

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 178»
городского округа Самара

ПРИНЯТА:

на заседании Педагогического Совета
МБДОУ «Детский сад № 178» г.о. Самара
протокол №5 от «10» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №178» г.о. Самара

 /Краснова С.Г./

Приказ № 42-од от «10» августа 2023 г.

Дополнительная
общеразвивающая программа
«Фитбол-гимнастика»

Направленность программы: гимнастика

Возраст обучающихся, на которых рассчитана программа: 6-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Инструктор Физической Культуры

Ляпина Оксана Николаевна

Самара, 2023

Рецензент:

Чеховских Ольга Геннадьевна, старший методист отдела методического сопровождения по программам дошкольного образования ЦРО г.о. Самара, к.п.н.

Фитбол – гимнастика (Рабочая программа). Автор составитель Ляпина Оксана Николаевна, инструктор по физической культуре Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида № 178 г.о. Самара

В рабочей программе представлена форма работы по оздоровлению детей на занятиях с фитболами – большими гимнастическими мячами. Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развитию осознанного отношения к своему здоровью, воспитанию бережного отношения к своему организму.

Содержание

Введение.....	3
План занятий кружка Фитбол – гимнастика.....	6
Перспективный план кружка « Фитбол - гимнастика».....	7
Календарный план занятий кружка фитбол – гимнастики.....	18
Диагностика освоения детьми программы «Фитбол – гимнастика».....	46
Список литературы.....	47
Приложение 1. Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах.....	48
Приложение 2. Примерные комплексы дыхательной гимнастики.....	50
Приложение 3. Упражнения для релаксации.....	57
Приложение 4. Пальчиковая гимнастика.....	58
Приложение 5. Подвижные игры с фитболами.....	62
Приложение 6. Процедура проведения диагностики освоения детьми программы «Фитбол – гимнастика».....	68

Введение

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях.

По данным Института возрастной физиологии российской Академии образования

- 80-90% детей шести-семи лет имеют те или иные отклонения в физическом здоровье;
- более 30% несформированность сложно - координированных движений руки;
- более 70% несформированность интегративных функций (в том числе, сенсорно-моторных координаций);
- Возрастает количество детей, страдающих ожирением - в среднем на 1% каждый год.

Современные медицинские исследования указывают, что 75% заболеваний взрослых людей были заложены в детстве.

В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол- гимнастикой.

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

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

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

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению и профилактике таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено –

невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003). Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол – гимнастики как предмет,

снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

В соответствии с целевыми ориентирами ФГОС ДО на этапе завершения дошкольного образования ребенок должен проявлять инициативу в различных видах деятельности, активно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, способен к волевым усилиям.

В процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

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

Таким образом, учитывая особенности физического развития детей дошкольного возраста можно закономерно развивать двигательные умения и навыки, физические качества. Свободная двигательная активность, позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освободиться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение. **Целью** работы кружка является повышение уровня физического развития детей в соответствии с особенностями и возможностями детского организма, профилактика нарушения осанки.

В соответствии с этой целью поставлены **задачи**:

- Развитие двигательных качеств (гибкость, ловкость, координация);
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Обеспечение адаптации организма к физической нагрузке.

Занятия в кружке рассчитаны на детей 6-7 лет. Рекомендуемое количество детей – 6-8 человек. Занятия проводятся два раза в неделю. Перенагрузки детей не допускаются, продолжительность занятия строго соответствует СанПин – 25-30 минут для детей седьмого года жизни. Занятие состоит из трех частей: вводной,

основной и заключительной. Вводная часть (3мин.) состоит из традиционной разминки с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног. Основная часть (17 – 22) состоит из общеразвивающих упражнений, основных видов движений. Заключительная часть (5мин.) на первом этапе (сентябрь – ноябрь) состоит из подвижной игры, дыхательной гимнастики и релаксации; на втором и третьем этапе (декабрь – май) из подвижной игры, дыхательной и пальчиковой гимнастики.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1- 1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

Программа работы кружка «Фитбол - гимнастика» включает в себя три этапа:

I. Вводный этап (сентябрь – ноябрь).

Задачи:

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
2. Обучить детей правильной посадке на фитбол.
3. Учить базовым движениям из различных исходных положений (сидя, лежа, в приседе).

II. Этап углубленного изучения упражнений (декабрь – февраль).

Задачи:

1. Упражнять детей в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
2. Закреплять умения детей сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).
3. Формировать у детей умения в сохранении равновесия с различными положениями на фитболе и расслаблению мышц на фитболе.

III. Этап закрепления и совершенствования (март – май).

Задачи:

1. Формировать умение детей по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
2. Совершенствовать умение по выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.
3. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

План занятий кружка Фитбол - гимнастика

№	название этапа	количество часов
1	Вводный	24 часа
2	Углубленного изучения упражнений	20
3	Закрепления и совершенствования	24
	ИТОГО	68 час.

Перспективный план кружка « Фитбол - гимнастика»

м е с я ц	Э т а п	н е д е л я	I занятие	II занятие

		Основные задачи		
сентябрь	вводный	1	<ol style="list-style-type: none"> 1) Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. 2) Учить детей прокатывать фитбол змейкой между предметами. 3) Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми. 4) Познакомить детей с игрой «Догони мяч» (с использованием фитболов). 5) Заинтересовать детей занятиями фитбол – гимнастикой. 6) Познакомить детей с дыхательной гимнастикой «Послушаем свое дыхание», релаксацией «Вибрация» 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Обучать детей правильной посадке на фитбол. 2) Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. 3) Познакомить с подвижной игрой «Быстрая Гусеница» 4) Продолжать формировать умение у детей работать в команде. 5) Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми. 6) Формировать умение детей правильно выполнять дыхательную гимнастику.
		2	<ol style="list-style-type: none"> 1) Формировать у детей представление о пользе занятий на фитболах. 2) Продолжать обучать детей правильной посадке на фитбол. 3) Формировать навык правильной осанки. 4) Развитие координации движений и равновесия. 5) Повторить п/и «Быстрая гусеница». 6) Разучить дыхательную гимнастику «Дышим тихо спокойно и плавно» 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Продолжать обучать детей правильной посадке на фитбол, развивать координацию движений и равновесие. 2) Формировать навык правильной осанки. 3) Учить детей выполнять упражнения для плечевого пояса, сидя на фитболе. 4) Разучить упражнение «Мы в лес пойдем» 5) Развивать речь детей, умение соотносить речь с движением. 6) Продолжать формировать у детей умение расслаблять организм после физической нагрузки. Повторить дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно, плавно».
		3	<ol style="list-style-type: none"> 1) Учить детей выполнять упражнения для плечевого пояса, сидя на фитболе. 2) Повторить упражнение «Мы в лес пойдем» 3) Познакомить детей с п/и «Паровозик»; 4) Продолжать развивать речь детей. 5) Развивать у детей навык ориентирования в пространстве. 6) Разучить с детьми дыхательную гимнастику «Подыши одной ноздрей». 7) Разучить релаксацию «Цветок» 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Совершенствовать технику работы с мячом. 2) Продолжать обучать детей правильной посадке на фитбол, формировать навык правильной осанки. 3) Познакомить детей с упражнением «Тик-так», Ветер дует. 4) Разучить п/и «Догони мяч» 5) Продолжать учить детей выполнять упражнения для плечевого пояса, сидя на фитболе.
		4	<ol style="list-style-type: none"> 1) Совершенствовать технику работы 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Формировать у детей умение

		<p>с мячом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2) Продолжать обучать детей правильной посадке на фитбол, формировать навык правильной осанки. 3) Продолжать учить детей выполнять упражнения для плечевого пояса, сидя на фитболе. 4) Повторить упражнения «Тик – так», «Ветер дует». 5) Повторить п\и «Догони мяч». 6) Разучит дыхательную гимнастику «Воздушный шар» 	<p>координировать свои действия со сверстниками.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2) Формировать умение адекватно оценивать результаты игры. 3) Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми. 4) Закрепить п\и «Паровоз», «догони мяч», «Быстрая гусеница» 5) Продолжать формировать у детей умение расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки. 6) Повторить дыхательную гимнастику «Воздушный шар».
октябрь	1	<ol style="list-style-type: none"> 1) Учить базовым движениям из различных исходных положений (сидя, в приседе). 2) Упражнять детей в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений. 3) Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности. 4) Разучить с детьми упражнения «Поглядите боком», «Катились колеса». 5) Разучить п\и «Не пропусти мяч» 6) Разучить дыхательную гимнастику «Воздушный шар в грудной клетке» 7) Разучить релаксацию «Земля» 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Продолжать учить базовым движениям из различных исходных положений (сидя, в приседе). 2) Продолжать упражнять детей в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений. 3) Повторить упражнения «Поглядите боком», «катились колеса» 4) Закрепить умение играть в п\и «Не пропусти мяч» 5) Повторить дыхательную гимнастику «Воздушный шар в грудной клетке»
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1) Продолжать учить базовым движениям из различных исходных положений (сидя, лежа, в приседе). 2) Ознакомить с приемами самостраховки. 3) Продолжать упражнять детей в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений. 4) Продолжать формировать у детей быстроту, ловкость. 5) Закрепить упражнения «Поглядите боком», «Катились колеса». 6) Разучить упражнение «Я бегу, бегу, бегу...». 7) Разучить п\и «Успей передать». 8) Разучить дыхательную гимнастику «Воздушный шар поднимается вверх» 9) Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Продолжать знакомить с приемами самостраховки. 2) Продолжать упражнять детей в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений. 3) Продолжать учить базовым движениям из различных исходных положений (сидя, лежа, в приседе). 4) Повторить упражнение «Я бегу, бегу, бегу» 5) Закрепить умение играть в п\и «Успей передать». 6) Продолжать формировать у детей быстроту, ловкость. 7) Разучить дыхательную гимнастику «Ветер»

		<p>ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p> <p>2) Разучить упражнение «Раз, два, три...»</p> <p>3) Разучить п\и «Зайцы и волк»</p> <p>4) Разучить дыхательную гимнастику «Губки трубочкой».</p> <p>5) Закрепить релаксацию «Медуза»</p>	<p>рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p> <p>2) Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.</p> <p>3) Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата.</p> <p>4) Повторить упражнения «Раз, два, три...», «Елочка»</p> <p>5) Закрепить п\и «Зайцы и волк»</p> <p>6) Закрепить дыхательную гимнастику «Губки трубочкой».</p> <p>7) Закрепить релаксацию «Медуза»</p>
	3	<p>1) Продолжать учить выполнять упражнения сидя на фитболе с разнообразным положением рук и ног.</p> <p>2) Разучить упражнение «Не под окном, а около».</p> <p>3) Закрепить упражнение «Раз, два, три...».</p> <p>4) Разучить п\и «Пятнашки сидя»</p> <p>5) Разучить дыхательную гимнастику «Пускаем мыльные пузыри»</p> <p>6) Разучить релаксацию «Вибрация»</p>	<p>1) Закреплять умение выполнять упражнения с разнообразным положением ног сидя на фитболе.</p> <p>2) Повторить упражнение «не под окном, а около».</p> <p>3) Закрепить п\и «Пятнашки сидя»</p> <p>4) Повторить дыхательную гимнастику «Пускаем мыльные пузыри»</p> <p>5) Повторить релаксацию «Вибрация»</p>
	4	<p>1) Закреплять умение выполнять упражнения с разнообразным положением ног сидя на фитболе.</p> <p>2) Разучить упражнение «Лисичка»</p> <p>3) Закрепить упражнение «не под окном, а около».</p> <p>4) Разучить п\и «Найди свой мяч».</p> <p>5) Разучить дыхательную гимнастику «Язык трубочкой».</p> <p>6) Закрепить релаксацию «Вибрация».</p>	<p>1) Закреплять умение выполнять упражнения с разнообразным положением ног сидя на фитболе.</p> <p>2) Повторить упражнение «Лисичка»</p> <p>3) Закрепить упражнения «Не под окном, а около», «Я бегу, бегу, бегу».</p> <p>4) Повторить п\и «Найди свой мяч».</p> <p>5) Повторить дыхательную гимнастику «Язык трубочкой».</p> <p>6) Закрепить релаксацию «Вибрация».</p>

декабрь	Углубленного изучения упражнений	1	1) Закреплять умения детей в сохранении осанки при уменьшении площади опоры.	1) Закреплять умения детей в сохранении осанки при уменьшении площади опоры.
			2) Формировать у детей умения в сохранении равновесия при выполнении упражнений с различными положениями на фитболе.	2) Формировать у детей умения в сохранении равновесия при выполнении упражнений с различными положениями на фитболе.
		3) Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	3) Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	
		4) Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.	4) Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.	
2	1	5) Разучить упражнение «Змея».	5) Повторить упражнение «змея»	
		6) Повторить упражнение «лисичка»	6) Закрепить упражнение «Лисичка».	
2	2	7) Разучить п\и «Утки и охотник»	7) Закрепить п\и «Утки и охотники»	
		8) Разучить дыхательную гимнастику «Насос».	8) повторить дыхательную гимнастику «Насос».	
2	2	9) Разучить релаксацию «здравствуй, солнце».	9) Повторить релаксацию «здравствуй, солнце».	
		1) Закреплять умения детей в сохранении осанки при уменьшении площади опоры.	1) Закреплять умения детей в сохранении осанки при уменьшении площади опоры.	
2	2	2) Формировать у детей умения в сохранении равновесия при выполнении упражнений с различными положениями на фитболе.	2) Формировать у детей умения в сохранении равновесия при выполнении упражнений с различными положениями на фитболе.	
		3) Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	3) Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	
2	2	4) Разучить упражнение «Мостик».	4) Повторить упражнение «Мостик».	
		5) Закрепить упражнение «Змея».	5) Закрепить упражнение «Змея».	
2	2	6) Разучить п\и «Противоположные движения».	6) Закрепить п\и «Противоположные движения».	
		7) Разучить дыхательную гимнастику «Душистая Роза»	7) Повторить дыхательную гимнастику «Душистая Роза».	
2	2	8) Закрепить релаксацию «Здравствуй, солнце».	8) Закрепить релаксацию «Здравствуй, солнце».	

		3	<ol style="list-style-type: none"> 1) Продолжать учить базовым движениям из исходного положения – лежа на полу. 2) Разучить упражнение «Летучая мышь». 3) Закрепить упражнение «Мостик». 4) Разучить п\и «Лиса и тушканчики» 5) Разучить дыхательную гимнастику «Выдох – вдох» 6) Закрепить релаксацию «Здравствуй, солнце». 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Продолжать учить базовым движениям из исходного положения – лежа на полу. 2) Повторить упражнение «Летучая мышь». 3) Закрепить упражнение «Мостик». 4) Повторить п\и «Лиса и тушканчики» 5) Повторить дыхательную гимнастику «Выдох – вдох» 6) Закрепить релаксацию «Здравствуй, солнце». 	
		4	<ol style="list-style-type: none"> 1) Продолжать учить упражнениям из исходного положения – лежа на полу. 2) Разучить упражнение «Книга». 3) Разучить п\и «Туча и солнышко». 4) Разучить дыхательную гимнастику «Поющие звуки». 5) Закрепить релаксацию «Здравствуй, солнце». 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Продолжать учить упражнениям из исходного положения – лежа на полу. 2) Повторить упражнение «Книга». 3) Закрепить упражнение «Летучая мышь» 4) Разучить п\и «Туча и солнышко». 5) Повторить дыхательную гимнастику «Поющие звуки». 6) Закрепить релаксацию «Здравствуй, солнце». 	
		январь	3	<ol style="list-style-type: none"> 1) Формировать у детей умение выполнять упражнения на расслабление мышц на фитболе. 2) Разучить упражнение «Ногу подними». 3) закрепить упражнение «Книга» 4) Разучить п\и «Ловишки на мячах» 5) Разучить пальчиковую гимнастику «Капитан» 6) Разучить дыхательную гимнастику «Птица» 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Продолжать формировать у детей умение выполнять упражнения на расслабление мышц на фитболе. 2) Продолжать учить детей выполнять упражнения из положения лежа на фитболе. 3) Повторить упражнение «Ногу подними» 4) Закрепить упражнения «Змея», «Мостик». 5) Повторить п\и «Ловишка на мячах» 6) Повторить пальчиковую гимнастику «Капитан» 7) Повторить дыхательную гимнастику «Птица»
			4	<ol style="list-style-type: none"> 1) Продолжать формировать у детей умение выполнять упражнения на расслабление мышц на фитболе. 2) Разучить упражнение «ходьба». 3) Закрепить упражнения «Круговые движения рук», «Книга», «Мостик». 4) Разучить п\и «Ловишка, бери ленту». 5) Разучить дыхательную гимнастику «Веселые шаги» 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Формировать у детей умение координировать свои действия со сверстниками. 2) Формировать умение адекватно оценивать результаты игры. 3) Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми. 4) Закрепить п\и «Зайцы и волк», «Найди свой мяч», «Утки и собачка», «Ловишка, бери ленту». 5) Повторить дыхательную гимнастику

		6) Разучить пальчиковую гимнастику «Домик»	гимнастику «Веселые шаги» 6) Повторить пальчиковую гимнастику «Домик»
февраль	1	1) Формировать умение детей выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола. 2) Разучить упражнение «Ножницы». 3) Закрепить упражнения «Круговые движения рук», «Книга». 4) Разучить п\и «Мишка бурый». 5) Разучить дыхательную гимнастику «Дышим по разному» 6) Разучить пальчиковую гимнастику «Апельсин».	1) Продолжать формировать умение детей выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола. 2) Повторить упражнение «Ножницы». 3) Закрепить упражнения «Круговые движения рук», «Книга». 4) Повторить п\и «Мишка бурый». 5) Повторить дыхательную гимнастику «Дышим по разному» 6) Повторить пальчиковую гимнастику «Апельсин».
	2	1) Продолжать формировать умение детей выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола. 2) Разучить упражнение «Ложись». 3) Разучить п\и «Лошадка, ослик и подкова». 4) Разучить дыхательную гимнастику «Свеча». 5) Разучить пальчиковую гимнастику «Гроза».	1) Продолжать формировать умение детей выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола. 2) Повторить упражнение «ложись» 3) Закрепить упражнение «Ножницы». 4) Повторить п\и «Лошадка, ослик и подкова». 5) Повторить дыхательную гимнастику «Свеча». 6) Повторить пальчиковую гимнастику «Гроза».
	3	1) Продолжать формировать умение детей выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола. 2) Разучить упражнения «Покачайся», «Часы». 3) Закрепить упражнения «Ходьба», «Ложись», «Мостик». 4) Разучить п\и «Играй, играй, мяч не теряй». 5) Разучить дыхательную гимнастику «Упрямая свеча». 6) Разучить пальчиковую гимнастику «Барашек».	1) Продолжать формировать умение детей выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола. 2) Повторить упражнение «Покачайся». 3) Закрепить с детьми упражнения для рук, ног на фитболах. 4) Разучить п\и «Играй, играй, мяч не теряй». 5) Повторить дыхательную гимнастику «Упрямая свеча». 6) Повторить пальчиковую гимнастику «Барашек».

		4	<ol style="list-style-type: none"> 1) Продолжать формировать умение детей выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола. 2) Разучить упражнение «Маятник». 3) Повторить упражнение «Мостик». 4) Разучить игру «Цапля и лягушки». 5) Разучить дыхательную гимнастику «Погасить 3,4,5,6,...10 свечей». 6) Разучить пальчиковую гимнастику «Кошка и мышка». 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Закреплять у детей умение участвовать в различных эстафетах (в том числе, эстафеты с фитболами). 2) Формировать у детей умение взаимодействовать друг с другом, работать в команде. 3) Формировать умение адекватно оценивать результаты соревнований. 4) Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.
март	закрепления и совершенствования	1	<ol style="list-style-type: none"> 1) Совершенствовать качество выполнения детьми упражнений в равновесии. 2) Продолжать совершенствовать качество выполнения детьми перекатов из положения сидя, в положение лежа на животе. 3) Закрепить упражнения «Ногу подними», «Маятник», «Летучая мышь» 4) Разучить п\и «Тонель». 5) Разучить дыхательную гимнастику «Танец живота». 6) Разучить пальчиковую гимнастику «Зайцы». 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Совершенствовать качество выполнения детьми упражнений в равновесии. 2) Продолжать совершенствовать качество выполнения детьми перекатов из положения сидя, в положение лежа на животе. 3) Закрепить упражнения «Ногу подними», «Маятник», «Летучая мышь», «Катились колеса». 4) Закрепить п\и «Тонель». 5) Повторить дыхательную гимнастику «Танец живота». 6) Повторить пальчиковую гимнастику «Зайцы».
		2	<ol style="list-style-type: none"> 1) Совершенствовать качество выполнения детьми упражнений в равновесии. 2) Продолжать совершенствовать качество выполнения детьми упражнений с фитболами из различных исходных положений. 3) Разучить п\и «Лиса и тушканчик» 4) Разучить дыхательную гимнастику «Весенние листочки». 5) Разучить пальчиковую гимнастику «Зайцы». 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Совершенствовать качество выполнения детьми упражнений в равновесии. 2) Продолжать совершенствовать качество выполнения детьми упражнений с фитболами из различных исходных положений. 3) Закреплять упражнения «Летучая мышь», «Маятник». 4) Повторить п\и «Лиса и тушканчик» 5) Повторить дыхательную гимнастику «Весенние листочки». 6) Разучить пальчиковую гимнастику «Зайцы».
		3	<ol style="list-style-type: none"> 1) Продолжать совершенствовать качество выполнения детьми упражнений с фитболами из положения лежа, упражнений для плечевого пояса сидя на фитболах. 2) Продолжать формировать умение 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Продолжать совершенствовать качество выполнения детьми упражнений с фитболами из положения лежа, упражнений для плечевого пояса сидя на фитболах («Мы в лес пойдем», «Поглядите

апрель		<p>детей выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола.</p> <p>3) Разучить игру «Противоположные движения».</p> <p>4) Разучить дыхательную гимнастику «Ветряная мельница».</p> <p>5) Разучить пальчиковую гимнастику «Птички».</p>	<p>боком», «Я бегу, бегу, бегу...», «Наклонись»).</p> <p>2) Продолжать формировать умение детей выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола.</p> <p>3) Повторить игру «Противоположные движения».</p> <p>4) Повторить дыхательную гимнастику «Ветряная мельница».</p> <p>5) Повторить пальчиковую гимнастику «Птички».</p>	
	4	<p>1) Продолжать формировать умение детей выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола.</p> <p>2) Совершенствовать качество выполнения детьми упражнений в равновесии.</p> <p>3) Совершенствовать навык выполнения упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>4) Разучить п\и «Пятнашки сидя».</p> <p>5) Разучить дыхательную гимнастику «Поиграем животиками».</p> <p>6) Разучить пальчиковую гимнастику «Есть у каждого свой дом».</p>	<p>1) Продолжать формировать умение детей выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола.</p> <p>2) Совершенствовать качество выполнения детьми упражнений в равновесии.</p> <p>3) Совершенствовать навык выполнения упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>4) Повторить п\и «Пятнашки сидя».</p> <p>5) Повторить дыхательную гимнастику «Поиграем животиками».</p> <p>6) Повторить пальчиковую гимнастику «Есть у каждого свой дом».</p>	
	1	<p>1) Совершенствовать качество выполнения детьми упражнений в равновесии.</p> <p>2) Развивать у детей чувство ритма.</p> <p>3) Разучить ритмический комплекс «Облака».</p> <p>4) Продолжать тренировать чувство равновесия и координацию движения.</p> <p>5) Разучить п\и «Утки и собачка».</p> <p>6) Разучить дыхательную гимнастику «загони мяч в ворота», пальчиковую гимнастику «Моя семья».</p>	<p>1) Совершенствовать качество выполнения детьми упражнений в равновесии.</p> <p>2) Развивать у детей чувство ритма.</p> <p>3) Повторить ритмический комплекс «Облака».</p> <p>4) Продолжать тренировать чувство равновесия и координацию движения.</p> <p>5) Повторить п\и «Утки и собачки».</p> <p>6) Повторить дыхательную гимнастику «Загони мяч в ворота», пальчиковую гимнастику «Моя семья».</p>	
	2	<p>1) Совершенствовать навык выполнения комплекса упражнений с использованием фитболов в едином для всех групп</p>	<p>1) Продолжать совершенствовать навык выполнения комплекса упражнений с использованием фитболов в едином для всех групп</p>	

		<p>темпе.</p> <p>2) Продолжать развивать у детей чувство ритма.</p> <p>3) Закрепить ритмический комплекс с фитболами «Облака».</p> <p>4) Закреплять умение участвовать в эстафетах, адекватно воспринимать результаты соревнований.</p> <p>5) Разучить дыхательную гимнастику «Часы», пальчиковую гимнастику «Кошка и мышка».</p>	<p>темпе.</p> <p>2) Продолжать развивать у детей чувство ритма.</p> <p>3) Закрепить ритмический комплекс «Облака».</p> <p>4) Закреплять у детей умение участвовать в п\и (на выбор детей).</p> <p>5) Совершенствовать умение детей восстанавливать дыхание после физической нагрузки (повторить дыхательную гимнастику «Часы»).</p> <p>6) Продолжать развивать мелкую моторику у детей (повторить пальчиковую гимнастику «Кошка и мышка»).</p>
	3	<p>1) Продолжать развивать у детей чувство ритма.</p> <p>2) Разучить ритмический комплекс «Город изумрудный».</p> <p>3) Разучить п\и «Бармалей и куклы».</p> <p>4) Продолжать развивать мелкую моторику у детей (разучить пальчиковую гимнастику «Капитан».</p> <p>5) Совершенствовать умение детей восстанавливать дыхание после физической нагрузки (Разучить дыхательную гимнастику «ловим комара»)</p>	<p>1) Продолжать развивать у детей чувство ритма.</p> <p>2) Повторить ритмический комплекс «Город изумрудный».</p> <p>3) Повторить п\и «Бармалей и куклы».</p> <p>4) Продолжать развивать мелкую моторику у детей (повторить пальчиковую гимнастику «Капитан».</p> <p>5) Совершенствовать умение детей восстанавливать дыхание после физической нагрузки (Повторить дыхательную гимнастику «ловим комара»)</p>
	4	<p>1) Совершенствовать качество выполнения детьми ритмического комплекса «Город изумрудный».</p> <p>2) Развивать у детей чувство ритма.</p> <p>3) Разучить п\и «Не пропусти мяч».</p> <p>4) Разучить дыхательную гимнастику «Косарь».</p> <p>5) Повторить пальчиковую гимнастику по выбору детей.</p>	<p>1) Совершенствовать у детей навык выполнения комплекса ОРУ, сидя на фитболе.</p> <p>2) Закреплять у детей умение участвовать в п\и.</p> <p>3) Совершенствовать умение детей восстанавливать дыхание после физической нагрузки.</p>

<i>май</i>	1	<ol style="list-style-type: none"> 1) Совершенствовать качество выполнения детьми упражнений в равновесии. 2) Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений в едином для всей группы темпе. 3) Закреплять навык сохранения правильной осанки при выполнении упражнений на фитболе. 4) Разучить ритмический комплекс «Ручками похлопайте». 5) Разучить п\и «Пингвины на льдине». 6) Совершенствовать умение детей восстанавливать дыхание после физической нагрузки (дыхательная гимнастика «Трубач». 7) Продолжать развивать мелкую моторику у детей (пальчиковая гимнастика «Есть у каждого свой дом») 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Совершенствовать качество выполнения детьми упражнений на фитболах. 2) Повторить ритмический комплекс «Ручками похлопайте». 3) Повторить п\и «Пингвины на льдине». 4) Продолжать совершенствовать умение детей восстанавливать дыхание после физической нагрузки (дыхательная гимнастика «Трубач». 5) Продолжать развивать мелкую моторику у детей (пальчиковая гимнастика «Есть у каждого свой дом»)
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1) Совершенствовать умение детей выполнять упражнения в парах. 2) Закрепить ритмический комплекс «Ручками похлопайте». 3) Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. 4) Разучить п\и «Дракон кусает хвост». 5) Восстанавливать дыхание после физической нагрузки (дыхательная гимнастика «Будильник». 6) Продолжать развивать мелкую моторику у детей (пальчиковая гимнастика «Ботинки») 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Продолжать совершенствовать умение детей выполнять упражнения в парах. 2) Закрепить ритмический комплекс «Ручками похлопайте». 3) Продолжать воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. 4) Повторить п\и «Дракон кусает хвост». 5) Восстанавливать дыхание после физической нагрузки (дыхательная гимнастика «Будильник». 6) Продолжать развивать мелкую моторику у детей (пальчиковая гимнастика «Ботинки»)

		3	<ol style="list-style-type: none"> 1) Совершенствовать умение детей выполнять общеразвивающие упражнения с фитболами. 2) Разучить ритмический комплекс «Буратино». 3) Продолжать развивать у детей умение слушать команды, соотносить их с речью в п\и «Стоп, хоп, раз». 4) Продолжать совершенствовать у детей умение восстанавливать дыхание после физической нагрузки (дыхательная гимнастика «Птички») 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Совершенствовать умение детей выполнять общеразвивающие упражнения с фитболами. 2) Повторить ритмический комплекс «Буратино». 3) Продолжать развивать у детей умение слушать команды, соотносить их с речью в п\и «Стоп, хоп, раз». 4) Продолжать совершенствовать у детей умение восстанавливать дыхание после физической нагрузки (дыхательная гимнастика «Птички»)
		4	<ol style="list-style-type: none"> 1) Совершенствовать у детей навык выполнения комплекса ОРУ, сидя на фитболе. 2) Закреплять у детей умение участвовать в п\и, способствующих развитию психофизических качеств, координацию движений, умения ориентироваться в пространстве. 3) Совершенствовать умение детей восстанавливать дыхание после физической нагрузки. 	

Календарный план занятий кружка фитбол – гимнастики
Сентябрь

Задачи:

- 1) Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.
- 2) Обучать детей правильной посадке на фитбол.
- 3) Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.
- 4) Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- 5) Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.
- 6) Формировать у детей умение расслаблять организм после физической нагрузки.

Занятие №1

Вводная часть: Беседа «Мой веселый, звонкий мяч». Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Основная часть: Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.

Заключительная часть: П/и «Догони мяч»

Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2).

Релаксация «Вибрация» (Приложение 3).

Занятие №2

Вводная часть: Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма». Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Основная часть: ОРУ с малым мячом.

ОВД – выполнение правильной посадки на мяче.

Заключительная часть: П/и “Быстрая гусеница”

Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2).

Релаксация «Вибрация» (Приложение3).

Занятие №3

Вводная часть: Беседа «О пользе занятий на фитболах для организма».

Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Основная часть: ОРУ с малым мячом

ОВД – выполнение правильной посадки на мяче.

Заключительная часть: П/и “Быстрая гусеница”

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2).

Релаксация «Вибрация» (Приложение3).

Занятие №4

Вводная часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Основная часть: ОРУ без предметов.

ОВД. 1. И.п. - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 И.п. – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнение для плечевого пояса «Мы в лес пойдем» (1-2 р.)

И.п.: сидя на мяче.

Мы в лес пойдем,

Детей позовем:

Ау ау, ау!

Руки перед собой поднять вверх;

руки перед собой опустить вниз;

На А широко открыть напряженные руки,
У – вытянуть мягкие руки вперед (Зр).

Мы в лес пойдем,

Там грибов наберем

Ау, ау, ау!

Руки перед собой поднять вверх;

руки перед собой опустить вниз.

На А широко открыть мягкие руки,
У–мягкие руки вытянуть вперед(Зр.)

Заключительная часть: П/и “Паровозик”

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2).

Релаксация «Вибрация» (Приложение 3).

Занятие №5

Вводная часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Основная часть: ОРУ без предметов.

ОВД 1. И.п. - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2. И.п. – сидя на

фитболе, в медленном темпе выполнять упражнение для плечевого пояса
Упражнение «Мы в лес пойдем» (3-4р.)

Заключительная часть: П/и «Паровозик»

Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей» (Приложение 2).

Релаксация «Цветок» (Приложение 3).

Занятие №6

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

Основная часть: ОРУ с большим мячом

ОВД. 1. И.п.- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу);

2. И.п. – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса «Мы в лес пойдем» (1-2р.), «Тик-так» (1-2р.), «Ветер дует» (1-2р.)

Упражнение «Тик – так».

И.п.: сидя на мяче.

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

Я умею делать так: Поднимать одновременно плечи,

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

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

Упражнение «Ветер дует». И.п. сидя на мяче.

Ветер дует нам в лицо. Покачивание рук над головой.

Наклоны туловища вправо –влево,

Закачалось деревцо Руки сцепить в кольцо над головой.

Покачивание рук над головой.

Ветер тише, тише, тише- Руки опустить вниз,

Деревцо все выше, выше. Встать на ноги перед мячом. (3р.)

Заключительная часть: П/и «Догони мяч»

Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей» (Приложение 2).

Релаксация «Цветок» (Приложение 3).

Занятие №7

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

Основная часть: ОРУ с большим мячом

ОВД. 1.И.п.- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2.И.п. – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, «Тик-так» (3-4р.), «Ветер дует» (3-4р.)

Заключительная часть: П/и «Догони мяч»

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2).

Релаксация «Цветок» (Приложение 3).

Занятие №8

Вводная часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Основная часть: ОРУ с фитболом.

П/и «Паровозик»

П/и «Догони мяч»

П/и «Быстрая гусеница»

Заключительная часть: Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2).

Релаксация «Цветок» (Приложение 3).

Октябрь

Задачи:

- 1) Учить базовым движениям из различных исходных положений (сидя, лежа, в приседе).
- 2) Ознакомить с приемами самостраховки.
- 3) Упражнять детей в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений.
- 4) Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

Занятие №1

Вводная часть: Ходьба обычная, острым шагом, выпадами вперед. Бег обычный, с изменением темпа движения.

Основная часть: ОРУ сидя на фитболах с гантелями

ОВД 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались враспынную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели (6-8р.).

2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п. (6-8р.).

3. Упражнение «Поглядите боком» (2-3р.).

И.п.: сидя на мяче.

Поглядите: боком, боком

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

Ходит галка мимо окон.

Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее.

Скок-поскок да скок поскок,

Руки на поясе, покачивание на мяче.

Дайте булочки кусок!

4. Упражнение «Катились колеса» (2-3р.).

И.п.: Сидя на пятках, руки на мяче.

Катились колеса, колеса,

Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед, вернуться в и.п.

Колеса.

Катились колеса все вправо,

Откатить мяч руками, потянуться за ним, вернуться в и.п.

Все косо.

головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям (3-4р.).

4. Упр. «Я бегу, бегу, бегу» (1-2р).

Заключительная часть: П/и «Бездомный заяц»

Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2).

Релаксация «Поза абсолютного покоя» (Приложение 3).

Занятие №6

Вводная часть: Ходьба и бег с мячом в руках, прыжки на месте, с продвижением вперед на двух и на одной ноге с мячом в руках, в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена..

Основная часть: ОРУ с косичкой.

ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение (5-6р.)

2. . Упражнение «Бабочка» (5-6р.).

3. И. п. - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям (5-6р.).

Заключительная часть: П/и «Бездомный заяц»

Дыхательная гимнастика «Радуга обними меня» (Приложение 2).

Релаксация «Поза абсолютного покоя» (Приложение 3).

Занятие №7

Вводная часть: Ходьба и бег с преодолением препятствий.

Основная часть: ОРУ без предметов

ОВД 1.И.п.— лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот (2-3мин.).

2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол (2-3мин.).

3.Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам (3-4мин.).

4. Упражнение «Гусеница» (2-3р.).

Медленно гусеница

По листочку ползет,

Из пушинок путаницу

На спине везет.

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

Заключительная часть: П/и «Угадай, кто сидит на мяче»

Дыхательная гимнастика «Ежик» (Приложение 2).

Релаксация «Поза абсолютного покоя» (Приложение 3).

Занятие №8

Вводная часть: Ходьба и бег с преодолением препятствий.

Основная часть: ОРУ без предметов.

ОВД 1.И.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за

- головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот (3-4мин).
2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекач в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол (3-4мин.).
3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам (1-2мин.).
4. Упражнение «Гусеница» (3-4р.).

Заключительная часть: П/и «Угадай, кто сидит на мяче»

Дыхательная гимнастика «Ежик» (Приложение 2).

Релаксация «Поза абсолютного покоя» (Приложение 3).

Ноябрь

Задачи:

- 1) Упражнять детей в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
- 2) Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
- 3) Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
- 4) Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Занятие №1

Вводная часть: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.

Основная часть: ОРУ на фитболе

ОВД 1. И.п. Сидя на фитболе. 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 (1-2мин.).

2. И.п. Сидя на фитболе. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола (2-3мин).

3. Упражнение «Елочка» (2-3р).

Маленькая елочка
Росла без печали,
Буйны ветры елочку
Ласково качали.
Закружили елочку
Зимние метели,
Каждую иголочку
В серебро одели.

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

- на первую строчку – в стороны – вниз;
- на вторую - в стороны;
- на третью – в стороны – вверх;
- на четвертую – вверх.

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

Заключительная часть: П/и «Стоп, хоп, раз».

Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2).

Релаксация «Медуза» (Приложение 3).

Занятие №2

Вводная часть: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.

Основная часть: ОРУ на фитболе

ОВД 1. И.п. Сидя на фитболе. 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 (1-2 мин.).

2. И.п. Сидя на фитболе. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола (2-3 мин.).

3. Упражнение «Елочка» (2-3р.).

4. Упражнение «Гусеница» (2-3р.).

Заключительная часть: П/и «Стоп, хоп, раз».

Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2).

Релаксация «Медуза» (Приложение 3).

Занятие №3

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

Основная часть: ОРУ с гимнастическими палками

ОВД 1.И.п. Сидя на фитболе. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе (2-3 мин.).

2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения (2-3 мин.):

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

3. Упражнение «Раз, два, три...» (3-4р.).

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

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

	ширину плеч.
Влево, вправо поворот,	Повороты туловища вправо и влево.
Наклон вперед,	Наклон к ногам, руки в стороны, ноги
Наоборот.	на ширине плеч и вернуться в и.п.

Заключительная часть: П/и «Зайцы и волк»

Дыхательная гимнастика «Губы «трубкой» (Приложение 2).

Релаксация «Медуза» (Приложение 3).

Занятие №4

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

Основная часть: ОРУ с гимнастическими палками

ОВД 1.В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе (2-3мин.).

2.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения (2-3мин):

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

3. Упражнение «Раз, два, три...» (3-4р.).

4. Упражнение «Елочка» (3-4р.).

Заключительная часть: П/и «Зайцы и волк»

Дыхательная гимнастика «Губы «трубкой» (Приложение 2).

Релаксация «Медуза» (Приложение 3).

Занятие №5

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

Основная часть: ОРУ на фитболе

ОВД 1.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения (3-4 р.): -из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол (4-5р.).

3. Упражнение «Не под окном, а около» (2-3р.).

Не под окном, а около	Сесть, спрятаться за мяч и встать.
Каталось «О» и охало.	Поднять мяч над головой и опустить.
«О» охало, «О» охало,	Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону
Не под окном, а около.	В соответствии с ритмом слов.

4. Упражнение «Раз, два, три...» (3-4р.).

Заключительная часть: П/и «Пятнашки сидя».

Дыхательная гимнастика «Пускаем мыльные пузыри» (Приложение 2).

Релаксация «Вибрация» (Приложение 3).

Занятие №6

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

Основная часть: ОРУ на фитболе

ОВД 1. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения (6-8р.): - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

- приставной шаг в сторону;

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

2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол (6-8р.).

3. Упражнение «Не под окном, а около» (5-6р.).

Заключительная часть: П/и «Пятнашки сидя».

Дыхательная гимнастика «Пускаем мыльные пузыри» (Приложение 2).

Релаксация «Вибрация» (Приложение 3).

Занятие №7

Вводная часть: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .

Основная часть: ОРУ с малым мячом.

ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе (1мин.).

2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения (1-2мин.):

- ходьбу на месте, не отрывая носков;

- приставной шаг в сторону;

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

3. Упражнение «Лисичка» (1-2р.).

Рыжая лисичка

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

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

которая показывает «хвостик». Во втором куплете при наклонах следить, чтобы голова и плечи ребенка были в одной плоскости с туловищем.)

4. Упражнение «Не под окном, а около» (3-4р.).

Заключительная часть: П/и «Найди свой мяч»

Дыхательная гимнастика «Язык «трубкой»» (Приложение 2)

Релаксация «Вибрация» (Приложение 3).

Занятие №8

Вводная часть: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .

Основная часть: ОРУ с малым мячом.

ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе (1мин.).

2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения (1-2мин.):

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

3. Упражнение «Лисичка» (3-4р.).

4. Упражнение «Не под окном, а около» (3-4р.).

5. Упр. «Я бегу, бегу, бегу» (1-2р).

Заключительная часть: П/и «Найди свой мяч»

Дыхательная гимнастика «Язык «трубкой»» (Приложение 2).

Релаксация «Вибрация» (Приложение 3).

Декабрь

Задачи:

1. Закреплять умения детей в сохранении осанки при уменьшении площади опоры.
2. Формировать у детей умения в сохранении равновесия при выполнении упражнений с различными положениями на фитболе.
3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.
4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

Занятие №1

Вводная часть: Ходьба и бег по кругу и врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой.

Основная часть: ОРУ с ленточками

ОВД 1. Упражнения сидя на фитболе (2-3 мин.): а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;

б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

2. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях -

выполнить круговые движения руками (2-3мин).

3. Упражнение «Змея» (2-3р.).

По делам змея ползет.

Говорят, ей не везет.

Все в лесу ее боятся,

Лучше вовсе не встречаться.

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

4. Упражнение «Лисичка» (2-3р.).

Заключительная часть: П/и «Утки и охотник»

Дыхательная гимнастика «Насос» (Приложение 2).

Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3).

Занятие №2

Вводная часть: Ходьба и бег по кругу и в рассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой.

Основная часть: ОРУ с ленточками

ОВД 1. Упражнения сидя на фитболе (2-3 мин.): а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;

б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

2. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях - выполнить круговые движения руками (2-3мин).

3. Упражнение «Змея» (5-6р.).

4. Упражнение «Лисичка» (2-3р.).

Заключительная часть: П/и «Утки и охотник»

Дыхательная гимнастика «Насос» (Приложение 2).

Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3).

Занятие №3

Основная часть: Ходьба и бег по кругу и в рассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол /обычный бег, подскок, боковой и прямой галоп/.

Перестроение в рассыпную, соблюдая необходимую дистанцию.

Основная часть: ОРУ с султанчиками

ОВД 1. И.п. сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук (3-4р.);

2. И.п. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение (3-4р.).

3. Упражнение «Мостик» (2-3р.).

Журчит вода, ручей журчит
О чем сказать он нам спешит?
Поможет мостик перейти
Через ручей друзьям в пути.

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

4. Упражнение «Змея» (5-6р.).

Заключительная часть: П/и «Противоположные движения».

Дыхательная гимнастика «Душистая роза».

(Приложение 2).

Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3).

Занятие №4

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

Основная часть: ОРУ с султанчиками

ОВД 1. И.п. сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук (5-6р.);

2. И.п. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение (5-6р.).

3. Упражнение «Мостик» (5-6р.).

4. Упражнение «Змея» (1-2р.).

Заключительная часть: П/и «Противоположные движения».

Дыхательная гимнастика «Душистая роза» (Приложение 2).

Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3).

Занятие №5

Вводная часть: Ходьба (обычная, в чередовании с бегом по кругу), бег с высоким подниманием колена; бег спиной вперед. Перестроение в тройки.

Основная часть: ОРУ с кубиками

ОВД 1.И.п. - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх (1-2 мин.).

2. И.п. - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой (1-2мин.).

Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову (1-2мин.).

3. Упражнение «Летучая мышь» (2-3р.).

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

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

4. Упражнение «Мостик» (3-4р.)

Заключительная часть: П/и «Лиса и тушканчики»

Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3).

Дыхательная гимнастика «Выдох - вдох» (Приложение 2).

Занятие №6

Вводная часть: Ходьба (обычная, в чередовании с бегом по кругу), бег с высоким подниманием колена; бег спиной вперед. Перестроение в тройки.

Основная часть: ОРУ с кубиками

ОВД 1.И.п. - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх (1-2 мин.).

2. И.п. - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой (1-2мин.).

Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову (1-2мин.).

3. Упражнение «Летучая мышь» (5-6р.).

4. Упражнение «Мостик» (2-3р.)

Заключительная часть: П/и «Лиса и тушканчики»

Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3).

Дыхательная гимнастика «Выдох - вдох» (Приложение 2).

Занятие №7

Вводная часть: Ходьба и бег с изменением темпа движения, бег обычный в сочетании с ходьбой на пятках, носках, враспынную. Бег обычный в сочетании с бегом захлестывая голень, перестроение в три звена.

Основная часть: ОРУ с малым резиновым мячом.

ОВД 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии (1-2мин.).

2.И.п. — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать (1-2мин.).

3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями (1-2мин.).

4. Упражнение «Книга» (2-3р.).

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

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

Заключительная часть: П/и «Тучи и солнышко»

Дыхательная гимнастика «Поющие звуки» (Приложение 2).

Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3).

Занятие №8

Вводная часть: Ходьба и бег с изменением темпа движения, бег обычный в сочетании с ходьбой на пятках, носках, врассыпную. Бег обычный в сочетании с бегом захлестывая голень, перестроение в три звена.

Основная часть: ОРУ с малым резиновым мячом.

ОВД 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии (1-2мин.).

2.И.п. — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать (1-2мин.).

3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями (1-2мин).

4. Упражнение «Книга» (4-5р.).

5. Упражнение «Летучая мышь» (3-4р.)

Заключительная часть: П/и «Тучи и солнышко»

Дыхательная гимнастика «Поющие звуки» (Приложение 2).

Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3).

Январь

Задачи:

- 7) Формировать у детей умение выполнять упражнения на расслабление мышц на фитболе.
- 8) Закреплять умения детей сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на фитболе.

- 9) Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
- 10) Тренировать чувство равновесия и координацию движения.

Занятие №1

Вводная часть: Ходьба обычная, имитация ходьба лыжника, конькобежца, ходьба широким шагом, прыжки с продвижением на двух ногах, бег обычный, бег с преодолением препятствий (шнур, брусок, «Яма»).

Основная часть: ОРУ со снежками.

ОВД 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться (1-2мин.);

2. И.п. сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо (1-2мин.).

3. Упражнение «Ногу подними» (4-5р.).

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

4. Упражнение «Книга» (3-4р.)

Заключительная часть: П/и «Ловишки на мячах»

Дыхательная гимнастика «Птица» (Приложение 2)

Пальчиковая гимнастика «Капитан» (Приложение 4)

Занятие №2

Вводная часть: Ходьба обычная, имитация ходьба лыжника, конькобежца, ходьба широким шагом, прыжки с продвижением на двух ногах, бег обычный, бег с преодолением препятствий (шнур, брусок, «Яма»).

Основная часть: ОРУ со снежками

ОВД 1. Упражнение «Покачайся». И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться (1-2мин.);

2. И.п. -сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо (1-2мин.).

3. Упражнение «Ногу подними» (4-6р.).

4. Упражнение «Змея» (3-4р.)

5.Упражнение «Мостик» (3-4р.)

Заключительная часть: П/и «Ловишки на мячах»

Дыхательная гимнастика «Птица» (Приложение 2)

Пальчиковая гимнастика «Капитан» (Приложение 4)

Занятие №3

Вводная часть: Ходьба на носочках, пяточках, в рассыпную. Бег обычный, с захлестыванием голени.

Основная часть: ОРУ с фитболами

ОВД 1. Упражнение «Покачайся» (1-2мин).

2. Упражнение «Ходьба» (1-2мин.). И.п. Сидя на фитболе, выполнить: ходьбу на

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

3. Упражнение «Круговые движения рук» (3-4мин.).

4. «Упражнение «Книга» (3-4р.)

5. Упражнение «Мостик» (3-4р.)

6. Упражнение на расслабление: И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться (1-2мин.);

Заключительная часть: П/и «Ловишка, бери ленту».

Дыхательная гимнастика «Веселые шаги» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика «Домик» (Приложение 4).

Занятие №4

Вводная часть: Ходьба на носочках, пяточках, в рассыпную. Бег обычный, с захлестыванием голени.

Основная часть: ОРУ с фитболами.

П/и «Зайцы и волк».

П/и «Найди свой мяч».

П/и «Утки и собачка».

П/и «Ловишка, бери ленту».

Заключительная часть:

Дыхательная гимнастика «Веселые шаги» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика «Домик» (Приложение 4).

Февраль

Задачи:

- 1) Формировать умение детей выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола.
- 2) Формировать умение детей выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.
- 4) Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

Занятие №1

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

Основная часть: ОРУ с мячом

ОВД 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки (1-2мин.);

2.И.п. -стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад (1-2мин.);

2. И.п. лежа спиной на фитболе, руки на поясе. На 1-2 руки в стороны, угол между

голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии лопаток. На 3-4 – И.п. (1-2 мин).

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

4. Упражнение «Круговые движения рук» (3-4мин.).

5. «Упражнение «Книга» (3-4р.)

Заключительная часть: П/и «Мишка бурый».

Дыхательная гимнастика «Дышим по разному» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика «Апельсин» (Приложение 4).

Занятие №2

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

Основная часть: ОРУ с мячом

ОВД 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки (1-2мин.);

2.И.п. -стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад (1-2мин.);

2. И.п. лежа спиной на фитболе, руки на поясе. На 1-2 руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии лопаток. На 3-4 – И.п. (1-2 мин.)

3. Упражнение «Ножницы» (3-4р.).

4. Упражнение «Круговые движения рук» (1-2мин.).

5. «Упражнение «Книга» (3-4р.)

Заключительная часть: П/и «Мишка бурый».

Дыхательная гимнастика «Дышим по разному» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика «Апельсин» (Приложение 4).

Занятие №3

Вводная часть: Ходьба обычная, ходьба на четыре счета, на носках, правым и левым боком приставным шагом, ходьба спиной вперед; бег обычный, бег пронося прямые ноги через стороны, чередуя с ходьбой с притопом.

Основная часть: ОРУ без предметов

ОВД 1. И.п. - сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие (2-3мин.);

2. и.п. - то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх (1-2мин).

3. и.п.- то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой (1-2мин.)

4. Упражнение «Ложись». И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку. 1- 4-переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе; 3-4-вернуться в и.п. (2-3мин.)

Заключительная часть: П/и «Лошадка, ослик и подкова».

Дыхательная гимнастика «Свеча» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика «Гроза» (Приложение 4).

Занятие №4

Вводная часть: Ходьба обычная, ходьба на четыре счета, на носках, правым и левым боком приставным шагом, ходьба спиной вперед; бег обычный, бег пронося прямые ноги через стороны, чередуя с ходьбой с притопом.

Основная часть: ОРУ без предметов

ОВД 1. И.п. - сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие; (2-3мин.)

2. И.п. — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх (1-2мин.);

3. И.п. - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.(2-3мин).

4. Упражнение «Ложись» (2-3мин).

5. Упражнение «Ножницы» (6-8раз.)

Заключительная часть: П/и «Лошадка, ослик и подкова».

Дыхательная гимнастика «Свеча» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика «Гроза» (Приложение 4).

Занятие №5

Вводная часть: Ходьба обычная с заданием на движение рук, ходьба выпадами, на высоких четвереньках, бег обычный, змейкой и семенящий. Перестроение

Основная часть: ОРУ с гантелями

ОВД 1. упражнение «Покачайся». И.п. Сидя на фитболе. Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень». (1мин.)

2. Упражнение «Ходьба». Сидя на фитболе, выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени. (1-2мин.)

3. Упражнение «Круговые движения рук». И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3- круговые движения согнутых в локтях рук; 4-и.п. (1-2мин.)

4. Упражнение «Наклонись». И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1-2- наклон вправо к ноге; 3-4- И.п. То же влево. (1-2мин.)

5. Упражнение «Ногу подними». И.п.: лежа на фитболе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу; 2- И.п.; 3-4 – то же левой ногой. (1-2мин.)

6. упражнение «Ложись». И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку. 1-4-переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе; 3-4-вернуться в и.п. (1-2мин.)

7. «Мостик». (3-4р.)

8. Упражнение «Часы». И.п.: сидя на фитболе, руки за головой. 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2- вернуться в и.п.; 3-4-то же в другую сторону. (6-8р.).

Заключительная часть: П/и «Играй, играй, мяч не теряй».

Дыхательная гимнастика «Упрямая свеча». (Приложение 2)

Пальчиковая гимнастика «Барашек» (Приложение 4).

Занятие №6

Вводная часть: Ходьба обычная с заданием на движение рук, ходьба выпадами, на высоких четвереньках, бег обычный, змейкой и семенящий. Перестроение.

Основная часть: ОРУ с гантелями.

- ОВД 1. упражнение «Покачайся». И.п. Сидя на фитболе. Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень». (1мин.)
2. Упражнение «Ходьба». Сидя на фитболе, выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени. (1-2мин.)
3. Упражнение «Круговые движения рук». И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3- круговые движения согнутых в локтях рук; 4-и.п. (1-2мин.)
4. Упражнение «Наклонись». И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1-2- наклон вправо к ноге; 3-4- И.п. То же влево. (1-2мин.)
5. Упражнение «Ногу подними». И.п.: -лежа на фитболе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу; 2- И.п.; 3-4 – то же левой ногой. (1-2мин.)
6. упражнение «Ложись». И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку. 1-4-переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе; 3-4-вернуться в и.п. (1-2мин.)
7. «Змея». (3-4р.)
8. Упражнение «Часы». (6-8р.)
9. Упражнение «Книга» (3-4р.)

Заключительная часть: П/и «Играй, играй, мяч не теряй».

Дыхательная гимнастика «Упрямая свеча» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика «Барашек» (Приложение 4).

Занятие №7

Вводная часть: Ходьба обычная, с изменением направления по ориентиру, с остановкой по сигналу (прыжки, бег с высоким подниманием колена). Бег обычный, бег мелким и широким шагом. Перестроение.

Основная часть: ОРУ с гимнастической палкой.

- ОВД. 1. Упражнение «Летучая мышь». (3-4р.)
2. Упражнение «Мостик». (3-4р.)
3. Упражнение «Маятник» (2-3р.).

Качаться я весь день подряд
Для вас, ребята, очень рад.
Я – маятник – трудяга,
Хоть и устал, бедняга.

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

Заключительная часть: П/и «Цапля и лягушки»

Дыхательная гимнастика «Погасить 3,4,5,6,...10 свечей» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика «Кошка и мышка» (Приложение 4).

Занятие №8

Вводная часть: Ходьба обычная, с изменением направления по ориентиру, с остановкой по сигналу (прыжки, бег с высоким подниманием колена). Бег обычный, бег мелким и широким шагом. Перестроение.

Основная часть: ОРУ с гимнастической палкой

Эстафеты:

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

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

«Быстрая гусеница» - Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем.

Заключительная часть: П/и «Цапля и лягушки»

Дыхательная гимнастика «Погасить 3,4,5,6,...10 свечей» (Приложение 2)

Пальчиковая гимнастика «Кошка и мышка» (Приложение 4)

Март

Задачи:

- 1) Совершенствовать качество выполнения детьми упражнений в равновесии.
- 2) Совершенствовать навык выполнения детьми комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Формировать интерес детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- 4) Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.

Занятие №1

Вводная часть: Ходьба в колонне, перестроение в два круга, в две шеренги, ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую, перестроение в колонну. Бег обычный. Перестроение.

Основная часть: ОРУ с обручем.

ОВД 1. И.п. - в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой (6-8р.).

2. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.(8-10р.)

3. Упражнение «Ногу подними». (8-10р.)

4. Упражнение «Маятник» (6-8р.)

5. Упражнение «Летучая мышь» (8-10р.)

Заключительная часть: П/и «Тонель»

Дыхательная гимнастика «Танец живота» (Приложение 2)

Пальчиковая гимнастика «Зайцы» (Приложение 4)

Занятие №2

Вводная часть: Ходьба в колонне, перестроение в два круга, в две шеренги, ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую, перестроение в колонну. Бег обычный. Перестроение.

Основная часть: ОРУ с обручем

ОВД 1. И.п. - в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой (6-8р.).

2. И.п. - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.(8-10р.)

3. Упражнение «ногу подними». (8-10р.)

4. Упражнение «Маятник» (6-8р.)

5. Упражнение «Летучая мышь» (8-10р.)

7. Упражнение « Катились колеса» (2-3р.)

Заключительная часть: П/и «Тонель».

Дыхательная гимнастика «Танец живота» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика «Зайцы» (Приложение 4).

Занятие №3

Вводная часть: Ходьба обычная гимнастическим шагом, и в полуприседе, бег парами, тройками. Перестроение.

Основная часть: ОРУ с фитболами.

ОВД 1. Лежа на животе на фитболе, поворот на спину (5-6р.)

2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу (8-10р.).

3. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе (8-10р.).

Заключительная часть: П/и «Лиса и тушканчик».

Дыхательная гимнастика «Весенние листочки» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика «Зайцы». (приложение 4).

Занятие №4

Вводная часть: Ходьба обычная гимнастическим шагом, и в полуприседе, бег парами, тройками. Перестроение.

Основная часть: ОРУ с фитболами

ОВД 1. Лежа на животе на фитболе, поворот на спину (5-6р.)

2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу (8-10р.).

3. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе (8-10р.).

4. Упражнение «Маятник» (3-4р.)

5. Упражнение «Летучая мышь» (3-4р.)

Заключительная часть: П/и «Лиса и тушканчик».

Дыхательная гимнастика «Весенние листочки» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика «Зайцы». (Приложение 4).

Занятие №5

Вводная часть: Ходьба обычная, ходьба на носках, чередуя с ходьбой на низких четвереньках, ходьба спиной вперед. Бег обычный, семенящий бег. Перестроение.

Основная часть: ОРУ с косичкой

ОВД 1.И.п. -лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол (1-2мин.).

2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой (1-2мин.).

3.И.п. -Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой (6-8р.).

4. Упражнение «Мы в лес пойдём» (4-бр.)

5. Упражнение «Поглядите боком» (4-бр.)

6. Упражнение «Я бегу, бегу, бегу...» (4-бр.).

Заключительная часть: П/и «Противоположные движения»

Дыхательная гимнастика «Ветряная мельница» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика «Птички» (Приложение 4).

Занятие №6

Вводная часть: Ходьба обычная, ходьба на носках, чередуя с ходьбой на низких четвереньках, ходьба спиной вперед. Бег обычный, семенящий бег. Перестроение.

Основная часть: ОРУ с косичкой

ОВД 1.И.п. -лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол (1-2мин.).

2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой (1-2мин.).

3.И.п. -Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой (6-8р.).

4. Упражнение «Мы в лес пойдём» (4-бр.)

5. Упражнение «Поглядите боком» (4-бр.)

6. Упражнение «Я бегу, бегу, бегу...» (4-бр.).

7. Упражнение «Наклонись». И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1-2- наклон вправо к ноге; 3-4- И.п. То же влево. (1-2мин.)

8. Упражнение «Ногу подними». И.п.: -лежа на фитболе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу; 2- И.п.; 3-4 – то же левой ногой. (1-2мин.)

9. упражнение «Ложись». И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку. 1-4-переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе; 3-4-вернуться в и.п. (1-2мин.)

Заключительная часть: П/и «Противоположные движения».

Дыхательная гимнастика «Ветряная мельница» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика «Птички» (Приложение 4).

Занятие №7

Вводная часть: Ходьба обычная, с перекатом с пятки на носок, скрестным шагом. Бег обычный, подскоки, семенящий бег.

Основная часть: ОРУ в парах.

ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой.

2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.

Заключительная часть: П/и «Пятнашки сидя»

Дыхательная гимнастика «Поиграем животиками» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика «Есть у каждого свой дом» (Приложение 4).

Занятие №8

Вводная часть: Ходьба обычная, с перекатом с пятки на носок, скрестным шагом.

Бег обычный, подскоки, семенящий бег.

Основная часть: ОРУ в парах.

ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой.

2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу

Заключительная часть: П/и «Пятнашки сидя».

Дыхательная гимнастика «Поиграем животиками» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика «Есть у каждого свой дом» (Приложение 4).

Апрель

Задачи:

- 1) Совершенствовать качество выполнения детьми упражнений в равновесии.
- 2) Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.
- 4) Тренировать чувство равновесия и координацию движения.

Занятие №1

Вводная часть: Ходьба обычная, на носках, на пятках; ходьба с остановкой по сигналу (присесть, сгруппироваться). Бег обычный, бег на носках широким шагом. Бег коротким шагом. Перестроение.

Основная часть: ОРУ с большим мячом

ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Облака» (под песню К.Румяновой «Облака»)

Заключительная часть: П/и «Утки и собачка»

Дыхательная гимнастика «Загони мяч в ворота» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика «Моя семья» (Приложение 4).

Занятие №2

Вводная часть: Ходьба обычная, на носках, на пятках; ходьба с остановкой по сигналу (присесть, сгруппироваться). Бег обычный, бег на носках широким шагом. Бег коротким шагом. Перестроение.

Основная часть: ОРУ с большим мячом

ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Облака»

Заключительная часть: П/и «Утки и собачка»

Дыхательная гимнастика «Загони мяч в ворота» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика «Моя семья» (Приложение 4).

Занятие №3

Вводная часть: Ходьба обычным шагом, скрестным шагом, в глубоком присяде, с изменением направления. Бег парами, обычный, челночный. Перестроение.

Основная часть: ОРУ со скакалками

ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Облака»

Заключительная часть: Эстафета с фитболами

Дыхательная гимнастика «Часы» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика «Кошка и мышка» (Приложение 4).

Занятие №4

Вводная часть: Ходьба обычным шагом, скрестным шагом, в глубоком присяде, с изменением направления. Бег парами, обычный, челночный. Перестроение.

Основная часть: ОРУ со скакалками

ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Облака».

Проведение п\и по выбору детей.

Заключительная часть: Дыхательная гимнастика «Часы» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика «Кошка и мышка» (Приложение 4).

Занятие №5

Вводная часть: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

Основная часть: ОРУ с гантелями сидя на фитболе.

ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Город изумрудный» (Песенка Друзей. Сл. И. Токмаковой.)

Заключительная часть: П\и «Бармалей и куклы».

Дыхательная гимнастика «Ловим комара» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика «Капитан» (Приложение 4).

Занятие №6

Вводная часть: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .

Основная часть: ОРУ с гантелями сидя на фитболе

ОВД Повторение ритмического комплекса с фитболами «Город изумрудный»

Заключительная часть: П\и «Бармалей и куклы»

Дыхательная гимнастика «Ловим комара» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика «Капитан» (Приложение 4).

Занятие №7

Вводная часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Основная часть: ОРУ с гантелями сидя на фитболе.

ОВД Повторение ритмического комплекса с фитболами «Город изумрудный».

Заключительная часть: П\и «Не пропусти мяч»

Дыхательная гимнастика «Косарь» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика по выбору детей(Приложение 4).

Занятие №8

Вводная часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Основная часть: ОРУ с гантелями сидя на фитболе.

П/и «Не пропусти мяч».

П/и «Веселые зайчата».

П/и «Хитрая лиса».

Заключительная часть: Дыхательная гимнастика «Косарь» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика по выбору детей (Приложение 4).

Май

Задачи:

- 1) Совершенствовать качество выполнения детьми упражнений в равновесии.
- 2) Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Закреплять навык сохранения правильной осанки при выполнении упражнений на фитболе.
- 4) Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Занятие №1

Вводная часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Основная часть: ОРУ с султанчиками.

ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Ручками похлопайте» (под песню группы «Краски» «Ручками похлопали, раз, два, три»).

Заключительная часть: П/и «Пингвины на льдине».

Дыхательная гимнастика «Трубач» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика «Есть у каждого свой дом» (Приложение 4).

Занятие №2

Вводная часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Основная часть: ОРУ с султанчиками.

ОВД Повторение ритмического комплекса с фитболами «Ручками похлопайте».

Заключительная часть: П/и «Пингвины на льдине».

Дыхательная гимнастика «Трубач» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика «Есть у каждого свой дом» (Приложение 4).

Занятие №3

Вводная часть: Ходьба обычная, согнувшись обхватив голень, спиной вперед и парами. Бег обычный, с высоким подниманием колен в чередовании с прыжками на одной ноге, перестроение.

Основная часть: ОРУ в парах.

ОВД Повторение ритмического комплекса с фитболами «Ручками похлопайте».

Заключительная часть: П/и «Дракон кусает хвост».

Дыхательная гимнастика «Будильник» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика «Ботинки» (Приложение 4).

Занятие №4

Вводная часть: Ходьба обычная, согнувшись обхватив голень, спиной вперед и парами. Бег обычный, с высоким подниманием колен в чередовании с прыжками на одной ноге, перестроение.

Основная часть: ОРУ в парах.

ОВД Повторение ритмического комплекса с фитболами «Ручками похлопайте».

Заключительная часть: П/и «Дракон кусает хвост».

Дыхательная гимнастика «Будильник» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика «Ботинки» (Приложение 4).

Занятие №5

Вводная часть: Ходьба обычная, парами. Бег обычный, парами, змейкой, по сигналу – в рассыпную. Перестроение.

Основная часть: ОРУ с фитболами.

ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино» (под песню «Песенка Буратино» из.кф.).

Заключительная часть: П/и «Стоп, хоп, раз».

Дыхательная гимнастика «Погреемся» (Приложение).

Пальчиковая гимнастика «Птички» (Приложение 4).

Занятие №6

Разминка Ходьба обычная, парами. Бег обычный, парами, змейкой, по сигналу – в рассыпную. Перестроение.

Основная часть: ОРУ с фитболами.

ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино».

Заключительная часть: П/и «Стоп, хоп, раз».

Дыхательная гимнастика «Погреемся» (Приложение).

Пальчиковая гимнастика «Птички» (Приложение 4).

Занятие №7

Вводная часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Основная часть: ОРУ с гантелями сидя на фитболе.

П/и «Гонка мячей».

П/и «Найди свой мяч».

П/и «Придумай движение».

Вводная часть: Дыхательная гимнастика «Мельница» (Приложение 2).

Пальчиковая гимнастика по выбору детей (Приложение 4).

Занятие №8

Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Фитбол, Фитбол, Фитбол!»

Диагностика освоения детьми программы «Фитбол – гимнастика»

Диагностика включает в себя изучение индивидуального психомоторного развития детей на основе методики Н.О. Озерецкого и Н.И.Гуревич.

Диагностика, в соответствии с ФГОС ДО используется исключительно для решения следующих задач: индивидуализации образования; оптимизации работы с группой детей.

Критерии оценки освоения детьми программы «Фитбол – гимнастика»:

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

Процедура проведения диагностики отражена в Приложении 6.

Список литературы

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
3. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
6. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.- №7.-С.8-11.
7. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
8. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст]:учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.- 176с.
9. Сайкина, Е.Г. Программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах» / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. - СПб. : Изд-во Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена, 2006. - 31 с.
10. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры[Текст]: учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
11. Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009.

Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах

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

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

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

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

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

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

6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол - гимнастики.

7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

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

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

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

11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач

12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их

выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др.

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

Примерные комплексы дыхательной гимнастики

Послушаем свое дыхание

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

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

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

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

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

Дышим тихо, спокойно и плавно

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

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

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

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

Подыши одной ноздрей

Цель: Упражнять детей укреплять мышцы дыхательной систем носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п. - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (*последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание*).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох-выдох (*сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой*). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

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

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

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

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

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

Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

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

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

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

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

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

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

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

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

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

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

Ветер (очистительное, полное дыхание)

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

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

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

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. *Повторить 3-4 раза.* Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

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

И.п. - стоя или в движении.

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

Повторить 3-4 раза.

Ежик

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

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

Губы «трубкой»

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

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

Ушки

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

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

Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

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

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

Повторить 3-5 раз.

Язык «трубкой»

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

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.

4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

Насос

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

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3—6 раз.

П р и м е ч а н и е . При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Душистая роза

Исходное положение - стоя, внимание сосредоточьте на ребрах. Положите ладони на ребра по обе стороны грудной клетки. Исполнение - представьте, что вы нюхаете душистую розу. Медленно вдохните через нос - заметим, как ребра грудной клетки раздвинулись. Вы это почувствовали ладонями, а теперь выдохните, ребра опустились и ладони тоже. Живот и плечи при этом остаются неподвижными. Помните, что все внимание - только на ребрах, так как вы хотите натренировать межреберные мышцы. Вдохи должны быть неглубокими, но полными. Повторите 3-4 раза.

Выдох- вдох

Исходное положение - стоя или сидя на стуле. Исполнение - после энергичного выдоха на п-ффф поднять руки, завести их за голову и отклониться назад, делая вдох, затем, делая наклон вперед, достать пол и мысленно считать до 15 - это вдох.

Поющие звуки

Таблица. И, э, а, о, у, ы, е, я, ё, ю.

Произнесите эту таблицу несколько раз, каждый раз на одном выдохе, сначала перед зеркалом и беззвучно, потом шепотом, затем без зеркала вслух, но на силу голоса не нажимать.

Птица

Исходное положение стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх - вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны - выдох на протяжном звуке п-ф-ф-ф,- сссс. Повторение 2 раза.

Весёлые шаги

Ходьба по комнате или на свежем воздухе. Делаем на один шаг вдох, задержка на один счет, на 4 шага выдох. Через каждые 2-3 дня увеличивайте продолжительность выдоха на 1 счет. Чтобы через 1 месяц научиться делать выдох на 10-15 шагов.

«Погреемся».

Руки развести в стороны, затем быстрым движением скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнеся у-х-х! (8 – 10 раз).

«Мельница»

. Вытянуть руки вверх и медленно вращать ими со звуком ж-р-р, увеличивая скорость (6 – 7 раз).

Поиграем животиками

Цель: формирование диафрагмального дыхания.

В положении лежа на спине, дети кладут руки на живот, глубоко вдыхают - при этом животик надувается, затем выдыхают - животик втягивается. Чтобы упражнение стало еще интереснее, можно положить на живот какую-либо небольшую игрушку. Когда ребенокдохнет, игрушка вместе с животом поднимется вверх, а на выдохе, наоборот, опустится вниз - как будто она качается на качелях. Второй вариант. В положении стоя дети выполняют глубокий вдох, не поднимая плеч, а затем выдох, контролируя движения живота руками.

Носик и ротик поучим дышать

Цель: дифференциация вдоха и выдоха через нос и рот, развитие внимания.

Ребенок учится контролировать свой вдох и выдох, осуществляя их разными способами. Сначала ребенок выполняет вдох носом и выдох носом (2-4 раза), показывая указательным пальчиком до носа; а, вдыхая ртом, подносит ладонь ко рту, но не дотрагивается, а лишь тактильно контролирует, выходящую изо рта воздушную струю. Второй вариант. Аналогично проводятся упражнения: вдох ртом - выдох ртом (ко рту подносится ладошка) и вдох ртом - выдох носом (при вдохе ребенок открывает рот, а при выдохе закрывает и показывает на нос указательным пальчиком).

Загони мяч в ворота

Цель: выработка длительного, сильного, целенаправленного выдоха, развитие глазомера. Взрослый показывает детям, как нужно подуть на “мяч”, чтобы загнать его в игрушечные ворота. Дети по очереди выполняют игровое упражнение. Побеждает тот, кто сумел отправить “мяч” в ворота с одного выдоха.

Погудим

Цель: выработка длительного плавного ротового выдоха.

Взрослый демонстрирует детям, как можно подуть в пузырек, чтобы он загудел. Для этого нижняя губа должна слегка касаться края горлышка, а выдуваемая воздушная струя- “ветерок” быть достаточно сильной. Затем по очереди дети сами дуют в свои пузырьки, добиваясь возникновения гудящего звука. В заключение упражнения все дети дуют одновременно. При обыгрывании упражнения можно предложить малышам несколько вариантов, когда гудение может означать сигнал парохода, паровоза или завывание ветра. Можно использовать пузырек в качестве музыкального инструмента, заставляя его гудеть по сигналу педагога во время исполнения специально подобранной музыки.

Дышим по разному

Исходное положение - сидя на стуле прямо или стоя:

Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).

Вдох через нос, выдох через рот.

Вдох через рот, выдох через нос.

Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).

Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).

Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.

Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.

Вдох через нос, выдох через нос толчками.

Свеча

Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на “пламя”. Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.

Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см. и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя её как свечу, и дуйте на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы - левая ладонь во время выдоха как бы “медленно погружается”. Повторите 2-3 раза.

Упрямая свеча

Тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее дуньте, еще сильнее. Еще!

Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2-3 раза.

Погасит 3,4,5,6,...10 свечей

На одном выдохе “погасите” 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. С помощью статических и динамических дыхательных упражнений тренируются брюшные мышцы и мышцы диафрагмы. Эти упражнения можно использовать в комплексе утренней зарядки.

Танец живота

Верхнюю часть туловища наклоните вперед под углом 45 градусов, а руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Смотрите перед собой, спина прямая, плечи развернуты. Исполнение - одновременно с выдохом на п-ффф втягивается живот, затем рефлекторно происходит вдох, живот выдвигается вперед. Повторите 3-5 раз.

Тренировочные упражнения для развития межреберных дыхательных мышц. Напомним, что от того, как развиты межреберные дыхательные мышцы, зависит наполнение воздухом средней части легких.

Загони мяч в ворота

1. Вытянуть губы вперед трубочкой и плавно дуть на ватный или поролоновый шарик (диаметром 2-3 см), лежащий на столе перед малышом, загоняя его между двумя кубиками или любыми другими подходящими предметами. (Это «футбольные ворота»).
2. То же, но дуть следует резкой, отрывистой струей. Загонять шарик на одном выдохе, не прерывая воздушную струю. Обращайте внимание, чтобы не надувались щеки. При необходимости слегка придерживать пальцами.

Ветряная мельница

Для этой игры необходима игрушка-мельница из песочного набора или вертушка.

Ребенок дует на лопасти игрушки.

Дыхательные упражнения

Автор Г. А. Кошелева.

Весенние листочки

Текст произносит только воспитатель.

Дует легкий ветерок

И качает так листок.

(Выдох спокойный, ненапряженный).

Дует сильный ветерок

И качает так листок.

(Сила выдоха постепенно увеличивается).

Весенние листочки на веточке сидят,

Весенние листочки детям говорят:

Осиновый – А-А-А,

Рябиновый – И-И-И,

Березовый – О-О-О,

Дубовый – У-У-У.

(Пропевание гласных).

Часы

Размахивая прямыми руками вперед-назад, произнести тик-так (10 – 12 раз).

Ловим комара

Направлять звук з-з-з в разные стороны и хлопать руками в местах, где он может находиться (4 – 5 раз).

Косарь

Имитировать движение косаря, занося то влево, то вправо воображаемую косу со звуком ж-у-х (5 – 8 раз).

Трубач

Воображаемую трубу поднести к губам и, нажимая на клавиши, произносить звуки ту-ту-ту (15 – 20 с).

Будильник

Сесть на пол, скрестив ноги. Обхватить голову руками и делать ритмичные движения из стороны в сторону со словами тик-так. Через 3 – 4 раза вытягивать голову вперед, имитируя движения кукушки, и произносить ку-ку.

Упражнения для релаксации

Э т ю д «З е м л я»

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

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

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

П о з а а б с о л ю т н о г о п о к о я

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

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

«М е д у з а».

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

«Т р я с у ч к а» или «В и б р а ц и я»

(Стимулирует обменные процессы.)

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

«Ц в е т о к»

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

И.п. - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

Пальчиковая гимнастика

Капитан

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

Я плыву на лодке белой
По волнам с жемчужной пеной.

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

Домик

Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.

Под грибом - шалашик-домик, *(соедините ладони шалашиком)*

Там живет веселый гномик.

Мы тихонько постучим, *(постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)*

В колокольчик позвоним. *(ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).*

Двери нам откроет гномик,

Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол, *(ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)*

А на нем - дубовый стол. *(левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки)*

Рядом - стул с высокой спинкой. *(направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)*

На столе - тарелка с вилок. *(ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку:*

ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)

И блины горой стоят –

Угощение для ребят.

Гроза

Капли первые упали, *(слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)*
Пауков перепугали. *(внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки)*
Дождик застучал сильнее, *(постучать по столу всеми пальцами обеих рук)*
Птички скрылись среди ветвей. *(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе).*
Дождь полил как из ведра, *(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)*
Разбежалась детвора. *(указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).*
В небе молния сверкает, *(нарисуйте пальцем в воздухе молнию)*
Гром все небо разрывает. *(барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)*
А потом из тучи солнце *(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)*
Вновь посмотрит нам в оконце!

Барашки

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

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

Моя семья

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

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

Кошка и мышка

Мягко кошка, посмотри,
Разжимает коготки.

(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)

И легонько их сжимает –

Мышку так она пугает.

Кошка ходит тихо-тихо,

(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).

Половиц не слышно скрипа,

Только мышка не зевает,

Вмиг от кошки удирает.

Апельсин

Мы делили апельсин. *(Дети «разламывают» апельсин.)*

Много нас, *(Показывают 10 пальцев.)*

А он один. *(Показывают 1 палец.)*

Эта долька — для ежа. *(Загибают пальцы левой руки.)*

Эта долька — для стрижа.

Эта долька — для утят.

Эта долька — для котят.

Эта долька — для бобра.

А для волка—кожура. *(Бросательное движение правой рукой.)*

Он сердит на нас — *(Сжимают кулаки и прижимают*

Беда!!! *их к груди.)*

Разбегайтесь — *(«Бегут» пальцами по столу.)*

Кто куда!

Птички

Эта птичка – соловей, *(Загибают пальцы на обеих руках.)*

Эта птичка – воробей,

Эта птичка – совушка, сонная головушка.

Эта птичка – свиристель,

Эта птичка – коростель.

Эта птичка – злой орлан. *(Машут сложенными накрест ладонями.)*

Птички, птички, по домам. *(Машут обеими руками, как крыльями.)*

Есть у каждого свой дом

У лисы в лесу глухом *(Дети загибают пальцы на*

Есть нора — надежный дом. *обеих руках.)*

Не страшны зимой метели

Белочке в дупле на ели.

Под кустами еж колючий

Нагребает листья в кучу.

Из ветвей, корней, коры

Хатки делают бобры.

Спит в берлоге косолапый,
До весны сосет там лапу.
Есть у каждого свой дом,
Всем тепло, уютно в нем.

(Удары ладонями и кулачками поочередно.)

Ботинки

Всюду, всюду мы вдвоем
Неразлучные идем.
Мы гуляем по лугам,
По зеленым берегам,
Вниз по лестнице сбегали,
Вдоль по улице шагали,
После лезем под кровать,
Будем там тихонько спать.

(Средний и указательный пальчики

«шагают» по столу.)

*(Дети загибают по одному
пальчику, начиная с большого.)*

(Укладывают ладони на стол.)

Подвижные игры с фитболами

Зайцы и волк

Мячи в рассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова:

Зайцы скачут: скок, скок, скок

На зеленый на лужок,

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают: Не идет ли волк?

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

Бармалей и куклы

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

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну попробуй нас поймать.

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

Дракон кусает хвост

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч - «голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

Найди свой мяч

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

Пингвины на льдине

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

Не пропусти мяч

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

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

Утки и собачка

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

Тучи и солнышко

Воспитатель выбирает мяч - «солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети в рассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

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

Утки и охотник

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

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

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

Лиса и тушканчики

Выбирается один ребенок - «лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все

«тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

Лошадка, ослик и подкова

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

*Звонкою подковкой
Подковали ножку.
Выбежал с обновкой
Ослик на дорожку.
Новою подковкой
Звонко ударял
И свою подковку
Где-то потерял.*

Цапля и лягушки

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

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

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

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

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

Угадай, кто сидит на мяче

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

Играющий ребенок (по возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

Успей передать

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

Быстрая гусеница

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

Бездомный заяц

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. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

Противоположные движения

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

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

«Стоп, хоп. Раз»

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

Тоннель

игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

Пятнашки сидя

сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.

Пятнашки в беге

Условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.

Догони мяч

В исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч.

Ловишки на мячах

Выбирается по считалке ловишка, который сидит на мяче в противоположном конце зала. Дети начинают игру словами:

«Раз - два-три – игру начни!», и стараются увернуться от ловишки, прыгая на мячах. Тот, кого ловишка осалил, выходит из игры.

Ловишка, бери ленту

Игра проводится аналогично, только в шортах у детей вставлены цветные ленты, тот, у кого ловишка выхватил ленту, выходит из игры.

Мишка бурый

Медведь сидит в берлоге (на мяче), дети прыгают к нему на мячах, со словами:

Мишка бурый, мишка бурый,

Почему такой ты хмурый?

Медведь:

Я медком не угостился,

Вот на вас и рассердился..

После этого медведь ловит детей, как и в игре ловишки.

Горячий мяч

Дети сидят в кругу и 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.

Варианты

1. По команде ведущего меняется направление передачи фитбола.
2. При большом количестве играющих в игре используются два фитбола.

Два барана

Играют по два человека. Педагог обозначает чертой «мост», на котором происходит битва «двух баранов». Два ребенка сидят на фитболах и пытаются столкнуть партнера с мяча или с «моста». Выигрывает сильнейший, а на «мост» приглашаются следующие участники.

Запрещенное движение

Игра выполняется в исходном положении лежа. Педагог обозначает «Запрещенное движение», так, например, фитбол в руках, опущенных вниз. Дети повторяют все движения преподавателя, кроме «запрещенного». Выбывают из игры те, кто ошибся, остается один выигравший ребенок.

Вариант: игра может выполняться в исходном положении сидя или стоя, в зависимости от двигательных возможностей ребенка.

«Играй, играй, мяч не теряй!»

Дети произвольно располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч, выбывает из игры.

Паровозик

Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок исполняет роль машиниста. Он “везёт” ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками.

Процедура проведения диагностики освоения детьми программы «Фитбол – гимнастика».

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С — ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

Д — ребенку предлагается разложить 36 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек.

Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений

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

Ходьба

3 года — ходьба простая в разных направлениях, с остановкой, приседанием, обходя предметы;

4 года — ходьба с высоким подниманием колена; на носках; с изменением темпа; приставными шагами вперед, в стороны;

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

6 лет — гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

Бег

3 года — бег трусцой без изменения темпа; бег по кругу;

4 года — бег на скорость с произвольным изменением темпа; бег с остановкой и сменой направления;

5 лет — бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).

6 лет — высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убежать от водящего, догонять убегающего.

Прыжки

3 года — подпрыгивание на месте; прямой галоп; прыжки с предметов (высота 15—20 см);

4 года — прыжки на месте в ритм, боковой галоп; прыгать на одной ноге; перепрыгивать через невысокие предметы (5 см);

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

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

Лазание

3 года — ползание в разных направлениях (вперед-назад); пролезание в обруч; подлезание под веревку (высота 40 см), не касаясь руками пола;

4 года — подлезание под предметы боком, пролезание между ними, проползание под ними; ползание вверх и вниз по наклонной доске на четвереньках;

5 лет — перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

блет — лазание по гимнастической стенке (до верха) и сплезание с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

Метание

3 года — катание мячей между сверстниками или со взрослым на расстояние 2 м; прокатывание мячей между предметами; бросок и ловля мяча снизу двумя руками одновременно при обязательном зрительном контроле;

3 года — бросание и ловля мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы с расстояния 1,5—2 м; попадание мячом (диаметр 6—8 см) с расстояния 1,5—2 м в корзину, поставленную на пол;

4 лет — метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками — выполнять не менее 10 раз подряд;

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

Равновесие

3года — ходить по точно очерченному пространству на полу; перешагивать через лежащие на полу предметы (кубики, игрушки, палочки и др.);

4года — пройти и пробежать по извилистой дорожке, выложенной на полу; пройти по доске, положенной наклонно (высота 30-35 см);

5лет — ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;

6лет — уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

Все полученные данные фиксируются педагогами группы в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в следующую таблицу (Приложение 6).

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

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

Таблица 1. Диагностика двигательного развития

ф.и. ребенка	психомоторное развитие								сформированность основных движений											
	А		В		С		Д		1		2		3		4		5		6	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Примечание. А — пробы на статическую координацию и статическую выносливость; В — пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения; С — пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения; D — пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.

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

Н — начало курса; *К* — конец курса.