

Управление образования администрации города Бузулука
Оренбургской области

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
города Бузулука «Детский сад № 10 комбинированного вида»

Принята
на педагогическом совете
от «29» августа 2023г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Заведующий
МДОАУ «Детский сад № 10»
О.Н. Говорухина
Приказ № 01-11/51
от «30» августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровячок»**

(творческое объединение «Здоровячок»)

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:

Крыгина А.А., старший воспитатель

МДОАУ «Детский сад № 10»

Павлова Т.А., воспитатель

МДОАУ «Детский сад № 10»

г. Бузулук, 2023г.

Содержание

		Стр.
I.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.	Пояснительная записка	3
	1.1 Направленность программы	3
	1.2 Уровень освоения программы	4
	1.3 Актуальность программы	4
	1.4 Отличительные особенности программы	5
	1.5 Адресат программы	5
	1.6 Объем и сроки освоения программы	5
	1.7 Формы организации образовательного процесса	5
	1.8 Режим занятий	6
2.	Цель и задачи программы	6
3.	Содержание программы	7
	3.1 Учебный план	7
	3.3 Содержание учебного плана	7
4.	Планируемые результаты	15
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	16
1.	Календарный учебный график	16
2.	Условия реализации программы	21
3.	Формы аттестации/контроля	22
4.	Оценочные материалы	23
5.	Методические материалы	24
6.	Список литературы	25
7.	Приложение 1. Возрастные и психологические особенности обучающихся	27
	Приложение 2. Конспекты занятий	29
	Приложение 3. Примерный комплекс упражнений с фитболами	37
	Приложение 4. Примерный комплекс дыхательной гимнастики	42
	Приложение 5. Упражнения для релаксации	45
	Приложение 6. Подвижные игры с фитболами	47
	Приложение 7. Кинезтологическая гимнастика	50

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

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

1.1. Направленность программы

Воспитание физических качеств в единстве с обучением детей двигательным навыкам оказывает влияние на их совершенствование, оздоровление всего организма, повышение эмоционально-положительного состояния психики; дети проявляют всё большую уверенность в выполнении движений, быстрее усваивают новое, стремятся к большим достижениям, проявляют творческую самостоятельность.

Программа направлена на развитие физических качеств у детей 5 – 6 лет через выполнение физических упражнений на фитбол-мячах и упражнений на стретчинг.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

– Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

– Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

1.2 Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый. Он предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

1.3 Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время перед ДОО остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений у детей. За последние годы состояние здоровья детей желает оставлять лучшего.

Дети имеют аномалию осанки, деформацию стоп, растёт уровень частых ОРЗ. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим

стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.

При занятиях фитбол-гимнастикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Занятия с мячом-фитболом не просто укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

1.4 Отличительные особенности программы

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

Программа включает в себя широкое использование необходимого оборудования, спортивного инвентаря, фитболами, массажными мячами для профилактики плоскостопия, «дорожка здоровья», массажные коврики, детский игровой парашют (для активизации двигательной активности детей), физкультурные уголки и зоны двигательной активности в группах.

Занимаясь с фитбол-мячом, у детей появляется чувство радости, удовольствия, удовлетворённости, а, как известно, на положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

1.5 Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы, 5-6 лет. Состав группы формируется на добровольной основе. Набор детей осуществляется свободным доступом, на основании заявлений родителей (законных представителей детей). Программа разработана с учетом возрастных и педагогических особенностей детей данного возраста (Приложение 1).

1.6 Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год – 36 часов.

1.7 Формы организации образовательного процесса

Формой организации деятельности обучающихся на занятии является групповая, подгрупповая, индивидуальная, формы проведения занятия – разминки фитбол-аэробики, танцевальной аэробики, практическое занятие, игровое занятие, контрольное занятие, беседа.

При реализации программы вносятся коррективы в части форм обучения и контроля, а также технических средств обучения. Контроль может быть проведен в конце занятия либо вынесен за его рамки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» реализуется в полном объеме.

1.8 Режим занятий

Занятия проводятся 1 раза в неделю по одному академическому часу во вторую половину дня. Продолжительность занятия – 25 минут. Перерыв между занятиями – 10 минут.

2. Цель и задачи программы

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

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- расширять кругозор в области физической культуры.

Развивающие:

- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие мотивации к выполнению упражнений на фитбол-мячах;
- развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

Обучающие:

- формирование навыков выразительности, пластичности движений;
- формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- обучение двигательными действиями, нацеленными на укрепление здоровья;
- Способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

3. Содержание программы

3.1 Учебный план

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Обучение представлений о форме и физических свойствах фитбола	3	-	3	Педагогическое наблюдение
2	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере	5	-	5	Педагогическое наблюдение
3	Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	4	-	4	Педагогическое наблюдение
4	Правильная осанка при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации)	4	-	4	Педагогическое наблюдение
5	Упражнения в расслаблении мышц на фитболе	4	-	4	Педагогическое наблюдение
6	Упражнения на растягивание с использованием фитбола	4	-	4	Педагогическое наблюдение
7	Выполнения упражнений в равновесии	4	-	4	Педагогическое наблюдение
8	Комплексов ОРУ в едином для всей группы темпе	4	-	4	Практические задания
9	Упражнения на сохранение равновесия с различными положениями	3		3	
10	Обобщающее занятие	1		1	
Итого:		36	-	36	

3.2 Содержание учебного плана

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

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

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

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

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

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

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

Практика: Ходьба. Бег. ОВД: Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе: присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и. п. П/и «Догони мяч». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».

Практика: Ходьба. Бег. И.п. – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально. И.п. – лежа на спине, на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. И.п. – лежа на спине на полу. Ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад. П/и «Быстрый и ловкий». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».

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

Практика: Ходьба. Бег. Ритмический танец «Делайте зарядку». И.п. – лежа на спине, на полу, прямые ноги вместе, руки вытянутые за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам. П/и «Паровозик». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».

Практика: Ходьба. Бег. ОРУ с малым мячом. ОВД: Исходное положение — лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову. П/и «Веселые зайчата». Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке». Релаксация «Здравствуй, солнце!».

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

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

Практика: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. ОРУ с гимн. палками: самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола. П/и «Бусинки». Дыхательная гимнастика «Ушки». Релаксация «Земля».

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

«Аист». Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня». Релаксация «Земля».

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

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

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

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

Практика: Разминка Ходьба, бег. ОРУ без предметов. ОВД сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок), то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками. П/и «Веселые зайчата». Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Релаксация «Здравствуй, солнце!».

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

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

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

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

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

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

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

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

Практика: Ходьба. Бег. ОРУ с мячом. ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам. П/и «Паровозик». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».

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

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

Практика: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянка» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с мячом. И.п. – стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания, то же упражнение выполнять, сгибая руки. Стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнять несколько пружинистых движений назад; лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом – на средней линии, лопаток. П/и «Жуки. Дыхательная гимнастика «Ветер». Самомассаж «Этот шарик не простой».

Практика: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянка» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. И.п. – сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие; и.п. – то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; и.п. то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой. П/и «Веселые зайчата». Дыхательная гимнастика «Ветер».

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

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

Тема № 7. «Выполнения упражнений в равновесии» (4 часа).

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

Практика: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с гимн.палками. ОВД 1.И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот. 2. И.п. лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднимание прямых ног.3. И.п. лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные мхи ног, согнутых в коленных суставах. Дыхательная гимнастика «Ветер». Пальчиковая гимнастика «Барашки».

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

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

Практика: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОВД: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется о опоры на пол. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. Лежа на спине, на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой. П/и игра «Бездомный заяц». Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо».

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

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

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

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

П.и. «Мыльные пузыри». Релаксация «Малыш».

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

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

П.и. «Одуванчик». Релаксация «Черепашка».

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

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

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

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

Практика: Ходьба через мячи, на носках между мячами, прыжки на одной ноге между мячами. Бег. ОРУ на гимнастической скамейке. ОВД 1. И.п. стоя в коленно-кистевом положении. Одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение. 2.

Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны. Дыхательная гимнастика «Инопланетяне».

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

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

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

4. Планируемые результаты

К концу года обучающиеся должны знать:

- свойства и функции фитбола, могут самостоятельно выполнять знакомые им упражнения с использованием фитбола;
- правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
- комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших мячах;
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, самостраховка.

К концу года дети должны уметь:

- выполнять упражнения с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
- выполнять упражнения на расслабление мышц, сохраняя координацию;
- удерживать правильную посадку на фитболе;
- иметь хорошие физические качества: координацию движений, силу, выносливость, гибкость. Следит за правильной осанкой;
- иметь устойчивый интерес к физической культуре и здоровому образу жизни;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности повседневной жизни.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации/контроля
1	Сентябрь	06	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Обучение представлений о форме и физических свойствах фитбола	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2	Сентябрь	13	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Обучение представлений о форме и физических свойствах фитбола	Физкультурный зал	Дидактическая игра
3	Сентябрь	20	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Обучение представлений о форме и физических свойствах фитбола	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
4	Сентябрь	27	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
5	Октябрь	4	16.15-16.40	Практическое занятие	1	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
6	Октябрь	11	16.15-16.40	Практическое занятие	1	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
7	Октябрь	18	16.15-16.40	Практическое занятие	1	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение

						партере		
8	Октябрь	25	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
9	Ноябрь	01	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
10	Ноябрь	08	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
11	Ноябрь	15	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
12	Ноябрь	22	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	Физкультурный зал	Дидактическая игра
13	Декабрь	06	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Правильная осанка при уменьшении площади	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение

						опоры (тренировка равновесия и координации)		
14	Декабрь	13	16.15-16.40	Практическое занятие	1	Правильная осанка при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации)	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
15	Декабрь	20	16.15-16.40	Практическое занятие	1	Правильная осанка при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации)	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
16	Декабрь	27	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Правильная осанка при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации)	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
17	Январь	10	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Упражнения в расслаблении мышц на фитболе	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
18	Январь	17	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Упражнения в расслаблении мышц на фитболе	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
19	Январь	24	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Упражнения в расслаблении мышц на фитболе	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
20	Январь	31	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Упражнения в расслаблении мышц на фитболе	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
21	Февраль	07	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Упражнения на растягивание с использованием фитбола	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение

22	Февраль	14	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Упражнения на растягивание с использованием фитбола	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
23	Февраль	21	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Упражнения на растягивание с использованием фитбола	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
24	Февраль	28	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Упражнения на растягивание с использованием фитбола	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
25	Март	06	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Выполнения упражнений в равновесии	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
26	Март	13	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Выполнения упражнений в равновесии	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
27	Март	20	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Выполнения упражнений в равновесии	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
28	Март	27	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Выполнения упражнений в равновесии	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
29	Апрель	03	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Комплексов ОРУ в едином для всей группы темпе	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
30	Апрель	10	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Комплексов ОРУ в едином для всей группы темпе	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
31	Апрель	17	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Комплексов ОРУ в едином для всей группы темпе	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
32	Апрель	24	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Комплексов ОРУ в едином для всей группы темпе	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
33	Май	08	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Упражнения на сохранение равновесия с различными положениями	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
34	Май	15	16.15-16.40	Игровое	1	Упражнения на	Физкультурный	Педагогическое

				занятие		сохранение равновесия с различными положениями	зал	наблюдение
35	Май	22	16.15-16.40	Игровое занятие	1	Упражнения на сохранение равновесия с различными положениями	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
36	Май	29	16.15-16.40	Практическое занятие	1	Обобщающее занятие	Физкультурный зал	Практические задания

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Оборудование: физкультурный зал, оборудованный в соответствии с профилем проводимых занятий и в соответствии с санитарными нормами: скамейки, шведская стенка, литература, раздаточный и наглядный материал.

Часть занятий организуется на спортивной площадке с необходимым оборудованием (рукоходы, беговая дорожка, гимнастические стенки, прыжковая яма).

Технические средства обучения: телевизор, компьютер, принтер, колонки.

Информационное обеспечение

Компьютерные и информационно-коммуникативные средства: мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы, обучающие программы по предмету.

Конспекты занятий.

В процессе реализации программы используются следующие **дидактические материалы:** демонстрационный материал, видеозаписи, аудиозаписи; раздаточный материал –фитбол-мячи т.д

Перечень физкультурного оборудования

<i>Наименование</i>	<i>Размеры, масса</i>	<i>Кол-во</i>
1.Балансиры разного типа	Диаметр 60-80-см	5
2.Комплект детских тренажеров		12
3.Набивной мяч	Вес 1000 г.	30
4.Бревно гимнастическое напольное (мягкое)		5
5.Доска с ребристой поверх.	Длина 1500мм Ширина 200мм Высота 30 мм	4
6.Гимнастическая палка	Длина 71 см	40
7.Мат гимнастический складной	Длина 2000 мм	9
8.Канат	Длина 6000 мм	2
9.Кегли (набор)		7
10.Контейнер для хранения мячей передвижной		5
11.Куб деревянный малый	Высота 200мм длина 200мм	10
12.Куб «домино» мягкий	Высота 400мм. Ширина 400мм.	10
13.Лента короткая	Длина 2000мм.	40
14.Шведская стенка	2200-100-900	6
15.Массажные дорожки.	Диаметр 500-550 мм	3
16.Гимнастический набор		4
17.Доска гладкая с зацепами	Длина 2000мм	2
18.Мячи большие	Диаметр 200-250 мм	30
19.Мячи средние	Диаметр 100-120 мм	20
20.Мячи малые	Диаметр 60-80 мм	30
21.Обруч малый	Диаметр 600-700 мм	20
22.Мяч прыгун	Диаметр 350- 450 мм	5
23.Доска наклонная (мягкая)	Длина 1500мм Ширина 200мм Высота 30 мм	2

24.Игра кольцоброс настольный		5
25.Скакалка длинная	Длина 3000мм	25
26.Скамейка	Длина 2000мм Ширина 240мм Высота 350мм	5
27.Дуга большая, маленькая тоненькая		20
28.Кольцо мягкое ПВХ (тяжелое)	Диаметр 200мм	30
29.Мяч баскетбольный	Диаметр 250-350 мм	5
30. Мяч футбольный	Диаметр 250-350 мм	2
31.Портативное табло		1
32.Флажки разноцветные		50
33. Доска ребристая массажная	2000-340-32	6
34.Детский спортивный комплекс «Юнга»	Высота 3,20	2
35.Спортивный комплекс из 5 элементов (мягкие модули)		1
36.Тоннель лабиринт (6)	Длина700мм. Высота-700мм	1
37.Набор мягких модулей		28
38.Башня для лазанья с канатом	Высота 2200мм	1
39.Дорожка волнистая тактильная голубая	Длина 3000мм Высота150мм Ширина 150мм	1

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогом первой квалификационной категории, прошедший курсы повышения квалификации в области дополнительного образования детей в дошкольных организациях.

3. Формы аттестации/контроля

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок» не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Реализация программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности – учебном занятии. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка

Для выявления индивидуальных особенностей развития дошкольников в начале каждого года обучения проводится входная диагностика. Цель диагностики – определение сильных и слабых сторон развития ребёнка, факторов риска для разработки индивидуальной траектории развития и

определения комплекса мер коррекции. Входная диагностика осуществляется в течение первых двух недель обучения.

В конце учебного года проводится итоговая диагностика, которая позволяет объективно оценить динамику развития всех школьно-значимых функций, достижений каждого ребёнка в конце учебного года. Итоговая диагностика осуществляется в течение последних двух недель обучения.

По результатам входной и итоговой диагностики заполняется диагностическая карта наблюдений индивидуального развития детей.

Оценка результатов деятельности

Формы выявления результатов: беседа, опрос, педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов деятельности обучающихся, игровые формы контроля, конкурсы, соревнования.

4.Оценочные материалы

Оценка результатов деятельности обучающихся проводится в несколько этапов и включает в себя входную и итоговую диагностику.

Входная диагностика проводится при поступлении обучающихся в кружок, итоговая – в конце каждого учебного года. Входная диагностика представляет собой неформальную беседу педагога с обучающимися и наблюдение в процессе выполнения движений, с целью выяснения наличия двигательных навыков, а также наличия стремления выполнять физические упражнения.

Итоговая диагностика предполагает определение уровня освоения программного материала обучающимися и включает в себя выполнение физических упражнений.

Также, отдельным пунктом стоит участие обучающихся в конкурсах, соревнованиях. Итоги каждого этапа вносятся в диагностическую карту обучающихся. По результатам делается вывод об уровне освоения программного материала.

Для оценки физического развития дошкольников используются следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич.

Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны.

Таблица мониторинга на учебный год по дополнительному образованию

Ф.И. РЕБЕНКА	ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ								СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ											
	А		В		С		Д		1		2		3		4		5		6	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Критерии оценки выполнения:

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

Примечание.

А — пробы на статическую координацию и статическую выносливость.

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

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

Б — пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: **1** — ходьба; **2** — бег; **3** — прыжки; **4** — ползание, лазание; **5** — равновесие; **6** — катание, бросание, ловля, метание.

5. Методические материалы

Обучение по программе осуществляется в очной форме на занятиях.

Основными методами обучения являются:

- ✓ наглядный (показ);
- ✓ практический (выполнение двигательных упражнений, движений);
- ✓ словесный (рассказ, беседа, побуждающий или подводящий диалог);
- ✓ репродуктивный;
- ✓ игровой.

Репродуктивная деятельность детей направлена на овладение ими умениями и навыками через выполнение движений.

Взаимосвязь этих видов деятельности дает детям возможность научиться новым видам физических упражнений и проявлять свои физические способности. Выбор методов зависит от возрастных особенностей детей, темы и формы занятия. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуации успешности при выполнении движений.

Для успешной реализации программы в образовательном процессе используются активные формы и методы обучения, ставящие обучающихся в позицию субъекта деятельности (игровые проблемные ситуации).

Также используются следующие методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

На разных этапах обучения применяются формы, методы и приемы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Формы организации учебного занятия: игровое занятие, комбинированное занятие, тренировочное занятие, праздник, конкурс, соревнование, развлечение, открытое занятие.

В процессе реализации программы используются следующие **педагогические технологии**:

- ✓ технология индивидуального обучения;
- ✓ технология группового обучения;
- ✓ технология дифференцированного обучения;
- ✓ технология развивающего обучения;
- ✓ технология игровой деятельности.

Образовательная деятельность включает выполнение следующих заданий:

- ✓ упражнения на фитбол-мячах;
- ✓ силовые упражнения;
- ✓ игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально-дидактические;
- ✓ упражнения на растяжку;
- ✓ построения, перестроения;
- ✓ упражнения с предметами: шарами, лентами, цветами, мячами и пр.

Примерный алгоритм тренировочного занятия:

1. Вводная часть + упражнения фитнес-аэробики.
2. Основная часть (упражнения на фитбол-мячах).
3. Заключительная часть (игры).

6. Литература

1. Волошина Л.Н., Гавришова Е.В., Елецкая Н.М., Курилова Т.В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. М.: Волгоград, 2013.-141 с. ISBN 978-5-7057-3298-2.
2. Лебедев Ю.А., Филиппова Л.В. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкол. Учреждений. –М.: ВЛАДОС. 2001.- 336с. ISBN 5-691-00806-4.
3. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре». № 2/2008.
4. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка . / Э.Я. Степаненкова – М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 368с. ISBN 5-7695-0352-1.
5. Сулим Е.В. Игровой стрейчинг / Е.В.Сулим . М.: ТЦ Сфера, 2012.- 112 с. ISBN 978-5-9949-0624-8.
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет / Е.В. Сулим. М.: ТЦ Сфера, 2014.- 160с. ISBN 978-5-9949-0871-6.

7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-Данс»/ Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина. Учебное пособие- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.-384с.ISBN 978-5-89814-368-8
8. Фитнес- школа Olimpia life. «Детский фитнес». Методическое пособие. Категория 1.
9. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Подтягивание на турнике. // Дошкольное воспитание №11, 1996 г.
10. <https://infourok.ru/posobie-po-akrobatike-akrobaticheskie-uprazhneniya-562554.html>.

Возрастные и психологические особенности обучающихся

Двигательная активность в этом возвратном периоде не наблюдается увеличения количественных показателей, движения становятся более целенаправленными, осмысленными, мотивированными и управляемыми;

В игровой деятельности дети могут создавать сюжет совместной и индивидуальной игры, используя и комбинируя знания, полученные из разных источников.

Индивидуальными особенностями детей, осваивающими Программу, являются потребность в занятиях аэробикой, интерес к двигательной деятельности и желание заниматься данными видами спорта.

Программа «Здоровячок» предусматривает занятия с детьми 5-6 лет.

Воображение. Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой – более логичным и последовательным. Несмотря на то, что увиденное или услышанное порой преобразуется детьми до неузнаваемости, в конечных продуктах их воображения четче прослеживаются закономерности действительности. При придумывании сюжета игры дети 5-6 лет не только удерживают первоначальный замысел, но могут обдумывать его до начала деятельности. Однако без целенаправленной помощи взрослого возникает вероятность того, что воображение будет направлено не на познание действительности, а на снятие эмоционального напряжения и на удовлетворение нереализованных потребностей ребенка.

Восприятие. Период дошкольного детства является периодом интенсивного сенсорного развития ребенка – совершенствования его ориентировки во внешних свойствах и отношениях предметов и явлений, в пространстве и времени. При восприятии музыки он учится следить за мелодией, выделять отношения звуков по высоте, улавливать ритмический движения. Значительно совершенствуется у детей умение определять направление в пространстве, взаимное расположение предметов, последовательность событий и разделяющие их промежутки времени.

Мышление. На протяжении дошкольного возраста характерно преобладание образных форм с мышлением (наглядно-действенного и наглядно-образного). В это время закладывается фундамент интеллекта. Начинает развиваться и понятийное мышление. Преобладание определенной формы мышления зависит от сформированности мыслительных операций. У детей в возрасте 5-6 лет преобладает наглядно-образное мышление (задачи решаются с помощью существующего, реального объекта). При решении подобных задач с косвенным результатом дети 5-7 лет начинают переходить от внешних действий с предметами к действиям с образами этих предметов, совершаемым в уме.

Память. Дошкольный возраст характеризуется интенсивным развитием способности к запоминанию и воспроизведению. Память дошкольника в основном носит произвольный характер. Это значит, что

ребенок чаще всего не ставит перед собой осознанных целей что-либо запомнить. Запоминание и припоминание происходит независимо от его воли и сознания. Они осуществляются в деятельности и зависят от ее характера. Ребенок запоминает то, на что было обращено внимание в деятельности, что произвело на него впечатление, что было интересно. Произвольные формы запоминания и воспроизведения начинают складываться в среднем дошкольном возрасте. Наиболее благоприятные условия для овладения произвольным запоминанием и воспроизведением создаются в игре, когда запоминание является условием успешного выполнения ребенком взятой на себя роли.

Речь. В дошкольном детстве в основном завершается долгой и сложный процесс овладения речью. К 6 годам язык для ребенка становится действительно родным. Развивается звуковая сторона речи.

Конспекты занятий

Сентябрь

Задачи:

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

<p style="text-align: center;">Неделя 1</p> <p>Беседа «Мой веселый, звонкий мяч» Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма». П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 3) Релаксация «Вибрация» (Приложение 4)</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с малым мячом. ОВД – выполнение правильной посадки на мяче. П/и «Гусеница». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно» (Приложение 3). Релаксация «Вибрация» (Приложение 4).</p>
<p style="text-align: center;">Неделя 3</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ без предметов. ОВД 1 упражнение сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса П/и «Паровозик». Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей» (Приложение 3). Релаксация «Вибрация» (Приложение 4).</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 4</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ с гимнастическими палками ОВД 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. 2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе: присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и. п. П/и «Догони мяч». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 3). Релаксация «Цветок» (Приложение 4).</p>

Октябрь

Задачи:

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

<p style="text-align: center;">Неделя 1</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>ОРУ с кольцами</p> <p>ОВД 1. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.</p> <p>3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.</p> <p>П/и «Быстрый и ловкий».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 3).</p> <p>Релаксация «Цветок» (Приложение 4).</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>Ритмический танец «Делайте зарядку»</p> <p>ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение – лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение – лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.</p> <p>П/и «Быстрый и ловкий».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 3).</p> <p>Релаксация «Цветок» (Приложение 4).</p>
<p style="text-align: center;">Неделя 3</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>Ритмический танец «Делайте зарядку»</p> <p>ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянутые за головой, фитбол в руках. Передать фитбол из рук в ноги и наоборот. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение5 на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p> <p>П/и «Паровозик»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 3).</p> <p>Релаксация «Цветок» (Приложение 4).</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 4</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>ОРУ с малым мячом</p> <p>ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.</p> <p>3. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 3)</p> <p>Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3).</p>

Ноябрь

Задачи:

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

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

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

Декабрь

Задачи:

1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.
2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.
4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности

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

Январь

Задачи:

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

<p style="text-align: center;">Неделя 1</p> <p>Разминка Ходьба, бег. ОРУ на фитболе. ОВД 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка Ходьба и бег между кубиками, с высоким подниманием колен. ОРУ на скамейке.</p>
---	--

<p>ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться.</p> <p>2. Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>П/и «Веселые зайчата».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение 3).</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Гроза».</p>	<p>ОВД 1. И.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз(держать). 2. И.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок.</p> <p>П/и Эстафета на фитболе.</p> <p>П/и «Быстрый и ловкий».</p> <p>П/и «Паровозик» 2 команды.</p> <p>Дыхательная гимнастика (Приложение 3)</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Домик» (Приложение 6.)</p>
<p style="text-align: center;">Неделя 3</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>Ритмический танец «Ковбой».</p> <p>ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине, на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.</p> <p>П/и «Быстрый и ловкий».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 3).</p> <p>Релаксация «Цветок» (Приложение 4).</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 4</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>ОРУ с мячом.</p> <p>ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p> <p>П/и «Паровозик».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 3).</p> <p>Релаксация «Цветок» (Приложение 4).</p>

Февраль

Задачи:

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

<p style="text-align: center;">Неделя 1</p> <p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.</p> <p>ОРУ с мячом.</p> <p>ОВД 1. И.п. – стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания, то же упражнение выполнять, сгибая руки. Стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено – на мяче, руки на полу. Выполнять несколько пружинистых движений назад; лежа спиной к фитболу, другое колено – на мяче, руки на полу. Выполнять несколько пружинистых движений назад; лежа спиной на фитболе, руки в</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>ОВД 1. И.п. – сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие; и.п. – то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; и.п. – то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.</p> <p>П/и «Веселые зайчата».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер»</p>
---	---

<p>стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом – на средней линии, лопаток. П/и «Жуки». Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 3) Самомассаж «Это шарик не простой».</p>	(Приложение 3).
<p style="text-align: center;">Неделя 3</p> <p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с фитболами. ОВД комплекс с фитболами «Вместе весело шагать». П/и «Паровозик». Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 3).</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 4</p> <p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРВ с гимнастической палкой. ОВД комплекс с фитболами «Вместе весело шагать». П/и «Бусинки», «Веселые зайчата». Дыхательная гимнастика «Ветер».</p>

Март

Задачи:

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

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

<p>Дыхательная (Приложение 3). Пальчиковая гимнастика «Капитан»(Приложение 4).</p>	<p>гимнастика«Ветер»</p>	<p>фитболе, полнимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодичам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой. П/и «Бездомный заяц». Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 3).</p>
--	---------------------------------	---

Апрель

Задачи:

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

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

Май

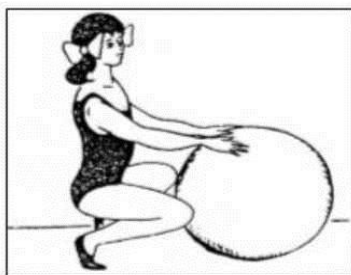
Задачи:

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

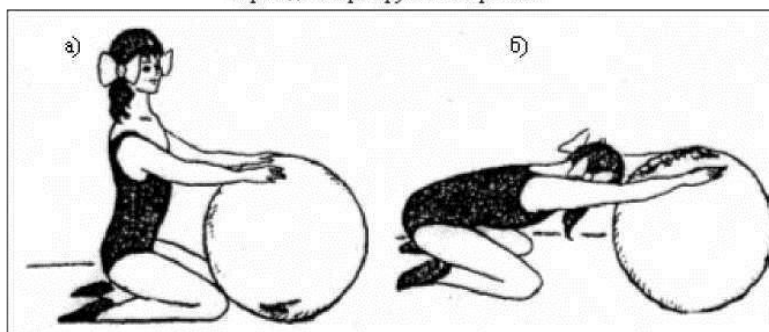
<p style="text-align: center;">Неделя 1</p> <p>Разминка Ходьба, бег с остановкой по сигналу. ОРУ на фитболах ОВД 1.И.п лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка Ходьба на носках, широким шагом, семенящим шагом. Бег со сменой направления. ОРУ на фитболах ОВД 1.И.п. лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку</p>
--	--

<p>ногой. 2.Из коленно-кистевое положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Релаксация «Здравствуй солнце».</p>	<p>с выпрямленными ногами 2.И.п. в упоре руками на фитболе, ноги на полу-отжимание. 3. Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц Дыхательная гимнастика «Ёжик».</p>
<p style="text-align: center;">Неделя 3</p> <p>Разминка Ходьба через мячи, на носках между мячами, прыжки на одной ноге между мячами. Бег. ОРУ на гимнастической скамейке ОВД 1.И.п- стоя в коленно-кистевом положении. Одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.2.Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны. Дыхательная гимнастика «Инопланетяне». Пальчиковая гимнастика «Домик».</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 4</p> <p>Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ».</p>

Примерный комплекс упражнений с фитболами



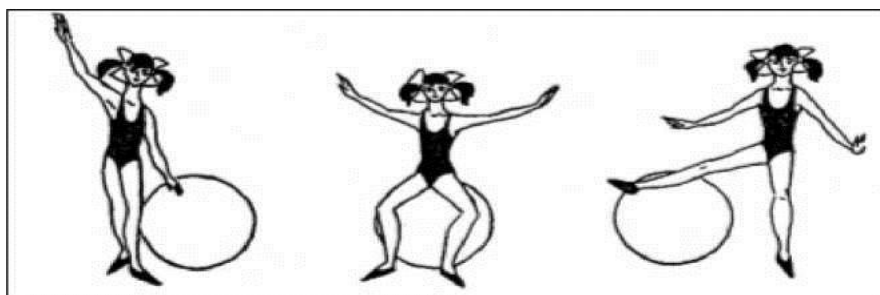
Присед с опорой руками на фитбол



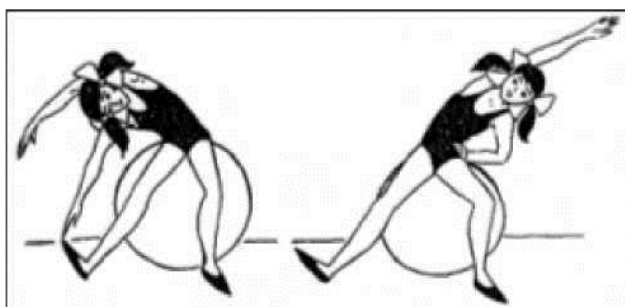
Из положения седа на пятки, руки в опоре на фитболе-я; откатить фитбол руками вперед, вытянуть позвоночник – 6



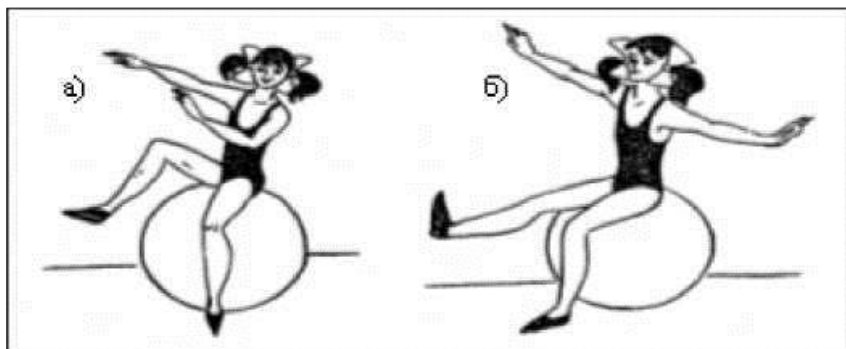
Из положения сидя на фитболе переход в положение стоя с опорой о фитбол



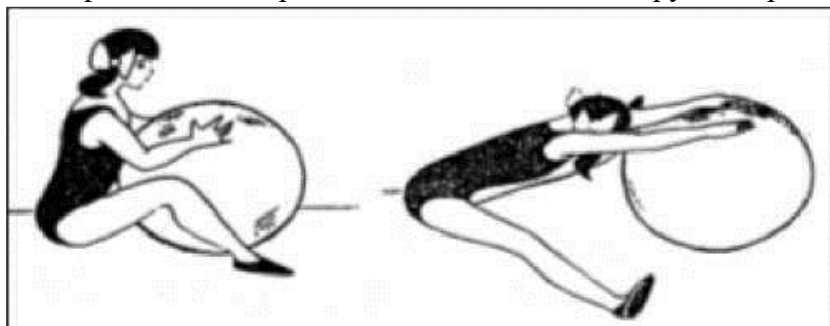
Из положения стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола



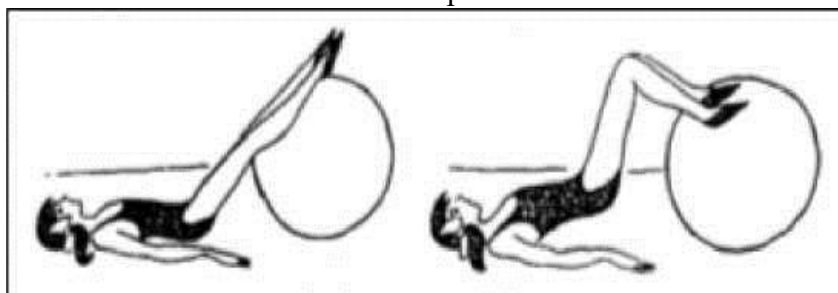
Сидя на фитболе наклоны в стороны с разным положением рук



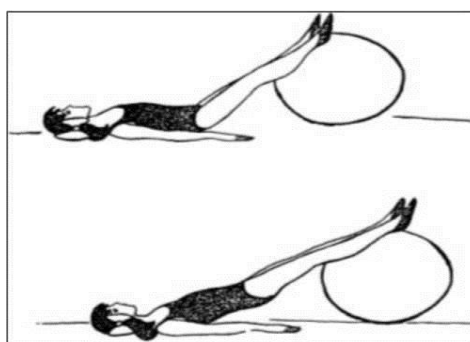
Сидя на фитболе поочередно сгибание ног с наклоном в стороны - а;



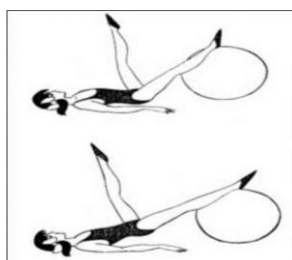
Из положения седа на попу: фитбол между согнутых ног, откатить руками фитбол вперед
ноги выпрямить



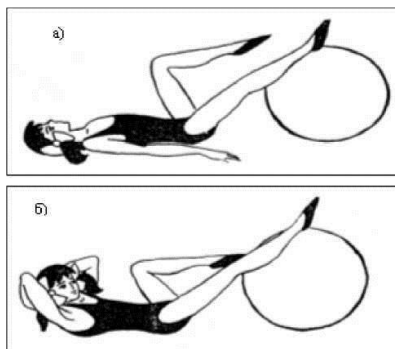
Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе



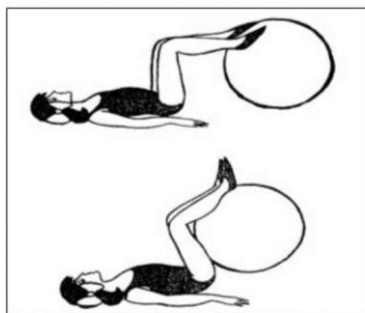
Из положения, лежа на спине на полу, ноги на фитболе. приподнять таз (держать)



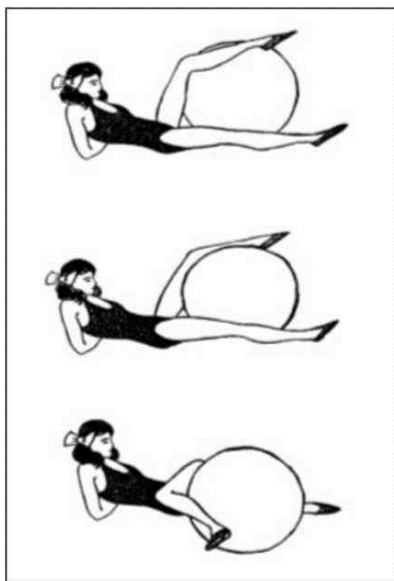
Из положения, лежа на спине на попу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередный махом левой и право



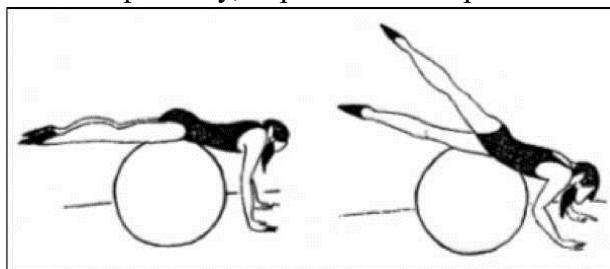
Из положения, лежа на спине на попу - *а*, нош на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на



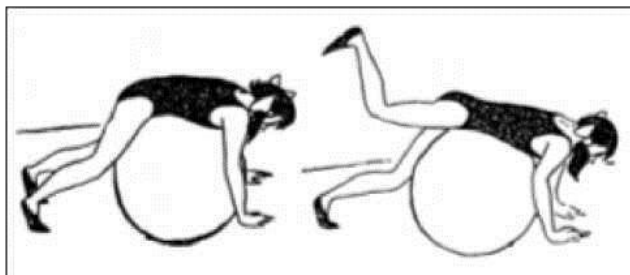
Лежа на спине на попу, ноги согнуты в шлейных суставах, стопы на фитболе - обхватить фитбол стопами и приподнять вверх



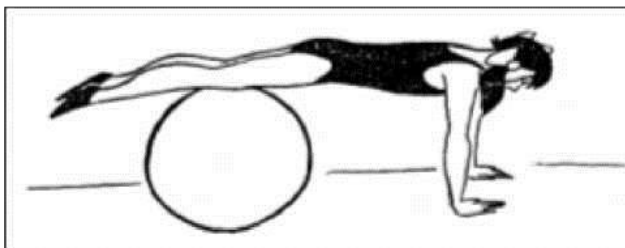
Из положения, лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести ее вправо и наоборот



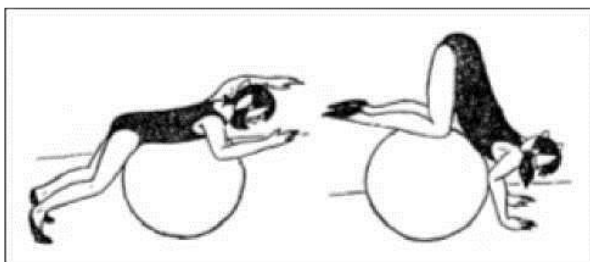
Из положения, лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног



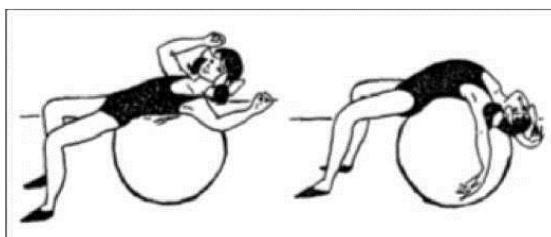
Из положения, лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные махи ног



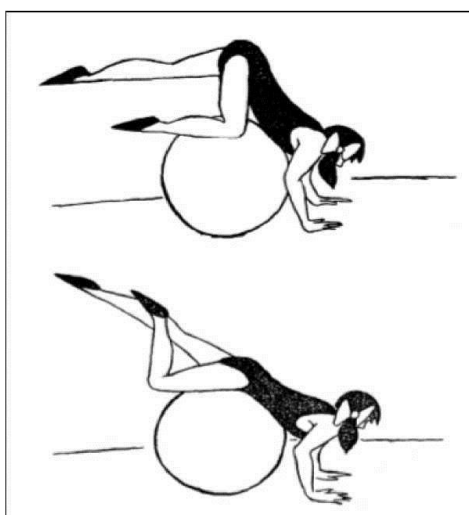
Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором



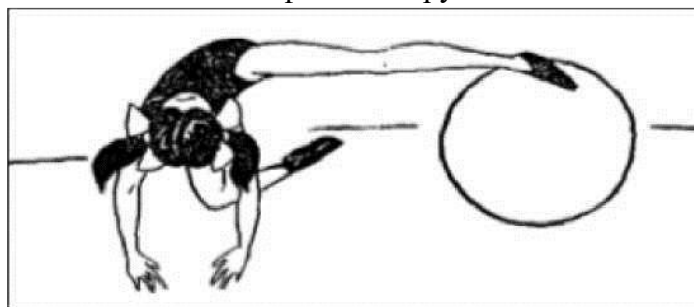
Из положения, лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях



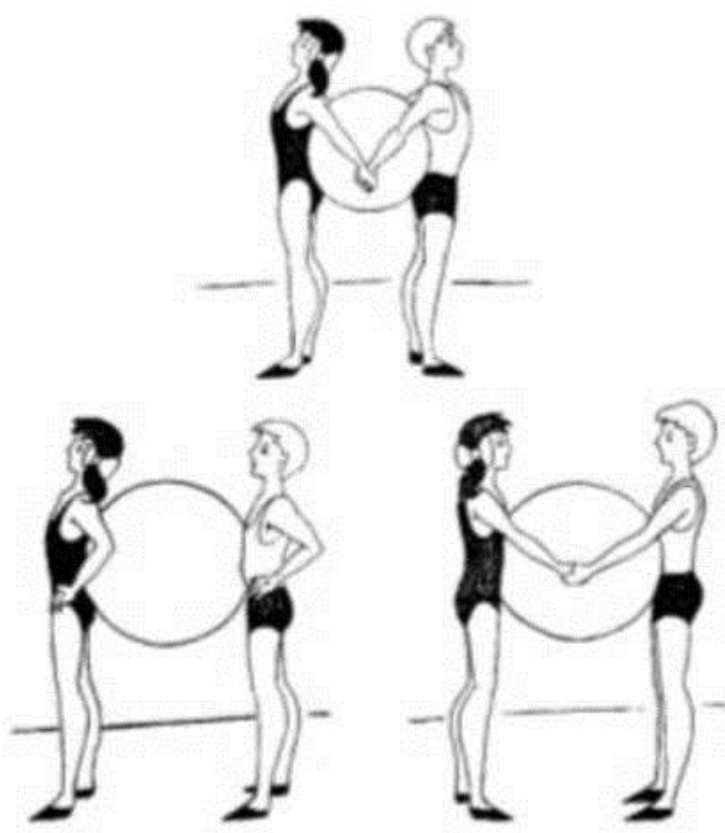
Из положения, лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки



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



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



Упражнения
с фитболом
в парах

Примерные комплексы дыхательной гимнастики

Послушаем свое дыхание

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

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

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

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

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

Дышим тихо, спокойно и плавно

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

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

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

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

Подыши одной ноздрей

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

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

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

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

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони.

В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

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

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

Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

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

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

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

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

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

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

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

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

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

Ветер (очистительное, полное дыхание)

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

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

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

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

Радуга, обними меня

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

Исходное положение - стоя или в движении.

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

Повторить 3-4 раза.

Ежик

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

Губы «трубкой»

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

Язык «трубкой»

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

Насос

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

Повторить 3—6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Упражнения для релаксации

Этюд «Земля»

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

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

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

Поза абсолютного покоя.

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

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

«Медуза»

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

«Трясучка» или «Вибрация»

(Стимулирует обменные процессы.)

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

«Цветок»

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

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

«Лотос» (Йога)

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

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

«Малыш» (Йога)

(Развивает подвижность суставов, успокаивает ум)

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

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

«Бабочка» (Йога)

(Развивает подвижность суставов, успокаивает ум.)

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

«Черепашка» (Йога)

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

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

Подвижные игры с фитболами

ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок назеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк? Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас поймать.

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впередистоящего 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.

ТУЧИ И СОЛНЫШКО

Воспитатель выбирает мяч «солнышко», а все остальные — мячи «тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу

ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

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

УТКИ И ОХОТНИК

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

Ну-ка, утки,
Кто быстрее
Доплывет до камышей?
Самой ловкой
За победу
Сладкое дадут к обеду.

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

ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

Выбирается один ребенок «лиса», задача которого — переловить всех других детей «тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА

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

Звонкую подковкой
Подковали ножку.
Выбежал с обновкой
Ослик на дорожку.
Новой подковкой
Звонко ударял
И свою подковку
Где-то потерял.

ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

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

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

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

По болоту я шагаю,
И лягушек я хватаю.
Целиком я их глотаю.

Вот они, лягушки,
Зеленые квакушки.
Берегитесь, я иду,
Я вас всех переловлю.

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

УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи? Играющий ребенок(по возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ

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

БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

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

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

«СТОП, ХОП. РАЗ»

Так же игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются 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».

Кинезиологическая гимнастика

1 блок

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

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

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

вдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

2 блок.

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

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

3 блок.

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

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

4 блок.

Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз.

26. «Глазки». Чтобы зоркими нам быть – нужно глазками крутить. Вращать глазами по кругу по 2-3- секунды.
27. «Глазки». Зорче глазки чтоб глядели, разотрем их еле-еле. В течение минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
28. «Глазки». Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг. Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

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

5 блок.

Упражнения на дыхание.

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