

ПРИНЯТО

педагогическим советом

протокол № «1» 28.08.2025

УТВЕРЖДЕНА

Заведующим МАДОУ «Детский сад № 37»

Т.Ю. Малкова

Приказ № 174 «28» августа 2025 г.

ПРОГРАММА дополнительной образовательной услуги «ФИТБОЛ»

Возраст: 3-4 года, 4-5 лет

Срок реализации: 1 год

Разработала:

Сагура Надежда Петровна

Инструктор по физической культуре
Высшей квалификационной категории

Содержание

1. Пояснительная записка.....	
2. Цель и задачи программы.....	
3. Методы и приемы организации работы.....	
4. Технология описания работы.....	
5. Средства фитбол-гимнастики для детей.....	
6. Условия реализации рабочей программы.....	
7. Ожидаемые результаты.....	
8. Учебно-тематический план 2 младшей и средней группы.....	
9. Учебно-тематический план для детей старшего дошкольного возраста	
10. Диагностика (см.приложение 11)	
11.Содержание работы с детьми младшего и среднего возраста (3-5 лет)	
12.Содержание работы с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет)	
13.Список используемой литературы	

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 ДОО позволяют решать многие оздоровительные задачи. 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 подвижности 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.

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.

Цель программы:

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

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие и укрепление костно-мышечного корсета;
- совершенствование всех функций организма детей, повышение его защитных свойств;
- развитие двигательной сферы ребенка и его физических качеств: координации выносливости, ловкости, быстроты, гибкости.
- воспитание интереса и потребности 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 и самообучения. Укрепляется, и сохраняются

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 старшего дошкольного возраста можно закономерно развивать двигательные умения и навыки, физические качества. Свободная двигательная активность, позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождаться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

Занятия на фитболах в нашем ДОО начинаются со средней группы, группа набирается постоянная основываясь на выбор детей, родителей, с учётом диагнозов и показаний врача. Занятия проводятся 1 раз в неделю (4 занятия в месяц), 28 в год. Два раза в год проводится диагностика (сентябрь, май).

Программа реализуется за рамками основной образовательной деятельности МАДОУ.

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

Для решения поставленных задач использовались следующие методы и приёмы:

- 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 ДОО 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.

Технология описания работы.

Кружковая работа по физическому воспитанию детей 4-6 лет 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 среднего и 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, Т.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, для этого проводится 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 упражнению;
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, активизируют работу сердца и нервную систему ребенка. Нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций.

На данном этапе даю детям представления о форме и физических свойствах фитбола, обучаю правильной посадке на мяче, знакомя с правилами работы с большим мячом. Учю основным исходным положениям фитбол-гимнастики. Для решения этих задач применяю 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 обучаю детей сидя 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 СанПиН 1.2.3685-21.

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами ребенок двигается, 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.

Условия реализации рабочей программы

Количество	1раз
Продолжительность	20-25 мин.
Форма организации детей	занятие

Ожидаемые результаты:

Воспитанники приобретают знания:

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

У воспитанников формируются представления:

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

У 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 ДОУ.

Учебно-тематический план

№	Разделы	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Введение	1 час	
2	Фитболгимнастика	20 часов	
3	Занятия с использованием тренажеров	10 часов	
4	Показательные занятия	3 часа	
всего		34 часа	

Содержание работы с детьми среднего дошкольного возраста ПРИМЕРНЫЙ ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

№ пп	Название комплекса	Время проведения
1.	«Гуси-гусинята»	1-4 неделя сентября
2.	«Прогулка в лес»	1-4 неделя октября
3.	«Поехали»	1-2 неделя ноября
4.	«Вышла курочка гулять»	3-4 неделя ноября
5.	«Заячья зарядка»	1-2 неделя декабря
6.	«В лес на новогоднюю елку»	3-4 неделя декабря
7.	«Колобок»	1-2 неделя января
8.	«Ученые мартышки»	3-4 неделя января
9.	«Футболисты-проказники»	1-2 неделя февраля
10.	«Смелый капитан»	3-4 неделя февраля
11.	«Снежная баба»	1-2 неделя марта
12.	«Подводный мир аквариума»	3-4 неделя марта
13.	«Мишки косолапые»	1-2 неделя апреля
14.	«В магазине игрушек»	3-4 неделя апреля
15.	«Теремок»	1-2 неделя мая
16.	«На бабушкином дворе»	3-4 неделя мая

Содержание работы с детьми старшего дошкольного возраста

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.

- 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(3)

- 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 ладонками.
- 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 упражнений для рук и ног.
- 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, хлоп, раз», прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на 1 ноге с мячом в руках в 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.)

- 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 попластунски 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 врассыпную 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 (16раз), (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.

- Упр.«Книга».

Книги мальчики 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

- «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.:
- 1.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).
- 3.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.

- «Покачайся».
Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень».
- «Ходьба».
Сидя на фитболе, выполнить:
 - - ходьбу на месте, не отрывая носков;
 - - ходьбу, высоко поднимая колени.
- «Круговые движения рук»

- И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3- круговые движения согнутых в локтях рук; 4-и.п. /6раз/.
- «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./.
- «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/.
- «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/
- «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/.
- «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.
 - Мониторинг
- 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.:

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.

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- самое 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.

3.ч.: Упр. на расслабление «Качаемся»

- Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.

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, враспынную 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 рефлекторных зон рук и стоп.

Список используемой литературы:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
2. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
3. Каштанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. М., 2007.
4. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2010
5. Подольская Е. Лечебная гимнастика // Дошкольное воспитание. 2005. №8.
6. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников»
7. 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.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. М., 2003.
9. Чепурных О. В. "Физическое воспитание". Учеб. пособ. – М., 1987.
10. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а также Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников, 3-и издания, - М., 1998.
11. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992.
12. Юрко Г.П. "Методические рекомендации для физкультурно – оздоровительных занятий". Метод. пособ. – М., 1985.

К О Н С П Е К Т
с фитболом № 1
«Не хотим мы больше спать»

Время проведения: 1-2 неделя сентября.

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблицы: Спящий ребенок, потягивающийся, зевающий, бегущий, ныряющий,
Чистящий зубы, причесывающийся.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		
Дети заходят в зал, берут мячи и врассыпную расходятся по залу.		
«Подушка» И.п.: стоя на коленях, руки обхватывают мяч, голова на мяче В.: покачивающие движения в разные стороны	4-6 раз	Мы проснулись рано утром.
«Потягушки» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки внизу В.: 1-2 – руки через стороны поднять вверх, 3-4 – принять и.п. Упражнение выполнять, слегка покачиваясь на мяче	3-4 раза	Потянулись бодро, шумно.
«Позевушки» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки внизу перед грудью В.: 1-2 – глубокий вдох носом с отведением рук в стороны, 3-4 – выдох ртом, и.п.	3-4 раза	Чтобы сон ушел, зевнули...
«Разминка» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки произвольно В.: наклоны головы в стороны, вперед, назад	3-4 раза, темп медленный	Головой слегка тряхнули...
«Побегушки» И.п.: Сидя на мяче, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак В.: имитация бега	3-4 раза темп произвольный	Разбудил нас бег на месте Побежали к ванне вместе.
О с н о в н а я ч а с т ь		

«Ныржаем» И.п.: Лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони В.: поочередное отталкивание руками и ногами от пола «Чистим зубы» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, одна рука на уровне подбородка согнута в локте, другая произвольно В.: слегка покачиваясь на мяче, поочередное отведение рук в сторону назад, имитируя чистку зубов «Причесемся» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки вверх полусогнуты, кисти рук на голове В.: поглаживание себя руками по голове, слегка покачиваясь на мяче «Поваляемся» И.п.: лежа на спине на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны В.: наклоны в стороны, поочередно касаясь руками пола «Поиграем» И.п.: стоя на коленях, руки на мяче В.: поочередные удары по мячу Свободные игры с мячом.	6-8 раз	Умывались и плескались,
	6-8 раз	Зубы вычистить старались.
	6-8 раз	Причесались все опрятно.
	6-8 раз	Не хотим мы больше спать.
	6-8 раз	Будем весело играть.
	2 мин.	Катание, броски и т.д. (под музыку)
Заключительная часть		
Упражнения на расслабление. «Сядем на диванчик» И.п.: сидя на мяче, ноги слегка расставлены, руки произвольно В.: поочередно переступая ногами вперед, отклоняя спину назад, лечь на спину и полежать расслабившись. Вернуться в и.п.	3-4 раза	Мы играли, мы играли И немножечко устали.

Примечание: В основной части П/И: стр. 5, стр. 7.
В заключительной части: стр. 62, стр. 66.

К О Н С П Е К Т с фитболом № 2 **«Вспомним лето»**

Время проведения: 3-4 неделя сентября.

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Ландыши, бабочка, пчелка, стрекоза, жук, улитка.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть		

Построение в колонну. (Мячи на площадке) Ходьба обычная Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба «змейкой» между мячами Бег с сильным сгибанием ног назад В чередовании с ходьбой П/И «Сплетем веночек» (или «Быстро в круг») Дети бегут между мячей «змейкой». По команде «сплетем веночек» быстро берут мячи и строятся в круг. Потом снова оставляют мячи на площадке, выполняют бег, по команде «сделаем букет» дети берут мячи, поднимают руки вверх и бегут к воспитателю. Дети садятся на мячи.	15 сек. 15 сек. 15 сек. 2 раза 15 сек. 15 сек. 3-4 раза	Воспитатель: Темным лесом и зеленым лугом Мы шагаем друг за другом. Чтоб цветы не помять Ноги будем поднимать. Между деревьями дети шагают. За природой наблюдают. Цветы в поле увидели И сгибая ноги, быстро побежали. И опять мы ходим полем, Лесом, лугом. Ищем мы цветочки, Чтоб сплести веночки. Воспитатель: Вот букет огромный Вскоре мы собрали. И ковер нарядный На траве соткали. На цветах посидим На букашек поглядим.
Основная часть		
«Ландыши» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны В.: наклоны в стороны, касаясь пола руками «Бабочка» И.п.: то же В.: махи руками вверх и вниз, слегка покачиваясь на мяче «Пчелка» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки над головой В.: повороты головы в стороны, слегка покачиваясь на мяче «Стрекоза» И.п.: лежа на груди на мяче в упоре ногами в пол, руки в стороны В.: наклоны туловища в стороны касаясь руками пола «Жук» И.п.: лежа на животе на мяче в упоре ногами и руками в пол В.: одновременные передвижения руками и ногами	4-6 раз 6-8 раз 4-6 раз 4-6 раз 2 раза в одну и 2 раза в	Воспитатель: Раз присели, два присели В руках ландыши запели. Вправо звон и влево звон Дин-дон, дин-дон. Спал цветок и вдруг проснулся Больше спать не захотел. Шевельнулся, встрепенулся Плавно-плавно полетел. Мах-мах-мах-мах. Пчелки в ульях сидят И в окошечко глядят. Ж-ж-ж-ж-ж-ж Голубой аэропланчик Сел на белый одуванчик. З-з-з-з-з-з Я жук, я жук. Я здесь живу.

по кругу «Улитка» И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч в руках на коленях В.: передвижение на ягодицах вперед и назад <u>Игровые упражнения:</u> 1. «Муравьи» - ползание на четвереньках с мячом. 2. «Кузнечики» - прыжки сидя на мяче	другую сторону 15 сек. 30 сек. 30 сек.	И все жужжу, жужжу, жужжу. Улитка ползет по дорожке. Высунула из домика рожки. Муравьи в лесу кругом Муравьишки строят дом. Кузнечики, кузнечики Веселые человечики
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
Игра М/П на развитие координации движений, творческого воображения, подражательности «На лужайке»	1 раз	На зеленой на лужайке Заиграла балалайка (дети изображают игру на балалайке) Заиграла дудочка, Дудочка-погудочка. (изображают игру на дудочке) В сарафане красненьком Заплясала Настенька.

Примечание: На 2-й неделе можно заменить П/И и игровые упражнения:

- в водной части – разминку стр. 55-56, стр. 65;
- в основной части П/И – стр. 4, стр. 6;
- в заключительной части – стр. 50, 53, 54, 56, 57, 58, 67.

К О Н С П Е К Т с фитболом № 3 «Гуси-гусинята»

Время проведения: 1-2 неделя октября.

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Гуси.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		
Дети берут мячи. Ходьба в колонне	15 сек.	Воспитатель: На зарядку пошли Дружные гусята. Веселей, да бодрей Не зевай, ребята.
Ходьба на носках, мяч в руках вверх	15 сек.	Шире шаг – вперед идем, Спинки держим прямо.
Ходьба на пятках	15 сек.	Мелким шагом так идет И головки прямо.

Ходьба в полном приседе	15 сек.	По-гусиному пошли, Ниже приседаем. По прямой дорожке Дружно все шагаем.
(Дети кладут мячи на площадку) Бег змейкой между мячами	30 сек.	А теперь бегом, да «змейкой», И прошу не отставать - До конца, гусята Нужно добежать.
О с н о в н а я ч а с т ь		
(Дети садятся на мячи)		
«Покажи носок» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на поясе В.: легкие покачивания на мяче, выставляя вперед поочередно то одну, то другую ногу	6-8 раз	Бегать устали, Вот так зашагали. Ставим ножку на носочек, А теперь другой разочек. Вот так, вот так И вот этак, и вот так.
«Тянем шейку» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на бедрах В.: ставя ноги на носки, повороты головы в стороны	4-6 раз медленно	На носочки встанем, Шейку мы потянем. Чтобы крепкою была Не болела голова Ш-ш-ш-ш-ш-ш Мы раскрыли крылья,
«Крылышками машем» И.п.: сидя на мяче ноги на ширине плеч, руки в стороны В.: поднимание рук вверх и вниз	6-8 раз	Ими мы помашем. Вверх, вниз Плавно, плавно машем. Мах-мах-мах-мах.
«Гуси сердятся» И.п.: лежа на животе на мяче в упоре ногами в пол, руки в стороны В.: наклоны в стороны, поочередно касаясь руками пола	5-6 раз	Можем громко мы шуметь Га-га-га-га-га. Можем даже пошипеть Ш-ш-ш-ш-ш-ш. Лучше нам не попадайтесь И с дороги убирайтесь. Ш-ш-ш-ш-ш-ш.
«На волнах» И.п.: лежа на животе на мяче с опорой ладонями и стопами в пол В.: поочередные отталкивания руками и ногами от пола	6-8 раз	Гуси наши – моряки На волнах качаются. Не страшны им бури, штормы Только улыбаются.
«Согреемся» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на бедрах В.: наклоны вперед с похлопыванием ладонями по ногам	6-8 раз	А вода холодная Лапки замерзают. Лапки поджимаем Их мы согреваем.
«Не теряй мяч» И.п.: Лежа на спине на полу, пятки на мяче, руки вдоль туловища, ладонями вниз В.: поочередное поднимание ног	6-8 раз	Гуси наши молодцы – В пляс они пустились

<u>Игровые упражнения:</u> 1. Ведение мяча ногой. 2. Ведение мяча головой в и.п. на четвереньках	1 мин.	Пяткой мячик ударяют Лапками играют. Гуси-гусинята - Веселые ребята. Мяч ногой пинают И быстро догоняют.
	30 сек.	Мяч головкой отбивают – Так они в футбол играют.
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
Релаксация на мяче. «На волнах» И.п.: лежа на спине, на мяче в опоре на стопах, руки в стороны В.: плавные покачивания на спине	10-15 сек.	Гуси наши не устали, Но тихонько подышали. На волнах качаются Спинки прогибаются.

Примечание: На 2-й неделе можно использовать:

- в водной части занятия – вместо разминки стр. 18;
- в основной части - П/И «Гуси и серый волк»;
- в заключительной части – игра на развитие подражательности, творческого воображения на мячах – песня «Два веселых гуся».

К О Н С П Е К Т с фитболом № 4 «Прогулка в лес»

для развития координации движений и речи детей

Время проведения: 3-4 неделя октября.

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Пчелка, паук, заяц, бубен, часы, паровоз.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно- методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		

Дети берут мячи.	20 сек. ритмично	Воспитатель: Дети, мы отправляемся с вами в веселое путешествие, в котором вас ждет много интересных встреч.
Ходьба обычная	20 сек.	Добрый лес, старый лес Полон сказок и чудес. Мы идем гулять сейчас И зовем с собою вас.
Ходьба на пятках, мяч в руках за головой	20 сек.	Ждут вас на лесной опушке Птички, бабочки, зверушки. Паучок на паутинке И кузнечик на травинке.
Ходьба на носках, мяч в руках вверх	15 сек.	Мышка, мышка Серое пальтишко. Мышка тихо идет, В норку зернышко несет.
Ходьба на внешнем своде стопы, мяч в руках перед грудью	2 раза	Медведь идет, Бочку меда несет. Да как начал он реветь «у-у-у-у»
Игра «Займи пенек» Дети змейкой оббегают мячи, по команде воспитателя садятся на мячи	2 раза	Я вразвалочку иду. Раз, два, три Пенек займи.
Основная часть		
«В лес пойдем» И.п.: сидя на мяче, руки перед собой В.: на каждую строчку смена положения рук 1-я строчка – руки вверх, 2-я строчка – руки вперед, 3-я строчка – руки в стороны (на «а»), руки вперед (на «у»).	2 раза	Мы в лес пойдем Детей позовем. Ау, ау, ау!
1-я строчка – руки вверх, 2-я строчка – руки вперед, 3-я строчка – руки в стороны (на «а»), руки вперед (на «у»).		Мы в лес пойдем И грибов найдем. Ау, ау, ау!
«Пчелка» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти «в замок» В.: 1,2,3-я строчки – повороты головы в стороны, 4,5,6-я строчки – бег вокруг мяча, с опорой рукой на мяч, другая рука отведена в сторону.	3-4 раза	В лесу живут пчелки. Пчелки в ульях сидят И в окошко глядят. Погулять все захотели, На шиповник полетели: Ж-ж-ж, ж-ж-ж.
«Паучок» И.п.: лежа на животе, на мяче В.: повороты вокруг себя, одновременно отталкиваясь руками и ногами от пола	3-4 раза	Паучок прилетел, Покружиться захотел. Ух-ты, ух-ты!

«Зайка» И.п.: стоя на коленях, руки на мяче В.: поочередные удары по мячу руками «Бубен» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях В.: имитация бега с поворотом вокруг себя «Часики» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны В.: наклоны в стороны, поочередно касаясь пола руками «Поезд» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях В.: круговые движения руками вперед Свободная игра с мячом. (П/И «Мой веселый звонкий мяч»)	15 сек. 2 раза 3 раза 6-8 раз 2-3 мин.	Бум – бум – тарарам, Зайчата в барабан играют, Лапкой ударяют. Я бегу, бегу, бегу И ногами в бубен бью. Потом бубен Диме дам И пойду на место сам. Тик-так, тик-так Я умею делать так: Влево – тик, Вправо – так... Тик-так, тик-так. Летит поезд во весь дух! Ух-ух, ух-ух! Загудел тепловоз: Ду-ду-ду, ду-ду-ду! Домой деток я везу. У-у-у-у-у-у. Домой деток повез.
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
Дыхательные упражнения. «Насос» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на коленях В.: покачивание на мяче со сменой положения рук 1-я строчка – руки поднять вверх ладонями вниз, ноги поставить на носки, 2-я строчка – руки опустить вниз, ладонями вверх, ноги на пятки, 3-я строчка – руки вытянуть перед собой, ладонями к себе, наклон вперед, ноги на носки, 4-я строчка – руки положить на колени ладонями вверх (подуть на них), ноги - на пятки.	2-3 раза	Длинный выдох. Не раздувая щек, рот в полуулыбке, а язык по возможности прижать к верхним зубам. Я подую высоко, с – с – с Я подую низко, с – с – с Я подую далеко, с – с – с Я подую близко, с – с – с Согласовывать движения рук и ног. Наше путешествие закончилось, но мы еще придем в этот добрый лес.

Примечание: На 2-й неделе можно использовать:

- в водной части занятия – стр. 55-56, стр. 65;
- в основной части – стр. 4, 6, 10, 55;

К О Н С П Е К Т с фитболом № 5 **«Поехали!»**

Время проведения: 1-2 неделя ноября.

Оборудование: Мячи по числу занимающихся, поролоновые коврики.

Мнемотаблица: Лошадка, пароход, самолет, велосипед, санки, трактор.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		
Построение в колонну. (Мячи на площадке) Ходьба «змейкой» между мячей «паровозиком», руки на плечах впереди идущего ребенка	15 сек.	Воспитатель: Паровоз, паровоз Новенький, блестящий, Он вагоны повез, Точно настоящий. Кто едет в поезде: Плюшевые мишки, Кошки пушистые, Зайцы и мартышки.
Ходьба с передвижением вперед на полусогнутых ногах, согнутыми руками движения вперед и назад	15 сек.	Паровоз кричит «Ду-ду» Я иду, иду, иду! А колеса стучат, А колеса говорят: «так-так-так».
Ходьба с высоким подниманием колен	15 сек.	Загудел паровоз – у – у – у! И вагончики повез: Чу – чу – чу, далеко я укачу!
Бег с притопами	15 сек.	Вагончики веселые Бегут, бегут, бегут. А круглые колесики се тук, да так, да тук.
П/И «По вагончикам!» Дети бегают врассыпную, по сигналу встают в колонну.	2 раза	Но вот остановка. Сейчас мы узнаем Кто быстрый и ловкий. Скорей выходите, А по сигналу в вагончики бегите.
Дети садятся на мячи		Воспитатель: На паровозе ехали. До лужки доехали. На том лужке пасется конь С рыжей гривой как огонь.
О с н о в н а я ч а с т ь		

«Всадник» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, одна рука впереди, другая сверху В.: повороты переступанием вокруг себя с легким покачиванием на мяче Дети встают с мячей и берут поролоновые коврики П/И «Цветные автомобильчики» Дети по сигналу воспитателя при помощи поролоновых ковриков изображают разные виды машин: - «легковые» - бег; - «грузовые» - ползание на четвереньках с ковриком на спине; - «пожарные» - ходьба на носках, руки с ковриком вверху; - «скорая помощь» - ходьба и бег с ковриком на голове; - «экскаватор» - передвижения в и.п. сидя на полу в упоре руками сзади, коврик на животе; - «снегоуборочная машина» - передвижения в упоре на стопы и руки на коврике, скользя ковриком по полу; - и т.д. Дети складывают коврики и садятся на мячи «Пароход» И.п.: стоя на коленях с опорой руками на мяч В.: катание руками мяча вокруг себя в одну сторону, потом - в другую «Самолет» И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч на коленях, в упоре грудью на мяч, руки в стороны В.: наклоны туловища в стороны, перенося центр тяжести поочередно сначала на одну руку, потом на другую «Велосипед» И.п.: лежа на полу на спине, мяч удерживается руками на груди, ноги согнуты в коленях В.: имитация езды на велосипеде, поочередно касаясь коленями мяча	1 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз	Эй, лошадка, и-го-го, Но, лошадка, но – но! Скок, лошадка, скок – скок, Цок, копытца, цок – цок! Выше ножки, топ – топ, Веселее, гоп – гоп. Колокольчики, дин-дон, Громче, громче, звон – звон. Гоп, лошадка, гоп – гоп! Тпру-у-у, лошадка! Стоп, стоп! На лошадке ехали До угла доехали. Сели на машину Нашли бензину. Машина, машина Идет, гудит. В машине, в машине Шофер сидит. Би-би-би-би. По морям, по волнам Нынче – здесь, завтра – там. Пароходом ехали – До горы доехали. Пароход не везет Надо сесть в самолет. Заводи мотор, ребята! Р-р-р-р-р! Самолет летит В нем мотор гудит – У-у-у-у-у! На самолете – хорошо, А на велосипеде – лучше! На двух колесах я качу Двумя педалями верчу. Ж-ж-ж-ж-ж. На велосипеде – хорошо,
---	---	--

«Санки» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки произвольно В.: 1-4 - переступанием ног вперед лечь на спину, 5-8 – вернуться в и.п. «Трактор» И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч перед собой на коленях В.: передвижения на ягодицах П/И «Мой веселый звонкий мяч!»	4-6 раз 4-6 раз 1 раз	А на санках лучше. Эх, на санках полетим Мы со снежной горки. И за нами полетит Ветерок вдогонку! И-ух, и-ух! (помощь воспитателя, темп медленный) На санках – хорошо, А на тракторе лучше. Ай, чу-чу! Ай, чу-чу! Я на тракторе качу. Все качу, качу, качу И мотором я кричу Тр-рр, тр-рр. Мой веселый звонкий мяч, Ты куда пустился вскачь. Желтый, красный, голубой - Не угнаться за тобой. (дети вместе с воспитателем (дети берут мяч в руки, жалеют его) воспитатель: Дети, а мы с вами где будем мячами играть? На дороге или в спортивном зале?)
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
Беседа о правилах дорожного движения. Дети сидят на мячах.	1 мин.	Воспитатель читает стихотворение И. Яворской: ...Мише дали новый мячик. Миша сам как мячик скачет. (дети слегка покачиваются на мяче) Забывает про дорогу, На машины не глядит. (дети закрывают глаза руками) И братишка старший строго, Очень строго говорит: - У дороги - не играй, На нее не выбегай, Вдруг споткнешься, упадешь Под колеса попадешь. (дети грозят пальцем)

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		
Дети берут мячи.		Воспитатель:
Ходьба на носках, мяч в руках вверх	15 сек.	Курочка Ряба и десять цыплят Вышли из дома во двор погулять. Цыплята идут – Зернышки несут
Ходьба с высоким подниманием колен, мяч в руках на уровне пояса	15 сек.	Цыплята друг за другом встали И за курицей шагали. Выше ножки поднимают Мяч коленом задевают
Ходьба врассыпную (Дети оставляют мячи на площадке) Бег в колонне за воспитателем	15 сек. медленно	Курочка Ряба Бежит по дорожке. Учит цыплят, Как сбежать им от кошки.
Бег врассыпную	15 сек.	Кошки сильно испугались – Врассыпную разбежались.
П/И «Займи место» Дети бегают по залу врассыпную, змейкой между мячами. По сигналу воспитателя садятся на мячи. (Воспитатель надевает маску кошки)	2-3 раза	В домик спрячутся цыплята – Не найдут их там котят.
О с н о в н а я ч а с т ь		
(Дети садятся на мячи)		
«Курочка Ряба» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки внизу В.: 1-2 – поднять руки через стороны вверх, 3-4 – опустить	6-8 раз	Мама кушать предлагает Всех к корыту подзывает. Куд-кудах, куд-кудах. Все бегите вы сюда.
«Зернышки клюем» И.п.: сидя на полу, ноги врозь, мяч между ног, руки на мяче В.: отрывистые удары по мячу подушечками пальцев	8-10 сек.	Дружно зернышки клевали,
«Поделится» И.п.: сидя на полу ноги врозь, мяч между ног, руки на мяче В.: 1-2 – прокатить мяч по полу вперед, 3-4 – вернуться в и.п.	5-6 раз	И друг другу предлагали.
«Крылышки» И.п.: стоя на коленях с опорой грудью на мяч, руки в стороны	7-8 раз	Цыплята крыльями махали,

В.: наклоны в стороны, поочередно касаясь ладонями пола «Червячок» (без мяча, для усложнения с мячом) И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вверх В.: перекаты со спины на живот (упражнение «бревнышко покатилося») «Муха» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки внизу В.: 1 – хлопок в ладоши прямыми руками перед собой, 2 – хлопок за спиной, 3-4 – то же. Во время выполнения упражнения легкие покачивания на мяче.	7-8 раз 5-6 раз	И улететь мечтали. По сторонам смотрели, Червячка хотели. Какая-то муха спинку кусает, Прогоним ее – пускай улетает.
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
Игра М/П «Найди себе пару» Дети под музыку гуляют по залу змейкой врассыпную, по сигналу воспитателя находят себе пару и гуляют парами.	1 мин.	Цыплята парами вставали И по полянке все гуляли.

Примечание: На 2-й неделе можно использовать:

- в водной части занятия – стр. 69;
- в основной части - стр. 1, 2, 32;

К О Н С П Е К Т с фитболом № 7 «Заячья зарядка»

Время проведения: 1-2 неделя декабря.

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

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.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В о д н а я ч а с т ь		
Ходьба на носках Ходьба на пятках		Воспитатель: Чтобы смелым быть и ловким, Всем нужна нам тренировка.

Бег в колонне	10 сек.	
Бег врассыпную	10 сек.	
Бег врассыпную	15 сек.	Физкультурой заниматься Захотелось смелым зайцам.
П/И «Займи домик» Дети бегают по залу. По сигналу воспитателя «лиса идет», дети садятся на мячи – прячутся в «домик»	15 сек.	Убежать чтоб от лисы, Надо замести следы.
	2-3 раза	
О с н о в н а я ч а с т ь		
(Дети садятся на мячи) «Топотушки» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на поясе В.: поочередное поднимание и опускание ног	6-8 раз	Зайцы собрались в кружок Топчут беленький снежок.
«Мы большие» И.п.: о.с., мяч в руках внизу В.: 1-2 – подняться на носочки, руки вперед вверх, 3-4 – присесть, опустить руки вниз, мячом коснуться пола	4-6 раз	Дружно лапки поднимают, Низко, низко опускают.
«Силачи» И.п.: стоя на коленях с опорой руками на мяч В.: сильное надавливание на мяч руками (упражнение «месим тесто»)	6-8 раз	Нужно лапки развивать - Сильными зайчишками стать
«Лыжники» И.п.: сидя на мяче, одна рука впереди, другая отведена назад В.: имитация лыжного хода руками, с легким покачиванием на мяче	6-8 раз	Лыжи зайцы привязали. Заскользили, побежали. Ш-ш-ш-ш-ш-ш
«С горки на горку» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки произвольно В.: переступанием ног вперед, опуская спину, плечи назад, лечь на мяч и вернуться в и.п.	4-6 раз медленн о	С горочки вперед, назад Лыжам каждый зайка рад. Ух – ух – ух – ух (Помощь воспитателя – следить за детьми, чтобы одновременно с работой ног выполнялись движения туловища. Во время упражнения следить за тем, чтобы спина, голова в положении «лежа на спине», «на мяче» находились на одном уровне, голова не должна быть запрокинута сильно назад)
«Поныряем» И.п.: лежа на животе на мяче в упоре ногами в пол, руки свободны В.: 1-2 – оттолкнуться ногами от пола и перейти в положение лежа на животе руки в упоре на полу, ноги свободны 3-4 – вернуться в и.п.	4-6 раз	Нужно зайкам закаляться, Нужно в проруби купаться. Плюх – плюх – плюх

«Боксеры» И.п.: сидя на полу, мяч между ног, руки на мяче, пальцы сжаты в кулак В.: энергичные удары по мячу П/И «Лиса и зайцы» Дети прыгают на площадке как зайчики, говоря слова: «Зайцы скок, скок, скок...»	6-8 раз энергично 1 мин.	Накачали мышцы все, Показали их лисе. Вдруг лисица придет, Она нас не проведет
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
Игра М/П «Зайка серенький сидит»	1 мин.	Дети сидят на мячах.

Креативная пауза. Изображение мячом движений различных сказочных персонажей, животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы камни...П/и. «Бездомный заяц» (1-2неделя).

К О Н С П Е К Т с фитболом № 8 «В лес на новогоднюю елку»

Время проведения: 3-4 неделя декабря.

Оборудование: мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Елка, снежинки, фонарики, хлопушки, белка, барабан, заяка с капустой, медведь.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		
Построение в колонну. (Мячи на площадке)		Воспитатель: Прилетела здесь сорока, Принесла с собою весть. Что в лесу далеком елка, Разукрашенная есть.
Ходьба с имитацией лыжного хода	15 сек.	Лыжи быстро мы берем И по снегу мы идем Ш-ш-ш-ш-ш-ш.
Ходьба с высоким подниманием колен	15 сек.	По сугробам высоко Ноги поднимаем.
Ходьба мелким шагом	15 сек.	И по льду совсем легко Тихо мы шагаем.
Бег в среднем темпе	15 сек.	Чтоб в снегу не провалиться – Быстро мчимся.
Бег «змейкой»	30 сек.	Мы деревья и кусты «Змейкой» оббежим. И к нарядной елке Вскоре прибежим.
О с н о в н а я ч а с т ь		

Дети берут мячи «Елка» И.п., о.с., мяч в опущенных руках вниз В.: 1-2 – поднять мяч вверх, 3-4 – и.п.	4-6 раз	Воспитатель: Вот какая елка со звездой стоит, И огнями яркими весело блестит.
«Снежинки» И.п., лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони В.: одновременные передвижения руками и ногами по кругу	2 раза	Снежинки вокруг елочки кружатся На землю тихо падают, ложатся.
«Колючие иголки» И.п.: сидя на мяче ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы врозь В.: поочередное сгибание и разгибание рук в локтевом суставе.	4-6 раз	А что растет на елке? - Зеленые иголки.
«Фонарики» И.п.: то же, руки на поясе В.: повороты туловища в стороны, слегка покачиваясь на мяче	4-6 раз	А еще на елке красивые игрушки, Яркие фонарики. Бим-бом, бим-бом
«Хлопушки» И.п.: то же, руки в стороны, пальцы врозь В.: 1 – хлопок руками перед собой, 2 – и.п. 3-4 – то же	4-6 раз	... Звонкие хлопушки хлоп – хлоп – хлоп – хлоп.
«Белка» И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч перед собой на коленях, руки на мяче В.: прокатывание мяча по ногам до носков и обратно	4-6 раз	Воспитатель: На елочке нашей Смешные игрушки Бельчата, зайчата, Медведь на макушке.
«На барабане» И.п.: сидя на полу, мяч между ног, руки на мяче В.: поочередные удары кистями рук по мячу, чередуя слабые и сильные удары	6-8 раз	Белка на елочке живет И орешки там грызет. Хрум – хрум – хрум – хрум.
«Зайка угощает» И.п.: сидя на полу, ноги врозь, мяч в руках впереди В.: повороты на месте вокруг себя переступанием прямых ног в стороны	4-6 раз	Зайка лапками играет ... Бум – бум – бум – бум.
«Мишка» И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч перед собой на коленях В.: передвижение на ягодицах вперед и назад	15 сек.	... Всем капусту предлагаем - на капусту, - на капусту.
П/И «Мишка по лесу гулял» Воспитатель предлагает детям пойти в лес погулять. И вдруг появляется медведь (ребенок в шапочке		Мишка по лесу идет Бочку меда несет. Мишка по лесу гулял И детишек все искал. (2 раза) Сел на травку, задремал. Воспитатель предлагает детям подойти к медведю и его разбудить.

медведя). Дети приседают и закрывают глаза. Воспитатель читает стишок.		Дети ножками затопали, Ручками захлопали. Мишку разбудили. Медведь догоняет детей. Они убегают, занимают домики (сажаются на мячи).
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
Игра М/П «Бусы для елки»	2 раза	Воспитатель: Встали деточки в кружок. (дети стоят на канате или веревке) Встали и примолкли, Дед Мороз огни зажег На высокой елке. На верху звезда, Бусы в два ряда. Зайцы с белками играли Бусы нечаянно порвали. (дети – «бусинки» ходят и бегают по залу) Воспитатель предлагает детям собрать бусы для елки. Дети по очереди встают на конец веревки и приставными шагами продвигаются по ней.

Примечание: На 2-й неделе можно использовать:

- в водной части занятия – стр. 8, 12, 37, 43;
- в основной части - стр. 8, 23, 39, 50, 54, 71;
- в заключительной части – стр. 23-25, 39, 42-45, 50, 61, 76.

К О Н С П Е К Т с фитболом № 9 «Колобок»

Время проведения: 1-2 неделя января.

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Дед, баба, колобок, заяц, волк, медведь, лиса.

Содержание физических упражнений	Дозиров ка	Организационно-методические указания
В о д н а я ч а с т ь		
Ходьба различная	1 мин.	Воспитатель: В сказке побывать хотите, По тропинке вы идите.
Бег змейкой, оббегая мячи	1 мин.	По тропинке побежали И пенечки увидали.
П/И «Займи место»	2 раза	В игру «Займи пенек» Поиграем мы разок.
О с н о в н а я ч а с т ь		
(Дети сажаются на мячи)		Воспитатель: Я вам сказку расскажу И, конечно, покажу.

«Дед и баба» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки произвольно В.: легкие покачивания на мяче, изображая у деда усы, а бабы – платочек (на каждую строчку выполнять смену положения рук) - протянуть руки вперед ладонями вверх, - ладошками показывают как «пекут пирожки», - развести руки в стороны «Пометем» И.п.: стоя на коленях, одна рука на мяче, другая в сторону В.: ползание вокруг мяча в одну сторону и в другую, изображая одной рукой подметающие движения «Месим тесто» И.п.: стоя на коленях с опорой руками на мяче В.: надавливание на мяч двумя руками: - круговые движения мяча по полу, - мяч в вытянутых руках, подуть на него «Колобок покатился» В.: катание мяча по залу двумя руками врассыпную «Зайка» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки держать на бедрах В.: легкие подпрыгивания на мяче – в такт стихотворению «Песня колобка» И.п.: сидя на мяче, руки - на поясе В.: повороты туловища влево и вправо, слегка покачиваясь на мяче «Волк» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки впереди, правая рука ладонью вверх, левая - вниз В.: широкие движения руками, изображая пасть волка, с хлопком «Песня колобка» И.п.: лежа на спине, мяч руками и коленями прижат к груди В.: перекаты в стороны «Медведь» Ходьба врассыпную на внешней стороне стопы, мяч	1-2 раза 1-2 раз 6-8 раз 3-4 раза 1-2 раза 15 сек. 15 сек. 6-8 раз 6-8 раз 4-6 раз	Вы за мною повторяйте, И, детишки, не зевайте! Жили-были дед и баба. Вот просит дет: - «Испеки баба колобок». - Из чего печь, муки нет. (Воспитатель говорит слова сказки, изображает руками, дети повторяют). А ты по амбару помети, По сусекам поскреби. Что баба и сделала. Замесила тесто... Скатала колобок, Испекла и поставила на окошко остужать. Колобок полежал, да и спрыгнул с окошка на дорожку и покатился. (Воспитатель следит, чтобы дети не отпускали мяч далеко от себя) А навстречу ему зайка. Скачет зайка на опушке, Он живой, а не игрушка. Скок, скок, скок На зеленый, на лужок. Заяц говорит: «Колобок, Колобок, я тебя съем», А Колобок отвечает: «Не ешь меня, я тебе песенку спою». (Дети вместе с воспитателем поют песенку колобка). И покатился колобок дальше. А навстречу ему волк – «зубами щелк». Волк: «Колобок, я тебя съем». Колобок: «Не ешь меня, я тебе
---	---	--

обхватывая руками «Песня колобка» И.п.: лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони В.: повороты вокруг мяча при помощи рук и ног «Лисичка» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, одна рука на поясе, другая в сторону В.: 1-4 – отведение правой руки назад и вперед, 5-8 – то же, другой рукой «Песня колобка» И.п.: сидя на мяче, руки на поясе В.: легкие покачивания на мяче Ходьба на носках, руки вверху удерживают мяч на голове	15 сек. 15 сек. 6-8 раз 10-15 сек. 10-15 сек.	песенку спою» (Воспитатель поет песню колобка, дети выполняют упражнение). И покатился колобок дальше, А навстречу ему – медведь. Медвежонок косолапый Ходит вперевапочку. От его когтистых лапок Улья все вповалочку. Медведь: «Колобок, я тебя съем» Колобок: «Не ешь меня, я тебе песенку спою» (Воспитатель поет песенку колобка). И покатился колобок дальше, А навстречу ему лиса. Рыжая лисичка По лесу бежала, Хитрая сестричка Хвостиком махала. Лиса: «Колобок, я тебя съем» Колобок: «Не ешь меня, я тебе песенку спою» (Дети поют песню колобка) Лиса: «Что-то я глуха стала, сядь ко мне на язычок, да пропой сначала» Колобок прыгнул лисе на голову и запел песенку: Я Колобок, Колобок
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
Игра М/П «Догони колобка» Релаксация на мяче.	2-3 раза 30 сек.	Дети передают мяч – «Колобок» по кругу, передается и игрушка – «лиса». «Лиса» догоняет по кругу «колобка», а потом в другую сторону.

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 мячами

К О Н С П Е К Т
с фитболом № 10
«Ученые мартышки»

Время проведения: 3-4 неделя января.

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Обезьяна, книжка, очки.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно- методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		
Дети берут мячи.		Воспитатель:
Ходьба на носках, руки вверх с мячом	20 сек.	Обезьянки идут Мячик на голове несут.
Ходьба на пятках, руки впереди	20 сек.	Шустрые мартышки На пяточках идут – Мяч перед собой несут.
(Дети кладут мячи на площадку)		
П/И «Займи домик» Дети бегают между мячами «змейкой», по сигналу воспитателя садятся на мячи	30 сек.	Побежали обезьянки, Побежали по полянке.
О с н о в н а я ч а с т ь		
(Дети садятся на мячи)		Воспитатель:
«Мартышки» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки вверх согнуты в локтях, пальцы максимально расставлены В.: наклоны туловища в стороны	5-6 раз	Две проказницы-мартышки...
«Полистаем книжки» И.п.: то же, руки в стороны, пальцы максимально расставлены В.: хлопки перед собой	5-6 раз	Полистать любили книжки...
«Потрясем» И.п.: то же, руки внизу, пальцы максимально расставлены В.: потряхивание руками	5-6 раз	Потрясти их, полизать...
«Мы читаем» И.п.: то же, руки впереди ладонями вверх, пальцы максимально расставлены (изображая книгу) В.: повороты головы в стороны	5-6 раз медленно	И как будто почитать.
«Очки» И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки в упоре на мяче В.: обводить мячом одну ногу, потом другую, делая «восьмерку»	3-4 раза	Ловко принялись за дело И очки они надели...
«Близко-далеко» И.п.: сидя на коленях с опорой руками на мяч В.: наклоны, прокатывая мяч вперед, прогибаясь в спине, и возвращаемся в и.п.	5-6 раз	К носу книжку поднесли... Вдруг подальше отвели...
«Ничего не видно» И.п.: основная стойка перед мячом, руки на поясе		

В.: приседания, закрывая глаза руками «Обидно» И.п.: сидя на коленях с опорой руками на мяч В.: поочередно удары руками по мячу <u>Игровое упражнение:</u> 1. Броски мяча в обруч. 2. Свободная игра с мячом.	5-6 раз	Ничего в очках не видно...
	20 сек.	И мартышкам так обидно...
	1 мин.	Воспитатель держит обруч горизонтально.
	1 мин.	Мартышки с кокосами играют, В корзину метко попадают.
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
П/И «Изобрази обезьянку»	1 мин.	Дети под музыку ходят по залу и изображают обезьянок.

Примечание: На 2-й неделе можно использовать:
- в основной части - стр. 67;
- в заключительной части – стр. 60.

К О Н С П Е К Т с фитболом № 11 «Футболисты-проказники»

Время проведения: 1-2 неделя марта.
Оборудование: Мячи по числу занимающихся.
Мнемотаблица: Футболист, старушка, барабан.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		
Дети берут мячи.		Воспитатель:
Ведение мяча по залу любыми способами (свободная игра с мячом)	1 мин.	В футбол играла детвора.
Бег за мячом	1 мин.	Мяч по полю гоняла.
<u>Игровые упражнения:</u> Броски мяча в обруч	1 мин.	И размахнувшись сильно вдруг... В окно мячом попала. (Воспитатель двигается по площадке с обручем, держа его вертикально, дети стараются попасть мячом в обруч)
О с н о в н а я ч а с т ь		
(Дети садятся на мячи)		
«Старушка» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки над головой, пальцы сцеплены «в замок» В.: повороты головы в стороны	5-6 раз	Кричит старушка из окна...

«Грозим пальцем» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки произвольно В.: поочередное движение левой и правой рукой, изображая грозящую пальцем старушку «Посчитаем» И.п.: сидя на мяче ноги произвольно В.: слегка покачиваясь на мяче, загибая пальцы на правой руке, левой руке и наоборот «Барабан» И.п.: сидя на коленях перед мячом, руки в упоре на мяче В.: поочередные удары по мячу руками «Страшно» И.п.: сидя на полу, ноги и руки обхватывают мяч, голова прижата к мячу В.: одновременно руками и ногами сильно прижимать мяч к себе, а затем расслабиться П/И «Прятки» Бег врассыпную с мячом, по сигналу воспитателя дети стараются спрятаться за мячи.	5-6 раз	Грозит костлявым пальцем...
	1-2 раза	Считает всех детей она... (Воспитатель считает детей, называя их по именам)
	6-8 раз	А дети, словно зайцы...
	6-8 раз	От страха дружно затряслись...
	15 сек.	И вмиг все убежали... Попрятались, кто куда, Бабулю они знали.
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
Игра М/П «Бусы» Дети приставными шагами идут по канату, изображая бусинки. По команде воспитателя «бусинки рассыпались» - бег врассыпную. «Дети, чтобы бабушка на нас не сердилась, давайте сделаем ей бусы». – ходьба приставными шагами по канату.	2-3 раза	Ходьба по канату. (Можно использовать разные способы передвижения по команде воспитателя)

К О Н С П Е К Т
с фитболом № 12
«Смелый капитан»

Время проведения: 3-4 неделя февраля.
Оборудование: Мячи по числу занимающихся.
Мнемотаблица: Капитан, волны.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		

Ходьба (различная)	30 сек.	Воспитатель: Дети, вы знаете, кто такие моряки? Это отважные сильные люди, которые плавают на кораблях по морю-океану. Сегодня мы с вами будем моряками, юными капитанами. Но сначала - разминка.
Бег (различный)	30 сек.	Моряки шагают в лад, Все шагают на парад. Стройные и смелые Лица загорелые. Чтобы сильным стать и смелым, Надо нам разминку сделать.
О с н о в н а я ч а с т ь		
(Дети садятся на мячи)		
«Капитан» И.п.: стойка на правой ноге, левая на мяче, правая рука согнута в локте, кисть у головы В.: удерживать равновесие, стоя на одной ноге, затем поменять ногу	2 раза	Я на мостике стою...
«Смотрим в даль» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти рук у глаз, изображающие «бинокль» В.: повороты туловища в стороны, покачиваясь на мяче	4-6 раз	И бинокль в руках держу...
«Волны» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, кисти рук «в замок» В.: выполнять «волны» кистями рук, с покачиванием на мяче	6-8 раз	Волны плещутся слегка...
«Качка» И.п.: лежа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони В.: поочередное отталкивание руками и ногами от пола	6-8 раз, увеличивая темп к концу упражнения	Качка тихая пока... Волны сильными вдруг стали...
«Упали» И.п.: лежа на спине ноги вместе, руки вверху удерживают мяч В.: перекаты со спины на живот (упражнение – «бревнышко покатилося»)	15 сек.	И от качки все упали...
«По канату»		

И.п.: лежа на спине, ноги на мяче, руки согнуты в локтях В.: удерживая ноги на мяче, изображать руками подтягивание на канате	6-8 раз	За канат держусь я крепко...
<u>Игровые упражнения:</u> 1. Броски и ловля мяча.	1 мин.	Вдруг сорвало ветром кепку, Я ловить рукою стал. Чуть с мосточка не упал.
2. Катание мяча обручем	1 мин.	Матросская шапка, Веревка в руке. Везу я кораблик По быстрой реке. А следом лягушки За мной по пятам. Кричат они мне – Прокати, капитан!
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
Релаксация на мяче. «На волнах» И.п.: лежа на спине, на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны В.: лежать на мяче, сохраняя равновесие, расслабиться, голова и плечи на одном уровне	30 сек.	Под музыку «шум моря».

Примечание: На 2-й неделе можно использовать:

- в основной части – стр. 29, 40;
- в заключительной части – стр. 56.

К О Н С П Е К Т с фитболом № 13 «Снежная баба»

Время проведения: 1-2 неделя марта

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Снежная баба, собака.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно- методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		
Построение в колонну. Ходьба обычная	15 сек.	Воспитатель: Мы шагаем по сугробам, По сугробам крутолобым.
Ходьба с высоким подниманием колен	15 сек.	Поднимай повыше ногу, Проложи другим дорогу.
<u>Игровое упражнение</u> Катание мячей перед собой.	30 сек.	Сегодня из снежного мокрого кома Мы снежную бабу слепили у дома.
О с н о в н а я ч а с т ь		

«Большой ком» И.п., стоя на коленях с опорой руками на мяч В.: энергичное надавливание на мяч «Второй ком» И.п., сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на поясе В.: повороты туловища в стороны, слегка покачиваясь на мяче «Голова» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки за голову В.: наклоны туловища в стороны, слегка покачиваясь на мяче. С повторением за педагогом движений в такт стихотворению. Ходьба на носках, удерживая мяч на голове руками «Метла» И.п.: стоя, мяч в опущенных руках, ноги на ширине плеч В.: движения рук в стороны, аналогично «маятнику» «Жучка» И.п.: лежа на животе на мяче в упоре ногами в пол, руки свободно В.: поочередное отталкивание руками и ногами от пола <u>Игровое упражнение</u> «Сделаем снежную бабу» (Дети делают пирамидки из мячей) <u>Игровое упражнение</u> «Попади в снеговика» (Воспитатель надевает шапочку снеговика, бегает от детей. Дети ватными снежками стараются попасть в него).	6-8 раз 6-8 раз 4-6 раз 15 сек. 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз	Сначала ком большой скатали И плотно этот ком прижали. Второй поменьше был размером – На первый он уселся смело. А третьим голова была И участи своей ждала. Лицо украсили морковкой И угольками вместо глаз Пририсовали ротик ловко Смотрели в профиль и анфас. На голову ведро надели Украсили его пером. Метлу воткнули для порядка, Трудились дружно всем двором. Ш-ш-ш-ш-ш Знакома бабуся уж всей детворе, А Жучка все лает – «чужой во дворе». Гав-гав-гав-гав. Стоит наша баба У самых ворот Никто не проедет, Никто не пройдет. Воспитатель: Дети, поиграем в снежки со снеговиком. Ну-ка, снеговик, держись – От снежков уберегись!
Заключительная часть		
Пальчиковая гимнастика, сидя на мячах.		Раз, два, три, четыре, (дети загибают пальцы, начиная с большого) Мы с тобой снежок слепили. («лепят» меня положение ладоней) Круглый, крепкий, очень гладкий. (показывают круг, сжимают ладоши вместе, глядят одной ладонью другую)

		И совсем, совсем не сладкий. (грозят пальчиком) Раз – подбросим. (смотрят вверх, подбрасывая воображаемый снежок) Два – поймаем. (ловят воображаемый снежок) Три – уроним. (встают, роняют воображаемый снежок) И ... ломаем. (топают).
--	--	--

Примечание: На 2-й неделе можно использовать:

- в основной части – стр. 8, 39, 43;
- в заключительной части – стр. 44, 45, 62, 76.

К О Н С П Е К Т

с фитболом

«Подводный мир аквариума» № 14

Время проведения: 3-4 неделя марта

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Водоросли, рыбки, ракушка, улитка.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно- методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		
Построение в колонну. (Мячи на площадке)		Воспитатель: Стеклянный домик на окне С прозрачной водой. С камнями и песком в воде, И рыбкой золотой. (Аквариум)
Ходьба на носках	15 сек.	Воспитатель: Дети, давайте обследуем дно нашего аквариума.
Ходьба с высоким подниманием колен	15 сек.	Не нарушайте тишину.
Ходьба «змейкой» между мячами	15 сек.	Не наступайте на скользкие камни.
Бег медленный	30 сек.	Обойдите водоросли.
Бег «змейкой» между мячами	30 сек.	Увидали вдруг угря, Побежали не спеша.
П/И «Бездомная рыбка» Дети бегают между мячами. «Рыбки плывут, плавниками гребут. Рыбки в аквариуме играют...» После слов «...рыбки домик занимают» дети прячутся за «камни» - мячи. Кому не хватило домика, тот – «бездомная рыбка».	2-3 раза	Камушки мы оббегаем и угря мы догоняем. На площадке на один мяч меньше, чем количество детей.
О с н о в н а я ч а с т ь		
«Водоросли» И.п., о.с.: мяч в опущенных руках	4-6 раз	Воспитатель: Мы растем в морской воде,

В.: 1-3 – встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, 4 – и.п. «Рыбки кушают» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки назад, пальцы врозь В.: повороты головы, открывая и закрывая рот и одновременно выполняя движения в лучезапястном суставе «Поныряем» И.п.: лежа на животе на мяче в упоре ногами в пол, руки свободно В.: поочередное отталкивание руками и ногами от пола «Хвостики» И.п.: лежа на животе на мяче в упоре на руки и на колени, ноги (максимально) согнуты в коленях В.: повороты туловища и ног в стороны, изображая «виляние хвостиком». При повороте посмотреть на ноги «Отдохнем» И.п.: стоя на коленях с опорой руками на мяч В.: 1-3 – наклон вперед прогнувшись, прокатить мяч вперед, 4 – и.п. «Ракушка» И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч в руках вверх В.: 1-2 – наклон вперед, задеть мячом носки ног, 3-4 – и.п. «Улитка» И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч перед собой на коленях В.: передвижение на ягодицах	4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 15 сек.	Тянемся мы дружно к свету. Рыбки ищут корм в воде Ам-ам-ам-ам – на самом дне. Рыбки прыгают, ныряют Игриво хвостиком виляют. Только рыбка губешка не играет, За камешек спряталась и отдыхает. А вот ракушка просыпается, Створки открываются и закрываются. Улитка ползет по дорожке. Высунула из домика рожки.
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
Креативная гимнастика. Игра «Изобрази рыбку»	2 раза	Воспитатель читает текст, дети изображают рыбок. В голубой водице Плывет рыбок вереница. Чешуей златой сверкая, Кружится, играя, стая. Тишина их манит вниз. «Рыбки, рыбки, спать ложись». С последними словами дети замирают, изображая «спящих рыбок».

Примечание: На 2-й неделе можно использовать:

- в вводной части – стр. 13;
- в основной части – стр. 4, 14;
- в заключительной части – стр. 59, 77.

К О Н С П Е К Т с фитболом № 15 «Мишки косолапые»

Время проведения: 1-2 неделя апреля.

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Дерево, пчелка, туча, медведь.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		
Дети идут в колонне с мячами.		Воспитатель:
Ходьба на внешнем своде стопы	15 сек.	Мишки косолапые,
Ходьба на пятках	15 сек.	Мишки толстопятые.
Ходьба в колонне	15 сек.	Мишки по лесу идут Пустые бочки несут.
Ходьба врассыпную	15 сек.	Бродят по лесу гурьбой.
Катания мяча двумя руками	15 сек.	Катят бочки перед собой.
(Дети кладут мячи на площадку) Бег змейкой между мячами	30 сек.	Оббегают лес густой, Ищут сладкий мед лесной.
П/И «Найди дерево» (аналогично П/И «Займи домик»)	2-3 раза	
О с н о в н а я ч а с т ь		
(Дети садятся на мячи)		
«Высокое дерево» И.п.: о.с. мяч в руках внизу В.: 1-2 – подняться на носки, руки вверх 3-4 – вернуться в и.п.	4-6 раз	Вот медок разведали – На высоком дереве. На деревьях живут пчелки.
«Пчелка» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки вверху, кисти «в замок» В.: 1-8 – повороты головы в стороны, слегка покачиваясь на мяче, 9-16 – бег вокруг мяча с опорой одной рукой на мяч, вторая в сторону	1-2 раза	Пчелки в ульях сидят И в окошко глядят. Погулять все захотели На шиповник полетели Ж – ж – ж – ж – ж Чтобы пчелок обмануть, Нужно песню затянуть.
«Тучка»	1-2 раза	Я тучка, тучка, тучка,

И.п.: лежа на животе, на мяче в упоре руками и ногами в пол В.: повороты в стороны вокруг себя при помощи рук и ног		Я вовсе не медведь. И как приятно тучке По воздуху лететь.
«Кубарем» И.п.: лежа на животе, в упоре ногами в пол, руки свободно В.: поочередное отталкивание руками и ногами от пола	5-6 раз	До макушки добрались, Кубарем слетели вниз. Ух – ух – ух – ух
«Пчелки злятся» И.п.: стоя на коленях с опорой руками на мяч В.: поочередные удары кулачками по мячу	15 сек.	Пчелки мишек жалят, бьют. Пчелки им урок дают. Брать чужое не велят.
«Мишки сердятся» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на поясе В.: поочередное поднятие и опускание ног	15 сек.	Мишки топают, рычат Р – р – р – р – р
П/И «Медведь и пчелы» (См. Приложение стр. 6)	2-3 раза	
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
Игра М/П «Летает, не летает» Воспитатель называет птиц, дети имитируют движения крыльев. Если воспитатель называет животных, предметы, которые не летают, дети должны спрятать руки за спину.	1 мин.	

Примечание: На 2-й неделе можно использовать:

- в водной части занятия – стр. 12, 33;
- в основной части - стр. 1, 11, 15, 17, 55, 71;
- в заключительной части – стр. 17, 58.

К О Н С П Е К Т с фитболом № 16 «В магазине игрушек»

Время проведения: 3-4 неделя апреля.

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Часы, паровоз, медвежонок, утята, лягушка, самолет.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		
		Воспитатель: Ребята, вы знаете, что делают игрушки в магазине, когда он закрыт и там никого нет? А вы хотите попасть в магазин игрушек? Сегодня я проходила мимо магазина и видела. Он

Построение в колонну Ходьба обычная, энергично, работая руками Бег враспынную, обегая мячи Подлезание под стойками	30 сек. ритмично 30 сек. 30 сек.	согласился пропустить нас через потайной вход. Вот солдатики стоят, Начинается парад. Раз, два, три, четыре, пять – Начинаем мы парад. А вот бегут машины Шурша своими шинами. Желтые и красны – Все такие разные. Сейчас часики пробьют, и мы с вами окажемся в магазине.
О с н о в н а я ч а с т ь		
(Дети садятся на мячи) «Часики» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны В.: поочередное касание руками пола слева, справа «Ремонтируем колеса» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки произвольно В.: поколачивание кулачками по рукам и ногам (массаж) «Паровоз» И.п.: сидя на мяче ноги на ширине плеч, руки полусогнуты В.: 1-я строчка – круговые движения вдоль туловища, 2-я строчка – дернули за гудок одной рукой, 3-я строчка – сидя переступания ногами вокруг мяча «Медвежонок» И.п.: то же В.: 1-я строчка – имитация игры на гармошке, 2-я строчка – повороты в стороны переступанием. «Утята» И.п.: то же, руки за голову В.: наклоны головы в сторону	6-8 раз 6-8 раз 1-2 раза 5-6 раз	Тик-так, тик-так Я умею делать так. Влево тик и вправо так Тик-так, тик-так. Магазин большой. Чтобы успеть быстро его объехать – сядем на поезд. Но сначала отремонтируем колеса. Тук-тук-перестук. Раздается звонкий стук.. Туки-туки-туки-тук Раздается перестук. Колеса отремонтированы, Поезд готов, поехали. Летит поезд во весь дух: Ух – ух – ух Загудел паровоз и Вагончики повез У – у – у В магазин деток повезу Ду-ду-ду-ду-ду Я всех мигом доведу. Мы приехали в отдел мягкой игрушки. Медвежонок взял гармошку, Поиграть решил немножко. Тили-тили, трали-вали На гармошке он играет. Раз, два, поворот Он танцует и поет.

«Лягушка» И.п.: лежа на животе, на мяче в упоре ногами в пол, руки произвольно В.: поочередное отталкивание ногами, руками от пола «Самолет» И.п.: Лежа на животе на мяче, в упоре ногами в пол, руки в стороны В.: 1-я строчка – вращение согнутыми руками перед грудью, 2-я строчка – наклоны в стороны (имитация полета) «Дудочка» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки у рта В.: 1-я строчка – имитация игры на дудочке, 2-я строчка – перетопы ногами 3-я строчка – дуют, вытянув шею вперед, 4-я строчка – дуют, вытянув шею вверх «Машинки» И.п.: сидя на коленях, руки в упоре на мяче В.: прокатывание мяча вокруг себя в одну и другую сторону «Неваляшки» И.п.: сидя на полу, ноги и руки обхватывают мяч В.: раскачивающие движения в стороны П/И «Солдатики и куклы»	6-8 раз	Вот утята - малыши Тоже очень хороши. Кря-кря, кря-кря-кря Тоже очень молодцы. Желтые головки Наклонили ловко.
	6-8 раз	А лягушка на дорожке Скачет, вытянувши ножки. Ква-ква, ква-ква Скачет, вытянувши ножки.
	1-2 раза	А теперь мы сядет на самолет. Сядем мы на самолет, у-у-у-у У него мотор ревет, р-р-р-р Он помчит нас над землей, Покатает нас с тобой. Мы приехали в отдел музыкальных инструментов.
	1-2 раза	Я куплю себе дуду, Ду-ду-ду-ду-ду-ду.
	3-4 раза	Я по улице пойду, ду-ду, Я подую далеко, ду-ду, Я подую высоко, ду-ду. (Дети повторяют за воспитателем стихи).
	6-8 раз	Теперь поедem на машине. Вот бегут машины, Шуршат своими шинами. Желтые и красные – Вот такие разные. Посмотрите, какие красивые куклы.
	2 раза	Мы милашки, Куклы неваляшки, Куклы неваляшки - Яркие рубашки. Под музыку «Оловянных солдатиков» мальчики маршируют около сидящих на мячах девочек. Под музыку «Куколки» девочки красиво бегают около мальчиков, которые стоят на одной ноге,

		другая нога на мяче, руки на поясе.
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
Игра М/П «Мышь-чудовище» (Игра на развитие воображения) Дети сидят на мячах. На каждую строчку стишка дети изображают ЧУДОВИЩЕ.	10-15 сек.	Воспитатель: Живет в пещере чудовище. Хранит в лапищах сокровище. У чудовища – длинный хвостище. Крепки у него лапищи. Кривы на лапищах когтищи. Остры у него глазищи. Блестящи его усищи. Да ты не бойся, малышка. Чудовище – это мышка. Пещера Мышкина – норка. А сокровище – хлебная корка.

Примечание: На 2-й неделе можно использовать:

- в основной части – стр. 63, 67, 74;
- в заключительной части – стр. 1, 5, 32, 50, 56, 60, 66, 75.

Приложение 2

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 2-3 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 в 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).

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.

У пруда - цветочки.

Ночь чернее ваксы...

В небе - синева. Ква, ква, ква!

Шелестит трава. Ква, ква, ква!

Ну-ка не зевай,

Под ногами - кочки.

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.

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

Вариант игры.

- Выбрать ловишек по считалке.
- 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,

Чох, чох, чу, чу,

Я колесами стучу.

Далеко я укачу! Ту-ту!

Я колесами стучу,

Чух, чух, чух....

Прокатить тебя хочу.

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 в рассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк? Воспитатель 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 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», с другой «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

Ну-ка, утки,	Самой ловкой
Кто быстрее	За победу
Доплывет до камышей?	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	Звонко ударял
Подковали ножку.	И свою подковку
Выбежал с обновкой	Где-то потерял.
Ослик на дорожку.	Цапля и лягушка
Новою подковкой	

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

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

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

По болоту я шагаю,	Зеленые квакушки.
И лягушек я хватаю.	Берегитесь, я иду,
Целиком я их глотаю.	Я вас всех переловлю.
Вот они, лягушки,	

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, хлоп, 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 4

Комплексы дыхательной гимнастики

Послушаем свое дыхание

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

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

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

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

Дышим тихо, спокойно и плавно

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

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

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

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

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

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

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

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

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

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине. Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

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

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

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

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

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

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

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

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

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

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

Ветер (очистительное, полное дыхание)

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

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

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

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) 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 полукруглые 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 5

Упражнения для релаксации

Этюд «Земля»

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит». Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд. Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

Поза абсолютного покоя

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

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

«Медуза».

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

«Трясучка» или «Вибрация»

(Стимулирует обменные процессы.)

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

«Цветок»

(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.) Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

Приложение 6

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

1. КАПИТАН

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая 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.

Приложение 7

Самомассаж с проговариванием чистоговорок

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 8

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 9

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. Полезла 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 10

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 покори́л весь белый свет?

Кого повсюду узнают?

Скажите, как его зовут?

Бу-ра-ти-но!

(Проигрыш.)

2. На голове его колпак, (Проигрыш.)

Но околпачен будет враг. Злодеям он покажет нос

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

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

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

И рассмеши́т 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.

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 ладонкой вверх: то же выполнить левой. В том же ритме правую ногу и правую руку на пояс: то же левой.

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

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.

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 вперед.

Мяч над головой, ходьба на носках.

Прокатывание мяча вперед и назад. Повторить прокатывание.

**Таблица 1. Диагностика двигательного развития
Ф.И. РЕБЕНКА
СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ**

Ф.И. РЕБЕНКА						СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ					
1		2		3		4		5		6	
<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>

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.

Приложение 13

Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах

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

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

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

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

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

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

6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол – гимнастикой. 7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

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

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

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

11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач
12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др .
13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968184

Владелец Малкова Татьяна Юрьевна

Действителен с 13.10.2025 по 13.10.2026