УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ДЕТСКИЙ САД № 21
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от "31" августа 2023г.

Протокол № 1

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ЦРР д/с №21
_____ Е.Н.Лясковская
Приказ № 138 П от 31.08.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Фитбол-гимнастика»

Уровень программы: *базовый*

Срок реализации программы: *2 года*

Возрастная категория: *от 4 до 7 лет*

Форма обучения: *очная*

Вид программы: *авторская*

Программа реализуется: *на внебюджетной основе*

ID-номер Программы в Навигаторе: 13157

Автор: *Довгаль Кристина Александровна*
инструктор Ф.К.

п.им.М.Горького, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа, являющаяся программой дополнительного образования, написана в соответствии с основными положениями Концепции дошкольного образования, ФГОС к образовательной программе дошкольного образовательного учреждения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1. Реабилитационно-оздоровительное воздействие фитболов на организм детей.
2. Преемственность в решении задач с образовательной программой «От рождения до школы»
3. Создание условий для фитбол-гимнастики.

Актуальность программы Слово «Фитнес» происходит от английского «tobefit» - быть в форме. А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Привычки и отношение к фитнесу также развиваются в течение детства и продолжают усиливаться с юности до зрелости.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений выполняемый детьми в определенный календарный период (сутки, неделя), а также место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности. К ней относятся форма занятий, характер физических упражнений и способы

организации детей при их выполнении. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными. Однако во время занятий детским фитнесом мы стараемся не допускать и чрезмерно высокой двигательной активности, и контролируем нагрузку с учетом их возрастных особенностей.

Данные занятия дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в фитнесе движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

Новизна программы физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования. В инструментарий мониторинга физического развития детей к традиционным диагностикам добавлены тестирование психомоторного развития и обследование уровня освоения позиции субъекта двигательной деятельности. **Программа предполагает комплексную подготовку посредством развивающих игр и заданий, составленных с постепенным усложнением.**

Педагогическая целесообразность Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

Отличительная особенность Данная программа - модифицированная. За основу данной программы взята программа «Двигательный игротренинг для дошкольников» кандидата педагогических наук,доцента Т.С. Овчинниковой, и кандидата медицинских наук, доцента А.А. Потапчук.Отличительной особенностью программы является сочетание физических упражнений с музыкой, логоритмикой (проговариванием стихов) в фитбол-гимнастике, что развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Адресат программы - дети 4-7 лет. После предварительного собеседования, с целью выявления способности ребёнка, принимаются все желающие. Программа реализуется с детьми 4-7 лет в течение трех лет. Группа набирается из средней, старшей и подготовительной к школе групп пожеланию детей и их родителей с учетом отклонений в опорно-двигательном аппарате и речи.

Цель, задачи, уровень программы, объём и сроки

Цель и задачи программы ознакомительного уровня	**Задачи 1 года обучения**: **Образовательные задачи:** Ознакомить детей с разными видами мячей (размер, цвет, свойства мячей). Продолжать обучать правильно сидеть на мячах, покачиваться, сохраняя осанку и подпрыгивать. Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях (сидя на мяче и с мячом). **Развивающие задачи:** Укреплять мышечный корсет. Формировать навык правильной осанки. Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, способствовать профилактике плоскостопия. Развивать умение согласовывать движения с музыкой. **Воспитательные задачи:** Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Формировать привычку к здоровому образу жизни. Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами. **Задачи 2 года обучения**: **Образовательные задачи:** Ознакомление детей с разными видами фитбол – мячей по размеру и цвету, с физическими свойствами мяча. Ознакомить с правилами безопасности на занятиях фитбол и профилактика травматизма. Учить правильно сидеть на мячах, покачиваться, сохраняя осанку и подпрыгивать.

	Учить контролировать координацию движений, сохраняя правильное положение тела. Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях. Научить ритмично двигаться в различном музыкальном темпе, выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой. **Развивающие задачи:** Укреплять мышечный корсет. Формировать навык правильной осанки. Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику. Продолжать развивать умение согласовывать движения с музыкой. **Воспитательные задачи:** Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Формировать привычку к здоровому образу жизни. Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами, учить детей оценивать свои движения и ошибки других. **Задачи 3 года обучения**: **Образовательные задачи:** Использовать разнообразное оборудование в комплексе. Продолжать обучать правильно сидеть на мячах, покачиваться, сохраняя осанку и подпрыгивать, выполняя упражнение на балансировку, сохраняя правильное положение тела. Учить контролировать координацию движений, выполнять упражнения на фитбол — мячах на все

	группы мышц, сохраняя правильное положение тела. Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях, в паре со сверстниками, самостоятельно контролировать правильность положения тела при работе на мячах. Научить выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений. **Развивающие задачи:** Укреплять мышечный корсет. Формировать навык правильной осанки, умение выполнять упражнение на расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику. Учить контролировать дозировку упражнений по собственному самочувствию. **Воспитательные задачи:** Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребности заниматься физическими упражнениями вести активный образ жизни. Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами, учить детей оценивать свои движения и ошибки других. Побуждать к придумыванию игровых упражнений на мячах с использованием дополнительных атрибутов.
Содержание программы	С средней группы, в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика после сна. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов, и повышает эмоциональное состояние ребенка и активирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем. В старшем

	возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности.
Реализация программы	Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает положительный эффект упражнений с фитболом.
Срок реализации, особенности организации	Срок реализации программы – 3 года; Общее количество часов -96 часов; Режим занятий: 1 год – 32 часа в год, 1 час в неделю, 1 раз по 1 часу. 2 год – 32 часа, 1 час в неделю 1 раз по 1 часу. В соответствии с требованиями СанПиНа: Продолжительность одного часа – 20-30 минут - предельная наполняемость групп – 12 человек; - в группе могут быть дети разного возраста и пола; - состав группы может меняться. Виды занятий- комплексные,обучающие,тренирующие,контрольные.
Набор	Принимаются дети в возрасте от 4 до 7 лет. Набор проходит по итогам вступительных испытаний
Форма проведения занятий	Групповая.
Образовательные технологии	Технологии проблемного обучения, личностно-ориентированного обучения, педагогика сотрудничества, заложенная в программу, дает возможность интерактивно познавать мир, общаться и сотрудничать с ровесниками и взрослыми.
Кадровые условия реализации программы	Для реализации программы требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в технической области, знающий специфику ОДО.

Результат реализации программы	**Планируемые результаты 1 года обучения**: **Должны знать:**-назначение спортивного и зала и правила поведения в нем. -свойства и функции мяча. - причины травматизма и правила безопасности на занятиях фитбол — гимнастике, само страховка. -основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. **Уметь:**- проявляет интерес к новым упражнениям на фитболе; - сохраняет длительное устойчивое равновесие, следит за осанкой при выполнении упражнений; - способен выполнять упражнение на расслабление мышц, сохраняя координацию; - самостоятельно и правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора; - активно осваивает новые упражнения, соблюдает правила игры. **Планируемые результаты 2 года обучения**: -назначение спортивного и зала и правила поведения в нем. -свойства и функции мяча. -причины травматизма и правила безопасности на занятиях фитбол — аэробикой, само страховка. -основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. **Уметь:**- способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения; - способен самостоятельно организовать игру, владеет навыками самооценки; - способен выполнять упражнения с использованием фитболов

	в едином для всей группы темпе; - способен сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений; - умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений; - активно принимает участие в подвижных играх. **Планируемые результаты 3 года обучения**: **Должны знать:**-влияние фитбол — гимнастике на организм. -понятие осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия. **Уметь:**- способен длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку; - способен выполнять упражнения в едином для всей группе темпе; - умеет выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие правильную осанку; - способен удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику; - способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, - умеет оценивать свои движения и ошибки других; - умеет выполнять упражнения в паре со сверстниками, с использованием фитболов; - проявляет самостоятельность, творчество, инициативу, активность; - сформирована привычка к здоровому образу жизни.
Результирующий итог реализации программы в количественном выражении	Итогом работы по программе за год является открытое занятие в форме физкультурного досуга, праздника, развлечения, оформление фото стенда «Детский фитбол».

Перспективный план обучения упражнениям на фитболе

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Октябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе, тренировка равновесия и координации.	-« Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; - «Вертолет» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круго вое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суста вах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоян ным сохранением контакта с поверхностью фитбола; - и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; - и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону; - Ноги вперед» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. - «Наклонись» наклоняться вперед, ноги врозь; - наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различ ными положениями рук;
Ноябрь		- ***«Наклоны»*** и.п:. сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; - сохранить правильную осанку и удержать равновесие в поло жении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками; ***-«Пошагаем»*** 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

	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вер нуться в и.п.; - ***«Пошагаем»*** и.п:. лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать не сколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; -***«Выше ноги»*** и.п:. лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в старто вом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; -***«Ноги выше»*** и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизон тали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; -***«Махи ногами»*** и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову. - ***«Покачаемся»*** 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; -***«Покачаемся»*** 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.
Декабрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	-***«Ноги выше»*** и.п:. лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в старто вом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; - и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стар товом положении. Поочередно поднимать ноги до горизон тали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на

		фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
Январь	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	- ***«Покачиваемся»*** и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять мед ленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; - и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; - ***«Перекат***» и.п: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх; - и.п: то же. Выполнять одновременно обе руки.
Февраль	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	- ***«Качаемся»*** 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; - 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.
Март	Совершенствовать качество выполнения упраж нений в равновесии.	-«Махи» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные.
Апрель	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	- «Прокати» и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - и.п.: стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положе ние лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута; - аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согну той ноги, другая нога выпрямлена вверх; -«Поворот»и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину;

		- «Прокатись» и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу;
Май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	«Наклонись»-и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты»и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вер нуться в и.п.; -и.п.: то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

Содержание упражнений средней группы.

1 год обучения.

Месяцы	**Основные задачи**	**Рекомендуемые упражнения**
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	-« Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; -«Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. - «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; - Подвижные игры»
Декабрь Январь Февраль	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	-«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. -«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь; -«Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;
Март Апрель Май	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с	- «Наклоны» *и.п:.* сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

	различными положениями на фитболе.	- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; -«Пошагаем» *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 *и.п.;* -«Переход» *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; -«Выше ноги» *и.п:.* лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; -«Махи ногами» *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; - «Кит» *и.п:* то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - «Вверх ногу» *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - «Лесенка» *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из *и.п.* руки за голову. - «Покачаемся» *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; - «Наклоны» *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. -Подвижные игры. *(см.Приложение)*

Содержание упражнений старшей группы.
2 год обучения.

Месяцы	**Основные задачи**	**Рекомендуемые упражнения**
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	-«Крылышки» *и.п:.* лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «Махи ногами»- *и.п:* лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - *и.п:* то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
Декабрь Январь Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием	-«Растяжка» *и.п:* стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные

	фитбола.	пружинистые покачивания; -«Каток» *и.п:* стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; -Подвижные игры
Март Апрель Май	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	-«Наклоны» *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; - *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. Повторение изученного. Подвижные игры. *(см.Приложение)*

Содержание упражнений подготовительной группы.
3 год обучения.

Месяцы	**Основные задачи**	**Рекомендуемые упражнения**
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	-«Махи» *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные.
Декабрь Январь Февраль	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	- «Прокати» *и.п.:* в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к

		груди; - «Поворот» *и.п.:* лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» *и.п.:* стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу. -«Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь; -«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;
Март Апрель Май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	«Наклонись»-*и.п.:* сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты»*и.п.:* лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - «*Подкати*» *и.п.:* лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в *и.п.;* -(*Различные упражнения из приложения*) Подвижные игры.*(см. Приложение)*

Программные задачи для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

1-е занятие:

Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.

Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой

тренировки.

2-е занятие:

Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.

Разучить первые четыре упражнения на фитболе .

3-е занятие:

Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.

Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

4-е занятие:

Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.

Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс ДОУ вписывается довольно легко.

Календарный учебный график

Дата начала и окончания учебного периода	01 октября 2019г.	до 31 мая 2020г.
Кол-во учебных недель	32	
Продолжительность каникул	Каникулы с 01.06. по 31.09.	
Место проведения занятия	МБДОУ ЦРР д/с № 21 п.им.М.Горького	Физкультурный зал
Форма занятий	Групповая	
Сроки контрольных процедур	Начальная диагностика (сентябрь-октябрь), текущая диагностика (январь-февраль), итоговая диагностика (май)	

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

- физкультурно-музыкальный зал;

-фитбол-мячи, магнитофон, подборка музыки;

-разработать конспекты занятий, совместной деятельности;

-совместное с воспитателем проведение (для соблюдения техники безопасности);

-привлечение родителей;

Перечень оборудования, инструментов и материалов

1.Фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся для детей

от 3до 4 лет- 45 см, от 5 до 6 лет — 50 см, от 6 до 7 лет — 55 см

2.Матерчатые мешочки для удержания равновесия

3.Разнообразные массажные коврики

4.Обручи разного диаметра (пластмассовые и металлические)

5.Велотренажер,гребля, степ,беговая дорожка.

6.Канат матерчатый

7.Шнуры веревочные

8.Ребристые доски;

9.Мячи разных размеров;

10.Гимнастические палки;

11.Флажки;

12.Мелкие резиновые, деревянные, пластмассовые и другие игрушки

Информационное обеспечение

Диски с записями фонограмм;

Наглядно – методические пособия: о пользе растяжек;

схемы выполнения упражнений.

Формы аттестации. В целях обеспечения контроля качества результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы применяются следующие виды контроля: - Текущий контроль процесса формирования знаний, умений и навыков; - Итоговый контроль,

состоящий в оценке качества освоения содержания программы. Контроль качества результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется в формах анализа процесса и результатов деятельности детей. Методы контроля: наблюдение, анкетирование, беседа, собеседование, анкетирование, анализ, мониторинг. Целью контроля является создание необходимых условий для достижения современного качества дополнительного образования, совершенствования деятельности педагогического коллектива и повышения его профессионального мастерства.

Оценочные материалы -

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 с фитболами;

2 — бег с фитболами;

3 — пружинки на фитболе;

4 — гибкость;

5 — равновесие на фитболах;

6 — катание, бросание, ловля фитбол мячей.

Н — начало курса;

К — конец курса.

Оценка подготовленности: в - высокий уровень с - средний уровень н - низкий уровень упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Методические материалы.

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Перекат»

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

Образовательные технологии: В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни.

В структуре занятия по фитбол - гимнастике, применяются следующие элементы здоровьесберегающих технологий:

- предпочтительный выбор упражнений, имеющих оздоровительный эффект. В водную часть каждого занятия обязательно включаются упражнения на координацию движений, на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

• увеличение моторной плотности занятий. Основная часть занятия проводится с применением фронтальных, групповых, индивидуальных, дифференцированных, игровых, соревновательных форм и методов обучения.

• индивидуальный подход к обучающимся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье. Знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учёт в учебно-воспитательной работе.

При объявлении цели и задачи занятия сообщается о влиянии применяемых на занятиях упражнений на здоровье. Особое внимание уделяется развивающему обучению.

Учитывая интересы и склонности обучающихся, их индивидуальные особенности.

• создание на занятиях положительного эмоционального настроя. Применение игровых технологий на занятиях в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение упражнений на фитболах, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

• используются несколько вариантов оценивания. При оценивании нормативов сравнивается достижения начала года и конца года каждого обучающегося. При оценивании техники движений или выполнении комплексов упражнений учитываются качественные и количественные показатели.

Таким образом, обучающийся соревнуется сам с собой, это формирует готовность улучшать результаты, стремиться достичь поставленную перед собой цель, формирует мотивацию к занятиям по фитбол – гимнастике и создает положительный эмоциональный настрой. Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Технология дифференцированного образования Под

дифференцированным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к занятиям. Технология личностно-ориентированного образования. 17 Это методы и средства обучения и воспитания, соответствующие индивидуальным особенностям каждого ребенка

Формы организации учебного занятия – **При групповой форме организации занятий** выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации занимающихся имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений.

Дидактические материалы

1. Набор сигнальных карт
2. Подборка художественного слова для логоритмики
3. Аудиокассеты

Алгоритм учебного занятия : по структуре может быть построено таким образом:

1. Организационный момент – 1 мин.
2. Основная часть – 32 мин.
3. Практическая работа – 10 мин.
4. Итог занятия – 2 мин.

Список используемой литературы:

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.

2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И.Невельского, 2001.- 120 с.

3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь,2002.- 176 с.

4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.

5. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.:ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.

6.Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.

7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.

8. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.-М.:Издательство «Скрипторий 2003»,2009.

9. Колмыкова подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. СПб, ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2012.

10. Никишина -класс для руководителей и педагогов ДОУ. Здоровьесберегающая педагогическаясистема: модели, подходы, технологии. Методическое пособие с электронным приложением. М.,Планета, 2012.

11. Новикова представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7лет. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010.

12.Оздоровительная работа в ДОУ. Нормативно-правовые документы, рекомендации. Волгоград,2007.

Интернет-ресурсы

1.festival.1september.ru

3.www.metod-kopilka

4.https://kopilkaurokov.ru

5.https://nsportal.ru

Приложение 1

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ФИТБОЛОМ

1. Толкни и догони. Задачи: развитие скоростно-силовых качеств, самоконтроль за осанкой, повышение эмоционального тонуса. Упражнение сопровождается словами: Сильно мы толкнули мячик, Как помчался он с подачи! Взял от нас он укатился, И назад не воротился. а) Дети стоят на одной стороне зала, на полу перед каждым фитбол. Приняв положение присед на носки, колени в стороны, толкают мяч и бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3раза. b) Дети принимают упор сидя, стопами упираются о фитбол, ноги согнуты в коленях. По команде толкают мяч ногами, встают, бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2- 3раза.

2. Отбей и поймай. Отбивание фитбола об пол двумя руками и ловля: Задачи: развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса. 25 а) стоя на месте, b) с продвижением вперёд по прямой или в обход. Упражнение сопровождается словами: Мяч лежать совсем не хочет. Если бросить, он подскочит. Как подскочит – не зевай, Быстро ты его хватай.

3. Подбрось и поймай. Задачи: развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, повышение эмоционального тонуса. Бросание фитбола вверх и ловля его двумя руками. Упражнение сопровождается словами: Мячик, мячик Прыг да скок. Улетел под потолок, Высоко взлетел, упал, В руки мячик я поймал. (Маргарита Иванычева)

4. Поймай мяч. Задачи: развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса. Бросание фитбола друг другу и ловля его двумя руками. Упражнение сопровождается словами: вариант 1 Мячик новый есть у нас, Мы играем целый час, Я бросаю – ты поймай, А уронишь – поднимай. вариант 2 Вот наш мячик для игры Играют два приятеля. Брось другу мяч, не урони – Вернётся обязательно 5. Поймай мой мяч после отскока. Бросание фитбола друг другу и ловля его с отскоком от земли. Задачи: развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса. Мяч для отскока бросать в определённый ориентир,

который находится на полу по центру между партнёрами. Упражнение сопровождается словами: вариант 1 Летит мой мяч, Летит к тебе, Смотри, не прозевай! Отскочит мяч, лови его, И снова мне бросай. (Н. Эпатова) вариант 2 Мяч о землю стукнем ловко, Чтоб он к другу улетел. Друг поймал мяч со сноровкой И назад лететь велел

6. Вперёд с мячом. Задачи: развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса. Прокатывание фитбола вперёд двумя руками: 26 a) по прямой или в обход, b) через центр c) между предметами, d) по гимнастической скамье. Упражнение сопровождается словами: Круглый мячик без запинки - Катится он по тропинке. Часто, часто, низко, низко - От земли к руке так близко (Н. Эпатова)
7. Волчок. Задачи: расширение знаний о свойствах фитбола, развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса. Прокрутить мяч вокруг своей оси по часовой стрелке и против часовой стрелки. Упражнение сопровождается словами: Учим новую игру – Мяч раскрутим на полу. Он кружится как волчок, Если ощутит толчок.

8. Передача мяча по замкнутому кругу. Задачи: развитие ловкости, внимания, повышение эмоционального фона. Дети встают в круг и по команде передают мяч друг другу, пока не прозвучит сигнал для остановки. Второй раз упражнение выполняется в противоположную сторону. Упражнение сопровождается словами: Быстро встали мы в кружок – Раз, два, три, Друг другу мяч передаём, Смотри, не урони!

9. Колобок Задачи: Развитие ловкости, внимания, памяти, повышение эмоционального тонуса. Хором дети проговаривают: Наш весёлый колобок Покатился на лужок. После этих слов первые участники поднимают фитбол над головой и прогибаясь назад, предают его следующему игроку. Игроки команд, стоящие последними получив «колобок», говорят «Поймал (а)!», поворачиваются кругом и передают «колобок» в обратном направлении.

10. Выполняем упражненье Задачи: Укрепление мышц плечевого пояса, формирование навыка правильной осанки. Дети сидя на фитболе, руки на коленях

работают плечами вверх-вниз. Упражнение сопровождается словами: Выполняем упражненье, Быстро делаем движенья. Надо плечи нам размять, Раз-два-три-четыре-пять. 27 Задачи: Укрепление мышц шеи, формирование навыка правильной осанки. Дети, сидя на фитболе выполняют движения в соответствии с текстом. а) Цирковая лошадка слова По арене скачет конь, Рыжий гребень как огонь. Гордо гривой машет он, Настоящий чемпион. действия Дети выполняют пружинистые движения на фитболе. Наклоны головы вперёд, назад. б) Слон слова Головой кивает слон – Это он нам шлёт поклон. Раз-два-три- вперёд наклон, Раз-два-три теперь назад Видеть нас он очень рад. действия Дети выполняют пружинистые движения на фитболе. Наклоны головы вперёд, Наклон головы назад. Пружинистые движения. Примечания: Вибрация лёгкая; во время выполнения наклонов пружинистые движения не выполнять; из положения наклона, голова сначала возвращается в положение прямо, а затем снова выполняет наклон.

12. Мы прекрасно загораем Задачи: Укрепление мышц плечевого пояса, развитие вестибулярного аппарата, гибкости, повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Дети, лёжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки внизу, выполняют движения в соответствии с текстом. слова Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем! Держим. Держим… Напрягаем,Загорели? Опускаем! действия Приподнять ноги от пола Опустить ноги.

13. Потягушки-растягушки Задачи: Укрепление мышц плечевого пояса, живота, развитие вестибулярного аппарата, гибкости, увеличение подвижности плечевых суставов. Дети, лёжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки внизу, выполняют движения в соответствии с текстом. слова На фитболе полежим, Дружно вверх потянемся И в стороны растянемся действия Руки до упора вверх, затем в и.п. Руки до упора в стороны, затем в и.п.

14. А часы идут, идут 28 Задачи: Укрепление мышц шеи, плечевого пояса, ног, развитие гибкости, повышение функциональных возможностей тазобедренного

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

15. Любопытная Варвара Задачи: Укрепление мышц шеи. Дети сидя на фитболе, руки на коленях выполняют движения в соответствии с текстом. слова Любопытная Варвара Смотрит влево, Смотрит вправо, Смотрит вверх, Смотрит вниз, Чуть присела на карниз, А с него свалилась вниз! действия Дети поднимают и опускают плечи. Поворот головы налево, затем в и.п. Поворот головы направо, затем в и.п. Поднять голову вверх, затем в и.п. Голову вниз, затем в и.п. Пружинистые движения, переходящие в медленные.

Приложение 2

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. ЗАЙЦЫ И ВОЛК Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, повышение эмоционального тонуса. Описание игры: Дети – «зайцы» скачут на фитболах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок 29 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. Игра повторяется 2-3 раза. Правила игры: Выполняя прыжки, не сталкиваться друг с другом; прятаться за мячом посредством приседа или седа на пятках.

2. БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, формирование навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса. Описание игры: Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети – «куклы», живущие в своих домиках. А именно, сидят на своих фитболах, приняв правильную осанку. Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами: Мы веселые ребята, Любим бегать и играть. Ну, попробуй нас поймать. Задача Бармалея — поймать озорных кукол. Игра повторяется 2-3 раза. Правила игры:Бармалея выбирают при помощи считалки, убегая от Бармалея, нельзя садиться на один мяч вдвоём.

3. ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ Задачи: Развитие ловкости, внимания, воспитание чувства товарищества, повышение эмоционального тонуса. Описание игры: Дети становятся друг за другом, приняв правильную осанку, и крепко держатся за впередистоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона». Правила игры: Во время движения «головы» к «хвосту» «тело дракона» не разрывать.

4. НАЙДИ СВОЙ МЯЧ Задачи: Развитие вестибулярного аппарата, ловкости, внимания, формирование навыка правильной осанки. Описание игры: Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной (обе команды принимают правильную осанку). По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6 – 8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают фитболы из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него. Игра повторяется 2 или 4 раза. Правила игры: Команды формируются посредством расчёта на первый, второй.

5. ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ Задачи:Развитие ловкости, внимания, координационных способностей, формирование навыка правильной осанки, повышение эмоционального фона. Описание игры: Дети -«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, приняв правильную осанку, ловить его не разрешается. 30 Правила игры: Передвигаться по залу не задевая фитболы, занимать место можно на любом мяче.

6. УТКИ И СОБАЧКА Задачи: Формирование навыка правильной осанки, развитие скоростных качеств, внимания, повышение эмоционального тонуса. Описание игры:В одном конце зала дети сидят на своих фитболах, приняв правильную осанку. На противоположной стороне располагается ребёнок – «собака». По команде воспитателя дети встают со своих фитболов и имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: «Ты, собачка, не лай, наших уток не пугай. Утки наши белые без того несмелые». При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают к своим мячам и садятся на них, принимая правильную осанку. Игра повторяется 2-3 раза. Правила игры: «Собака» выбирается при помощи считалки, убегая от собаки не сталкиваться с другими играющими и занимать место только на своём мяче.

7. ТУЧИ И СОЛНЫШКО Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, глазомера, внимания и памяти; повышение эмоционального тонуса. Описание игры: Выбирается мяч – «солнышко», а все остальные мячи – «тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети, приняв основную стойку и зафиксировав правильную осанку, отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем». «Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко», толкая мяч по полу в направлении «солнышка» и не дать ему спрятаться. Правила игры:Нельзя выбивая «солнышко» кидать мяч, во время передвижения по залу не сталкиваться с другими детьми, «солнышко» выбирается считалкой.

8. ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ Задачи: Развитие вестибулярного аппарата, скоростно-силовых качеств, способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса. Описание игры:Выбирается один ребенок – «лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, в разных направлениях. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв правильную осанку. «Лиса» выходит на охоту и может съесть любого, кто стоит криво или шевелится. Игра повторяется 2-3 раза. Правила игры:«Лиса» выбирается при помощи считалки.

9. ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ Задачи:Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса. Описание игры:Воспитатель обозначает детям, что зал – это болото. В стороне стоит «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и

говорят: Мы веселые лягушки, Мы зеленые квакушки, Громко квакаем с утра: Ква-ква-ква, Да ква, ква, ква! 31 «Лягушки» останавливаются, принимают правильную осанку, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит: По болоту я шагаю, И лягушек я хватаю. 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. Игра повторяется 2-3 раза. Правила игры:«Цапля» выбирается при помощи считалки, когда «цапля» произносит слова никто из «лягушек» не двигается. Кто будет нарушать это правило, считается тоже проигравшим и выбывает из игры.

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

11.БЫСТРАЯ ЛЯГУШКА Задачи:Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе. Описание игры.Дети, сидя на мячах на одной стороне зала, выполняют пружинящие движения и проговаривают слова: Мы – лягушки кваксы. Ночь чернее ваксы… Шелестит трава. Ква, ква, ква! Под ногами – кочки. У пруда – цветочки. Ква, ква, ква! Ну-ка не зевай, Лягушек догоняй! Играющие, прыгая на мячах, перемещаются на другую сторону зала. Игра Повторяется 3-4 раза. Правила игры:Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм; при проговаривании слов, руки согнуты в локтях на уровне головы, пальцы широко раскрыты, на словах: «Ква, ква, ква!» - активно сжимать кисти; при перемещении

на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности

12. НЕОБЫЧНЫЙ ПАРАВОЗ Задачи:Развивать память, вестибулярный аппарат, скоростно-силовые качества, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на фитболе. 32 Описание игры.Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с инструктором ритмично, в определённом темпе, следующий текст: Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, Я колёсами стучу. Я колёсами стучу, Прокатить тебя хочу. Чох, чох, чу, чу, Далеко я укачу! Ту-ту! Чух, чух, чух… Игра повторяется 3-4 раза. Правила игры:Выполнять движения согласно тексту, двигаться точно друг за другом, при остановке самоконтроль за осанкой. Варианты игры: a) Двигаться по прямой или в обход, b) Двигаться по залу между предметами в заданном направлении.

13. БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ Задачи:Развитие ловкости, внимания, закрепление навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса, воспитание умения стойко переносить неудачи. Описание игры:Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей, принимая правильную осанку. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Следующая игра начинается с полным составом детей, а количество мячей сокращается ещё на один и.т.д. Игра повторяется 2-3 раза. Во время бега возможно музыкальное сопровождение лёгким фоном и без слов. Правила игры:Во время бега не сталкиваться и не задевать мячи.

14. «СТОП, ХОП, РАЗ» Задачи: Развитие ловкости, внимания, формирование навыка правильной осанки. Описание игры: Дети иду по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются, и стоят в течение 3сек, затем 5, 10 сек., приняв правильную осанку. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» обегают один раз вокруг

своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и тот, кто стоит криво или шевелится при сигнале «Стоп». Правила игры:Во время ходьбы по кругу соблюдать дистанцию в два шага, чтобы не наталкиваться друг на друга, обегать фитбол не задевая его.

15. ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Задачи:Способствоватьразвитиюконцентрации внимания, и формированию навыка правильной осанки. Описание игры: Во всех вариантах самоконтроль за осанкой 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. b) 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. 33

16. ЛОВИШКИ ДЛЯ СМЕШАРИКОВ Задачи: Развивать вестибулярный аппарат, быстроту реакции; способствовать формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на фитболе; повышение эмоционального тонуса. Описание игры. Выбирается ловишка при помощи считалки. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, Смешариков лови!» - дети прыгают на мяче в разные стороны по залу. Ловишка без мяча ловит детей, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребёнка, выбирается новый ловишка и игра продолжается с участием всех детей. Правила игры:Прыгать можно только после слов «Смешариков лови!»; пойманным считается тот, кого коснулся ловишка; перед словами фиксация правильной осанки из положения сидя на мяче.

17. ГОРЯЧИЙ МЯЧ Задачи: Формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания. Описание игры: Дети сидят в кругу в и.п. – сед на пятках, приняв правильную осанку. По команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каком-либо играющем, который выбывает из

игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок — победитель. Варианты a) По команде ведущего меняется направление передачи фитбола. b) При большом количестве играющих в игре используются два фитбола.

18. ЭСТАФЕТА С ФИТБОЛАМИ Задачи: Развитие быстроты реакции, быстроты передвижения, внимания, координации движений, воспитание ответственности и чувства товарищества. Описание игры: Игра проводится в виде эстафеты. У стартовой линии все играющие строятся в две колонны. По команде первые начинают передвигаться вперед, отбивая от пола фитбол. Добегают до стены (стойки), ловят мяч, возвращаются назад, передают его следующему в команде, встают в конец колонны и принимают правильную осанку. Выигрывает команда, финишировавшая первой. Варианты игры: a) Ведение футбола осуществляется правой рукой, на обратном пути - левой. b) В каждой команде стартуют по два человека и во время передвижения передают фитбол (мяч) друг другу.

19. ТОЛКНИ – ПОЙМАЙ Задачи: Развитие быстроты реакции, концентрации внимания, повышение эмоционального тонуса. Описание игры: Дети распределяются парами, у каждой пары фитбол. Один сидит, другой стоит на расстоянии 2-3м. Сидящий отталкивает мяч партнёру, быстро встаёт и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений дети меняются ролями. Правила игры: Мяч кидать ни как попало, а стараться попасть в руки товарищу. 20. КЕНГУРУ Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, глазомера, закрепление навыка правильной осанки и прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса. Описание игры: «Зверолов» прячется в засаде, пред ним корзина с малыми набивными мячами. По сигналу: «Раз – два – три – игру начни!» дети-«кенгуру» прыгают на мячах по залу в разных направлениях, а зверолов стреляет в них снотворными снарядами (набивными мячами),тот в кого попал зверолов перемещается в определённое место, садится на мяч, принимает правильную осанку и засыпает. Игра повторяется 2-3 раза. Правила игры: Зверолов

выбирается при помощи считалки. Игра начинается и заканчивается по 34 сигналу инструктора. Возможно музыкальное сопровождение лёгким фоном.

21. БОУЛИНГ Задачи:Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, глазомера, повышение эмоционального фона. Описание игры:Дети стоят в шеренге на одной стороне зала, в руках у каждого фитбол, напротив каждого ребёнка, на определённом расстоянии находятся кегли или любой другой подходящий предмет. По команде дети толкают фитбол двумя руками вперёд по полу, стараясь сбить свою кеглю. Правила игры:Мяч толкать всем одновременно чётко по команде, за мячом бежать тоже всем вместе только по команде. Поставив на место кегли вернутся в исходное место. Упражнение повторить 3-4- раза. Команда для толкания фитбола сопровождается словами: Мы должны мячом сейчас Сбить предмет тяжёлый. Постараться должен мяч, Наш фитбол весёлый. 22. ПОПРЫГУНЧИКИ – ВЕСЕЛУНЧИКИ. Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, закрепление навыка правильной осанки и прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса. Описание игры:Дети располагаются по всему залу с фитболом в руках на расстоянии не менее 1,5м друг от друга. Фитболы кладут на пол, и показывая руками на свой мяч, произносят следующие слова: Мяч надутый, мяч пузатый, Любят все его ребята. Сядем на него – не плачет, Веселее только скачет. (М.А. Давыдова) После этих слов дети садятся на фитболы и начинают прыгать по всему залу в разных направлениях под музыкальное сопровождение. Как только музыка закончится, дети останавливаются и принимают положение сидя на фитболе, фиксируя при этом правильную осанку. Если нет музыкального сопровождения, то остановка происходит по сигналу инструктора. Игра повторяется 2-3 раза. Правила игры:Во время прыжков не сталкиваться с товарищами.

23. ПОБЕГУНЧИКИ – ВЕСЕЛУНЧИКИ. Задачи:Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, закрепление навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса. Описание игры:Дети произносят слова: Мы мячик ловко обежим. Нам надо так суметь Проворно, быстро и легко,

Чтоб мячик не задеть. (М.А. Давыдова) После этих слов дети начинают обегать фитболы. Игра может проводиться в двух вариантах и повторяется 2 раза. Варианты: а) Дети располагаются по всему залу на расстоянии не менее 1,5м друг от друга. Фитбол находится на полу пред каждым играющим. После произнесённых слов, дети начинают бегать каждый вокруг своего фитбола. Бег проходит под музыкальное сопровождение, при смене музыкально сопровождения, дети меняют направление. Когда музыка останавливается, дети принимают положение сидя на мяче, зафиксировав при этом правильную осанку. b) Фитболы расположены на одинаковом расстоянии друг от другапо периметру спортивного зала. Дети строятся в колонну, дистанция два шага. После произнесённых слов, дети начинают лёгкий 35 бег между фитболами, соблюдая при этом заданную дистанцию. Бег проходит под музыкальное сопровождение. После того, как музыка закончится, дети также принимают положение сидя на своём фитболе. Фиксация правильной осанки обязательна. При повторе игры дети меняют направление движения. Правила игры: Музыка заканчивается, когда первый ребёнок окажется у своего фитбола.

24. ИГРА – ЭСТАФЕТА «КОЛОБОК» Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, памяти, воспитание командного духа, повышение эмоционального тонуса. Описание игры: Играющие делятся на две команды и строятся в колонны перед линией старта. У капитанов команд в руках фитболы (колобки). Хором дети проговаривают: Наш весёлый колобок Покатился на лужок. Кто быстрей его вернёт, Приз команде принесёт. После этих слов инструктор подаёт команду, и капитаны команд начинают движение: а) Первые участники начинают продвижение вперёд, прокатывая «колобок» по полу, огибают стойку и тем же способом возвращаются обратно, передают «колобок» следующему игроку, а сами встают в конец своей колонны. Когда первые игроки вновь окажутся впереди и последний игрок передаст им мяч, они поднимают его вверх, этим они показывают, что их команда выполнила задание.

Приложение 3

Примерный комплекс дыхательной гимнастики.

Послушаем свое дыхание Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма. Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:
• куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

• какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);

• какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;

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

• тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической г грузки или после, чтобы дети учились по дыханию определяется состояние всего организма.

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

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколь сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10раз) Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании. Подыши одной ноздрей

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

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено. Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание) Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается. 1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине. Повторить 4—10 раз. Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание) Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких. Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

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

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

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. П р и м е ч а н и е . 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. 37 Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание) Цель: учить

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

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. Повторить 4-8 раз. Ветер(очистительное, полное дыхание) Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах. Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено.

Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

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

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

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

Радуга, обними меня Цель: та же. Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза. Ежик Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается).

Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз. Губы «трубкой»

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.

3.Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз. Ушки Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.Повторить 4-5 раз. Пускаем мыльные пузыри 1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. 38

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

Приложение 4

Упражнения для релаксации

Э т ю д « З е м л я » Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит». Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд. Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми

подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

П о з а а б с о л ю т н о г о п о к о я Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д. Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин.

« М е д у з а » . Исходное положение - 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 » и л и « В и б р а ц и я » (Стимулирует обменные процессы.) 39 Исходное положение - 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.) Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка. Приложение 5 Примерный комплекс упражнений с фитболами. Упражнения на фитболе. «ВЕТОЧКА» Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и

влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

«КАЧЕЛИ» Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.

«ЛЯГУШКА» Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Во втором куплете выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

«СОБАЧКА ВИЛЯЕТ ХВОСТИКОМ» 40 Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча.

«КРУГОСВЕТНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ» Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

«НОЖКИ ТАНЦУЮТ» Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.

«БОКС» Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед.

«КЛЮЕМ ЗЕРНЫШКО» Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».

«ЮЛА» Сидя на мяче делать круговые движения тазом.

«ПРУЖИНКА» Ребёнок, сидя на мяче, делает пружинистые движения. «ЛОШАДКИ» Пружинка с выпрямлением рук вперёд и пощёлкиванием языком. «ХЛОПКИ» Руками над головой, сначала выполняем в медленном темпе, затем в быстром темпе.

«РЫБКА» Лёжа на мяче на животе, делается упор разведёнными руками и ногами о пол, голова опущена в низ, затем руки и голова одновременно поднимаются. «ПОМАШЕМ ХВОСТИКОМ» Руки согнуты в локтях, чуть-чуть отведены в стороны, пальцы сжаты кулак. Вращательные движения тазом из стороны в сторону («виляем хвостиком»).

«ПАУК» Лёжа на мяче на животе, руки и ноги прямые, расставлены в стороны. Раскачивание вперёд, назад, без отрыва рук и ног от пола, голова при этом движется вверх-вниз.

«УПРАЖНЕНИЯ НА МЯЧАХ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ»

1. И. п. – сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.

2. И. п. – сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперёдназад.

3. И. п. сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить тоже с левой рукой.

4. И. п. – лёжа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны вверх, ноги в упоре на полу.

5. И. п. – лёжа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.

6. И. п. – сидя на фитболе, глубокий наклон вперёд. Руками обхватить находящийся между ногами фитбол.

7. И. п. сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперёд, руки в упоре на мяче сзади.

8. И. п. – сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной, затем к другой ноге.