

**Оглавление**

**1.Целевой раздел**

1.1.Пояснительная записка………………………………2

1.2. Цели и задачи программы……………………………4

1.3. Планируемые результаты…………………………….5

1.4. Календарно – учебный график……………………….6

**2. Учебно-тематический план**………………………….. **7**

**3. Содержательный раздел**

3.1. Описание образовательной деятельности……………8

3.2. Методическое обеспечение……………………………13

3.3. Календарно - тематический план……………………..16

3.4. Календарно - тематический план с родителями………16

**4. Организационный раздел**

4.1. Материально- техническое обеспечение…………….17

4.2. Информационные источники…………………………18

**5. Мониторинг** …………………………………………….19

**6. Приложения**……………………………………………..21

1. **Целевой раздел**
   1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по обучению фитбол-гимнастике, разработана на основании программы Е.Г.Сайкиной, С.В.Кузьминой - Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», методического пособия А. А. Потапчук, Т. С. Овчинниковой «Двигательный игротреннинг для дошкольников», которые предусматривают новые подходы к содержанию физкультурных занятий, способствующих повышению уровня здоровья дошкольников. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности для детей старшего дошкольного возраста по обучению фитбол-гимнастике (далее Программа) разработана с учетом требований нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) "Об

образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступающими в

силу с 05.12.2013)

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);

3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008;

5. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

7. ОП ДОУ.

**Актуальность**

Формирование здоровья детей, полноценное их развитие – одна из основных проблем в современном обществе. Фундамент здоровья детей закладывается в дошкольном возрасте, именно тогда происходит интенсивный рост, развитие и созревание жизненно важных физиологических систем и структур организма, формирование движений, осанки.

Для решения проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольни­ков. В связи с этим передо мной встала задача поиска эффективных технологий к организации физкультурно-оздоровительной работы, способствую­щих профилактике различных заболеваний, повышения двигательной активности дошкольников.

Именно этим критериям отвечает методика работы с фитболами.

Фитбол – это новый вид спорта в российской практике, но уже получивший широкое распространение среди взрослых и детей. На первый взгляд, довольно простые физические упражнения, когда дети и взрослые прыгают на больших мячах. На самом деле требуется определённая ловкость и сила, чтобы удержаться на мяче и сохранять правильную осанку.

Это современное направление оздоро­вительной работы с использованием мячей большого размера.

Мячи большого размера – фитболы 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.

Фитбол - гимнастика – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения.

Игры и упражнения с мячами требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве; они построены

на многообразных двигательных действиях. В различных комбинациях здесь используется ходьба, прыжки, бег, метание. При этом двигательные

действия могут выполняться различными способами, в сочетаниях, с изменениями темпа и скорости. Двигательные действия, включающие в себя

упражнения с мячом, затрагивают и мелкие мышцы рук, тем самым, стимулируя их развитие.

Во время выполнения физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам.

Одним словом, фитбол – гимнастика – это здоровый образ жизни и его цели как нельзя лучше подходят для решения проблемы оздоровления детей, формирование у них здорового образа жизни, так актуальной для дошкольников.

Педагогическая целесообразность данной Программы в том, чтобы пробудить интерес к новой деятельности у детей и укрепление их здоровья.

* 1. **Цели и задачи Программы**

**Цель:** развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- способствовать укреплению здоровье детей;

- создать условия для укрепления физического здоровья детей, улучшения их двигательного статуса.

***Развивающие:***

- развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость;

- развивать воображение, находчивость и познавательную активность у детей.

***Воспитательные:***

- формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой;

- воспитывать интерес и потребность к занятиям по фитболу.

**Все занятия составлены согласно педагогическим принципам:**

***- принцип оздоровительной направленности:***

проведение занятий с учетом состояния каждого ребенка, сбалансированность нагрузок, рациональность чередования деятельности и отдыха, оздоровительная направленность занятий;

***- принцип развития личности:***

при решении задач физического развития детей, так же решаются задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания;

***принцип гуманизации и демократизации:***

обучение предполагает физическое, психическое и социальное благополучия каждого ребенка. Работа с детьми осуществляется на основе личностно – ориентированного обучения и воспитания;

***принцип индивидуализации:***

предполагает учет особенностей каждого ребенка, обеспечения оптимальной нагрузки.

**Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.** *Возрастные особенности детей 5-6 лет.*

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяетповысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость,выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствием, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с

изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

* 1. **Планируемые результаты освоения Программы:**

***Воспитанники приобретают знания:***

- о разных комплексах упражнений на мячах;

- о правилах работы на больших мячах;

- о форме и физических свойствах фитбола.

***У воспитанников формируются представления:***

- о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах;

- об истории развития фитбола.

***У воспитанников развиваются умения:***

- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со

сверстниками;

- проверять результаты собственных действий;

- управлять своей деятельностью;

- тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;

- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.

Воспитанники будут участвовать в показательных занятиях для родителей, на спортивных праздниках в ДОУ, на спортивных развлечениях в ДОУ, районных мероприятиях в г. Ростове.

* 1. **Календарный учебный график**

**Сроки реализации:** 1 учебный год (сентябрь - май)

**Комплектование групп** детей для занятий фитбол - гимнастикой проводится с учётом общего функционального состояния детей, результатов проверки исходного уровня физической подготовленности, возрастных особенностей детей.

Занятия проводятся 1 раз в неделю 30 мин – 4 занятия в месяц во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. Объём недельной образовательной нагрузки не превышает норм предельно допустимых нагрузок для детей 5-6 лет.

**Состав группы -** 12 детей старшего дошкольного возраста (5- 6 лет).

Форма и тип занятия по программе образовательного объединения в основном соответствуют занятию классического типа по общепринятой методике. Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются 2 способа организации детей групповой и индивидуальный.

Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться на занятиях как предмет, снаряд или опора.

**Форма обучения:** очная

**Место обучения:** занятия фитбол – гимнастикой проводятся на базе МАДОУ «Хоринский детский сад «Золотой ключик».

**Формы проведения итогов реализации Программы:**

- проведение соревнований, эстафет;

-совместные занятия с родителями;

-итоговые, открытые занятия;

- участие в конкурсах.

1. **Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Диагностическое обследование детей |  | 1 час |
| 2.  3. | Введение  Беседа «Правила техники безопасности выполнения упражнений на фитболе». | 1 час |  |
|  | **Фитбол-гимнастика** |  | 32 часа |
| 4. | Гимнастические упражнения  (строевые, ОРУ) | 1 час | 3 часа |
| 5. | Основные упражнения (шаги, связки, блоки) | 1 час | 1 час |
| 5. | Профилактические - коррегирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и др. заболеваний) | 1 час | 8 часов |
|  | **Сюжетные занятия:** |  | 4 часа |
| «Путешествие в сказку»  «Удивительные животные» | 1 час | 1 час |
| 1 час | 1 час |
| 6. | Элементы ритмики | 1 час | 4 часа |
| 7. | Дыхательная гимнастика |  | 1 часа |
| 8. | Подвижные игры |  | 3 часа |
| 9. | Соревнования |  | 1 час |
| 10. | Эстафеты |  | 2 часа |
| 11. | Релаксация |  | 1 час |
| 12. | **Показательные занятия** |  | 2 часа |
|  | **Всего: 36 часов** | | |

1. **Содержательный раздел**

**3.1.** **Описание образовательной деятельности**

Процесс обучения упражнениям условно разделен на три этапа:

**Раздел 1. Этап начального обучения (3 месяца) сентябрь – ноябрь.**

***Теория*:** Дать детям представления о форме и физических свойствах фитбола.

***Практика:***

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;

- отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;

- передача фитбола друг другу, броски фитбола;

- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

***Теория:*** Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения

упражнений на фитболе.

***Практика:***

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и парал­лельны друг другу);

- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражне­ния для плечевого пояса.

Например:

- повороты головы вправо-влево;

- поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону;

- поднимание и опускание плеч;

- скольжение руками по поверхности фитбола;

- сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в сто­роны;

- по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

П/и «Зайцы и волк», п/и «Докати мяч».

***Практика:*** Учить базовым положениям при выполнении упраж­нений(сидя, лежа, в приседе).

Рекомендуемые упражнения:

- 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 врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

- исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в исходное положение.

- исходное положение - лежа на спине на полу, прямые но­ги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами впра­во-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

- исходное положение - лежа на спине на полу, ноги пря­мые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

- исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.

- переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых но­гах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

- исходное положение - лежа на спине на полу, ногами об­хватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно вы­полнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

- исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верх­нюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновремен­но вдвоем.

- исходное положение — лежа на спине на полу, прямые но­ги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Переда­вать фитбол из рук в ноги и наоборот.

- стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.

- лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

П/и «Гусеница», «Догони мяч» и др.

**Организационно-методические указания**.

Структура занятий на этом этапе включает в себя традици­онную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражне­ниями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимна­стики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола. 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.

**Раздел 2. Этап углубленного разучивания упражнения - декабрь – февраль.**

***Теория:*** Научитьсохранению правильной осанки при выпол­нении упражнений для рук и ног в сочетании с покачива­ниями на фитболе.

***Практика:***

Рекомендуемые упражнения:

- самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравни­вающим корпус спины;

- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вра­щение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подоб­ные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;

- ходьбу, высоко поднимая колени;

- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

- приставной шаг в сторону;

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

П/и «Гусеница», п/и «Бусинки»

***Практика:*** Упражнения насохранение равновесия и координа­ции.

Рекомендуемые упражнения:

- 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.

***Практика:*** Упражнения на сохранение равно­весия с различными положениями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- наклониться вперед, ноги врозь;

- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различ­ными положениями рук;

- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

- 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;

- 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;

- исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;

- исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;

- исходное положение — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями;

- в том же исходном положении поднимать поочередно но­ги, сгибая в коленях.

- исходное положение — лежа на спине на полу, прямые но­ги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;

- исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;

- выполнить два предыдущих упражнения из исходного по­ложения — руки за голову.

***Практика:*** Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- 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;

- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади ру­ками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

**Организационно-методические указания.**

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать посто­янный контакте поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем уп­ражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

***Теория:*** Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

***Практика:***  Комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

***Практика:*** Выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;

- то же упражнение выполнять, сгибая руки;

- стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых дви­жений назад;

- лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между го­ленью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток;

- исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;

- исходное положение - то же, выполнять одновременно од­ноименной рукой и ногой.

**Раздел 3. Этап закрепления и совершенствования – март – май.**

***Практика:*** Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

- исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;

- исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой;

- 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;

- лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх;

- исходное положение - то же, ноги вверх;

- лежа на животе на фитболе, поворот на спину;

- стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым бо­ком к фитболу;

- сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;

- 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, но опора на фитбол одной ногой;

- лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение;

- то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

***Теория:*** Сюжетные занятия. “Путешествие в сказку”, “Удивительные животные”

***Практика:*** Выступления для родителей, праздники, развлечения. Показательные выступления для детей ДОУ: “Мы звездочки фитбола”. Муниципальный конкурс по спортивному танцу «Должны смеяться дети» между дошкольными образовательными учреждениями.

**3.2. Методическое обеспечение реализации Программы:**

Для решения поставленных задач используются следующие методы:

***словесные*** *–* объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа;

***наглядные***– показ, имитация, участие инструктора по физической культуре в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры;

***практические*** – упражнения (конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь); применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать); изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов; смена способов выполнения упражнений.

При обучении детей необходимо делать акцент на обучение посредством игры и строить этот процесс на основе адаптированных для возможностей ребенка упражнений и игр. Игровые задания придают обучению положительную эмоциональную окраску, делают процесс изучения двигательных действий, развития двигательных способностей более привлекательным. Особое место отводится методу имитации, так как подражательность, легкая внушаемость - характерные основные особенности нервно - психического развития дошкольников. Поэтому одно из условий успешного обучения играм и упражнениям с мячами - многократное, совместное со взрослыми и всеми детьми повторение действий при условии частой смены работы и отдыха. Каждый ребенок выполняет задания рядом и вместе с другими детьми, реализуя при этом свои возможности. Воображаемые ситуации помогают сделать задания интересными. Он не просто манипулирует с мячом, а превращает его в коня, колесо, руль, солнышко; ищут способы решения двигательной задачи. Изобразительные движения способствуют развитию чувства мяча, делают движения выразительными, точными, координированными. Эмоции, возникающие при выполнении упражнений, активизируют многие функции организма. Дети попадают в особый мир отношений, переживаний, сосредотачивают внимание на новых объектах, переключают психическую деятельность, что способствует эмоциональной и физической разрядке, снятию напряжения. Ребенок учится добиваться успеха.

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 аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и др. Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных

мышечных ощущений, создания уверенности, успеха.

В 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. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

**Эффективность использования фитболов будет достигнута при выполнении следующих методических рекомендаций:**

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 до​полнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. **(Таблица «Выбор мяча от роста ребенка»)**

3. На занятия следует одевать удобную одежду без кнопок, крюч​ков, 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 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 – две ноги, таз) стопы парал​лельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном по​ложении, между бедром и голенью угол 90 градусов или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

6.​  Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на за​нятиях фитбол - гимнастики.

7.​  Упражнения на занятиях должны быть доступными, разно​образными 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 соот​ветствии с возрастными особенностями занимающихся.

11.​  Обучение упражнениям должно быть по​следовательным и постепенным «от простого к сложному». На пер​вых занятиях следует придерживаться определенной последова​тельности (этапам) решения образовательных задач.

12.​  При выполнении упражнений следует стро​го придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражне​ний не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круго​вые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручиваю​щие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пру​жинных 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 (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей

**3. 3. Календарно - тематический план (Приложение 1.)**

**3.4. Календарно-тематический план работы с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Формы работы** | **Тема** |
| Октябрь | Анкетирование | «Здоровье вашего ребенка» |
| Ноябрь | Консультация | «Применение фитбол-мячей в оздоровлении детей» |
| Декабрь | Фотовыставка | «Вот, что мы умеем» |
| Февраль | Консультация | «Фитбол – гимнастика в домашних условиях» |
| Март | Анкетирование | «Анализ эффективности занятий на фитболах» |
| Апрель | Выставка детских рисунков | «Фитболики» |
| Май | Творческие выступления Совместные праздники с участием родителей | «Мы юные звездочки фитбола» |

**4. Организационный раздел**

**4.1. Материально-техническое обеспечение.**

Для занятий «фитбол – гимнастикой» в детском саду имеется физкультурный зал, необходимое оборудование и материалы.

**Технические характеристики физкультурного зала**

Общая площадь зала (кв. м) 50,8 кв. м

Освещение естественное 4 окна

Освещение искусственное лампы дневного света с защитой

Уровень освещенности норма

Наличие системы пожарной безопасности имеется

Наличие системы отопления имеется

Возможность проветривания помещения имеется

Поверхность пола (удобная для обработки) имеется

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование оборудования | Количество |
| 1. | Футболка детская | 14 |
| 2. | Шорты детские | 14 |
| 3. | Флажки разноцветные | 80 |
| 4. | Мяч - фитбол для гимнастики (диаметр не менее 50см) | 15 |
| 5. | Коврики | 20 |
| 6. | Мячи большие | 25 |
| 7. | Мячи средние | 20 |
| 8. | Мячи малые | 20 |
| 9. | Музыкальный центр с 2 колонками | 1 |
| 10. | Диски с записями для НОД |  |
| 11. | Кубики, скакалки, обручи, гимнастические палки, флажки | по количеству детей |
| 12. | Компьютер | 3 |
| 13. | Проектор | 2 |

**Выбор мяча от роста ребёнка**

|  |  |
| --- | --- |
| Размер мяча | Рост |
| 45 см | От 100 до 120 см |
| 55 см | От 120 до 150 см |
| 65 см | От 151 до 170 см |
| 75 см | От 171 до 190 см |

**4.2. Информационные источники**

1. Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: пособие для воспитателя детского сада [Текст] / Е. Н. Вавилова. - М.: Просвещение, 1986. -110 с.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160с.
3. Журнал «Инструктор по физкультуре» - №6/2011, №7/2011, №5/2015.
4. Маханева М.Д. Здоровый ребенок. – М.: АРКТИ, 2004. – 261 с
5. Моргунова О.Н. Физкультурно - оздоровительная работа в ДОУ.- Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005ю- 127с.
6. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. – СПб.: КАРО, 2006. – 136 с
7. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников учебное пособие/ Т.С.Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.-176с.
8. Сост. Подольская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: учебное пособие для воспитателей - Волгоград: Учитель, 2009.
9. Рунова М.А. Движение день за днем. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. - М.: ВЛАДОС, 2003. – 320 с.
10. Рыбкина О.Н. Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет/ Под ред. Н.В. Макляевой. – М.:АРКТИ, 2014.- 104с.
11. Сайкина Е.Г., Кузьминой С.В.- Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах». Парциальная программа.- СП6,:ООО «Издательство «Детство- Пресс», 2016.- 160с.
12. Власенко Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). — СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015 - 112 с.

**Список УМК**

**Программы и материалы, дополняющие программы:**

1. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно - досуговые мероприятия – Волгоград: Учитель. 2008.- 159 с.
2. Железняк Н.Ч., Желобович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Скрипторий 2003, 2009.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников учебное пособие/ Т.С.Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.-176с.
4. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М.: Издательство Гном и Д, 2006.

**Картотеки:**

картотека дыхательных упражнений;

картотека ОРУ с фитболом;

игры - эстафеты;

картотека подвижных игр;

комплексы музыкально - ритмических упражнений на фитболе;

упражнения для релаксации;

карточки - схемы упражнений с фитболами.

**Консультации для родителей**

**Материал для анкетирования**

**Интернет ресурсы**

1. **Мониторинг образовательных результатов.**

Мониторинг осуществляется с целью эффективности применения данной технологии инструктором по физической культуре, реализующим Программу в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

Занятия "Фитбол - гимнастики" направлены на укрепление здоровья и повышение уровня физических качеств детей. Развитие физических качеств – одна из важных сторон физического воспитания дошкольника. Для тестирования физических качеств используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

**Карта физической подготовленности детей**

ПЕРИОД ПРОВЕДЕНИЯ: начало учебного года – сентябрь 20\_\_ г.; конец учебного года – май 20\_\_ г.

ПРОВОДИЛ: инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Фамилия, имя* | *Прыжки, см* | | | | *Метание мешочка, м* | | | | | | | | *Бег, с*  *3х10 м* | | | | *Гибкость*  *(наклон туловища) см* | | | | *Подъём туловища в сед за 30 сек.*  *(кол-во раз)* | | | | ***Уровень***  ***развития*** | | | |
| *в длину с места* | | | | *правой рукой* | | | | *левой рукой* | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
|  | *н.г.* |  | *к.г.* |  | *н.г.* |  | *к.г* |  | *н.г.* |  | *к.г.* |  | *н.г.* |  | *к.г.* |  | *н.г.* |  | *к.г.* |  | *н.г.* |  | *к..г* |  | *н.г.* |  | *к..г* |  |
| 1. ... |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ... |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Физическую подготовленность воспитанников определяю по следующим показателям:

- Метание мешочков весом 200 гр. вдаль левой и правой рукой;

- Прыжок в длину с места;

- Челночный бег (3 по 10 метров);

- Мышечная сила живота (подъем туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд);

- Гибкость (наклон туловища вперед из положения сидя);

Высокий уровень - 3 балла

Средний уровень - 2 балла

Низкий уровень - 1 балл

0 баллов — отказ от выполнения движения.

**Приложение 1.**

**Календарно - тематическое планирование занятий фитбол – гимнастики**

***Сентябрь***

***Задачи:***

1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.
2. Разучить правильную посадку на фитболе.
3. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.

|  |  |
| --- | --- |
| **Занятие №1**  **Беседа:** «Мой веселый, большой мяч»  Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.  **П/и** «Догони мяч»(Приложение 5)  **Дыхательная гимнастика**  «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2)  **Релаксация** «Вибрация» (Приложение3) | **Занятие №2**  **Разминка**. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  **ОРУ** с малым мячом.  **Беседа** «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».  **ОВД** – выполнение правильной посадки на мяче.  **П/и** “Гусеница”  **Дыхательная гимнастика**  «Послушаем свое дыхание»  **Релаксация** «Вибрация» |
| **Занятие №3**  **Разминка**. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  **ОРУ** с фитболом. (Приложение 4)  **П/и** «Паровозик»(Приложение 5)  **П/и** «Докати мяч»  **П/и** «Гусеница»  **Дыхательная гимнастика**  «Дышим тихо, спокойно и плавно» **Релаксация** «Вибрация» | **Занятие №4**  **Разминка**. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  **ОРУ** без предметов.  **ОВД** 1 упражнение - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (прижаты к полу и параллельны друг другу);  2 упражнение – сидя нафитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.  **П/и** “Паровозик”  **Дыхательная гимнастика**  «Дышим тихо, спокойно и плавно» **Релаксация** «Вибрация» |

1. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

***Октябрь***

***Задачи:***

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Занятие №1**  **Разминка**. Ходьба. Бег.  **ОРУ** сидя на фитболах с предметами  **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 врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.  2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;   * присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.   **П/и** «Догони мяч»  **Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно» **Релаксация**«Цветок» | **Занятие №2**  **Разминка**. Ходьба. Бег.  **ОРУ** сидя на фитболах с гантелями  **ОВД** 1.Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые но­ги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами впра­во-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.  2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги пря­мые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.  3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.  **П/и**“Быстрый и ловкий”  **Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно» **Релаксация** «Цветок» |
| **Занятие №3**  **Разминка.** Ходьба. Бег.  Ритмический танец «Ковбои» (Утробина К.К. Занимательная физкультура).  **ОВД** 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых но­гах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.  2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами об­хватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол.  3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верх­нюю часть туловища к коленям.  **П/и** “Быстрый и ловкий”  (Приложение 5)  **Дыхательная гимнастика**  «Дышим тихо, спокойно и плавно» **Релаксация**«Цветок» | **Занятие №4**  **Разминка**. Ходьба. Бег.  Ритмический танец «Ковбои»  **ОВД** 1.Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые но­ги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Переда­вать фитбол из рук в ноги и наоборот.  2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.  3.Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.  П/и “Паровозик”  **Дыхательная гимнастика**  «Дышим тихо, спокойно и плавно» **Релаксация** «Цветок» |

***Ноябрь***

***Задачи:***

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Занятие №1**  **Разминка.** Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах .  **ОРУ** на фитболе  **ОВД** 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая  2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вра­щение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.  **П/и** «Бусинки»  **Дыхательная гимнастика** «Ушки»  **Релаксация**«Земля» | **Занятие №2**  **Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  **ОРУ** на фитболе (Приложение 4)  **ОВД** 1.В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вра­щение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах..  2.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:   * ходьбу на месте, не отрывая носков; * ходьбу, высоко поднимая колени; * из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;   **Дыхательная гимнастика** «Ушки»  **Релаксация** «Земля» |
| **Занятие №3**  **Разминка**. Ходьба. Бег.  Ритмический танец «Ковбои»  **ОРУ** на фитболе  **ОВД** 1.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:-из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;   * приставной шаг в сторону: * 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.  **П/и** «Птички в гнездышках»  **Дыхательная гимнастика** «Ушки» | **Занятие №4**  **Разминка**. Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .  **ОРУ** с малым мячом.  **ОВД** 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе.  2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:   * ходьбу на месте, не отрывая носков; * приставной шаг в сторону: * из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.   **П/и** «Птички в гнездышках»  **Дыхательная гимнастика** «Ушки»  **Релаксация** «Земля» |

***Декабрь***

***Задачи:***

1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.

2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.

4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.

5.Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| **Занятие №1**  **Разминка**игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  **ОВД**1. Упражнение сидя на фитболе:  а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;  б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;  в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.  2.Сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;  **П/и** «Веселые зайчата»  **Дыхательная гимнастика «**Воздушный шар**»** (Приложение2)  **Релаксация «**Здравствуй, солнце!**»** (Приложение 3) | **Занятие №2**  **Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  **ОВД**1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различ­ными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе;наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;  2. Сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.  **Дыхательная гимнастика**  «Воздушный шар**»**  **Релаксация «**Здравствуй, солнце!**»** |
| **Занятие №4**  **Разминка**игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  **ОВД** 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.  2.Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.  3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.  **Дыхательная гимнастика «**Воздушный шар в грудной клетке**»**  **Релаксация «**Здравствуй, солнце!**»** | **Занятие №3**  **Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  **ОВД**1.Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые но­ги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.  2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.  3.Выполнить два предыдущих упражнения из исходного по­ложения — руки за голову.  **П/и** «Веселые зайчата»  **Релаксация «**Здравствуй, солнце!**»**  **Дыхательная гимнастика «**Воздушный шар в грудной клетке**»** |

***Январь***

***Задачи:***

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Занятие №1**  **Разминка**Ходьба, бег.  **ОРУ** на фитболе  **ОВД** 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, обло­котиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади ру­ками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.  **П/и** «Веселые зайчата»  **Дыхательная гимнастика**  «Дышим тихо, спокойно, плавно» | **Занятие №2**  **Разминка**Ритмический танец с султанчиками  (Утробина К.К. Занимательная физкультура)  **ОРУ** на фитболе  **ОВД**  **П/и**Эстафета на фитболе  (Приложенеи 5)  **П/и «**Быстрый и ловкий»  **П/и**«Паровозик» 2 команды  **Дыхательная гимнастика (**Приложение 2) |

***Февраль***

***Задачи:***

1. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.
2. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

|  |  |
| --- | --- |
| **Занятие №1**  **Разминка**Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .  **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;  2.стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых дви­жений назад;  3. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между го­ленью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток;  **П/и** « Жуки»  **Дыхательная гимнастика**«Ветер» | **Занятие №2**  **Разминка** Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.  **ОРУ** Комплекс упражнений «Веселый мячик» (Приложение 6)  **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.Исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;  3. Исходное положение - то же, выполнять одновременно од­ноименной рукой и ногой.  **П/и** «Веселые зайчата»  **Дыхательная гимнастика**«Ветер» |
| **Занятие №3**  **Разминка**Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .  **ОРУ**  Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»  **П/и** “Паровозик”(Приложение 5)  **Дыхательная гимнастика**«Ветер»  **Пальчиковая гимнастика** | **Занятие №4**  **Разминка**Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .  **ОРУ**  Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»  (Приложение 6)  **П/и** «Бусинки»  **П/и** «Веселые зайчата»  **Дыхательная гимнастика**«Ветер»  **Пальчиковая гимнастика** |

***Март***

***Задачи:***

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Занятие №1**  **Разминка**игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  **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. 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.  3.Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.  **П/и** «Лови мяч»  **Дыхательная гимнастика**  «Подуем на плечо» | **Занятие №2**  **Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  **ОВД**1.Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.  2.Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым бо­ком к фитболу.  3.Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.  **П/и**«Гонка мячей»  **Дыхательная гимнастика**  «Подуем на плечо» |
| **Занятие №3**  **Разминка**Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .  **ОРУ** Комплекс на фитболе «Две подружки». (Приложение 6)  **ОВД**1.Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны.  2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой*.*  3*.*Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.  **П/и**«Бездомный заяц»  **Дыхательная гимнастика**  «Подуем на плечо» | **Занятие №4**  **Разминка**Ритмический танец с султанчиками  **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  **П/и**« Жуки»  **Дыхательная гимнастика**  «Подуем на плечо» |

***Апрель***

***Задачи:***

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
2. Совершенствовать навык выполнению 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**  **Разминка**игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  **ОРУ**Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки мышки» (Приложение 6)  **П/и** «Веселые зайчата»  **Дыхательная гимнастика** «Подуем» | **Занятие №2**  **Разминка**игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  **ОРУ** Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки мышки»  Эстафета с фитболами.  **Дыхательная гимнастика** |
| **Занятие №3**  **Сюжетное занятие:**  **«В мире животных»** | **Занятие №4**  **Разминка**Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед  **ОРУ**с предметом сидя на фитболе  **П/и**«Веселые зайчата»  (Приложение 5)  **Дыхательная гимнастика** |

***Май***

***Задачи:***

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Занятие №1**  **Разминка**Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед  **ОВД** Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»  **Дыхательная гимнастика**«Ветер» | **Занятие №2**  **Разминка**Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .  **ОВД**Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»  **Дыхательная гимнастика**«Ветер» |
| **Занятие №3**  **Сюжетное занятие:**  **“Путешествие в сказку”** | **Занятие №4**  **Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мы звездочки фитбола»** |

**Приложение 2**

**Дыхательная гимнастика**

|  |  |
| --- | --- |
| **Послушаем свое дыхание**  Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, оп­ределять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим призна­кам - состояние организма.  Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в дан­ный момент). Мышцы туловища расслаблены.  В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют: куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит; какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно); какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое; какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой тихое, неслышное дыхание или шумное.  Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию 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.  Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - жи­вот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.  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.  Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.  На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.  Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются непод­вижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. Повторить 6-10 раз. | **Воздушный шар поднимается вверх** (верхнее дыхание)  Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние ды­хательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лег­ких.  Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку поло­жить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.  Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным под­нятием и опусканием ключиц и плеч. Повторить 4-8 раз. |
| **Ветер** (очистительное, полное дыхание)  Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей ды­хательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.  Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаб­лено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.  Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.  Задержать дыхание на 3-4 секунды.  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.  Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.  Задержать дыхание на 3-4 секунд.  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 обни- мая 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»**  Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межре­берные мышцы.  Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.  Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).  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**  При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз. |
| **Язык «трубкой»**  Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой». Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, запол­нить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.  Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.  Повторить 4-8 раз. | **Насос**  Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.  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).  Выдох произвольный.  Повторить 3—б раз. |

**Приложение 3**

**Упражнения для релаксации**

**Этюд «Земля»**

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

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

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

**«Медуза».**

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

**«Трясучка» или «Вибрация»**

(Стимулирует обменные процессы.)

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

**«Цветок»**

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

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

**Приложение 4**

**Комплексы общеразвивающих упражнений  
на фитболах для детей**

**1– комплекс.**

Исходное положение – сидя на фитболе, руки к плечам.

*Выполнение:*

1 – руки на фитбол;

2 – вернуться в исходное положение.

Исходное положение – стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь.

*Выполнение:*

1–2 – наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол;

3–4 – вернуться в исходное положение*(повторить 5 раз)*.

Исходное положение – сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку.

*Выполнение:*

1–2 – правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол;

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же другой ногой *(повторить 3–5 раз).*

Исходное положение – сидя на фитболе, руки на поясе.

*Выполнение:*

1–2 – наклон вперед, рукой коснуться правой ноги;

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону *(повторить 3–4 раза)*.

Исходное положение – сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками.

*Выполнение:*

1–2 – выпрямить ноги;

3–4 – согнуть ноги *(повторить 4–6 раз)*.

Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направлений.

Повторить упражнение 1.

**2– комплекс.**

«Х л о п о к».

Исходное положение**–** стоя лицом к фитболу.

*Выполнение:*

1–2 – руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «Хлоп»;

3–4 – вернуться в исходное положение *(повторить 6 раз)*.

«Д о т я н и с ь». Исходное положение – сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох.

*Выполнение:*

1–2 – руки через стороны вверх. Наклон вперед, коснуться носков – выдох;

3–4 – вернуться в исходное положение**–** вдох *(повторить 3–5 раз)*.

П р и с е д а н и е». Исходное положение**–** стоя лицом к фитболу.

*Выполнение:*

1–2 – поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая;

3–4 – вернуться в исходное положение *(повторить 6 раз)*.

«П о в о р о т». Исходное положение– спиной к фитболу, руки на пояс.

*Выполнение:*

1–2 – поворот направо, правой рукой коснуться фитбола;

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота *(повторить 3–4 раза)*.

«Н о г и   в р о з ь». Исходное положение**–** сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади.

*Выполнение:*

1 – согнуть ноги ближе к себе;

2 – ноги врозь, не задевая фитбола *(повторить 4–6 раз)*.

«Ш а г и   и   п р ы ж к и». Исходное положение**–** стоя боком к фитболу. Сделать 10–12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте *(повторить 3–4 раза)*.

**3-й комплекс.**

«Ш а г а ю т   п а л ь ц ы». Исходное положение – стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа.

*Выполнение:*

перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево *(повторить 6 раз)*.

«Н а с о с». Исходное положение – сидя на фитболе, руки на пояс, вдох.

*Выполнение:*

1–2 – наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»;

3–4 – вернуться в исходное положение *(повторить 3–4 раза)*.

«Р а б о т а ю т   н о г и». Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку.

*Выполнение:*

1 – согнуть правую ногу;

2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой;

3 – то же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот *(повторить 3–4 раза)*.

«П о с м о т р и   н а   р у к и». Исходное положение – сидя на фитболе, руки на поясе.

*Выполнение:*

1–2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку;

3–4 – вернуться в исходное положение. То же – влево *(повторить 3–4 раза)*.

С п р я ч е м с я». Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая.

*Выполнение:*

1–4 – перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед;

5–8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в исходное положение *(повторить 6 раз)*.

В ы с о к о». Исходное положение – стоя рядом с фитболом.

*Выполнение:*

1–2 – подняться на носки, руки вверх;

3–4 – вернуться в исходное положение *(повторить 3–4 раза)*.

**4-й комплекс.**

1.Исходное положение – сидя на фитболе, руки к плечам.

*Выполнение:*

1–3 – круговые движения согнутых в локтях рук;

* + 1. – вернуться в исходное положение *(повторить 6 раз)*.

**2.**Исходное положение – сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо.

*Выполнение:*

1–2 – наклон вправо к ноге;

3–4 – вернуться в исходное положение. То же – влево *(повторить 3–4 раза в каждую сторону)*.

**3.** Исходное положение – лежа на фитболе на животе, руки на полу.

*Выполнение:*

1 – поднять вверх правую ногу;

2 – вернуться в исходное положение;

3–4 – то же левой ногой *(повторить 3–4 раза в каждую сторону)*.

**4.**Исходное положение – сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.

*Выполнение:*

1–4 – переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитбол;

5–8 – вернуться в исходное положение *(повторить 6 раз)*.

**5.**Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе.

*Выполнение:*

1–2 – поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол;

3–4 – вернуться в исходное положение *(повторить 6–8 раз)*.

**6.**Исходное положение – сидя на фитболе, руки за головой.

*Выполнение:*

1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра;

2 – вернуться в исходное положение;

3–4 – то же в другую сторону (*повторить 3–4 раза в каждую сторону)*.

Прыжки с фитболом в руках.

**Упражнения для укрепления мышц   
плечевого пояса и рук**

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение.

2. То же, но фитбол поднять над головой.

3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой – снизу и наоборот.

4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.

5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.

6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.

7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.

8. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в исходное положение (спина прямая).

9. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).

10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.

11. Наклон вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.

12. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, левой – снизу и наоборот.

13. Те же движения руками в исходное положение сидя.

14. Те же движения руками в исходное положение лежа на спине.

15. Исходное положение – стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.

16. Лежа на животе, руками удерживать фитбол на полу – откатить руками фитбол и вернуть его в исходное положение.

17. То же, но фитбол приподнять над головой, подержать и опустить.

18. Исходное положение – стоя, в обеих руках «дыхательные» мячи. Отвести руки с мячами в стороны; а) – до горизонтального уровня; б) – выше горизонтального уровня; в) – по диагонали; г) – руками, имитируя движения лыжника.

19. Исходное положение – стоя, фитбол в руках за головой. Поднять фитбол над головой за спиной, подержать и опустить.

20. Исходное положение – стоя, фитбол в опущенных руках за спиной. Сгибая руки, поднять фитбол за спиной вверх и опустить в исходное положение.

21. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках перед грудью. Поднять фитбол над головой и опустить.

**Упражнения для укрепления мышц   
брюшного пресса**

1. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение – то же, но сесть, ноги под углом 45о*.*

3. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.

4. То же, но сесть, ноги под углом 45о.

5. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.

7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.

9. Исходное положение – лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.

10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

**Упражнения для укрепления мышц тазового дна**

1. Лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90о. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.

2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.

3. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.

4. Исходное положение – лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.

5. Исходное положение – лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение – лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в исходное положение.

7. Исходное положение – лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.

8. Исходное положение – лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

**Упражнения для укрепления мышц спины**

1. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.

2. То же, но руки в «крылышки».

3. То же, но руки вверх.

4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.

5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».

6. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.

7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.

8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90о.

9. То же, но ногами – горизонтальные и вертикальные «ножницы».

10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же – левой ногой.

11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

**Упражнения для укрепления мышц свода стопы**

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.

2.Исходное положение – лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.

3. Исходное положение – сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.

4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.

5. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.

6. Исходное положение – сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.

7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.

8. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить *(повторить 4–6 раз)*.

**Упражнения для увеличения гибкости и подвижности   
позвоночника и суставов**

1. Исходное положение – сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.

2. Исходное положение – сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.

3. Исходное положение – лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны – вверх, ноги в упоре на полу.

4. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.

5. Исходное положение – стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение – сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.

7. Исходное положение – сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.

8. Исходное положение – сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.

9. Исходное положение – лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.

10. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.

11. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем – к другой ноге.

12. Исходное положение – стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.

13. Исходное положение – лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.

14. Исходное положение – стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.

15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.

16. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

17. Исходное положение – стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

**Приложение 5**

**Подвижные игры с фитболами**

**Что я вижу?**

Дети размещаются парами по залу. У каждой пары - фитбол. Ребенок, который прокатывает мяч, должен правильно назвать предмет, находящийся в поле его зрения.

Правила игры.

1. Предметы повторно не называются.
2. Мяч нужно прокатить непосредственно партнеру.

Указания к проведению игры.

1. Прежде чем начать игру, нужно предложить детям осмот­реть зал*.* Следить, чтобы дети прокатывали мяч двумя руками одновременно.
2. В конце игры воспитатель должен отметить самых метких и наблюдательных детей.

Варианты игры.

1. Прокатывать мяч с разных расстояний *(1,5-2 метра).*
2. Проведение игры группой в кругу.

3)Прокатывание мяча в паре сидя, стоя на коленях, лежа на животе.

**Быстрая лягушка**

Дети, сидя на мячах на одной стороне зала, выполняют пру­жинящие движения и проговаривают слова:

*Мы - лягушки-кваксы.*

*Ночь чернее ваксы...*

*Шелестит трава. Ква, ква, ква!*

*Под ногами - кочки.*

*У пруда - цветочки.*

*В небе - синева. 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.

1)Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм.

2)Перемещаясь на другую сторону зала, можно обгонять друг  
друга, соблюдая технику безопасности.

Указания к проведению игры. Руки согнуты в локтях, ладони при проговаривании слов находятся на уровне головы, пальцы широко раскрыты. На сло­ва: «Кав, ква, ква!» - активно сжимать кисть. Следить за четкостью проговаривания слов в потешке и соблюдением техники безопасности.

Вариант игры.

1. Выполнять приседания около мяча, имитируя движения лягушек.
2. Затем прыгать на мяче на другую сторону зала по кругу до ориентира.

**Ловишки для Смешариков**

Выбирают ловишку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, Смешариков лови!» - дети прыгают на мяче в разные стороны по залу. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные де­ти отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребенка, выбира­ется новый ловишка.

Правила игры.

1. Прыгать можно только после слов: «Смешариков лови!»
2. Пойманным считается тот, кого коснулся ловишка.

Указания к проведению игры.

1. Ловишка назначается воспитателем.
2. У ловишки должен быть отличительный знак.
3. Воспитатель должен следить, чтобы дети не поддавались ловишке.

Вариант игры.

1. Выбрать ловишек по считалке.
2. Выбрать двух ловишек.

Пойманный становится ловишкой, игра продолжается с уча­стием всех детей.

**Необычный паровоз**

Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с воспитателем ритмично, в определенном темпе, сле­дующий текст:

*Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,*

*Я колесами стучу.*

*Я колесами стучу,*

*Прокатить тебя хочу.*

*Чох, чох, чу, чу,*

*Далеко я укачу! Ту-ту!*

*Чух, чух, чух....*

Правила игры.

1. Выполнять движения согласно тексту.
2. Двигаться точно друг за другом.

Указания к проведению игры.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети:

1. четко проговаривали слова;
2. при прыжках принимали правильное исходное положение;
3. одновременно выполняли упражнения в колонне.

Вариант игры.

1. Двигаться по прямой.
2. Прыгать по залу между предметами в заданном направле­нии «змейкой»

**Бег сороконожек**

Играющие делятся на две-три команды и выстраиваются в затылок друг другу. Каждая команда получает толстую веревку (канат), за которую все игроки берутся правой или левой рукой, равномерно распределяясь по обе стороны веревки. По сигналу организатора «сороконожки» бегут вперед 40-50 метров до «финиша», все время держась за веревку.

Победа присуждается команде, которая первой прибежала к финишу, при условии, что ни один из ее участников не отцепился от веревки во время бега.

**Зайцы и волк**

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?

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

**Дракон кусает хвост**

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

**Найди свой мяч**

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

**Пингвины на льдине**

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

**Не пропусти мяч**

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

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

**Утки и собачка**

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

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

**Утки и охотник**

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

*Ну-ка, утки,*

*Кто быстрей*

*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».

**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 лягушка**

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*:* *Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?*

**Успей передать**

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

**Быстрая гусеница**

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

**Бездомный заяц**

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

**Противоположные движения**

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

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

**Стоп, хлоп, раз**

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

**Приложение 6**

**Музыкально - ритмические комплексы:**

|  |  |
| --- | --- |
| **БУ-РА-ТИ-НО**  (Из телевизионного фильма «Приключения Буратино») | |
| Слова Ю.Энтин Музыка А. Рыбников | |
| **1.** Кто с доброй сказкой входит в дом? | Покачиваясь, сидя на мяче, вытянуть правую руку вперед ладонью вперед, поставить ее на колено, затем то же проделать левой. |
| *(Проигрыш.)* | Поставив обе руки на колени, сделать движение плечами вперед-назад («цыганочка»). |
| Кто с детства каждому знаком? | Вытянуть правую руку с разведенными пальцами и правую ногу (носок на себя), то же левой рукой-ногой. |
| *(Проигрыш)* | Так же, как первый. |
| Кто не ученый, не поэт,  А покорил весь белый свет?  Кого повсюду узнают? | Одновременное вытягивание напряженных рук и ног в стороны (выполнить шесть раз) |
| Скажите, как его зовут? | Наклон вперед к вытянутым вперед на ширине плеч ногам. |
| Бу-ра-ти-но! | Встать справа от мяча, вытягивая при этом левую руку вверх, затем то же в другую сторону (выполнить по два раза в каждую сторону). |
| *(Проигрыш.)* | Обойти мяч вокруг по часовой стрелке, придерживая правой рукой, вернуться в положение сидя на мяч, руки на коленях. |
| **2.** На голове его колпак, | Правую руку на затылок, вернуть обратно, затем то же левой. Движение надплечий вверх-вниз поочередно. |
| (*Проигрыш.)* | Выполнить, как в предыдущей фразе. |
| Но околпачен будет враг. |  |
| *(Проигрыш.)*  Злодеям он покажет нос  И рассмешит друзей до слез.  Он очень скоро будет тут. | Поворот туловища вправо, влево, прямо, поставив ногу на пятку и показывая «нос» (приставить к носу разведенные пальцы). |
| Скажите, как его зовут?  — Бу-ра-и-но!  *(Проигрыш.)* | Так же, как в первом куплете. |
| **3**. Он окружен людской молвой,  *(Проигрыш.)* | Так же, как в первом куплете. |
| Он не игрушка, он живой!  *(Проигрыш.)* |  |
| В его руках от счастья ключ,  И потому он так везуч.  Все песенки о нем поют! | Вытянуть ногу (носок на себя) и одновременно хлопнуть в ладоши. |
| Скажите, как его зовут?..  - Бу-ра-ти-но! | Одновременно поднять две вытянутые вперед ноги, руки в упоре на мяче. |
| *(Проигрыш.)* | Так же, как в первом куплете. |
| **КОЛЫБЕЛЬНАЯ МЕДВЕДИЦЫ**  (Из мультфильма «Умка») | |
| Слова Ю. Яковлева Музыка Е. Крылатова | |
| **1.**Ложкой снег мешая,  Ночь идет большая. | Сидя на мяче, руки в стороны, повороты туловища вправо-влево, при каждом повороте рука следует в сторону поворота. |
| Что же ты, сыночек, не спишь? | «Руки под щечку», ноги расставлены как можно шире, покачивание туловища вправо-влево. |
| Спят твои соседи, | Прокатывая мяч, принять положение лежа на спине, руки в стороны. |
| Белые медведи,  Спи и ты скорей, малыш! | Покачивание на мяче в положении лежа на спине, при этом сгибая и разгибая ноги в коленных суставах. |
| **2**.Мы плывем на льдине, | Руки в стороны, ноги врозь, наклон вперед, руками касаясь пола. |
| Как на бригантине, | Вернуться в исходное положение. |
| По седым, суровым морям. | Лечь спиной на мяч, повернуться на мяче на живот, вернуться в положение лежа на спине. |
| И всю ночь соседи,  Звездные медведи, | Сесть на мяч, руки вверх, ноги врозь и перейти в стойку на коленях, руки на мяче. |
| Светят дальним кораблям. | Обхватив мяч руками, положить на него голову и остаться в положении расслабления, покачиваясь вправо-влево. |
| **КРЫЛАТЫЕ КАЧЕЛИ**  Слова Ю. Энтина Музыка Е. Крылатова | |
| **1.**В юном месяце апреле  В старом парке тает снег, | Стоя на ногах, поднять мяч над головой, одновременно приподнимаясь на носки. |
| И веселые качели  Начинают свой разбег. | Так же, как первые строчки. |
| Позабыто все на свете, | Отвести руки с мячом вправо, вернуться в И.П. |
| Сердце замерло в груди! | То же сделать влево. |
| Только небо, только ветер, | Поворот вправо на носочках, держа мяч перед грудью. |
| Только радость впереди! | Поворот влево. |
| *(Проигрыш)* | Принять положение, сидя на мяче, руки свободно опущены. |
| Припев:  Взмывая выше ели,  Не ведая преград,  Крылатые качели  Летят, летят, летят! | Покачивание на мяче, одновременно выполняя руками движения впереди-назад с перекатами ног с носка на пятку. С каждым движением рук вперед амплитуда движения увеличивается. |
| **2.** Детство кончиться когда-то, | Сидя на мяче, медленно поднимать правую руку. |
| Ведь оно не навсегда. | Тоже левой рукой. |
| Станут взрослыми ребята,  Разлетятся, кто куда. | Повторить правой, а затем левой рукой. |
| А пока мы только дети,  Нам расти еще, расти | Повороты туловища вправо-влево, руки опущены вниз. |
| Только небо, только ветер,  Только радость впереди! | Медленное движение руками вперед, вверх, через стороны вниз. |
| *(Проигрыш)* | Повторить предыдущие движение. |
| **Припев** | Такой же, как в первом куплете. Перейти в положение стоя на ногах, мяч перед грудью.  Поднять руки с мячом вверх. |
| **3.** Шар земной быстрей кружиться | Вернуться в И.П. |
| От весенней кутерьмы.  И поют над нами птицы, | Повторить движения. |
| И поем, как птицы, мы.  Позабыто все на свете,  Сердце замерло в груди!  Только небо, только ветер,  Только радость впереди! | Балансировка на мяче, руки в стороны |
| **Припев** | Так ж, как в первом куплете. |

|  |  |
| --- | --- |
| **КОШКИ-МЫШКИ** | |
| Слова М. Приходько Музыка Г. Гладкова | |
| **1.**Пешком шагали мышки  По узенькой дорожке  От деревушки Пешки  До деревушки Ложки. | Сидя на мяче, вытянуть руки в стороны, поднимая и опуская надплечия; («дивится») |
| А в деревушке Ложки  У них устали ножки. | «Складка», ноги вытянуть вперед с наклоном вперед (выполнить два раза). |
| Обратно в Пешки – Ложки  Поехали на кошке. | Перекатом принять положение стоя на коленях, мяч перед собой. |
| **Припев:**  Если кошке с мышкой по пути,  Отчего ж тогда не подвезти? | «Спрятаться» поочередно слева и справа за мячом, встать на колени, наклон справа от мяча, затем слева. |
| Если кошке с мышкой по пути  Отчего ж тогда не подвезти? | Стоя на коленях, прокатить мяч вокруг себя, сесть на мяч. |
| **2.**От деревушки Ложки  До деревушки Пешки | Сидя на мяче, напряжённые руки опущены вниз. |
| Пешком идти не близко,  Когда идешь обратно. | Наклоны головы вперед и назад  (выполнить группировку, сидя на мяче.) |
| А на пушистой киске  И мягко, и приятно. | Ноги на полу, голова прижата к коленям.  Перекатом принять положение приседа за мячом, руки в упоре на мяч. |
| **Припев:**  Если кошке с мышкой по пути,  Отчего ж тогда не подвезти? | Встать на ноги, при этом не отрывая руки от мяча |
| Если кошке с мышкой по пути, отчего ж тогда не подвезти? | Присесть за мячом, откатить мяч влево от себя, затем вправо («выглядывать» из-за мяча), с последним словом сесть на мяч. |
| **3.**То роща, то поле,  То с горки, то на горку.  Ах, нужно каждой мышке  Попасть в родную норку. | Сидя на мяче («потянуться по диагонали»), обе руки поднять вверх с напряженными раскрытыми ладонями, широко расставленные ноги при этом вытянуть вперед носками на себя; вернуться в положение руки на пояс, ноги на ширине плеч (выполнить четыре раза). |
| И что ни говорите,  Дорогу знают кошки  От деревушки Пешки  До деревушки Ложки. | «Складка». Выполнить наклоны вперед к выпрямленным ногам, доставая руками до пола (два раза). |
| **Припев** | Такой же, как в первом куплете. |

**Комплекс упражнений с фитболами «На болоте»**

Музыкальное сопровождение – песня «Цап-цап-цап» (муз. С. Режского, сл. Ф.Орлова).

И.п. – стоя согнувшись, мяч перед собой, руки на мяче.

**Вступление**(«танец»).

**I.**1-4 – на каждый счет поочередно сгибать и разгибать ноги с наклоном головы вправо – влево.

5-правую ногу в сторону на пятку.

6-приставить правую.

7-8-повторить счет 5-6 с другой ноги.

**II.**Повторить упражнение  I-II.

**Первый куплет**(«Цапля ходит по болоту»).

**I.**1-2 – выпрямиться, шаг правой ноги вперед, левую руку согнуть вперед, носок левой касается колена правой ноги, левая рука касается мяча, правая рука за спину голова прямо, подбородок приподнят.

3-4 – повторить счет 1-2 – с другой ноги обходя мяч слева по кругу.

5-8 – повторить счет 1-4.

**II.** 1-4 – повторить упражнение I счет 1-4.

5-6 – повернуться лицом к о.н., мяч перед собой.

7-8 – правое колено поставить на мяч, руки за спину.

**III.**1-4 – кисть правой руки на левом плече, на каждый счет сгибать и разгибать пальцы («стряхиваем дождинки»).

5-8 – повторить счет 1-4 с другой руки.

**IV.**1-2 – поклон головой вправо.

3-4 -  поклон головой вперед.

5-6 – поклон головой влево.

7-8 – голова прямо.

**Проигрыш.**

Повторить упражнения вступления.

**Второй куплет.**(« лягушки резвятся»)

**I.** 1-2 – шагом вправо два пружинистых полуприседа, правая рука в сторону, предплечье вверх, пальцы врозь.

3-4 – приставить правую ногу , полуприсед, руки на мяче.

5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону.

**II.**1-8 – перекат  на животе вперед через мяч, опуская ноги на пол, выпрямиться сед на мяче, руки согнуты в стороны, предплечья вверх.

**III.**1 – руки вправо вверх.

2 – руки согнуть в стороны, кисти от себя.

3-4 – повторить счет 1-2 – в другую сторону.

5 – правую согнуть вперед кверху (колено к груди).

6- правую в и.п.

7-8 – повторить счет 5-6 с другой ноги.

**IV**.1-8 – шагая назад и опуская плечи вперед, выполнить перекат на животе назад в присед мяч перед собой, руки на мяче.

**Проигрыш.**

Повторить упражнения вступления.

**Третий куплет.** («цапля ловит лягушек»)

**I.**1-2 – шаг левой ногой вперед, правую согнуть вперед, носок правой касается колена левой ноги, левая рука за спину, правая касается мяча.

3-4 – повторить счет 1-2 с другой ноги, обходя мяч по кругу справа.

5-8 – повторить счет 1-4.

**II.**Повторить упражнение I и встать лицом к о.н., мяч перед собой, руки на мяче.

**III.**Повторить упражнение I второго куплета.

**IV.**1-2 – прыжком ноги врозь полуприсед, руки в стороны, предплечья вверх, пальцы врозь от себя.

3-4 – прыжком ноги вместе присед, руки на мяче («спрятаться за мяч»).

5-8 – повторить счет 1-4.

**Проигрыш.**

Повторить упражнение вступления.

**Комплекс упражнений с фитболами «Веселый мячик»**

Музыкальное сопровождение – песня «Веселый мячик» (муз. Е. Атрашкевича, сл. Н.Танюкевича).

И.п. – занимающиеся стоят в две шеренги («первые номера» и «вторые номера» ) напротив друг друга (расстояние между партнерами 3 м), «первые номера» - стойка, мяч справа на полу, кисть на мяче, «вторые номера» - о.с.

**Вступление.**

1-8 – и.п.

**Первый куплет.**

«Первые номера» выполняют описанные ниже движения, «вторые номера» - то же без мяча.

**I.**1-8 – восемь шагов, обходя мяч по кругу, придерживая его правой кистью.

**II.**1-2 – полуприсед, левая нога в сторону на пятку, левая рука на пояс.

3-4 – приставить левую ногу, руки на мяч.

5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону.

**III.**1-4 – взять мяч в руки, выпрямиться.

5-8 – четыре удара мяча о пол.

**IV.**1 – прыжок ноги врозь, прижимая мяч к полу.

2 – прыжок ноги вместе.

3-4 – повторить счет 1-2.

5-8 – повторить счет 1-4.

«Вторые номера» - прыжки ноги врозь – ноги вместе, руки на поясе.

**V – VI.**Повторить упражнения III- IV, на счет 7-8 упражнения III – стойка ноги врозь, кисти на мяче.

**Припев.**

**I.**1- 4 – «первый» перекат мяча «второму».

5-8 – «второй» перекат мяча «первому».

**II.**1- 4 – «первый» бросок мяча с отскоком от пола «второму».

5-8 – «второй» бросок мяча с отскоком  от пола «первому».

**III.**1-8 – «первый» восемь шагов к партнеру, перекатывая мяч левой рукой, «второй» - ходьба на месте.

**IV**.1-8 – «второй», перекатывая мяч левой рукой, восемь шагов вперед (к месту, где стоял «первый»), «первый» - ходьба на месте.

**Второй куплет.**

Повторить упражнения первого куплета, но «первые» выполняют движения без мяча, а «вторые» с мячом.

**Припев.**

Повторить упражнения припева.

**Третий куплет.**

**I**.1-2– «первые» бросок мяча вверх

3-4 – ловля мяча

5-8 – перекат мяча «вторым».

**II.**1-8 – «вторые» - повторить упражнение I.

**III – IV.**Повторить упражнение I-II.

**V.**1-4- три шага вперед навстречу друг другу, «первые» перекатывают мяч правой рукой.

5-8- «первые» на четырех шагах обходят мяч по дуге и передают его «вторым».

**VI.**1-4 – четыре шага друг от друга (идут на свои места), «вторые» перекатывают мяч правой рукой «первым» (меняются местами).

5-8 – поворот лицом друг к другу.

**Припев.**

Повторить упражнения припева 2 раза.

**Комплекс упражнений с фитболами в парах «Две подружки»**

Музыкальное сопровождение – песня «Две капельки» (муз. Е. Зарицкой, сл.

 Е. Приходько)

И.п. – сед на мяче ноги вместе, в парах (расстояние между партнерами – два шага) лицом к о.н.

**Вступление.**

1-8 – и.п.

**Первый куплет.**

**I.**1-2 – руки вперед в стороны, ладони вверх.

3-4 – руки на пояс.

5-6 – «первый» протягивает «второму» ближнюю к партнеру руку ладонью вверх.

7-8 – «второй» кладет ближнюю руку ладонью вниз на ладонь партнера.

**II.**1-2 – руки в сцеплении ( правая рука «первого» и левая рука «второго» партнера ) отводятся назад.

3-4 – руки вперед.

5-8 – повторить счет 1-4.

**III.**1-4 – вставая, партнеры расходятся: «первый» вправо, «второй» влево, обходя на четырех шагах свои мячи по кругу.

5-7 – партнеры встречаются, приветствуют друг друга и продолжают движение.

8 – сед на мяче, ноги вместе, лицом к о.н., руки на поясе.

**Припев 1**( Ах ты лисонька…»)

**I.**1- круг левой кистью перед лицом влево.

2- левая рука к плечу, кисть вниз ( под подбородок).

3-4 – повторить счет 1-2 с другой руки.

5-8 – с полунаклоном вперед, четыре поочередных поглаживающих движения кистями перед собой.

**II.**Повторить упражнение I.

**III.**1-2 – правая нога на пятку вперед в сторону, руки в стороны книзу, ладони вверх.

3-4 – правую приставить к левой, руки на пояс.

5-8 – повторить счет 1-4 с другой ноги.

**IV.**1-4 – четыре движения согнутых вперед рук, предплечье вверх, вправо-влево, влево-вправо.

5-6 – шаг правой вперед с наклоном вперед, руки вперед, ладони вверх.

7-8 – и.п.

**Второй куплет.**

Повторить упражнения первого куплета.

**Припев 2**(«Ахты заинька…»)

**I.**1-8 – на каждый счет прыжки с одной ноги на другую, руки согнуты вперед, кисти вниз («лапки»)

**II.**1-8 –восемь прыжков на двух ногах (возможны варианты прыжков вправо-влево или по два прыжка на одной и другой ноге).

**III-IV.**Повторить упражнения III-IV  припева 1.

**Третий куплет.**

Повторить упражнения первого куплета.

**Припев 3**(«Ах ты Мишенька…»)

**I.**1-8 – на каждый счет ходьбы на месте ноги врозь с небольшим наклоном туловища влево-вправо, руки в стороны, полусогнуты, ладони внутрь.

**II.**Повторить упражнения I , выполняя ходьбу с небольшим продвижением вперед и назад.

**III-IV.**Повторить упражнение III-IV  припева 1.

**Четвертый куплет.**

Повторить упражнения первого куплета.

**Припев 4.**

**I.**1-8 – восемь шагов на месте, руки на пояс.

**II.**1-8 – восемь хлопков перед грудью.

**III-IV.**Повторить упражнения III-IV  припева 1.

Повторить упражнения припева 4.

**Проигрыш.**

**I-VIII.**Импровизация из выученных танцевальных движений.

**Танцевальное упражнение «Танец утят»**

Музыкальное сопровождение – «Танец утят» (французская народная песня)

И.п.- сед на мяче, руки согнуты в стороны, ладонями вперед, лицом в круг.

I.1-4 – четыре раза согнуть пальчик в кулачок («клювики»).

5-8 – четыре раза поднять и опустить локти вниз («крылышки»).

II.1-4 – четыре раза колени вправо-влево («хвостики»).

5-8 – четыре хлопка перед собой.

III-IV. Повторить упражнения I и II.

Припев.

I.1-8 – восемь подскоков вокруг мяча вправо.

II.Повторить упражнение I в другую сторону.

III-IV.Повторить упражнения I и II.

**Комплекс упражнений с фитболами «Волшебный цветок»**

Музыкальное сопровождение – «Песенка Шелковой кисточки» (муз.

Ю. Чичкова, сл. М. Пляцковского).

**Вступление.**

И.п. – сед на мяче.

**I.**1-8 – шевелить пальчиками, постепенно соединяя руки вперед.

**II.**1-8 – повторить упражнение I счет 1-8, разводя руки в стороны  книзу.

**III-IV.**Повторить упражнение I-II, но поворачивать кисти внутрь и наружу.

**Первый куплет.**

**I.**1-2 – руки в стороны книзу, кисти вверх.

3-4 – повторить счет 1-2, кисти вниз.

5-6 – руки в стороны кисти вверх.

**II.**1-2 – руки в стороны вверх, кисти кверху.

3-4 – повторить  счет 1-2, кисти книзу.

5-6 – руки вверх, кисти кверху.

7-8 – повторить счет 5-6 , кисти наружу, соединяя ладони.

**III.**1-4 – руки перед грудью.

5-6 – разъединяя ладони, кисти вниз (показать ладошки).

7-8 – руки перед грудью, ладони вместе, пальцы вверх («лодочка»).

**IV.**1-4 – повторить упражнение III счет 5-8.

**V.**1-6 – сгибая и разгибая пальцы («бутончик дышит»), постепенно поднимать руки, согнутые вверх.

7-8 – руки согнуты над головой, запястья вместе, пальцы врозь («цветок раскрылся»).

**VI.**1-6 – соединяя пальцы, опускаем руки перед грудью, на каждый счет сгибая и разгибая пальцы («бутончик дышит»).

7-8 – пальцы врозь, запясnья вместе («цветок раскрылся»).

**VII.**1-2 – права ладонь в кулачок.

3-4 – левая ладонь накрывает правый кулак («лепестки в бутон»)

5-6 – пальцы левой руки врозь («лепесток раскрылся»)

7-8 – пальцы правой руки врозь, запястья вместе.

**VIII.**1-8 – повторить упражнение VII  с другой ладонью.

**Проигрыш.**

**I.**1-4 – поочередно пошевелить пальчиками («лепестки колышутся от ветра»)

5-8 – повороты кистями влево-вправо на каждый счет.

**II.**Повторить упражнения I.  

**III-IV.**Повторить упражнения  I-II.

1-8 – руки вниз, потрясти расслабленно кистями.

**Второй куплет.**

Повторить упражнения первого куплета.

**Проигрыш.**

Повторить упражнения проигрыша.

**Приложение 7**

**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Уважаемые родители!

В нашем детском саду проходят занятия на фитбол – мячах. С целью

анализа эффективности этих занятий просим ответить на наши вопросы

(подчеркнуть выбранный Вами ответ).

1 Рассказывает ли Ваш ребёнок о занятиях на фитбол – мячах?

Да Нет

2 Появились ли у Вас дома фитбол – мячи?

Да Думаем Нет Не считаем нужным приобрести

3 Как Вы считаете, нравится ли Вашему ребёнку заниматься на фитбол – мячах?

Да Нет

4.Как Вам кажется, нужны ли такие занятия?

Да Нет

5 Как вы считаете, занятия на фитбол – мячах влияют на развитие таких физических качеств как…

быстрота,

сила,

выносливость,

гибкость,

ловкость,

равновесие, координация (подчеркнуть нужное)

6 Нуждаетесь ли Вы в дополнительной консультации об организации занятий на фитбол – мячах дома?

Да Нет

**Спасибо!**

**АНКЕТА ДЛЯ ДЕТЕЙ**

1 Любишь ли ,ты заниматься физкультурой? Почему?

2 С каким физкультурным оборудованием ты любишь заниматься:

лыжи, клюшка, скакалка, обруч, фитбол - мячи, гимнастические

палки, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая

лесенка, турник, гимнастические скамейки?

3 Чем тебе нравятся фитбол - мячи?

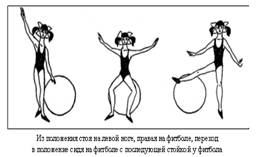
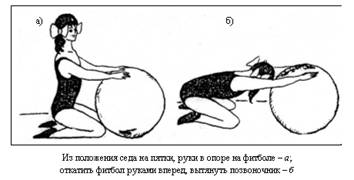
4 Как ,ты думаешь, полезно ли заниматься на фитбол – мячах?

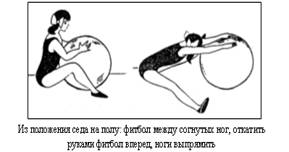
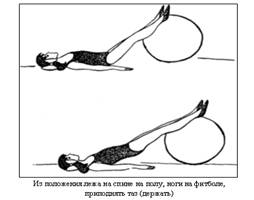
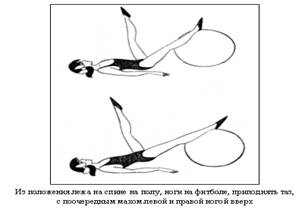
5 Хотел бы дома самостоятельно заниматься на фитболах.

**Приложение 8.**

**Схемы упражнений с фитболами**







**Приложение 9.**

**Консультация для родителей**

**«Фитбол — гимнастика для малышей»**

Дети – такие непоседы и шалуны! Каждую минуту они готовы двигаться - бегать, прыгать, кувыркаться. Было бы странно заставлять их сидеть на месте, потому что в движении закладываются основы крепкого здоровья. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем. Они определяют темп и характер растущего организма. Физические упражнения на мячах создают благоприятное условие для формирования положительных черт характера. Поэтому родителям надо реже употреблять окрики "не бегай", "не прыгай", "не крутись" и так далее, а направлять энергию детей в правильное русло с помощью физкультуры для детей. Главное заинтересовать детей. Как известно детей привлекают действия с разнообразными предметами, поэтому сделать упражнения интересными и эффективными поможет нестандартное оборудование. Таким оборудованием является фитбол (надувной гимнастический мяч).

Мяч – фитбол изобрел швейцарский врач – физиотерапевт Сюзан Кляйн - Фогельбах в 50-х годах 20 века специально для лечения больных. Фитбол в переводе с английского означает мяч для опоры.

Упражнения на фитболах обладают оздоровительным эффектом. За счет вибрации (при выполнении упражнения) и амортизационной функцией мяча улучшается кровообращение в межпозвоночных дисках и внутренних органах. В целом упражнения на мячах укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, развивают координацию, но главное формируют, сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Мяч имеет форму шара. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнении на мяче, усиливает эффект занятий. Дети воспринимают упражнения как веселую игру. Упражнения на мяче могут выполняться из разных исходных положений: сидя, лежа на мяче, стоя с мячом в руках. Предлагаем вам, игровой комплекс «На дне морском» на мяче фитболе, который можно использовать для занятий с ребенком дома на утренней гимнастике или в любое свободное время.

**Игровой комплекс «На дне морском»**

1. «Покачиваемся»

И. п: сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение пружинящих движений, не отрывая ног от пола. И. п.

2. «Морские коньки»

И. п: сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение пружинящих движений, с выпрямлением рук вперёд (щелкая язычком, не отрывая ног от пола. и. п. (8раз)

3. «Волна»

И. п.: сидя на мяче, руки на поясе.

1-Хлопок над головой.

2-и. п. Сначала в медленном темпе, затем увеличить темп.

4. «Каракатица»

И. п.: сидя на мяче, положение рук произвольное, ноги выпрямлены, касаются пятками пола.

1- 4-Слегка приподнять ноги и скатиться с мяча (вперёд) до положения сидя на полу, спина опирается на мяч, голова поднята вверх;

5-6-вернуться в и. п.

5. «Осьминог»

И. п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, мяч зажат между стоп.

1-Поднять мяч вверх, не сгибая ноги в коленях. 2-вернуться в и. п.

6. «Крабы»

И. п.: лёжа на животе, на мяче, прямые руки и ноги касаются пола. Раскачивание рук вперёд – назад без отрыва рук и ног от пола; и. п.

7. «Рыбки»

И. п.: сидя на мяче, руки на поясе. Прыжки на мяче.

Желаем успехов в освоении фитбола!

**Приложение 10.**

**Тест знаний для детей старшего дошкольного возраста**

**«Спорт - это здоровье»**

**Цель:** Приобщение детей к здоровому образу жизни.

1. **Продолжи пословицу: «В здоровом теле…»**
2. Красивая осанка
3. Умная голова
4. Здоровый дух
5. Богатырская сила

**2. В какой игре не нужен мяч?**

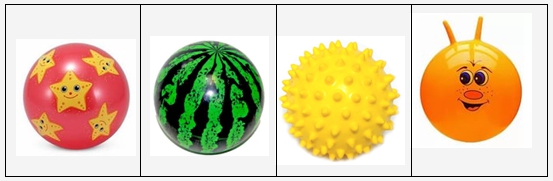
1) футбол

2) баскетбол

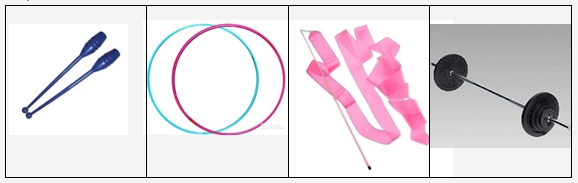
3) теннис

4) бадминтон

**3. Найди лишнее в ряду**



фитбол, массажный мяч, арбуз, мяч



булавы, обручи, штанга, лента

1. **Отгадайте загадку**

Его бьют, а он не плачет.

Его пнут, а он все скачет.

1)обруч

2)мячик

3)мальчик

1. **Выбери одежду для занятий физкультурой. Назови нужные цифры.**



6

4

5

2

1



3

**7.Выбери для себя полезные занятия. Назови нужные цифры.**





**6**

**5**

**4**

**3**

**1**

**2**





**8.Выбери полезные продукты. Назови нужные цифры**.



2

1

3

5

4

**9. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:**

1) Предметы для игры

2) Школьные принадлежности

3) Спортивный инвентарь

**10. Что помогает проснуться твоему организму:**

1) Еда

2) Утренняя зарядка

3) Будильник