрет Смешарика, дети должны назвать, кто это).

1. Зарядка для Смешариков (ОРУ на фитболах).

1). «Качели»:

и. п. — сидя на мяче, стопы на полу, руки на бедрах, спина прямая;

1-2 — перекаты на стопах с пятки на носок и обратно — 15 раз.

2). «Совунья»:

и. п. — то же;

1 — поворот головы вправо;

2-3 — поворот влево;

4 — и. п. Выполнить 6-8 раз.

3). «Нюша загорает»:

и. п. — лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони; 1-поднять прямую правую ногу; 2-й. п.;

3-4 — то же, левой ногой. Выполнить 6-8 раз.

4). «Ежик думает»:

и. п. — то же;

1-2 — перекаты справа налево и обратно. Выполнить 8-9 раз.

5). « Бараш мечтает»:

и. п. — лежа на мяче на спине, ступни на полу, руки расслаблены;

1-2 — прокатывание на мяче назад и вперед. Выполнять 20-30 с.

6). «Пловцы»:

и. п. — стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой;

1— прокатить мяч вперед, выполнив руками движение пловца;

2- и. п. Выполнить 4-6 раз.

7). «Крош»:

и. п. — сидя на мяче, руки на бедрах;

1-2 — прыжки на мяче, руки через стороны вверх с хлопком. Выполнить два подхода по 20 с.

Ведущий. А что же любит больше всего Пин? Правильно -конструировать, и особенно самолеты. У нас сегодня тоже с помощью родителей взлетят самолеты.

Упражнение «Самолеты».

Лежа на мяче на животе, руки в стороны, удержать прямое туловище при

прокатывании с живота на бедра; родители фиксируют ноги ребенка в области голени и прокатывают его. Выполнить 3-4 подхода по 5-8 с.

## 2. Игра «Что я вижу из самолета?»

Ведущий. Какие красивые самолеты на нашем аэродроме! Молодцы! А сейчас я предлагаю поиграть в игру «Что я вижу из самолета?» Работаем в парах: перебрасываем мяч друг другу на таком расстоянии, чтобы вы смогли его поймать и удержать. Кто же увидит необычные предметы?

Смешарики очень любят играть, как, впрочем, и вы. Самая любимая игра называется «Ловишки для Смешариков». Садитесь скорее на фитболы, начинается игра.

## 3. Подвижная игра «Ловишки для Смешариков».

### *III. Заключительная часть.*

Ведущий. А сейчас, друзья, пора немного отдохнуть. Ложитесь на ковер поудобнее. *Упражнения на расслабление:* лежа на спине, встряхивание рук и ног поочередно, а затем одновременно:

Еж            упал            и            встать            не            может,  
Ждёт он, кто ему поможет.

За вашу дружбу и помощь Пин дарит вам, ребята, медали конструктора Пина. Я с вами не прощаюсь, говорю лишь: до свидания! Будьте здоровы!

Вручение медалей с изображением Смешариков.