

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 165**

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета МБДОУ детского сада № 165
Протокол от 31.05.2024 г. № 5

«УТВЕРЖДАЮ»
заведующий МБДОУ детским садом № 165
П.А. Григорьева
Приказ от 31.05.2024 г. № 91



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Фитбол»**

«Согласовано»
Начальник отдела
коррекционной работы
и дошкольных учреждений
управления образования
Администрации города Твери
Т.В. Серая

Тверь
2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
Пояснительная записка.....	3
Направленность Программы.....	4
Новизна Программы	4
Педагогическая целесообразность.....	4
Актуальность Программы	5
Цель и задачи Программы	5
Отличительная особенность Программы	5
Сроки реализации Программы	6
Продолжительность образовательного процесса и режим занятий	6
Форма проведения занятий	6
Ожидаемые результаты освоения Программы	8
Эффективность освоения Программы	8
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	9
Учебно-тематический план	9
Содержание Программы.....	10
Возрастные особенности детей 5-8 лет.....	10
Календарно-тематическое планирование	11
Принципы и методы обучения.....	27
Условия, необходимые для реализации Программы.....	28
Взаимодействие с родителями воспитанников по развитию детей.....	28
III. Организационно- информационный раздел	29
Список использованной литературы.....	29
Приложение 1	30
Приложение 2	34
Приложение 3.....	36
Приложение 4.....	41
Приложение 5.....	44
Приложение 6.....	48
Приложение 7.....	51
Приложение 8.....	54
Приложение 9.....	57
Приложение 10	58
Приложение 11	63

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

В настоящее время перед дошкольным образовательным учреждением остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья и развитию движений детей. Такой негативный фактор, как малоподвижный образ жизни стал одним из главных причин. Самостоятельная двигательная активность детей дошкольного возраста всё больше ограничивается созданными условиями в семье (частое время препровождения за компьютером и телевизором, нежелание и невозможность родителей проводить с детьми достаточное время на прогулке и т.д.).

Именно двигательная активность является одним из главных факторов формирования опорно-двигательного аппарата. Известно, что нарушение осанки постепенно приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, к ухудшению рессорной функции позвоночника, что, в свою очередь, негативно влияет на деятельность основных систем организма: центральную нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную; способствует возникновению многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости и дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата ребенка. В свете актуальности вышеизложенной проблемы возникает необходимость в мероприятиях, направленных на предупреждение (профилактику) заболеваний опорно-двигательного аппарата в дошкольных образовательных учреждениях. Для решения этой задачи традиционных форм и методов работы по физическому развитию недостаточно. Выход из сложившейся ситуации - разработка в дошкольном учреждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитбол» (далее – Программа) по фитбол-гимнастике.

«Фитбол» – упругий мяч большого размера (40 - 75 см в диаметре), который используют для занятий гимнастикой и аэробикой. Фитболом также называют направление фитнеса, где упражнения выполняются на мяче («fit» – оздоровление, «ball» – мяч). Фитбол используют для оздоровления, коррекции фигуры и формирования осанки. Родиной этого вида фитнеса является Швейцария, откуда он распространился и получил признание во всем мире. Его разработал в середине прошлого века врач-физиотерапевт Сюзан Кляйнфогельбах, как реабилитационную гимнастику для больных ДЦП. После того, как стал очевиден оздоровительный эффект от упражнений на фитболе, его стали использовать при восстановлении после травм опорно-двигательного аппарата. Упражнения на таких мячах уникальны по своему воздействию на организм и в отличие от других видов оздоровительной

гимнастики имеют отличительные особенности, к которым относятся: необходимость постоянно удерживать равновесие при выполнении упражнений на мяче, способствующая включению в работу более глубоких мышечных групп; щадящая нагрузка на позвоночник, суставы ног, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, создаёт возможность занятий для детей с различными отклонениями в состоянии здоровья; при выполнении упражнений на мячах в работу включаются одновременно такие анализаторы как: двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный, тактильный, что позволяет решать различные задачи в комплексе.

Программа разработана для внедрения в практику фитбол - гимнастики, как эффективного средства повышения двигательной активности детей и их физического развития, посредством комплексного воздействия фитболов на детский организм для достижения максимального оздоровительного эффекта и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Обучение детей по данной Программе, предполагающей изучение основ здорового образа жизни, новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической.

Новизна Программы

Программа является авторской, включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, корректирующей гимнастики). Программа разработана с учетом принципов: систематичности, психологической комфортности, учета возрастных особенностей, деятельностного подхода к развитию детей и ориентирована на развитие личности ребенка.

Педагогическая целесообразность

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и другими заболеваниями. 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. Занимаясь фитбол - гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание,

настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Актуальность Программы

Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения в дошкольных образовательных учреждениях - одна из актуальных задач современной педагогики. Для детей в детском саду часто оказываются невыполнимыми требования, предусмотренные типовой программой воспитания. Многие дети нуждаются в особых программах физического воспитания, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Эти программы должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития. Необходимо использовать такие приемы и методы, которые бы способствовали максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние) и переработки информации. Именно этим требованиям отвечает методика работы с коррекционными мячами, или фитболами.

Цель и задачи Программы

Цель Программы: развитие физических качеств и укрепление здоровья детей.

Задачи Программы:

- повышать силовую выносливость мышц спины и брюшного пресса.
- развивать гибкость.
- тренировать статическое равновесие.
- обучать основным двигательным действиям;
- развивать координацию движений и равновесия для тренировки вестибулярного аппарата;
- улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

Отличительная особенность Программы

Содержание Программы взаимосвязано с программами по физическому воспитанию в дошкольном учреждении. Предполагается, что освоение основных разделов Программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по Программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший

уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Сроки реализации Программы

Программа рассчитана на год обучения и направлена на всестороннее гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 5 до 8 лет.

Продолжительность образовательного процесса и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю; 8 занятий в месяц, 72 занятия в год, в спортивном зале. Занятия проводятся группой.

Продолжительность занятий – 30-35 мин.

Форма проведения занятий

Занятие подразделяется на 3 части:

- подготовительную,
- основную
- заключительную.

В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки, решается задача воспитания и закрепления навыка правильной осанки.

В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, способствующая укреплению мышечного корсета и тренировки силовой выносливости мышц, которая должна быть оптимальной для детей. Также решаются задачи развития вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах, воспитания и закрепления навыка правильной осанки.

Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки, и расслаблению организма.

Программа включает различные типы занятий. Это будет вызывать у детей интерес к занятиям, что, в свою очередь, способствует более быстрому освоению упражнений, усвоению знаний об их направленности и решению такой воспитательной задачи, как потребность в ежедневных физических упражнениях.

Традиционное занятие носит обучающий, смешанный и вариативный характер:

- занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами игры и т.д.)
- занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее.

- занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые варианты (условия выполнения) двигательных действий.

Игровое занятие построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений (приложение 9), различного рода подвижных игр (приложение 11).

Сюжетно-игровое занятие основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации («цирк», «зоопарк», «смешарики», «космос» и т.д.)

Контрольно-проверочное занятие направлено на оценивание уровня подготовленности детей к предстоящим нагрузкам в начале учебного года и на количественную, качественную и теоретическую оценку результатов, достигнутых детьми к концу учебного года.

Для поддержания интереса у детей к занятиям и повышения эмоционального тонуса, рекомендуется вводить музыкальное сопровождение: частично или в течение всего игрового занятия и занятия вариативного характера; частично в течение сюжетно-игрового занятия и занятия смешанного характера (в тех частях, где идёт совершенствование движений).

Эффективность занятий на мячах зависит от правильного выбора размеров мяча. Футбол подбирается каждому ребёнку индивидуально по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Оптимальные размеры мяча для детей 5-8 лет 45–55 см.

Занятия проводятся группой не более 15 – 20 человек в проветренном помещении на ковриках в спортивной одежде (шорты, футболка, носки).

Для занятий с профилактической целью с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим. Каждое упражнение повторять 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз. Упражнения на силу чередовать с упражнениями на растягивание и на расслабление.

При выполнении дыхательных упражнений для увеличения подвижности грудной клетки, вдох сопровождать подниманием рук внешними дугами вверх. Следует обращать внимание на полноценность выдоха (для его усиления применяются упражнения с произношением звуков «а», «о», «у», «з», «ж»).

На занятиях с детьми дошкольного возраста используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча).

На протяжении всего занятия вести контроль за осанкой детей и

способствовать самоконтролю ребёнка за осанкой. Для этого можно использовать такие приёмы, как фиксация правильной осанки в положении стоя и сидя на фитболе после остановки по сигналу и во всех исходных положениях во время выполнения упражнений перед каждым повтором. Игровые упражнения, подвижные и малоподвижные игры, предусматривают правила для сохранения правильной осанки.

При выполнении упражнений лёжа животом на фитболе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и расставлены на уровне плечевых суставов.

Для большей устойчивости в положении сидя на мяче ноги в опоре стопами на полу располагать на ширине плеч.

При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

Держать мячи вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 300 С), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто. Соблюдать приёмы страховки и само страховки детей.

Ожидаемые результаты освоения Программы

К концу учебного года дети имеют представление о правильной осанке, на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение.

Умеют:

- демонстрировать прирост не менее 15% в контрольных тестах на определение показателей функции равновесия, гибкости, силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.
- принимать правильную осанку при выполнении упражнений с фитболом во всех исходных положениях выполнять упражнения, направленно воздействующие на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета;
- выполнять упражнения с фитболом на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах;
- выполнять дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки;

Эффективность освоения Программы контролируется по итогам контрольных уроков, открытых занятий для родителей, и результатами проведенной диагностики, отображенной в Приложении 1.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Учебно-тематический план

Программа ориентирована на обучение детей футболу в возрасте от 5 до 8 лет и рассчитана на 1 год. Образовательная деятельность Программы проводится в соответствии с рекомендуемой продолжительностью режимных моментов для возрастных групп детского сада.

№	Наименования разделов	количество занятий		
		всего	теория	практика
1	Основы знаний. (Вводное занятие)	1	1	
2	Освоение детьми футбола как оборудования (дать представление о форме и свойствах мяча)	3		3
3	Определение исходного состояния координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей.	4		4
4	Обучение правильной посадке на футболе, базовым положениям при выполнении упражнений с мячом в партере, различным исходным положениям на мяче. Укрепление мышечного корсета, формировать навыки правильной осанки.	10		10
5	Выполнение упражнений на укрепление мышечного корсета, развитие гибкости, координационных способностей и функции равновесия.	41		41
6	Закрепление и совершенствование достигнутых результатов: полученных теоретических знаний, навыка правильной осанки, выполнения упражнений	6	2	4
7	Определение состояния координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка на конец года	4		4
8	Итоговое занятие.	1		1
	Итого часов:	72	3	69

Содержание Программы

направлено на обеспечение разносторонней подготовки детей на основе требований физкультурных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляют упражнения для развития двигательных качеств и упражнения на укрепления мышечного корсета. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование двигательных способностей, умений и навыков.

Возрастные особенности детей 5-8 лет

В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Ребенок познает мир, окружающих его людей и себя, что позволяет ему выработать собственный стиль деятельности, основанный на его особенностях и облегчающий социализацию. Повышается общий уровень физической выносливости, но повышенная физическая активность, эмоциональная возбудимость и импульсивность детей этого возраста зачастую приводят к тому, что ребенок быстро утомляется. Более совершенной становится крупная моторика. Успех в освоении основных движений во многом обусловлен уровнем развития двигательных навыков, которые значительно быстрее формируются при многократном повторении упражнений с незначительными перерывами. Закрепление навыков основных движений успешно осуществляется в подвижных играх и эстафетах (при условии предварительной отработки движений) в группе и на прогулке.

Календарно-тематическое планирование

сентябрь

<p>Неделя 1. Тема: «Фитбол наш друг»</p> <p>Задачи: освоение детьми мяча, как оборудования: дать представление о форме и свойствах фитбола. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений с фитболом.</p> <p>Вводная часть: Приветствие.</p> <p>Беседа: «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки.</p> <p>Разминка: обычная ходьба, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба с движениями рук. Легкий бег в обход.</p> <p>Основная часть:</p> <p>Игровые упражнения: «Вперёд с мячом» (прил. 11, № 6). «Толкни и догони» (прил. 11, № 1) «Передача мяча по замкнутому кругу» (прил. 11, № 8). «Подбрось и поймай» (прил. 11, № 3)</p> <p>Подвижная игра: «Зайцы и волк» (прил. 12, №1)</p> <p>Заключительная часть: Комплекс дыхательной гимнастики.</p>	<p>Неделя 2. Тема: «Мой веселый, звонкий мяч»</p> <p>Задачи: освоение детьми мяча, как оборудования: Продолжать знакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений с фитболом.</p> <p>Вводная часть: Приветствие.</p> <p>Беседа: «Мой веселый, звонкий мяч» Построение в шеренгу; проверка осанки.</p> <p>Разминка: обычная ходьба, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба с движениями рук. Легкий бег в обход. Бег с подскоками, руки на поясе.</p> <p>Основная часть:</p> <p>Игровые упражнения: «Вперёд с мячом» (прил. 11, № 6). «Волчок» (прил. 11, № 7). «Поймай мяч после отскока» (прил. 11, № 5). «Подбрось и поймай» (прил. 11, № 3)</p> <p>Подвижная игра: «Зайцы и волк» (прил. 12, №1)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Комплекс упражнений на расслабление.</p>
<p>Неделя 3 Тема: «Ровная спина»</p> <p>Задачи: определить исходное состояние координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей.</p> <p>Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.</p> <p>Разминка: обычная ходьба; ходьба на носках, руки на поясе; ходьба на пятках руки в стороны; ходьба, высоко поднимая колено, руки назад в «замок». Легкий бег в обход; змейкой между мячами.</p> <p>Основная часть:</p> <p>-Подводящие упражнения и тест на определение гибкости (прил. 2).</p> <p>-Подводящие упражнения и тест на определение статического равновесия (прил. 2)</p> <p>Подвижная игра: «Бармалей и куклы» (прил. 12, №2)</p>	<p>Неделя 4 Тема: «Ровная спина»</p> <p>Задачи: определить исходное состояние координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей.</p> <p>Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.</p> <p>Разминка: обычная ходьба; ходьба на носках, руки на поясе; ходьба на пятках руки в стороны; ходьба, высоко поднимая колено, руки назад в «замок». Легкий бег в обход; змейкой между мячами.</p> <p>Основная часть:</p> <p>Подводящие упражнения и тест на определение силовой выносливости мышц (прил. 2) спины, брюшного пресса.</p> <p>Подвижная игра: «Бармалей и куклы» (прил. 12, №2)</p>

Заключительная часть. Упр. на расслабление.	Заклучительная часть: Комплекс упражнений на расслабления.
---	---

октябрь

<p>Неделя 1 Тема: «Чудесный шарик»</p> <p>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. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.</p> <p>Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.</p> <p>Разминка: обычная ходьба; ходьба на носках, руки на поясе; ходьба на пятках руки за голову в «замок»; ходьба, высоко поднимая колено, руки на поясе».</p> <p>Легкий бег в обход; бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Основная часть:</p> <p>ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. 2. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. 3. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. 4. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п. <p>Игровые упражнения: «Подбрось и поймай» (прил. 11. № 3); «Поймай мяч» (прил. 11, № 4)</p> <p>Подвижная игра: «Дракон кусает хвост» (прил. 12, №3)</p> <p>Заклучительная часть:</p> <p>Игра малой подвижности: «Чудесный шарик» (прил. 10, №1)</p>	<p>Неделя 2. Тема: «Спину ровно держим»</p> <p>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. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.</p> <p>Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.</p> <p>Разминка: обычная ходьба; ходьба на носках, руки за голову в «замок»; ходьба на пятках руки за голову в «замок»; ходьба, высоко поднимая колено, руки на поясе». Легкий бег в обход; бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Основная часть:</p> <p>ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад. <p>Игровые упражнения: «Подбрось и поймай» (прил.11 № 3); «Поймай мяч» (прил. 11, № 4)</p> <p>Подвижная игра: «Дракон кусает хвост» (прил. 12, №3)</p> <p>Заклучительная часть:</p> <p>Игра малой подвижности: «Чудесный шарик» (прил. 10, №1)</p>
--	--

<p>Неделя 3. Тема: «Колобок»</p> <p>Задачи: Продолжать обучать детей базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.</p> <p>Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.</p> <p>Разминка: обычная ходьба; ходьба на носках, руки на поясе; ходьба на пятках, руки за голову в «замок»; ходьба приставным шагом, руки на поясе. Легкий бег в обход; бег с подскоками.</p> <p>Основная часть:</p> <p>ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. Игровые упражнения: «Выполняем упражнение» (прил. 11, № 10); «Колобок» (прил. 11, № 9) <p>Подвижная игра: «Горячий мяч» (прил. 12, №17)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Игра малой подвижности: «Чудесный шарик» (прил. 10, №1)</p>	<p>Неделя 4. Тема: «Горячий мяч»</p> <p>Задачи: Продолжать обучать детей базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.</p> <p>Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.</p> <p>Разминка: обычная ходьба; ходьба на носках, руки на поясе; ходьба на пятках, руки за голову в «замок»; ходьба приставным шагом, левым и правым боком, руки на поясе, на каждом шаге фиксируя правильную осанку. Легкий бег в обход; бег с захлестывание.</p> <p>Основная часть:</p> <p>О В Д</p> <ol style="list-style-type: none"> 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, ногостопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову. <p>Игровые упражнения: «Выполняем упражнение» (прил. 11, № 10)</p> <p>Подвижная игра: «Горячий мяч» (прил. 12, №17)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Упражнения на расслабление.</p>
---	---

ноябрь

<p>Неделя 1. Тема: «Вперед с мячом»</p> <p>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. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p> <p>Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.</p> <p>Разминка: ходьба с фитболом в обход; ходьба на носках фитбол вверх; ходьба на пятках фитбол в прямых руках вперед. Легкий бег с фитболом в обход.</p> <p>Ходьба, построение</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>Игровые упражнения: «Вперёд с мячом» (прил. 11, № 6)</p> <p>Подвижная игра: «Утки и собачки» (прил. 12, №6)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Игра малой подвижности: «Молчанка» (прил. 10, № 2)</p>	<p>Неделя 2. Тема: «А часы идут, идут»</p> <p>Задачи: Укреплять мышечный корсет, развивать вестибулярный аппарат гибкость и подвижность в суставах. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p> <p>Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.</p> <p>Разминка: ходьба с фитболом в обход; ходьба на носках фитбол вверх; ходьба на пятках фитбол в прямых руках вперед. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>Игровые упражнения: «А часы идут, идут!» (прил. 11, № 14)</p> <p>Подвижная игра: «Утки и собачки» (прил. 12, №6)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Игра малой подвижности: «Молчанка» (прил. 10, № 2)</p>
<p>Неделя 3. Тема: «Мой веселый, звонкий мяч»</p> <p>Задачи: Укреплять мышечный корсет, развивать вестибулярный аппарат гибкость и подвижность в суставах. 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</p>	<p>Неделя 4. Тема: «Гусеница»</p> <p>Задачи: Укреплять мышечный корсет, развивать вестибулярный аппарат гибкость и подвижность в суставах. 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</p>

<p>двигательной деятельности.</p> <p>Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.</p> <p>Разминка: ходьба с фитболом в обход – остановка по сигналу; ходьба наносках фитбол вверх; ходьба – остановка на сигнал, принять исх. пол. сидя на фитболе. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.</p> <p>Основная часть:</p> <p>ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы вперед-назад. (п.3, № 1) 2. Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы влево-вправо. (п.3, № 2) 3. Стоя наги врозь, руки с фитболом вперед-вниз. (прил.4, № 1) 4. Стоя наги врозь, руки с фитболом вверх-вниз (прил.4, № 2) 5. Из положения лежа на спине, мяч сверху, сесть мяч вперед в прямых руках (прил. 5. № 1) 6. Из положения сидя, мяч вперёд в прямых руках, лечь на спину и зажать мяч между стопами (ноги вверх) (прил 5 № 2) 7. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, поднять правую ногу, затем левую вверх (прил. 6 №1) 8. «Гусеница» лежа на спине на полу, одна нога на стопе, вторая голенью лежит на фитболе, руки вдоль туловища. Ногой поочередно по полу, вперед-назад. (прил. 8 № 1) <p>Игровые упражнения: «Поймай мяч после отскока» (прил. 11, № 5)</p> <p>Подвижная игра: «Тучки и солнышко» (прил. 12, №7)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Игра малой подвижности: «Молчанка» (прил. 10, № 2)</p>	<p>двигательной деятельности.</p> <p>Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.</p> <p>Разминка: ходьба с фитболом в обход – остановка по сигналу; ходьба на носкахфитбол вверх; ходьба – остановка на сигнал, принять исх. пол. сидя на фитболе. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.</p> <p>Основная часть:</p> <p>ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя на мяче, руки, на поясе. Наклоны головы вперед-назад. (п.3, № 1) 2. Сидя на мяче, руки, на поясе. Наклоны головы влево-вправо. (п.3, № 2) 3. Стоя наги врозь, руки с фитболом вперед-вниз.(прил.4, № 1) 4. Стоя наги врозь, руки с фитболом вверх-вниз.(прил.4, № 2) 5. Из положения, лежа на спине, мяч сверху, сесть мяч вперед в прямых руках (прил. 5. № 1) 6. Из положения, сидя, мяч вперёд в прямых руках, лечь на спину и зажать мяч между стопами (ноги вверх) (прил. 5 № 2) 7. Из положения, лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, поднять правую ногу, затем левую вверх (прил. 6 №1) 8. «Гусеница» лежа на спине на полу, одна нога на стопе, вторая голенью лежит на фитболе, руки вдоль туловища. Ногой поочереднодвигать по полу вперед- назад. (прил. 8. № 1) 9. «Ласковая кошечка» И. п. на четвереньках мяч под грудью. Прогнуться вгрудном и поясничном отделах, голову поднять. Вернуться в и.п.(прил. 6 № 7) Игровые упражнения: «Любопытная Варвара» (прил. 11 № 15) <p>Подвижная игра: «Тучки и солнышко» (прил. 12, №7)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Игра малой подвижности: «Молчанка» (прил. 10, № 2)</p>
---	--

декабрь

<p>Неделя 1. Тема: «Пингвины на льдине»</p> <p>Задачи: Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p> <p>Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.</p> <p>Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.</p> <p>Разминка: ходьба с фитболом в обход; ходьба с фитболом высоко поднимая колени; Прокатывание фитбола в обход.. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.</p> <p>Основная часть:</p> <p>ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы вниз-назад, на право-на лево(п.3, № 3) 2. Сидя на мяче, руки на поясе. Вращение головой вправо, влево.(п.3, № 4) 3. Стоя наги врозь, руки с фитболом вверху, наклон вправо, и.п., наклон влево..(прил.4, № 1) 4. Стоя ноги врозь, руки с фитболом вверх-вниз.(прил.4, № 2) 5. Из положения лежа на спине, мяч вверху, сесть мяч вперед в прямых руках(прил. 5. № 1) 6. Из положения сидя, мяч вперёд в прямых руках, лечь на спину и зажать мяч между стопами (ноги вверх) (прил 5 № 2) 7. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, поднять ноги от пола, затем и.п. (прил. 6 № 2) 8. «Ласковая кошечка» И. п. на четвереньках мяч по грудью. Прогнуться в грудном и поясничном отделах, голову поднять. Вернуться в и.п.(прил. 6 № 7) <p>Игровые упражнения: «Передача мяча по замкнутому кругу» (прил. 11, № 8)</p> <p>Подвижная игра: «Пингвины на льдине» (прил. 12, №5)</p> <p>Игра малой подвижности: «Гонка мячей» (прил. 10, № 3)</p>	<p>Неделя 2. Тема: «Пингвины на льдине»</p> <p>Задачи: Продолжать обучать упражнениям на фитболе. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.</p> <p>Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.</p> <p>Разминка: ходьба с фитболом в обход; ходьба с фитболом высоко поднимая колени; ходьба с фитболом боком приставным шагом, фиксируя осанку при остановке. Прокатывание фитбола «змейкой» между предметам.. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.</p> <p>Основная часть:</p> <p>ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя на мяче, руки за головой в «замок». Наклоны головы вниз, на право, прямо, на лево (прил. 3, № 3 (с усложнением). 2. Стоя наги врозь, руки с фитболом вверху, наклон вправо, и.п., наклон влево..(прил.4, № 1) 3. Стоя ноги врозь, руки с фитболом вправо- влево. 5. Из положения лежа на спине, мяч вверху, сесть мяч вперед в прямых руках(прил. 5. № 1) 6. Из положения сидя руки с фитболом опущены вниз, фитбол вперёд, стопы на себя (прил.4 №11) 7. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, поднять ноги от пола, ноги врозь,затем и.п. (прил. 6 № 3) 8. Из положения лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки.Сгибая ноги в коленях, мяч прикатить стопами к ягодицам.(прил. 7 № 1) 9. Сидя на мяче, стопы вместе. Руки на коленях. Развести пятки в стороны, и.п.развести носки в стороны, и.п. (прил.8, №2) <p>Игровые упражнения: «Волчок» (прил. 11, № 7)</p> <p>Подвижная игра: «Пингвины на льдине» (прил. 12, №5)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Игра малой подвижности: «Гонка мячей» (прил. 10, № 3)</p>
--	---

Неделя 3. Тема: «Гонка мячей»

Задачи: Укреплять мышечный корсет, развивать вестибулярный аппарат, гибкость и подвижность в суставах. Формировать навык правильной осанки. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.

Разминка: ходьба с фитболом в обход; ходьба с фитболом враспынную и нахождением своего места в колонне; ходьба с фитболом боком приставным шагом, фиксируя осанку при остановке. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.

Основная часть:

ОРУ

1. Сидя на мяче, руки за головой в «замок». Пытаться отклонить голову назад, преодолевая сопротивление рук, в течение 5 сек., затем расслабиться (прил. 3, № 6)
2. Стоя ноги врозь, руки с фитболом вправо- влево.
3. Стоя ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз, наклон вперёд, фитбол вперёд, и.п.(прил.4, № 6)
5. Из положения лежа на спине, мяч вверху, за головой, поднять мяч вперед-вверх, затем в и. п.(прил. 4. № 12)
6. Из положения сидя руки с фитболом опущены вниз, фитбол вперёд, стопы на себя (прил.4 №11)
7. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, поднять правую ногу от пола, согнуть в коленном суставе по углом 90° , тоже с левой (прил. 6 № 4)
8. Из положения лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки. Поднять прямую правую ногу, и.п., тоже с левой (прил. 7 № 2)
9. «Барабанщик». Сидя на мяче, стопы вместе. Руки на коленях. Постукивать пальцами правой ноги по полу, тоже с левой и.п. (прил.8, №3)

Игровые упражнения: «Подбрось и поймай» (прил. 11, № 3)

Подвижная игра: «Лиса и тушканчик» (прил. 12, №8)

Заключительная часть:

Игра малой подвижности: «Гонка мячей» (прил. 10, № 3)

Неделя 4. Тема: «Барабанщик»

Задачи: Укреплять мышечный корсет, развивать вестибулярный аппарат, гибкость и подвижность в суставах. Формировать навык правильной осанки. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.

Разминка: ходьба с фитболом в обход; ходьба с фитболом враспынную и нахождением своего места в колонне. Легкий бег с фитболом в обход и «змейкой» между предметами. Ходьба.

Основная часть:

ОРУ

1. Сидя на мяче, руки за головой в «замок». Пытаться отклонить голову назад, преодолевая сопротивление рук, в течение 5 сек., затем расслабиться (прил. 3, № 6)
2. Стоя ноги врозь, руки с фитболом вправо- влево.
3. Стоя ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз, наклон вперёд, фитбол вперёд, и.п.(прил.4, № 6)
5. Из положения лежа на спине, мяч вверху, за головой, поднять мяч вперед-вверх, затем в и. п.(прил. 4. № 12)
6. Из положения сидя руки с фитболом опущены вниз, фитбол вперёд, стопы на себя (прил.4 №11)
7. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, поднять правую ногу от пола, согнуть в коленном суставе по углом 90° , тоже с левой (прил. 6 № 4)
8. Из положения стойка на коленях. Руки на фитболе. Откатить мяч на вытянутые руки, прогнуться и вернуться в и. п.(прил. 9 № 4)
9. «Барабанщик». Сидя на мяче, стопы вместе. Руки на коленях. Постукивать пальцами правой ноги по полу, тоже с левой и.п. (прил.8, №3)

Игровые упражнения: «Подбрось и поймай» (прил.

11, № 3) Подвижная игра: «Лиса и тушканчик» (прил.

12, №8) Заключительная часть:

Игра малой подвижности: «Гонка мячей» (прил. 10, № 3)

<p>Неделя 1</p>	<p>Неделя 2. Тема: «Мой веселый, звонкий мяч» Задачи: укреплять мышечный корсет, развивать вестибулярный аппарат, гибкость и подвижность в суставах. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки. Разминка: ходьба с фитболом в обход; ходьба фидбол вперед, вверх . Легкий бег с фитболом в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Ходьба.</p>
<p>К а н и к у л ы</p>	<p>Основная часть:ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы вперед-назад. (п.3, № 1) 2. Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы влево-вправо. (п.3, № 2) 3. Стоя ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз, наклон вперед, фидбол вперед, и.п.(прил.4, № 6) 4. Сидя на мяче, руки опущены. Руки в стороны, вверх, ладонки вместе, руки в стороны, и.п.(прил. 5 № 14) 5. Лежа на спине на фитболе, руки к плечам, приподнять голову и плечи, и. п. (прил. 5 № 4) 6. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, поднять правую ногу от пола, согнуть в коленном суставе по углом 90 °, тоже с левой (прил. 6 № 4) 7. Из положения стойка на коленях. Руки на фитболе. Откатить мяч на вытянутые руки, прогнуться и вернуться в и. п.(прил. 9 № 4) 8. «Барабанщик». Сидя на мяче, стопы вместе. Руки на коленях. Постукивать пальцами правой ноги по полу, тоже с левой и.п. (прил.8, №3) <p>Игровые упражнения: «Колобок» (прил. 11, № 9) Подвижная игра: «Дракон кусает хвост» (прил. 12, №3) Заключительная часть:Игра малой подвижности: «Найди свой мяч» (прил. 12, № 4)</p>

Неделя 3. Тема: «Боулинг»

Задачи: укреплять мышечную систему, учить выполнению комплекса с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Тренировать чувство равновесия и координацию движения.

Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.

Разминка: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.

Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед

Основная часть:

ОРУ

1. Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы вперед-назад. (п.3, № 1)
2. Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы влево-вправо. (п.3, № 2)
3. Сидя на мяче, руки опущены. Руки в стороны, вверх, ладшки вместе, руки в стороны, и.п.(прил. 5 № 14)
4. Стоя ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз, наклон вперед, фитбол вперед, и.п.(прил.4, № 6)
5. Лежа на спине на фитболе, руки к плечам, приподнять голову и плечи, и. п.(прил. 5 № 4)
6. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, поднять ноги от пола сделать вертикальные ножницы ногами, и. п. (прил. 6 № 5)
7. Из положения стойка на коленях. Руки на фитболе. Откатить мяч на вытянутые руки, прогнуться и вернуться в и. п.(прил. 9 № 4)
8. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе в упоре на пятки, поднять таз, и. п.(прил. 7, № 6)
9. «Кораблик». Сидя на мяче, руки на коленях. Развести колени в стороны, стопы соединить, поставив ноги на внешнюю сторону стопы, и. п. (прил.8,№7)

Игровые упражнения: «Отбей и поймай» (прил. 11, № 2)

Подвижная игра: «Боулинг» (прил. 12, №21)

Заключительная часть:

Игра малой подвижности: «Найди свой мяч» (прил. 12, № 4)

Неделя 4. Тема: «Чудесный шарик»

Задачи: укреплять мышечную систему, учить выполнению комплекса с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.

Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.

Разминка: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен.

Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед

Основная часть:

ОРУ

1. Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы вперед-назад. (п.3, № 1)
 2. Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы влево-вправо. (п.3, № 2)
 3. Сидя на мяче, руки опущены. Руки в стороны, вверх, ладшки вместе, руки в стороны, и.п.(прил. 5 № 14)
 4. Стоя ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз, наклон вперед, фитбол вперед, и.п.(прил.4, № 6)
 5. Лежа на спине на фитболе, руки к плечам, приподнять голову и плечи, и. п. (прил. 5 № 4)
 6. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, поднять ноги от пола сделать вертикальные ножницы ногами, и. п. (прил. 6 № 5)
 7. Из положения стойка на коленях. Руки на фитболе. Откатить мяч на вытянутые руки, прогнуться и вернуться в и. п.(прил. 9 № 4)
 8. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе в упоре на пятки, поднять таз, и.п.(прил. 7, № 6)
 9. «Кораблик». Сидя на мяче, руки на коленях. Развести колени в стороны, стопы соединить, поставив ноги на внешнюю сторону стопы, и. п. (прил.8, №7) Подвижная игра: «Эстафета на фитболе»
- Заключительная часть: Упражнения на расслабление.

февраль

<p>Неделя 1. Тема: «Кораблик»</p> <p>Задачи: 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.</p> <p>Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.</p> <p>Разминка: Ходьба. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег.</p> <p>Основная часть:</p> <p>ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы вперед-назад. (п.3, № 1) 2. Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы влево-вправо. (п.3, № 2) 3. Сидя на мяче, руки опущены. Руки в стороны, вверх, ладошки вместе, руки в стороны, и.п. (прил. 5 № 14) 4. Стоя ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз, наклон вперед, фитбол вперед, и.п.(прил.4, № 6) 5. Лежа на спине на фитболе, руки к плечам, приподнять голову и плечи, и. п. (прил. 5 № 4) 6. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, поднять ноги от пола сделать вертикальные ножницы ногами, и. п. (прил. 6 № 5) 7. Из положения стойка на коленях. Руки на фитболе. Откатить мяч на вытянутые руки, прогнуться и вернуться в и. п.(прил. 9 № 4) 8. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе в упоре на пятки, поднять таз, и. п.(прил. 7, № 6) 9. «Кораблик». Сидя на мяче, руки на коленях. Развести колени в стороны, стопы соединить, поставив ноги на внешнюю сторону стопы, и. п. (прил.8, №7) <p>Подвижная игра: «Кенгуру» (прил. 12 № 20)</p> <p>Заключительная часть: Упражнения на расслабление.</p>	<p>Неделя 2. Тема: «Кенгуру»</p> <p>Задачи: Совершенствовать навык выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Формировать опорно-двигательный аппарат. Разучить новое упражнение на фитболе для профилактики плоскостопия. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p> <p>Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.</p> <p>Разминка: Ходьба. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Легкий бег.</p> <p>Основная часть:</p> <p>ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы влево-вправо. (п.3, № 2) 2. Сидя на мяче, руки опущены. Руки в стороны, вверх, ладошки вместе, руки в стороны, и.п. (прил. 5 № 14) 3. Стоя ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз, наклон вниз - вперед, маховые движения фитболом вверх-вниз, и.п.(прил.4, № 8) 5. Лежа на спине на фитболе, руки «крылышки», перейти в положение сидя на фитболе, руки на пояс, и. п. (прил. 5 № 5) 6. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, поднять ноги от пола сделать вертикальные ножницы ногами, и. п. (прил. 6 № 5) 7. С И. п. на четвереньках мяч по грудью. Прогнуться в грудном и поясничном отделах, голову поднять. Вернуться в и.п.(прил. 6 № 7) 8. Лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги на фитболе в упоре на пятки, поднять таз, затем и. п.(прил. 7, № 6) 9. «Сборщик». Сидя на мяче, руки на коленях. На полу перед ногами платочек. Поочередно каждой ногой при помощи пальцев поднять платочек сполза и взять его в руки (прил.8, №8) <p>Подвижная игра: «Кенгуру» (прил. 12 № 20)</p>
--	---

Неделя 3. Тема: «Боулинг»

Задачи: Совершенствовать навык выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Формировать опорно-двигательный аппарат. Закрепить упражнение на фитболе для профилактики плоскостопия. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.

Разминка: Ходьба. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен.

Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением «змейкой» между предметами. Легкий бег.

Основная часть:

ОРУ

1. Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы влево-вправо. (п.3, № 2)

2. Сидя на мяче, руки опущены. Руки в стороны, вверх, ладони вместе, руки в стороны, и.п. (прил. 5 № 14)

3. Стоя ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз, наклон вниз -вперёд, маховые движения фитболом вверх-вниз, и.п.(прил.4, № 8)

4. Лежа на спине на фитболе, руки «крылышки», перейти в положение сидя на фитболе, руки на пояс, и. п. (прил. 5 № 5)

6. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, поднять ноги от пола сделать вертикальные ножницы ногами, и. п. (прил. 6 № 5)

7. Лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги на фитболе в упоре на пятки, поочередно, то правой, то левой ногой зафиксировать стопу на колене и поднять таз, и. п.(прил. 7, № 7)

9. «Сборщик». Сидя на мяче, руки на коленях. На полу перед ногами платочек. Поочередно каждой ногой при помощи пальцев поднять платочек с пола и взять его в руки (прил.8, №8)

Подвижная игра: «Цапля и лягушки» (прил. 12 № 9)

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Крутятся вперед колеса» (прил. 10 № 4)

Неделя 4. Тема: «Цапля и лягушки»

Задачи: Продолжать обучать упражнениям на фитболе. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. Разучить новое упражнение на фитболе для профилактики плоскостопия. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.

Разминка: ходьба с фитболом в обход; ходьба с фитболом высоко поднимая колено; ходьба с фитболом боком приставным шагом, фиксируя осанку при остановке. Прокатывание фитбола «змейкой» между предметам. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.

Основная часть:

ОРУ

1. Сидя на мяче, руки за головой в «замок». Наклоны головы вниз, направо, прямо, на лево (прил. 3, № 3).

2. Стоя наги врозь, руки с фитболом сверху, наклон вправо, и.п., наклон влево. (прил.4, № 1)

3. Стоя ноги врозь, руки вперед, затем вправо- влево.

Сидя на фитболе, правая рука вверх, левая на пояс. Наклон влево. Меняя положение рук, наклон вправо. И. п. (прил.9 № 8)

5. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, сделать движение руками «басс», и. п. (прил.6 № 11)

6. Из положения лежа на спине, мяч сверху за головой, сесть мяч вперед в прямых руках (прил. 5. № 1)

7. Сидя на полу, ноги врозь, руки на фитболе. Прокатить фитбол вперед. И.п.(прил.9 № 6)

8. «Художник». Сидя на мяче, руки на коленях. На полу перед ногами лист формата А4. Поочередно каждой ногой, зажав между большим и указательным пальцами карандаш, свободной ногой придерживая лист рисовать на нем круг и т. д. (прил. 8 № 9)

Подвижная игра: «Цапля и лягушки» (прил. 12 № 9)

Заключительная часть:

4. Игра малой подвижности «Крутятся вперед колеса» (прил. 10 № 4)

<p>Неделя 1. Тема: «Любопытная Варвара»</p> <p>Задачи: Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Закрепить новое упражнение на фитболе для профилактики плоскостопия. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.</p> <p>Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.</p> <p>Разминка: ходьба с фитболом в обход; ходьба с фитболом высоко поднимая колено; ходьба фиксируя осанку при остановке. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.</p> <p>Основная часть:</p> <p>ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя на мяче, руки за головой в «замок». Наклоны головы вниз, на право, прямо, на лево (прил. 3, № 3). 2. Стоя наги врозь, руки с фитболом сверху, наклон вправо, и.п., наклон влево.(прил.4, № 1) 3. Стоя ноги врозь, руки вперед, затем вправо- влево. Сидя на фитболе, правая рука вверх, левая на пояс. Наклон влево. Меняя положение рук, наклон вправо. И. п. (прил.9 № 8) 5. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, сделать движение руками «брасс», и. п. (прил.6 № 11) 6. Из положения лежа на спине, мяч сверху за головой, сесть мяч вперед в прямых руках (прил. 5. № 1) 7. Сидя на полу, ноги врозь, руки на фитболе. Прокатить фитбол вперед. И.п. (прил.9 № 6) 8. «Художник». Сидя на мяче, руки на коленях. На полу перед ногами лист формата А 4. Поочерёдно каждой ногой, зажав между большим и указательным пальцами карандаш, свободной ногой придерживая лист рисовать на нем круг и т. д. (прил. 8 № 9) <p>Игровое упражнение: «Любопытная Варвара» (прил. 11 № 15)Подвижная игра: «Быстрая гусеница» (прил. 12 № 10)</p> <p>Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Игра малой подвижности «Чудесный шарик» (прил. 10 №1) 	<p>Неделя 2. Тема: «Быстрая гусеница»</p> <p>Задачи: Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.</p> <p>Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.</p> <p>Разминка: ходьба с фитболом в обход; ходьба с фитболом высоко поднимая колено; ходьба фиксируя осанку при остановке. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.</p> <p>Основная часть:</p> <p>ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы вперед-назад. (п.3, № 1) 2. Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы влево-вправо. (п.3, № 2) 3. Стоя наги врозь, руки с фитболом вверх-вниз.(прил.4, № 2) 4. Сидя на фитболе, правая рука вверх, левая на пояс. Наклон влево. Меняя положение рук, наклон вправо. И. п. (прил.9 № 8) 5. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. Ноги поднять от пола, пройти руками вперед, голени в упоре на фитболе, вернуться в и. п. (прил.6 № 12) 6. Из положения лежа на спине на мяче, руки к плечам, приподнять левую ногу, и. п. тоже с правой (прил. 5. № 7) 7. Сидя на полу, ноги врозь, руки на фитболе. Прокатить фитбол вперед.И.п. (прил.9 № 6) 8. «Кораблик». Сидя на мяче, руки на коленях. Развести колени в стороны, стопы соединить, поставив ноги на внешнюю сторону стопы, и. п. (прил.8, №7) <p>Игровое упражнение: «Отбей и поймай» (прил. 11. №2)Подвижная игра: «Быстрая гусеница» (прил. 12 № 10) Заключительная часть:</p> <p>Упражнения на расслабления</p>
---	---

<p>Неделя 3. Тема: «Мой веселый, звонкий мяч»</p> <p>Задачи: Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.</p> <p>Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.</p> <p>Разминка: ходьба с фитболом в обход; ходьба с фитболом враспынную и нахождением своего места в колонне; ходьба с фитболом боком приставным шагом, фиксируя осанку при остановке. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.</p> <p>Основная часть:</p> <p>ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы вперед-назад. (п.3, № 1) 2. Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы влево-вправо. (п.3, № 2) 3. Стоя наги врозь, руки с фитболом вверх-вниз. (прил.4, № 2) 4. Сидя на фитболе, правая рука вверх, левая на пояс. Наклон влево. Меняя положение рук, наклон вправо. И. п. (прил.9 № 8) 5. Из положения лежа животом на мяче, ноги в упоре на полу, руки «крылышками» локти вниз. Локти отвести назад, вернуться в и. п. (прил.6 № 13) 6. Из положения лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, зажав мяч между голенями ноги согнуть в коленях под углом 90° (прил. 5. № 3) 7. Сидя на полу, ноги врозь, руки на фитболе. Прокатить фитбол вперед. И.п. (прил.9 № 6) 8. «Кораблик». Сидя на мяче, руки на коленях. Развести колени в стороны, стопы соединить, поставив ноги на внешнюю сторону стопы, и. п. (прил.8, №7) <p>Игровое упражнение: «Передача мяча по замкнутому кругу» (прил. 11 № 8)</p> <p>Подвижная игра: «Толкни - поймай» (прил. 12 № 19)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Упражнения на расслабления.</p>	<p>Неделя 4. Тема: «Боулинг»</p> <p>Задачи: Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.</p> <p>Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.</p> <p>Разминка: ходьба с фитболом в обход; ходьба с фитболом враспынную и нахождением своего места в колонне; ходьба с фитболом боком приставным шагом, фиксируя осанку при остановке. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.</p> <p>Основная часть:</p> <p>ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы влево-вправо. (п.3, № 2) 2. Сидя на мяче, руки опущены. Руки в стороны, вверх, ладонки вместе, руки в стороны, и.п. (прил. 5 № 14) 3. Стоя ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз, наклон вниз - вперед, маховые движения фитболом вверх-вниз, и.п. (прил.4, № 8) 4. Сидя на фитболе, правая рука вверх, левая на пояс. Наклон влево. Меняя положение рук, наклон вправо. И. п. (прил.9 № 8) 5. Из положения лежа животом на мяче, ноги в упоре на полу, руки «крылышками» локти вниз. Локти отвести назад, вернуться в и. п. (прил.6 №13) 6. Из положения лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, зажав мяч между голенями ноги согнуть в коленях под углом 90° (прил. 5. № 3) 7. Сидя на полу, ноги врозь, руки на фитболе. Прокатить фитбол вперед. И.п. (прил.9 № 6) 8. «Сборщик». Сидя на мяче, руки на коленях. На полу перед ногами платочек. Поочередно каждой ногой при помощи пальцев поднять платочек с пола и взять его в руки (прил.8, №8) <p>Игровое упражнение: «Поймай мяч после отскока» (прил. 11 № 5)</p>
---	--

	<p>Подвижная игра: «Толкни - поймай» (прил. 12 № 19)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>б. Упражнения на расслабления.</p>
--	---

апрель

<p>Неделя 1. Тема: «Мой любимый мяч – футбол»</p> <p>Задачи: Закрепление и совершенствование достигнутых результатов: полученных теоретических знаний, навыка правильной осанки, выполнения упражнений. Разучить танец на фитолах «Мячик» под муз. А. Олейниковой, сл. Е. Кудряшовой используя знакомые упражнения.</p> <p>Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.</p> <p>Беседа: «Мой любимый мяч – футбол» - чему я научился.</p> <p>Разминка: ходьба с фитболом в обход; ходьба с фитболом враспынную и нахождением своего места в колонне; ходьба с фитболом боком приставным шагом, фиксируя осанку при остановке. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.</p> <p>Основная часть: Танец на фитолах «Мячик»</p> <p>Подвижная игра: «Кенгуру» (прил. 12 № 20)</p> <p>Заключительная часть: Упражнения на расслабления.</p>	<p>Неделя 2. Тема: «Ловишки для смешариков»</p> <p>Задачи: Закрепление и совершенствование достигнутых результатов: полученных теоретических знаний, навыка правильной осанки, выполнения упражнений. Повторить танец на фитолах «Мячик» под муз. А. Олейниковой, сл. Е. Кудряшовой. Вводная часть: Приветствие.</p> <p>Построение в шеренгу; проверка осанки.</p> <p>Беседа: «Мой любимый мяч – футбол» - мои любимые упражнения.</p> <p>Разминка: ходьба с фитболом в обход; ходьба с фитболом высоко поднимая колено; ходьба фиксируя осанку при остановке. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.</p> <p>Основная часть: Танец на фитолах «Мячик»</p> <p>Подвижная игра: «Ловишки для смешариков» (прил. 12 № 16)</p> <p>Заключительная часть: Упражнения на расслабления.</p>
<p>Неделя 3. Тема: «Стоп, хоп. Раз!»</p> <p>Задачи: Закрепление и совершенствование достигнутых результатов: полученных теоретических знаний, навыка правильной осанки, выполнения упражнений. Совершенствовать движения танца на фитолах «Мячик».</p> <p>Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.</p> <p>Беседа: «Мой любимый мяч – футбол» - мои любимые игры.</p> <p>Разминка: ходьба с фитболом в обход – остановка по сигналу; ходьба на носках фитбол вверх; ходьба – остановка на сигнал, принять исх. пол. сидя на фитболе. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.</p> <p>Основная часть: Танец на фитолах «Мячик»</p> <p>Подвижная игра: «Стоп, хоп. Раз!» (прил. 12 № 14)</p> <p>Заключительная часть: Упражнения на расслабления.</p>	<p>Неделя 4. Тема: «Чудесный шарик»</p> <p>Задачи: Закрепление и совершенствование достигнутых результатов: полученных теоретических знаний, навыка правильной осанки, выполнения упражнений. Закрепить танец на фитолах «Мячик».</p> <p>Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.</p> <p>Беседа: «Мой любимый мяч – футбол» - мои любимые игры.</p> <p>Разминка: ходьба с фитболом в обход – остановка по сигналу; ходьба на носках фитбол вверх; ходьба – остановка на сигнал, принять исх. пол. сидя на фитболе. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.</p> <p>Основная часть: Танец на фитолах «Мячик»</p> <p>Подвижная игра: «Дракон кусает хвост» (прил. 12 № 3)</p> <p>Заключительная часть: Упражнения на расслабления.</p>

май

Праздничная неделя

Неделя 2. Тема: «Мой любимый мяч – футбол»

Задачи: определить состояние координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей.

Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки. Разминка: обычная ходьба; ходьба на носках, руки на поясе; ходьба на пятках руки в стороны; ходьба «змейкой» между мячами, руки за голову назад в «замок». Легкий бег в обход; змейкой между мячами.

Основная часть:

-Подводящие упражнения и тест на определение гибкости (прил. 2).

-Подводящие упражнения и тест на определение статического равновесия (прил. 2)

Подвижная игра – эстафета «Колобок» (прил. 12, №24)

Заключительная часть.

Комплекс упражнений на расслабления.

Неделя 3	Неделя 4
<p>Тема: «Ловишки для смешариков»</p> <p>Задачи: определить исходное состояние координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей.</p> <p>Вводная часть: Приветствие. Построение в шеренгу; проверка осанки.</p> <p>Разминка: обычная ходьба; ходьба на носках, руки на поясе; ходьба на пятках руки в стороны; ходьба, высоко поднимая колени, руки назад в «замок». Легкий бег в обход; змейкой между мячами.</p> <p>Основная часть:</p> <p>Подводящие упражнения и тест на определение силовой выносливости мышц (прил. 2) спины, брюшного пресса.</p> <p>Подвижная игра: «Ловишки для смешариков» (прил. 12, №16)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Комплекс упражнений на расслабления.</p>	<p>Итоговое, открытое занятие</p> <p>Тема: «Наш друг – футбол»</p> <p>Цель: показать полученные практические умения, навыки и знания приобретенные детьми на занятиях футбол-гимнастикой.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показать правильную осанку у детей во время выполнения упражнений на фитолах; - в игровых заданиях укреплять мышцы спины и брюшного пресса, мышцы ног фитоле; - показать умения в выполнении упражнений с футболом из различных исходных положений; - показать навыки выполнения динамических упражнений на фитолах; - развивать внимание, ловкость, быстроту; - показать навыки подвижной игры с применением фитола. - воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности; - побуждать детей продолжать заниматься футбол-гимнастикой. - вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

Принципы и методы обучения

Основные методы обучения.

Если цели и задачи обучения как бы задают общее направление деятельности, то методы призваны обеспечивать достижение поставленных целей и решение намеченных задач.

Методы	Приёмы
Наглядный метод	Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры. Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.
Словесный метод	Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и т.д.
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.

В данной Программе используются следующие педагогические принципы:

- Наглядность (показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений)
- Доступность (обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся)
- Систематичность (регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.)
- Закрепление навыков (многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий; индивидуальный подход; учет особенностей каждого ребенка; воспитание интереса к занятиям, активности ребенка).
- Сознательность (понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения в домашних условиях)

Условия, необходимые для реализации Программы

Для эффективной реализации Программы необходимы следующие условия: физкультурный зал; фитболы диаметром 40 - 60 см по количеству детей; дополнительный инвентарь для занятий (массажные мячи, гимнастические палки, платочки, коврики, музыкальный центр и др.). Наличие рабочей документации: перспективно-тематическое планирование документов по учёту и контролю результатов; комплексов фитбол-гимнастики; картотека подвижных игр.

Взаимодействие с родителями воспитанников по развитию детей

строится по следующим основным направлениям:

- анкетирование с целью выявления запроса родителей на дополнительную образовательную деятельность;
- участие в общих и групповых родительских собраниях по ознакомлению родителей с работой кружка по фитболу: цели и задачи на учебный год;
- распространение информационных материалов: консультации, памятки, публикации на сайте ДОУ с фоторепортажем;
- оказание информационной и консультативной помощи родителям;
- отчетное открытое занятия по фитболу.

III. Организационно- информационный раздел

Список использованной литературы

1. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми - М.: Медицина,1989 - 128 с
2. «Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения» (научно-практический журнал) №2/2010. – С.92-100.
3. Каштанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей дошкольного возраста. – М.: АРКТИ, 2007. – 104 с.
4. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС,2008. – 96с.
5. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребёнка. – СПб.: Речь; М.:Сфера, 2009. – 88с.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду.–М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256с.
7. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 144с.
8. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2019
Интернет - ресурсы
1. Презентация "ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ В ДОУ" (infourok

Диагностика развития физических качеств детей

Методика обследования

Сравниваются результаты ребёнка на начало и на окончание Программы.

Тест для определения гибкости

(характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Определение подвижности позвоночника вперёд

Ребёнок становится на гимнастическую скамью (поверхность скамьи соответствует нулевой отметке), наклоняется вниз не сгибая колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотянулся до нулевой отметки, то результат записывается со знаком минус.



Определение подвижности позвоночника назад

Проводится из исходного положения стоя. Сначала

измеряется расстояние от VII шейного позвонка до границы крестца и копчика в прямом положении. Затем измерение этого же расстояния производится при сгибании туловища и головы назад при выпрямленных коленях в ногах. Разница в сантиметрах показывает степень подвижности позвоночника назад.



Определение подвижности позвоночника в стороны

Определяется из исходного положения стоя, стопы вместе. Вначале измеряется расстояние от конца среднего пальца правой и левой руки до пола (при асимметрии осанки эти расстояния будут различными). То же самое измерение проводится при сгибании туловища вправо и влево. Движения должны совершаться строго в одной плоскости. Разница в сантиметрах показывает степень подвижности позвоночника в стороны.



Тест для определения статического равновесия

(выявляет и тренирует координационные способности детей)

Ребёнок встаёт в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

Тест для определения силовой выносливости мышц

Силовая выносливость мышц спины

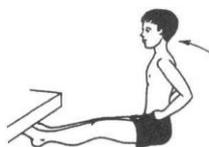
Ребёнка укладывают на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до подвздошных костей находилась на весу, руки на поясе, инструктор удерживает ноги, прижатые к кушетке. Во время выполнения теста туловище удерживать параллельно полу. Время удержания до выраженного утомления мышц в статическом напряжении фиксируется секундомером.



Силовая выносливость мышц брюшного пресса

Эта проба может выполняться в двух вариантах.

Вариант 1. Лёжа на спине с фиксированными ногами, руки на поясе, ребёнок должен медленно, в темпе примерно 15 раз в минуту, сесть и вернуться в исходное положение. Туловище и голову держать прямо. Количество выполненных движений записывается в карту развития физических качеств.



Вариант 2. Ребёнок ложится на спину, ставит ноги на стопы, руки вдоль туловища или за голову, локти фиксированы. По команде ребёнок выпрямляет ноги в коленях под углом 45° над опорой. Время удержания до выраженного утомления, когда ноги начинают дрожать и колебаться, фиксируется секундомером.



Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

темпы прироста в %	оценка	За счёт чего был достигнут прирост
До 8%	удовлетворительно	За счёт естественного роста.
8 – 10%	удовлетворительно	За счёт естественного роста и роста естественной двигательной активности.
10 – 15%	хорошо	За счёт естественного роста и целенаправленной системы ФВ
Свыше 15%	отлично	За счёт более эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

Формула для оценки темпов прироста показателей физических качеств

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{V_1 + V_2} \cdot \frac{1}{2}$$

W = _____ -1/2 (V2 + V1)

W – прирост показателей темпов (%); V1 – исходный уровень;

V2 – конечный уровень

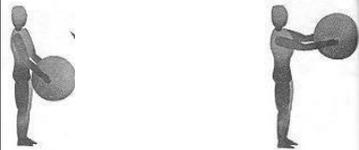
Карта развития физических качеств детей, посещающих занятия по Программе																						
в 20 – 20 учебном году																						
№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Силовая выносливость мышц (сек.)						Гибкость (см)												Статическое равновесие (сек.)		
		<i>спины</i>			<i>живота</i>			<i>вперёд</i>			<i>назад</i>			<i>вправо</i>			<i>влево</i>					
		окт.	май	W%	окт.	май	W%	окт.	май	W%	окт.	май	W%	окт.	май	W%	окт.	май	W%	окт.	май	W%
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						

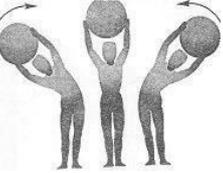
Упражнения на укрепление мышц шеи

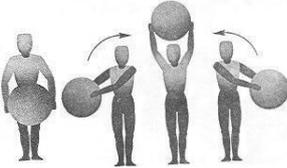
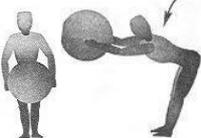
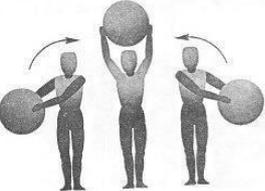
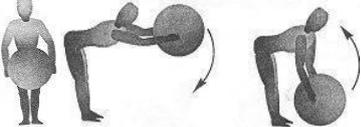
№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Воспитание внимания	И.п.- сидя на мяче, руки на пояс. 1 – наклон головы вперёд, 2 – и.п., 3 – наклон головы назад, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
2	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, руки на пояс. 1 – наклон головы вправо, 2 – и.п., 3 – наклон головы влево, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
3	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, руки на пояс. <i>вариант 1:</i> 1 – наклон головы вниз, 2 – и.п., 3 – наклон головы назад, 4 – и.п., 5 – поворот головы направо, 6 – и.п., 7 – поворот головы налево, 8 – и.п. <i>вариант 2:</i> 1 – наклон головы вниз, 2 – наклон головы назад, 3 – и.п., 4 – поворот головы направо, 5 – поворот головы налево 6 – и.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
4	Развитие вестибулярного аппарата. Самоконтроль за осанкой Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, руки на пояс. 1-2 – вращение головой вправо, 3-4 – вращение головой влево.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.

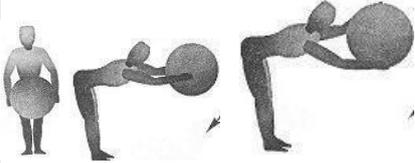
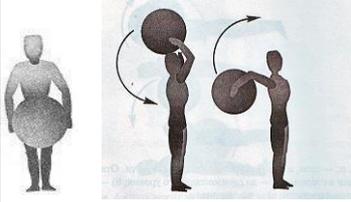
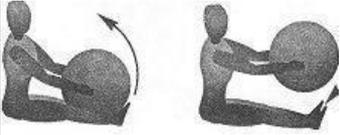
1	2	3	4	5
5	Укрепление мышц плечевого пояса. Самоконтроль за осанкой.	Сидя на фитболе руки прижаты ко лбу. Пытаться наклонить голову вперед, оказывая сопротивление руками, в течении 5 сек., затем расслабиться. 	2-4 раза	Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
6	Укрепление мышц плечевого пояса. Самоконтроль за осанкой.	Сидя на фитболе руки сцепить на затылке. Пытаться отклонить голову назад, преодолевая сопротивление рук, в течение 5 сек., затем расслабиться. 	2-4 раза	Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
7	Укрепление мышц плечевого пояса. Самоконтроль за осанкой.	Сидя на фитболе ровно смотреть прямо перед собой. Пытаться положить голову на правое плечо, при этом оказывая сопротивление правой рукой в течение 5 сек., затем расслабиться. То же упражнение сделать в левую сторону. 	3 раза в каждую сторону	Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
8	Укрепление мышц плечевого пояса. Самоконтроль за осанкой.	Сидя на фитболе пытаться повернуть голову вправо (правая рука при этом оказывает сопротивление) в течение 5 сек., затем расслабиться. Затем выполнить упражнение в левую сторону с сопротивлением левой руки. 	3 раза в каждую сторону	Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.

Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса

№ п/п	Частные задачи	Содержание	До-зи-ров-ка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 – фитбол вперёд,3-4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
2	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 – фитбол вверх,3-4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
3	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. Хват за мяч левой сверху, правой снизу 1-2 – фитбол вверх,3-4 – и.п. 5-8 – тоже, но хват правой – сверху,а левой – снизу.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.

4	<p>Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.</p>	<p>И.п.- стойка ноги врозь, фитбол вверх. 1 – наклон вправо, 2 – и.п., 3 – наклон влево, 4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.</p>
---	--	---	---------	--

1	2	3	4	5
5	<p>Увеличение подвижности грудной клетки.</p> <p>Самоконтроль за осанкой.</p> <p>Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.</p>	<p>И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз.</p> <p>1-3 – вращение фитбола вправо,</p> <p>4 – и.п.,</p> <p>5-7 – вращение фитбола влево,</p> <p>8 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Вращение фитбола на вытянутых руках.</p> <p>Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.</p>
6	<p>Увеличение подвижности грудной клетки.</p> <p>Самоконтроль за осанкой.</p> <p>Развитие гибкости.</p> <p>Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.</p>	<p>И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз.</p> <p>1-2 –наклон вперед, фитбол вперед,</p> <p>3-4- и.п.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Руки в локтях не сгибать.</p> <p>Следить за плавностью перехода из одного положения в другое.</p>
7	<p>Самоконтроль за осанкой.</p> <p>Развитие гибкости.</p> <p>Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.</p>	<p>И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз.</p> <p>1 – поворот направо, фитбол вперед-книзу.</p> <p>2 – и.п.,</p> <p>3 – поворот налево, фитбол вперед-книзу,</p> <p>4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Руки в локтях не сгибать.</p> <p>Следить за плавностью перехода из одного положения в другое.</p>
8	<p>Увеличение подвижности грудной клетки.</p> <p>Самоконтроль за осанкой.</p> <p>Развитие гибкости.</p> <p>Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.</p>	<p>И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз.</p> <p>1 – наклон вниз, фитбол вперед,</p> <p>2-7 – маховые движения фитболом вверх-вниз,</p> <p>8 – и.п.</p> 	3-6 раз	<p>Темп умеренный.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Руки в локтях не сгибать.</p> <p>Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.</p>

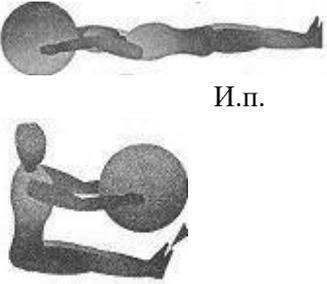
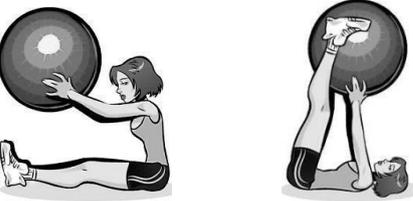
1	2	3	4	5
9	<p>Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.</p>	<p>И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1 – наклон вниз, фитбол вперёд, 2 – наклон фитбола вправо, 3 – наклон фитбола влево, 4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения хвата в другое.</p>
10	<p>Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.</p>	<p>И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1 – фитбол вверх, 2 – фитбол назад, 3 – фитбол вверх, 4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки назад отводить до упора. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.</p>
11	<p>Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Укрепление мышц стопы.</p>	<p>И.п.-сидя, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 – фитбол вперёд, стопы на себя, 3-4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения хвата в другое. Ноги вместе и прижаты к полу.</p>
12	<p>Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Укрепление мышц стопы.</p>	<p>И.п. – лёжа на спине, фитбол вперёд. 1-2 – фитбол вверх, 3-4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный. Руки в локтях не сгибать</p>

1 3	Укрепление дыхательной мускулатуры. Увеличение подвижности грудной клетки. Развитие равновесия. Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, руки опущены. 1 – правую руку вверх – вдох, 2 – и.п. – выдох, 3 – левую руку вверх – вдох, 4 – и.п. – выдох.	3-6 раз	Выдох длиннее вдоха. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать.
--------	---	--	---------	---

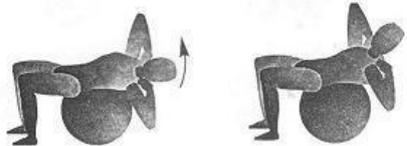
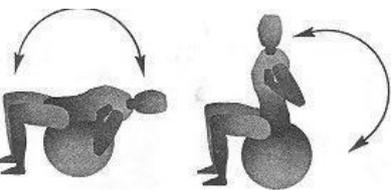
1	2	3	4	5
1 4	Увеличение подвижности грудной клетки. Развитие равновесия. Воспитание внимания.	И.п.- сидя на мяче, руки опущены. вариант1: – руки в стороны, 2 – руки вверх, ладони вместе, 3 – руки в стороны, 4 – и.п. Вариант2: И.п.- сидя на мяче, руки опущены. – руки в стороны, 2 – руки вверх, ладони вместе, 3 – руки вперёд, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. При положении рук в стороны, ладони расположены перпендикулярно полу, пальцы вверх.
1 5	Увеличение подвижности грудной клетки. Развитие равновесия, координационных способностей. Воспитание внимания. Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, руки опущены. 1 – правую руку вперёд, 2 – левую руку вперёд, 3 – правую руку вверх, 4 – левую руку вверх, 5 – правую руку в сторону, 6 – левую руку в сторону, 7 – правую руку вниз, 8 – левую руку вниз.	2-4 раза	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать.

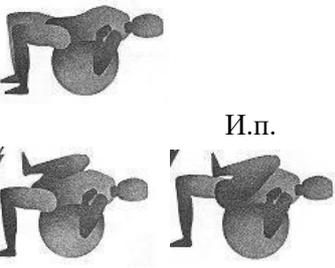
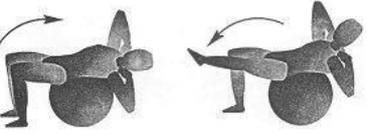
Приложение 4

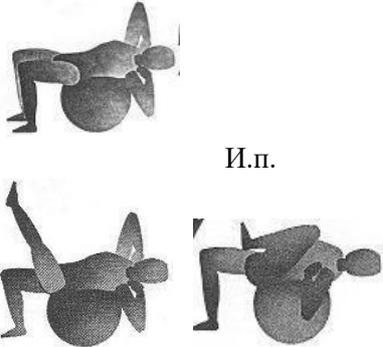
Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса

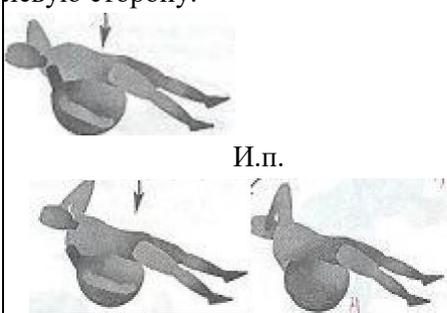
№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4	5
1.	<p>Укрепление плечевого пояса и рук.</p> <p>Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.</p>	<p>И.п. – лежа на спине мячверху. 1- 2 – сесть мяч вперёд, 3-4 – и.п.</p>  <p style="text-align: center;">И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный.</p> <p>Ноги прижаты к полу, руки в локтях не сгибать.</p>
2	<p>Укрепление мышц ног, плечевого пояса и рук.</p> <p>Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.</p>	<p>И.п. – сидя, фитбол вперёд.</p> <p>1 – зажать мяч между стопами, 2 – лечь на спину, 3 – поднять ноги, взять мяч руками, 4 – и.п.</p>  <p style="text-align: center;">И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный.</p> <p>Ноги в коленях, руки в локтях не сгибать.</p>

3	<p>Укрепление мышц ног Увеличение подвижности в коленных суставах.</p> <p>Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.</p> <p>Увеличение подвижности в коленных суставах.</p>	<p>И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч между стоп. вариант 1: 1-2 – зажав мяч между голеними ноги согнуть в коленях под углом 90°, 3-4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p> <p>вариант 2: 1 - зажав мяч между голеними ноги согнуть в коленях под углом 90°, 2 – выпрямить ноги в коленях, 3 – ноги согнуть в коленях под углом 90°, 4 – и.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный. Руки вдоль туловища. Во время выполнения упражнения спина и руки прижаты к полу.</p> <p>Во время выпрямления ноги в коленях не сгибать.</p>
---	---	---	---------	--

4	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук.</p> <p>Развитие вестибулярного аппарата.</p> <p>Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.</p>	<p>И.п. – лёжа спиной на фитболе, руки к плечам.</p> <p>1-2 – приподнять голову и плечи, 3-4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный. Стопы прижаты к полу, мяч лежит устойчиво. Голову назад не запрокидывать.</p>
5	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук.</p> <p>Развитие вестибулярного аппарата.</p> <p>Увеличение подвижности тазобедренного сустава.</p> <p>Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.</p> <p>Совершенствование упражнения.</p>	<p>И.п. – лёжа спиной на фитболе, руки в крылышки.</p> <p>вариант 1: 1-2 – перейти в положение сидя на фитболе, 3-4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p> <p>вариант 2: Упражнение выполняется с предметом в руках (мячом, палкой)</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный. Стопы прижаты к полу. Можно и.п. делать из положения сидя на мяче. Голову назад не запрокидывать.</p> <p>Во время положения лёжа, мяч и палка прижаты к груди, в положен. сидя – руки с предметами вперёд.</p>

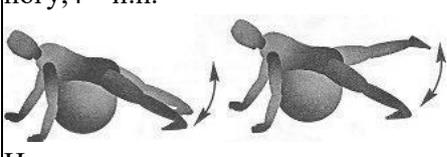
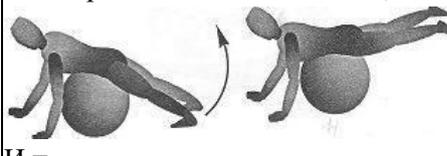
<p>6</p>	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности в коленных суставах. Ориентировка в пространстве.</p>	<p>И.п.-лежа на спине на фитболе, руки в крылышки. 1 – согнуть правую ногу в колене, 2 – и.п., – согнуть левую ногу в колене, 4 – и.п.</p> 	<p>3-6 раз Темп умеренный. Фитбол лежит устойчиво. Колено подтягивать как можно ближе к груди. Опорная нога в упоре на всю стопу. Голову назад не запрокидывать.</p>
<p>7</p>	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве.</p>	<p>И.п.-лежа на спине на фитболе, руки к плечам. 1 – приподнять левую ногу, 2 – и.п., 3-4 – тоже с правой.</p> 	<p>3-6 раз Темп умеренный. Фитбол лежит устойчиво. Опорная нога в упоре на всю стопу. Голову назад не запрокидывать.</p>

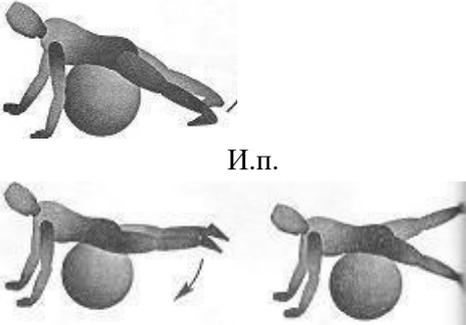
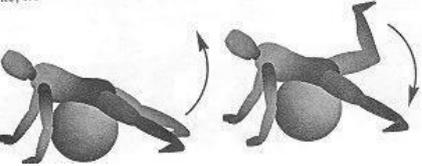
<p>8</p>	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности в коленных суставах. Ориентировка в пространстве.</p>	<p>И.п.-лежа на спине на фитболе, руки к плечам. 1 – приподнять левую ногу, 2 – согнуть в колене, 3 – выпрямить, 4 – и.п., 5-8 – тоже с правой ноги.</p> 	<p>2-4 раза Темп умеренный. Фитбол лежит устойчиво. Опорная нога в упоре на всю стопу. Голову назад не запрокидывать.</p>
-----------------	--	--	---

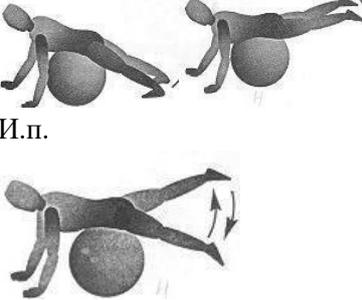
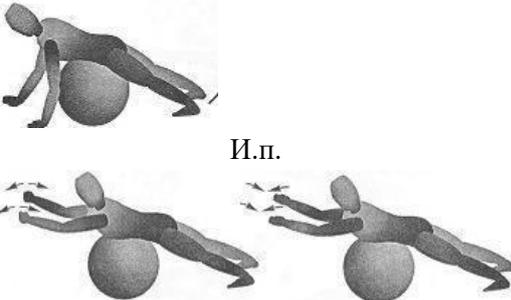
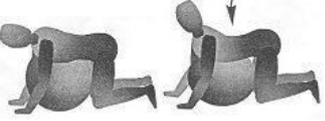
9	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве.	И.п.-лёжа на спине на фитболе, ноги выпрямлены в упоре на стопы, правая рука на фитболе, левая за головой. 1-2 – приподнимая голову и плечи, повернуть туловище вправо, 3-4 – и.п., 5-8 – меняя положение рук тоже в левую сторону. 	2-4 раза	Темп умеренный. Фитбол лежит устойчиво. Голову назад не запрокидывать.
---	---	---	-------------	--

Приложение 5

Упражнения на укрепление мышц спины

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – поднять правую ногу, 2 – и.п., 3 – поднять левую ногу, 4 – и.п. 	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя.
2	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук, Развитие вестибулярного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1-2 – приподнять ноги от пола, 3-4 – и.п. 	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя.

3	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата.</p>	<p>И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу.</p> <p><i>вариант 1:</i> 1 – приподнять ноги от пола, 2 – ноги в стороны, 3 – ноги вместе, 4 – и.п.</p>  <p><i>вариант 2:</i> упражнение «Точка-строчка» 1 – приподнять ноги от пола, 2-7 – ноги в стороны-вместе, 8 – и.п.</p>	<p>3-6 раз</p> <p>Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя.</p> <p>Ноги в стороны – «строчка», вместе – «точка».</p>
4	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Увеличение подвижности в коленных суставах. Развитие вестибулярного аппарата</p>	<p>И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу.</p> <p>1 – поднять правую ногу, согнутую в коленном суставе под углом 90° 2 – и.п., 3-4 – тоже с левой.</p>  <p>И.п.</p>	<p>3-6 раз</p> <p>Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво.</p> <p>При сгибании ноги бедро параллельно полу, носок на себя.</p>

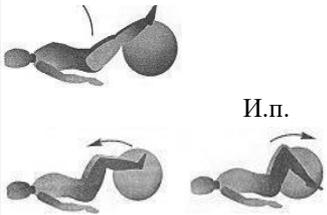
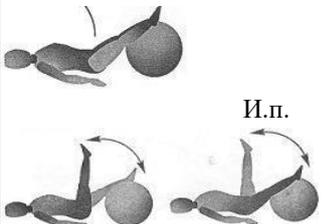
<p>5</p>	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата.</p>	<p>И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – приподнять ноги от пола, –вертикальные «ножницы»ногами. 2-7 – и.п. 8 – и.п.</p> 	<p>2-4 раза</p>	<p>Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво-во. Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя. Ноги работают от бедра</p>
<p>6</p>	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Развитие мелкой моторики.</p>	<p>И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – приподнять голову и руки 2-7 –сжимать и разжимать пальцы рук. 8 – и.п.</p> 	<p>2-4 раза</p>	<p>Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Руки в локтях не сгибать, не прогибаться. Ноги от пола не отрывать.</p>
<p>7</p>	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие гибкости.</p>	<p>«Ласковая кошечка» И.п. – на четвереньках мяч под грудью. 1-2 – прогнуться в грудном и поясничном отделах, голову поднять,3-4 – и.п.</p> 	<p>3-6 раз</p>	<p>Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ладони и голени от пола не отрывать. Голову не запрокидывать.</p>

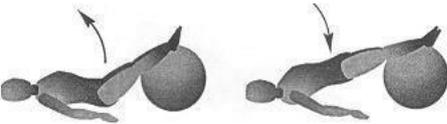
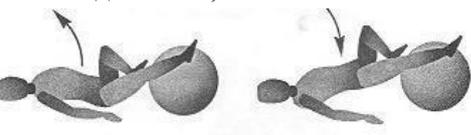
<p>8</p>	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата.</p>	<p>И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – приподнять голову и руки от пола, 2-7 – «ножницы» руками 8 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	<p>2-4 раза</p> <p>Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Руки в локтях не сгибать, не прогибаться. Ноги от пола не отрывать.</p>
<p>9</p>	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата и гибкости.</p>	<p>И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1-2 – разогнуться в грудном отделе позвоночника, 3-4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	<p>3-6 раз</p> <p>Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги от пола не отрывать.</p>
<p>10.</p>	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата</p>	<p>И.п. – прямые ноги на фитболе в области голени, руки в упоре на полу. 1-2 – согнуть колени, подтягивая фитбол к груди, 3-4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	<p>3-6 раз</p> <p>Темп умеренный. Сгибая колени</p>
<p>11</p>	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Увеличение подвижности в локтевых суставах. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности грудной клетки.</p>	<p>И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1-4 – движение руками «брасс»</p>  <p>И.п.</p>	<p>3-6 раз</p> <p>Темп умеренный. Голову не запрокидывать назад и не прогибаться в поясничном отделе. Движения руками с полной амплитудой. Ноги от пола не отрывать.</p>

12	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. вариант: 1 – ноги поднять от пола, 2 – пройти руками вперёд, голени в упоре на фитболе, 3 – вернуться в положение лёжа животом на мяче, ноги приподняты от пола, 4 – и.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Сгибая колени Руки в локтях не сгибать. Совершая переходы ноги и туловища параллельно полу. Носок от себя.
----	---	---	-------------	--

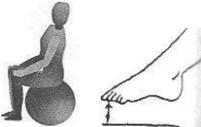
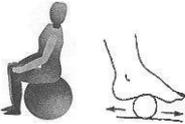
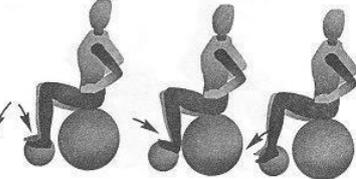
Приложение 6

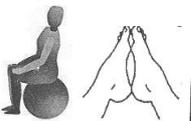
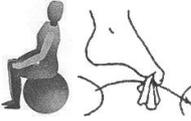
Упражнения на укрепление мышц тазового дна

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Укрепление мышц ног. Увеличение подвижности в коленных суставах.	И.п.- лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки. 1-2- сгибая ноги в коленях, мяч прикатить стопами к ягодицам, 3-4 и.п. 	3-6 раз	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Во время и.п. ноги в коленях не сгибать.
2	Укрепление мышц ног и брюшного пресса. Ориентировка в пространстве.	И.п.- лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки. 1 – поднять правую ногу, 2 – и.п., 3-4 – тоже с левой. 	3-6 раз	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Ноги в коленях не сгибать, носки от себя.

3	<p>Укрепление мышц ног и брюшного пресса.</p> <p>Увеличение подвижности в коленных суставах.</p> <p>Ориентировка в пространстве.</p>	<p>И.п. – лёжа на спине на полу, правая нога в упоре стопой на фитболе под углом 90°, левая фиксирована стопой на колене.</p> <p>1- откатить фитбол от себя, 2 – и.п., 3 – поменяв местами ноги откатить фитбол левой ногой, 4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный.</p> <p>Спина прижата к полу.</p> <p>Ногу в колене выпрямлять до конца.</p>
4	<p>Укрепление мышц ног и брюшного пресса.</p>	<p>И.п. – лёжа на спине на полу, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. 1-3 – сжимать фитбол ногами, 4 – и.п.</p> 	3-6 раз	<p>Темп умеренный.</p> <p>Спина прижата к полу.</p> <p>Упор на стопы.</p>
5	<p>Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса.</p> <p>Развитие равновесия.</p>	<p>И.п. – лёжа на спине на полу, голени под углом 90° на мяче.</p> <p>1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный.</p> <p>Мяч лежит устойчиво.</p>
6	<p>Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса.</p> <p>Развитие равновесия.</p>	<p>И.п.- лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки.</p> <p>1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный.</p> <p>Мяч лежит устойчиво.</p> <p>Во время выполнения упражнения таз и ноги составляют одну прямую линию.</p>
7	<p>Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса.</p> <p>Развитие равновесия</p>	<p>И.п.- лёжа на спине на полу, правая прямая нога на фитболе в упоре на пятку, левая фиксирована стопой на колене.</p> <p>1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный.</p> <p>Мяч лежит устойчиво.</p> <p>Во время выполнения упражнения таз и ноги составляют одну прямую линию</p>

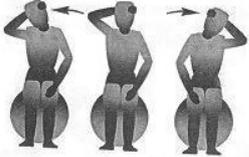
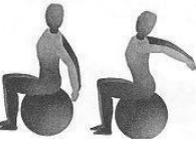
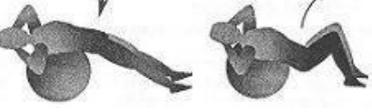
8	<p>Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса. Развитие равновесия</p>	<p>И.п. – лёжа на спине на полу, стопы на мяче, ноги согнуты под углом 90 ° 1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Во время выполнения упражнения таз и ноги составляют одну прямую линию</p>
---	--	--	---------	--

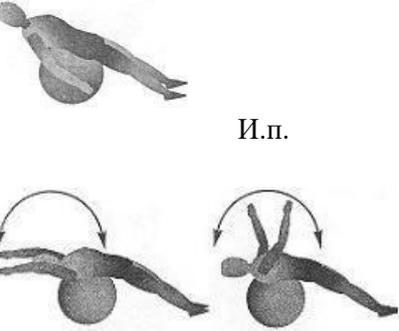
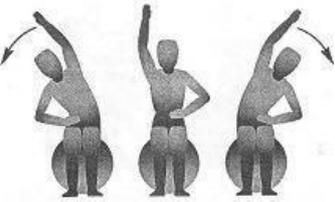
3	<p>Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой.</p> <p>Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.</p>	<p>«Барабанщик» И.п.- сидя на мяче, стопы вместе, руки на коленях. 1-3 – постукивать пальцами правой ноги по полу. 4 – и.п., 5-8 – тоже с левой ноги</p>  <p>И.п.</p>	2-4 раза	<p>Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.</p>
4	<p>Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой.</p> <p>Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.</p>	<p>«Эквилибрист» вариант 1: И.п.- сидя на мяче, середина стопы на малом мяче «ёжике», руки на коленях. 1-10 – катать стопой мяч вперед- назад.</p>  <p>И.п.</p> <p>вариант 2: И.п.- сидя на мяче, середина стопы на гимнастической палке. 1-10 – катать стопой гимнастическую палку.</p>	2-4 Раза каждой ногой	<p>Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво. Мяч и палку катать серединой стопы.</p>
5.	<p>Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой.</p> <p>Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.</p>	<p>И.п. – сидя на фитболе, стопы на мяче d=18-20см. 1-10 – катать мяч стопами вперед-назад.</p>  <p>И.п.</p>	2-4 раза	<p>Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.</p>
6	<p>Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой.</p> <p>Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.</p>	<p>И.п. – сидя на фитболе, мяч d=18-20см между стоп. 1-2 – немного приподнять мяч. 3 – выпустить на пол, 4 – захватить мяч стопами.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.</p>

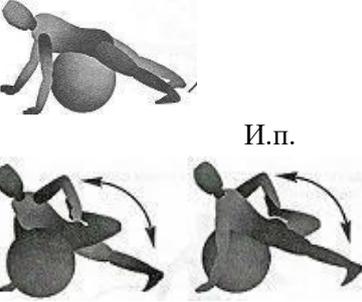
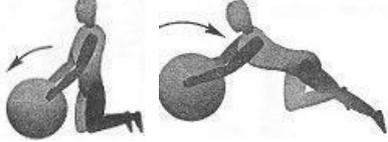
1	2	3	4	5
7	<p>Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой.</p> <p>Воспитание внимания</p>	<p>«Кораблик» И.п.- сидя на мяче, руки на коленях. 1-2 – развести колени в стороны, стопы соединить, поставив ноги на внешнюю сторону стопы.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво</p>
8	<p>Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой.</p> <p>Воспитание внимания Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.</p> <p>Ориентировка в пространстве.</p>	<p>«Сборщик» И.п.- сидя на мяче, руки на коленях, на полу перед ногами платочек. Поочередно каждой ногой при помощи пальцев поднять платочек с пола и взять его в руки.</p>  <p>И.п.</p>	2-4 Раза каждой ногой	<p>Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво</p>
9	<p>Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой.</p> <p>Воспитание внимания Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.</p> <p>Ориентировка в пространстве.</p>	<p>«Художник» И.п.- сидя на мяче, руки на коленях, на полу перед ногами лист формат А4. Поочередно каждой ногой, зажав между большим и указательным пальцем карандаш, свободной ногой придерживая лист рисовать на листе круг и т.д.</p>  <p>И.п.</p>	2-4 Раза каждой ногой	<p>Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво</p>

Приложение 8

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника и суставов

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

1	2	3	4	5
5	<p>Увеличение подвижности плечевых суставов поясничного отдела позвоночника, грудной клетки.</p> <p>Укрепление мышц брюшного пресса.</p> <p>Развитие вестибулярного аппарата.</p> <p>Укрепление мышц рук и плечевого пояса</p>	<p>И.п. – лёжа на фитболе на мяче, ноги прямые упор на стопы, руки внизу.</p> <p>1 – тянуть руки вверх, 2 – и.п., 3 – тянуть руки в стороны, 4 и.п.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный.</p> <p>Голову не запрокидывать.</p> <p>Руки тянуть до упора.</p>
6	<p>Увеличение подвижности тазобедренного сустава.</p> <p>Укрепление мышц спины.</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>Укрепление мышц рук и плечевого пояса</p>	<p>И.п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на фитболе.</p> <p>1-2 – прокатить фитбол вперёд, 3-4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный.</p> <p>Откатывать фитбол до упора.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать и прижать к полу.</p>
7	<p>Увеличение подвижности в грудном отделе позвоночника и в тазобедренном суставе.</p> <p>Укрепление мышц спины, бедра, рук и плечевого пояса.</p> <p>Развитие гибкости</p>	<p>И.п. – сидя на фитболе, руки на коленях.</p> <p>1-2 – наклон вперёд, обхватив мяч между ногами, 3-4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный.</p> <p>Стопы прижаты к полу.</p> <p>Сидеть устойчиво.</p>
8	<p>Увеличение подвижности в тазобедренном суставе.</p> <p>Укрепление косых мышц туловища, рук и плечевого пояса.</p> <p>Развитие гибкости.</p> <p>Самоконтроль за осанкой.</p> <p>Развитие равновесия.</p>	<p>И.п. – сидя на фитболе, правая рука вверх, левая на пояс.</p> <p>1 – наклон влево, 2 – и.п., 3 – меняя положение рук, наклон вправо, 4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный.</p> <p>Стопы прижаты к полу.</p> <p>Наклон выполнять строго в одной плоскости.</p> <p>Сидеть устойчиво.</p>

1	2	3	4	5
9	<p>Увеличение подвижности в коленных суставах</p> <p>Укрепление мышц ног, спины, рук и плечевого пояса.</p> <p>Развитие гибкости.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.</p>	<p>И.п. – лёжа на фитболе, упор на носки.</p> <p>1 – правая рука в упоре на полу, левая подтягивает одноимённую пятку к ягодице,</p> <p>2 – и.п.,</p> <p>3-4 – тоже, поменяв положение рук с правой ноги.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p>
10.	<p>Увеличение подвижности в грудном отделе позвоночника и плечевых суставов.</p> <p>Развитие гибкости.</p> <p>Укрепление мышц спины, рук и плечевого пояса.</p>	<p>И.п. – стойка на коленях, руки на фитболе.</p> <p>1 – левую ногу в сторону, откатить фитбол вперёд на вытянутые руки, прогнуться,</p> <p>2- и.п.,</p> <p>3 – правую ногу в сторону, откатить фитбол вперёд на вытянутые руки, прогнуться,</p> <p>4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный.</p> <p>Сильно не прогибаться.</p>
11	<p>Увеличение подвижности в поясничном отделе позвоночника и плечевых суставов.</p> <p>Развитие гибкости.</p> <p>Укрепление мышц спины, рук и плечевого пояса.</p>	<p>И.п. – упор стоя на одном колене, голень другой ноги на фитболе.</p> <p>1-2- прокатить мяч к бедру, 3-4 – и.п.,</p> <p>5-8 – тоже поменяв положение ног.</p>  <p>И.п.</p>		<p>Темп умеренный.</p> <p>Мяч прокатывать как можно дальше к бедру.</p> <p>Стоять устойчиво.</p>

Игры малой подвижности с фитболом

1. «Чудесный шарик»

Задачи: восстановление первоначальной ЧСС, воспитание терпения и внимания.

Правила игры: мяч прокатывать шагом, не торопясь проговаривая текст

Описание игры: дети строятся в шеренгу на одной стороне зала, в руках каждого фитбол. По команде дети начинают выполнять движения в соответствии с текстом.

Слова	Действия
Шарик, шарик, не ленись	Присед на носки, прокрутить мяч
Куда хочешь, повернись	Против часовой стрелки
Катись ровно, катись шагом,	Прокатывать мяч двумя руками по
По тропинке, по ухабам,	Полу вперед
По дороге столбовой,	
А мы шарик за тобой	

2. «Молчанка»

Задачи: восстановление первоначальной ЧСС, воспитание терпения и внимания, формирование навыка правильной осанки.

Правила игры: выполняется легкая вибрация, стопы прижаты к полу. После слова «молчок» принять правильную осанку.

Описание игры: дети строятся в круг и принимают положение сидя на фитболе, руки на коленях, выполняют движения в соответствии с текстом.

Слова	Действия
Первенчики, червенчики, Зазвенели бубенчики	Дети выполняют пружинистые Движения на фитболе.
По свежей росе, по чужой полосе Там чашки, орешки, медок, сахарок	
Молчок!	Замирают.

3. «Гонка мячей»

Задачи: восстановление первоначальной ЧСС, воспитание терпения и внимания, формирование навыка правильной осанки.

Правила игры: нельзя задерживать мяч в руках. Во время повторения игры смена направления движения.

Описание игры: Дети строятся в круг и принимают положение, сидя на фитболе, у каждого третьего ребенка мяч $d = 18-20$ см. по команде дети начинают передавать мяч друг другу по кругу в одном направлении. По

команде игра заканчивается. Желательно использовать музыкальное сопровождение. Игра повторяется 2 раза.

4. «Крутятся вперед колеса»

Задачи: восстановление первоначальной ЧСС, воспитание терпения и внимания.

Правила игры: мяч прокатывать шагом, проговаривая текст.

Описание игры: дети строятся в шеренгу на одной стороне зала, в руках каждого фитбол. По команде дети начинают выполнять движения в соответствии с текстом.

Слова	Действия
Это трасса мотокросса. Крутятся вперед колеса, Если их назад вращать, Мотоцикл поедет вспять	Дети прокатывают фитбол вперед двумя руками. Дети прокатывают фитбол двумя руками по направлению к себе, совершая движение назад спиной.

Приложение 10

Игровые упражнения с фитболом

1. Толкни и догони.

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств, самоконтроль за осанкой, повышение эмоционального тонуса.

Упражнение сопровождается словами:

Сильно мы толкнули мячик,

Как помчался он с подачи!

Взял от нас он укатился,

И назад не воротился.

- Дети стоят на одной стороне зала, на полу перед каждым фитбол. Приняв положение присед на носки, колени в стороны, толкают мяч и бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3 раза.
- Дети принимают упор сидя, стопами упираются о фитбол, ноги согнуты в коленях. По команде толкают мяч ногами, встают, бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3 раза.

2. Отбей и поймай.

Отбивание фитбола об пол двумя руками и ловля:

Задачи: развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

- стоя на месте,
- с продвижением вперед по прямой.

Упражнение сопровождается словами:

Мяч лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Как подскочит – не зевай,
Быстро ты его хватай.

3.Подбрось и поймай.

Задачи: развитие ловкости, скоростно-силовых качеств
повышение эмоционального тонуса.

Бросание фитбола вверх и ловля его двумя руками.

Упражнение сопровождается словами: Мячик, мячик, прыг да скок
Улетел под потолок
Высоко взлетел, упал
В руки мячик я поймал.

4.Поймай мяч

Задачи: развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса.

Бросание футбола друг другу и ловля его двумя руками.

Упражнение сопровождается словами: мячик новый есть у нас
Мы играем целый час
Я бросаю – ты поймай,
А уронишь – поднимай.

5.Поймай мой мяч после отскока.

Задачи: развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса.

Мяч для отскока бросать в определенный ориентир, который находится на полу по центру между партнерами.

Упражнение сопровождается словами: летит мой мяч
Летит к тебе,
Смотри не прозевай!
Отскочит мяч, лови его,
И снова мне бросай.

6.Вперед с мячом

Задачи: развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

Прокатывание фитбола вперед руками:

- по прямой или в обход,
- через центр,
- между предметами.

7. Волчок.

Задачи: расширение знаний о свойствах фитбола, развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

Прокрутить мяч вокруг своей оси по часовой стрелки и против часовой стрелки

Упражнение сопровождается словами: Учим новую игру –

Мяч раскрутим на полу.

Он кружится как волчок,

Если ощутит толчок.

8. Передача мяча по замкнутому кругу.

Задачи: развитие ловкости, внимания, повышение эмоционального фона.

Дети встают в круг и по команде передают мяч друг другу, пока не прозвучит сигнал для остановки. Второй раз упражнение выполняется в противоположную сторону.

Упражнение сопровождается словами: Быстро встали мы в кружок –

Раз, два, три.

Друг другу мяч передаем,

Смотри, не урони.

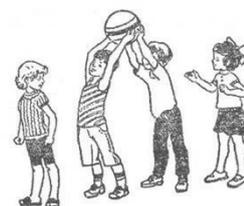
9. Колобок

Задачи: развитие ловкости, внимания, памяти, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: хором дети проговаривают: Наш веселый колобок

Покатился на лужок.

После этих слов первые участники поднимают фитбол над головой и прогибаясь назад, передают его следующему игроку. Игроки команд, стоящие последними получив «колобок». Говорят «Поймал», поворачиваются кругом и передают «колобок» в обратном направлении.



10. Выполняем упражненье

Задачи: укрепление мышц плечевого пояса, формирование навыка правильной осанки.

Описание игры: дети сидя на фитболе, руки на коленях. Работают плечами вверх-вниз.

Упражнение сопровождается словами: выполняем упражненье,

Быстро делаем движенья,

Надо плечи нам размять
Раз-два-три-четыре-пять.

11. В цирке

Задачи: укрепление мышц шеи, формирование навыка правильной осанки.

Описание игры: дети сидя на фитболе выполняют движения в соответствии со словами.

- цирковая лошадка

Слова По арене скачет конь, Рыжий гребень как огонь Гордо гривой машет он. Настоящий чемпион.	Действия Дети выполняют пружинистые движения на фитболе. Наклоны головы вперед, назад.
---	--

- слон

Слова Головой кивает слон- Это он нам шлет поклон. Раз-два-три- вперед наклон, Раз-два-три- теперь назад Видеть нас он очень рад.	Действия Дети выполняют пружинистые движения на фитболе. Наклоны головы вперед, назад. пружинистые движения
--	--

Примечания: во время выполнения наклонов пружинистые движения не выполнять; из положения наклона, голова сначала возвращается в положение прямо, а затем снова выполняет наклон.

12. Мы прекрасно загораем.

Задачи: укрепление мышц плечевого пояса, развитие вестибулярного аппарата, гибкости, повышение функциональных возможностей плечевых суставов.

Описание игры: Дети, лёжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки внизу, выполняют движения в соответствии с текстом.

Слова Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем! Держим, держим... Напрягаем, Загорели? Опускаем!	Действия Приподнять ноги от пола Опустить ноги.
---	---

13. Потягушки – растягушки.

слова	действия
<p><i>Тик-так, тик-так, В доме кто умеет так? Тик-так, тик-так (2 раза) Это маятник в часах, Отбивает каждый такт. Тик-так, тик-так (2 раза) А в часах сидит кукушка, У неё своя избушка. Прокукует птичка время, Снова спрячется за дверью. Стрелки движутся по кругу, Не касаются друг друга</i></p> <p><i>Повернёмся мы с тобой Против стрелки часовой. А часы идут, идут, Иногда вдруг отстают. А бывает, что спешат, Словно убежать хотят! Если их не заведут, То они совсем встанут.</i></p>	<p><i>Наклоны головы вправо-прямо-влево-прямо и.т.д.</i></p> <p><i>Стоя повороты вправо-прямо-влево-прямо и.т.д. фитбол вперёд-книзу на вытянутых руках.</i></p> <p><i>И.п.- сидя на фитболе руки на коленях выполнять наклоны вперёд, обхватив мяч между ногами, затем в и.п.</i></p> <p><i>Сидя на фитболе, руки на пояс, стопы прижаты к полу, вращение в тазобедренном суставе по часовой стрелке.</i></p> <p><i>Вращение против часовой стрелки.</i></p> <p><i>Пружинистые движения, переходящие в медленные.</i></p> <p><i>Частое постукивание пальцами ног по полу.</i></p> <p><i>Пружинистые движения, переходящие в медленные.</i></p>

Задачи: укрепление мышц плечевого пояса, живота, развитие вестибулярного аппарата, гибкости, повышение функциональных возможностей плечевых суставов.

Описание игры: дети лежа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки внизу, выполняют движения в соответствии с текстом.

Слова	Действия
<p><i>На фитболе полежим, Дружно вверх потянемся И в стороны растянемся</i></p>	<p><i>Руки до упора вверх, затем в и.п. Руки до упора в стороны, затем в и.п.</i></p>

14. А часы идут, идут.

Задачи: Укрепление мышц шеи, плечевого пояса, ног, развитие гибкости повышение функциональных возможностей тазобедренного сустава.

Описание игры: Дети сидя на фитболе выполняют движения в соответствии с текстом.

15. Любопытная Варвара

Задачи: Укрепление мышц шеи.

Описание игры: Дети сидя на фитболе, руки на коленях выполняют движения в соответствии стекстом.

слова	действия
<i>Любопытная Варвара</i>	<i>Дети поднимают и опускают плечи.</i>
<i>Смотрит влево,</i>	<i>Поворот головы налево, затем в и.п.</i>
<i>Смотрит вправо,</i>	<i>Поворот головы направо, затем в и.п.</i>
<i>Смотрит вверх,</i>	<i>Поднять голову вверх, затем в и.п.</i>
<i>Смотрит вниз,</i>	<i>Голову вниз, затем в и.п.</i>
<i>Чуть присела на карниз,</i>	<i>Пружинистые движения, переходящие</i>
<i>А с него свалилась вниз!</i>	<i>в медленные.</i>

Приложение 11

Подвижные игры на фитболах

1. Зайцы и волк.

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети – «зайцы» скачут на фитболах по залу, инструктор при этом приговаривает следующие слова:

Зайцы скачут – скок, скок, скок

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают

Осторожно слушают. Не идет ли волк?

инструктор кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Выполняя прыжки, не сталкиваться друг с другом; прятаться за мячом посредством приседа или седа на пятках.

2. Бармалей и куклы

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

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

Ну, попробуй нас поймать

Задача Бармалея — поймать озорных кукол. Игра повторяется 2-3 раза. Правила игры: Бармалея выбирают при помощи считалки, убегая от Бармалея, нельзя садиться на один мяч вдвоём.

3. Дракон кусает хвост

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

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

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

4. Найди свой мяч

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

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

Правила игры: Команды формируются посредством расчёта на первый, второй

5. Пингвины на льдине

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

Описание игры: Дети -«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи- «льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок- «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, приняв правильную осанку, ловить его не разрешается.

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

6. Утки и собачка

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

Описание игры: В одном конце зала дети сидят на своих фитболах, приняв правильную осанку. На противоположной стороне располагается ребёнок – «собака». По команде воспитателя дети встают со своих фитболов и имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: «Ты, собачка, не лай, наших уток не пугай. Утки наши белые без того несмелые». При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают к своим мячам и садятся на них, принимая правильную осанку. Игра повторяется 2-3 раза.

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

7. Тучи и солнышко

Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, глазомера, внимания и памяти; повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Выбирается мяч – «солнышко», а все остальные мячи – «тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети враспынную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети, приняв основную стойку и зафиксировав правильную осанку, отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем». «Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко», толкая мяч по полу в направлении «солнышка» и не дать ему спрятаться.

8. Лиса и тушканчики

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

Описание игры: Выбирается один ребенок – «лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему

залу, в разных направлениях. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв правильную осанку. «Лиса» выходит на охоту и может съесть любого, кто стоит криво или шевелится. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: «Лиса» выбирается при помощи считалки.

9. Цапля и лягушки

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

Описание игры: Воспитатель обозначает детям, что зал – это болото. В стороне стоит «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят: - Мы веселые лягушки, мы зеленые квакушки

Громко квакаем с утра. Ква-ква-ква да ква-ква-ква

«Лягушки» останавливаются, принимают правильную осанку, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит: - по болоту я шагаю. И лягушек я хватаю

Вот они лягушки, зеленые квакушки.

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: «Цапля» выбирается при помощи считалки, когда «цапля» произносит слова никто из «лягушек» не двигается. Кто будет нарушать это правило, считается тоже проигравшим и выбывает из игры.

10. Быстрая гусеница

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

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

11. Быстрая лягушка

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

Описание игры. Дети, сидя на мячах на одной стороне зала, выполняют пружинящие движения. Играющие, прыгая на мячах, перемещаются на другую сторону зала. Игра повторяется 3-4 раза.

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

12. Необычный паровоз

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

Описание игры. Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с инструктором ритмично, в определённом темпе, следующий текст: чух-чух-чух. Игра повторяется 3-4 раза.

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

13. Бездомный заяц.

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

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

14. Стоп, хоп, раз.

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

Описание игры: Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются, и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек.,

приняв правильную осанку. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» оббегают один раз вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и тот, кто стоит криво или шевелится при сигнале «Стоп».

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

15. Ловишки для смешариков

Задачи: Развивать вестибулярный аппарат, быстроту реакции; способствовать формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на фитболе; повышение эмоционального тонуса.

Описание игры. Выбирается ловишка при помощи считалки. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, Смешариков лови!» - дети прыгают на мяче в разные стороны по залу. Ловишка без мяча ловит детей, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребёнка, выбирается новый ловишка и игра продолжается с участием всех детей.

Правила игры: Прыгать можно только после слов «Смешариков лови!»; пойманным считается тот, кого коснулся ловишка; перед словами фиксация правильной осанки из положения сидя на мяче.

16. Горячий мяч

Задачи: Формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания.

Описание игры: Дети сидят в кругу в и.п. — сед на пятках, приняв правильную осанку. По команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каком-либо играющем, который выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок — победитель.

17. Эстафета с фитболами

Задачи: Развитие быстроты реакции, быстроты передвижения, внимания, координации движений, воспитание ответственности и чувства товарищества.

Описание игры: Игра проводится в виде эстафеты. У стартовой линии все играющие строятся в две колонны. По команде первые начинают передвигаться вперед, отбивая от пола фитбол. Добегают до стены (стойки), ловят мяч, возвращаются назад, передают его следующему в команде, встают в конец колонны и принимают правильную осанку. Выигрывает команда, финишировавшая первой.

Варианты игры:

- а) Ведение футбола осуществляется правой рукой, на обратном пути - левой.
- б) В каждой команде стартуют по два человека и во время передвижения передают фитбол (мяч) друг другу.

18. Толкни – поймай.

Задачи: Развитие быстроты реакции, концентрации внимания, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети распределяются парами, у каждой пары фитбол. Один сидит, другой стоит на расстоянии 2-3м. Сидящий отталкивает мяч партнёру, быстро встаёт и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений дети меняются ролями.

Правила игры: Мяч кидать ни как попало, а стараться попасть в руки товарищу.

19. Кенгуру.

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, глазомера, закрепление навыка правильной осанки и прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: «Зверолов» прячется в засаде, перед ним корзина с малыми набивными мячами. По сигналу: «Раз – два – три – игру начни!» дети «кенгуру» прыгают на мячах по залу в разных направлениях, а зверолов стреляет в них снотворными снарядами (набивными мячами), тот в кого попал зверолов перемещается в определённое место, садится на мяч, принимает правильную осанку и засыпает. Игра повторяется 2-3 раза. Правила игры: Зверолов выбирается при помощи считалки. Игра начинается и заканчивается по сигналу инструктора. Возможно музыкальное сопровождение лёгким фоном.

20. Боулинг

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, глазомера, повышение эмоционального фона.

Описание игры: Дети стоят в шеренге на одной стороне зала, в руках у каждого фитбол, напротив каждого ребёнка, на определённом расстоянии находятся кегли или любой другой подходящий предмет. По команде дети толкают фитбол двумя руками вперёд по полу, стараясь сбить свою кеглю.

Правила игры: Мяч толкать всем одновременно чётко по команде, за мячом бежать тоже всем вместе только по команде. Поставив на место кегли вернуться в исходное место. Упражнение повторить 3-4-раза.

21. Попрыгунчики.

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, закрепление навыка правильной осанки и прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети располагаются по всему залу с фитболом в руках на расстоянии не менее 1,5м друг от друга. Фитболы кладут на пол, и показывая руками на свой мяч, произносят следующие слова:

Мяч надутый, мяч

пузатый, Любят все его ребята.

Сядем на него – не плачет,

Веселее только скачет. (М.А. Давыдова)

После этих слов дети садятся на фитболы и начинают прыгать по всему залу в разных направлениях под музыкальное сопровождение. Как только музыка закончится, дети останавливаются и принимают положение сидя на фитболе, фиксируя при этом правильную осанку. Если нет музыкального сопровождения, то остановка происходит по сигналу инструктора. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Во время прыжков не сталкиваться с товарищами.

22. Побегунчики.

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

Описание игры: Дети произносят слова:

Мы мячик ловко обежим. Нам

надо так суметьПроворно,

быстро и легко,

Чтоб мячик не задеть. (М.А. Давыдова)

После этих слов дети начинают обегать фитболы. Игра может проводиться в двухвариантах и повторяется 2 раза.

Варианты:

- а) Дети располагаются по всему залу на расстоянии не менее 1,5м друг от друга. Фитбол находится на полу перед каждым играющим. После произнесённых слов, дети начинают бегать каждый вокруг своего фитбола. Бег проходит под музыкальное сопровождение, при смене музыкально сопровождения, дети меняют направление. Когда музыка останавливается, дети принимают положение сидя на мяче,

зафиксировав при этом правильную осанку.

- b) Фитболы расположены на одинаковом расстоянии друг от друга по периметру спортивного зала. Дети строятся в колонну, дистанция два шага. После произнесённых слов, дети начинают лёгкий бег между фитболами, соблюдая при этом заданную дистанцию. Бег проходит под музыкальное сопровождение. После того, как музыка закончится, дети также принимают положение сидя на своём фитболе. Фиксация правильной осанки обязательна. При повторе игры дети меняют направление движения.