

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №16 Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
Протокол № 4 от 29.08.2024 г .

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 26 от 29.08. 2024 г
Заведующий _____ Т.С. Гусарова

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Фитбол» (для детей 4-7 лет)
32 часа**

Разработчик:
Шульжевич Ольга Александровна
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Рабочая программа «Фитбол» разработана педагогом дополнительного образования и является структурным элементом Дополнительной общеразвивающей программы «Фитбол» (далее - Программа), определяющим объем, порядок, содержание занятия, требования к уровню подготовки воспитанников; составляется на текущий 2024/2025 учебный год в соответствии с реализуемой дополнительной программой, утвержденной приказом по ГБДОУ детский сад № 16 Кировского района Санкт-Петербурга от 29.08.2024 и в соответствии с Положением о порядке разработки, утверждения и структуре рабочих программ Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 16 Кировского района Санкт-Петербурга.

Направленность

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность реализации

Игры и упражнения с мячами (фитболами) 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. Известно также, что сенсорное представительство мелких мышц в коре головного мозга значительно больше, чем крупных мышц, что еще раз подтверждает целесообразность использования данных двигательных действий в системе физического воспитания и развития дошкольников.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 4-7 лет.

Уровень усвоения: базовый

Объем и срок освоения программы:

Отличительные особенности программы/новизна — это практически единственный вид гимнастики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах. Впервые этот вид гимнастики с использованием фитбола введен в работе с детьми в данном дошкольном учреждении.

Цель Программы: приобщение детей к нормам здорового образа жизни, развитие физических качеств и интереса к занятиям физической культурой с использованием фитбола.

Задачи Программы:

Воспитательные задачи:

- 1) Воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни, к физической культуре и спорту.
- 2) Воспитывать морально-этические качества личности: честность, ответственность, доброжелательность, отзывчивость, через двигательную деятельность
- 3) Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

Развивающие задачи:

- 1) Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности детей.
- 2) Развивать воображение, находчивость и познавательную активность детей.
- 3) Содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой
- 4) Развивать умение договариваться друг с другом, работать в команде.
- 5) Развивать самостоятельность в подвижных играх

Обучающие задачи:

- 1) Создать условия для укрепления физического здоровья детей, улучшение их двигательного статуса.
- 2) Ознакомить учащихся с разновидностью мяча – «фитбол», формировать представления о форме и его физических свойствах.
- 3) Обучить основным элементарным упражнениям оздоровительной гимнастики на мяче.
- 4) Формировать навык правильной осанки, укреплять мышечный корсет.
- 5) Формировать навыки техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.
- 6) Формировать интерес к физической культуре и спорту, посредством фитбол-гимнастики.

Планируемые показатели освоения детьми содержания Программы.**Предметные:**

- Ребенок знает свойства и функции фитбола, может самостоятельно выполнять знакомые ему упражнения с использованием фитбола;
- Ребенок владеет навыком правильной осанки;
- Ребенок знает и выполняет правила безопасности на занятиях по фитбол-гимнастике;
- Ребенок владеет разными формами и видами игры с фитбол-мячами;
- Ребенок имеет представление о здоровом образе жизни, воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Метапредметные:

- Ребенок владеет скоростно-силовыми способностями, ловкостью, гибкостью, проявляет выносливость;
- Ребенок приобретает опыт двигательной деятельности (развитие координации, равновесия, крупной и мелкой моторики);
- Ребенок обладает развитым воображением и чувством ритма.

Личностные:

- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства;
- Ребенок управляет своим поведением, соблюдает правила здорового образа жизни;
- Ребенок проявляет любознательность, активность и отзывчивость

Организационно-педагогические условия реализации:**Язык реализации:**

Программа реализуется на русском языке – государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения: очная**Особенности реализации:****Форма организации и режим проведения:**

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий. Все занятия проводятся во второй половине дня. Занятия по Программе проводятся 1 раз в неделю – 32 часа в год.

Учитывая возрастные особенности и навыки воспитанников, формируются постоянные группы из детей от 4 до 7 лет..

Количество воспитанников в группе 8-10 человек.

В процессе обучения осуществляется дифференцированный подход к работе с детьми различной подготовленности и одаренности. Занятия проводятся с октября по май включительно, за исключением выходных дней, праздничных и новогодних каникул.

Материально-техническое обеспечение Программы

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Мячи для занятий фитбол-аэробикой (диаметр 45, 55, 65см).
- Ковровое покрытие.
- Дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, погремушки, мячи разного диаметра, ленточки, обручи, гимнастические скамейки, гантели, гимнастические палки и т. д.

- Аудио- и видеоаппаратура, аудио- и видеоматериалы

Вспомогательное оборудование:

- Оборудование для мест хранения фитболов и спортивного инвентаря.

Учебно-методический материал:

- Научно-методическая литература.
- Документы планирования учебного процесса (программа, планирование).
- Видеозаписи.

Кадровое обеспечение: Педагог дополнительного образования.

Учебный план

№	Тема занятия	Месяц	Кол-во часов
1	Мой веселый, звонкий мяч	октябрь	1
2			1
3	Прыг-скок		1
4			1
5	Удивительный мяч	ноябрь	1
6			1
7	Силачи		1
8			1
9	Вот, что мы умеем	декабрь	1
10			1
11	Быстрые и ловкие		1
12			1
13	Чтобы сильными стать	январь	1
14			1
15	Мы веселые ребята		1
16			1
17	Давай посоревнуемся	февраль	1
18			1
19	У совушки в гостях		1
20			1
21	На круглой планете	март	1
22			1
23	Вместе с солнышком		1
24			1
25	Поиграй с нами	апрель	1
26			1
27	Делай, как мы!		1

28			1
29	Мы - спортсмены	май	1
30			1
31	Быстрые, смелые, умелые		1
32			1
Итого:			32

Цель Программы: приобщение детей к нормам здорового образа жизни, развитие физических качеств и интереса к занятиям физической культурой с использованием фитбола.

Задачи Программы:

Воспитательные задачи:

1) Воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни, к физической культуре и спорту.

2) Воспитывать морально-этические качества личности: честность, ответственность, доброжелательность, отзывчивость, через двигательную деятельность

3) Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

Развивающие задачи:

1) Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности детей.

2) Развивать воображение, находчивость и познавательную активность детей.

3) Содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой

4) Развивать умение договариваться друг с другом, работать в команде.

5) Развивать самостоятельность в подвижных играх

Обучающие задачи:

1) Создать условия для укрепления физического здоровья детей, улучшение их двигательного статуса.

2) Ознакомить учащихся с разновидностью мяча – «фитбол», формировать представления о форме и его физических свойствах.

3) Обучить основным элементарным упражнениям оздоровительной гимнастики на мяче.

4) Формировать навык правильной осанки, укреплять мышечный корсет.

5) Формировать навыки техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.

6) Формировать интерес к физической культуре и спорту, посредством фитбол-гимнастики.

Планируемые показатели освоения детьми содержания Программы.

Предметные:

- Ребенок знает свойства и функции фитбола, может самостоятельно выполнять знакомые ему упражнения с использованием фитбола;

- Ребенок владеет навыком правильной осанки;

- Ребенок знает и выполняет правила безопасности на занятиях по фитбол-гимнастике;

- Ребенок владеет разными формами и видами игры с фитбол-мячами;

- Ребенок имеет представление о здоровом образе жизни, воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Метапредметные:

- Ребенок владеет скоростно-силовыми способностями, ловкостью, гибкостью, проявляет выносливость;

- Ребенок приобретает опыт двигательной деятельности (развитие координации,

равновесия, крупной и мелкой моторики);

- Ребенок обладает развитым воображением и чувством ритма.

Личностные:

- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства;
- Ребенок управляет своим поведением, соблюдает правила здорового образа жизни;
- Ребенок проявляет любознательность, активность и отзывчивость

Содержание программы:

№	Тема	Содержание	Дата
1	Мой веселый, звонкий мяч	Вводная часть: Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприсядь, с высоким подниманием колен. Бег обычный, врассыпную, в колонне по 1	08.10.24
2		Основная часть: 1. И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедре, спина прямая. Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать. 2. И.П: то же Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот. 3. И.П: сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение: 1- наклон вправо (влево), 2-и.п. (2-3 раза) 4.И.П: лёжа на животе, на полу, мяч перед собой. Выполнение: 1- приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч. 2- и.п.(5 раз) 5. И.п.: то же Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от левой руки к правой и обратно (4 раза) 6. И.п: лёжа на животе, на мяче, упражнение «Отдыхаем» 7. И.п. - стойка на коленях, обхватив мяч руками и положив на него голову. Покачиваться с мячом вперед-назад. Колени и голень с места не сдвигать. Дозировка:6-8 раз. П/и «Займи обруч» Заключительная часть: Упражнение «Аист» Релаксация: упр. «Медуза»	15.10.24
3	Прыг-скок	Вводная часть: Ходьба обычная, на носках, пятках, мелким и широким шагом, врассыпную. Бег обычный, на носках, с захлестом ног назад. Ходьба обычная, упражнение «паучки».	22.10.24
4		Основная часть: 1. И.п: сидя на мяче, руки на бедрах. 1- поворот головы вправо; 2-3- медленно поворачивая голову влево, описать	29.10.24

		носом полукруг от правого плеча к левому. 4- и.п. 2. И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью. Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой. 3. И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе. 1- наклон вправо (влево), 2- и.п. 4. И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони. 1- медленно поднять прямую правую (левую) ногу. 2- И.п.(3 раза) 5. И.П: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок - на ладони. Выполнение: покачивание на мяче вперёд- назад. (5раз) Упражнение «Попрыгунчики» 6. И.п.-сидя на мяче, согнув ноги, держась руками за ручки. Прыгать в разных направлениях. Активнее отталкиваться тазом от мяча, не отклонять спину назад. Дозировка:20-30 сек. 7. И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах. Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперёд на пятку. П/И «Бездомный заяц» Заключительная часть: Упражнение «Бабочка» Релаксация: упр.«Цветок»	
5	Удивительный мяч	Вводная часть: Ходьба обычная, на носках, пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный, врассыпную, в колонне по 1 Основная часть: 1.«Посидим на мяче. И.п. - сидя на мяче, ногами упереться в пол, руки на поясе. В: усидеть на мяче, руки в стороны на счет 1-5. 6 раз, темп средний. 2.«Покатайся на мяче» И.п. – сидя на мяче, ногами упор в пол. В: выполнить круговые по 4 раза в каждую сторону, темп средний. 3.«Жихарка» И.п.- сидя на мяче, ноги вместе, руки перед грудью, согнуты в локтях. 4 раза, темп средний. В: 1 – руки в стороны, ноги врозь; 2 – и.п. 4.«Покачаем мяч» И.п. – лежа на полу на спине, ноги поставить на мяч. В: покачивание мяча стопами вправо-влево. По 4 раза в каждую сторону, темп средний. 5.«Мяч вверх» И.п. – лежа на спине, фитбол в руках перед грудью. В: 1- поднять фитбол над головой; 2-и.п. 4 раза, смотреть вперед. 6. «Сгребаем песок» 7. И.п. – лежа на животе на мяче, упор руками в пол. 8. В:сгребать «песок» к себе. 4 раза, ноги всё время соприкасаются с полом.	05.11.24
6			12.11.24

		9. «Прыжки» И.п. – сидя на мяче. В: 1-4-прыжки;5-6-отдых. 3 раза, темп средний. Заключительная часть: Упражнение «Аист» Релаксация: упр. «Медуза»	
7	Силачи	Вводная часть: Ходьба обычная, на носках, пятках, мелким и широким шагом, враспынную. Бег обычный, на носках, с захлестом ног назад. Ходьба обычная, упражнение «паучки». Основная часть: 1. «Птица» И.п.-сидя на мяче, руки опущены вниз. В: маховые движения обеими руками одновременно вверх-вниз. 6 раз, темп медленный. 2. Веточка» И.п.-сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки на поясе. В: наклоны вправо-влево. 6 раз, темп медленный. 3. «Жихарка» И.п.-сидя на мяче, ноги вместе, руки согнуты перед грудью. В: 1-руки в стороны, ноги врозь, 2-и.п. 8 раз, темп средний. 4. «Покрути» И.п.-сидя на мяче, руки на поясе. В: круговые движения тазом вправо-влево. По 4 раза в каждую сторону, темп средний. 5. «Силачи» И.п.-лёжа на полу на спине, руки за головой, мяч зажат стопами ног. В: 1-поднять мяч прямыми ногами вверх, 2-и.п. раз, темп медленный. 6. «Повернись» И.п. лёжа на полу, мяч над грудью, ноги согнуты в коленях, стоят в упоре на полу. В: 1-поворот рук, ног вправо, мяч положить на пол, 2-и.п. 3- поворот влево, 4-и.п. По 4 раза в каждую сторону, темп средний. 7. «Руки на мяч» Заключительная часть: Упражнение «Ёлочка» Релаксация: упр. «Поза абсолютного покоя»	19.11.24
8			26.11.24
9	Вот что мы умеем	Вводная часть: Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприседе, с высоким подниманием колен. Бег обычный, враспынную, в колонне по 1, с подскоками, упражнение «цапля». Ходьба обычная Основная часть: 1. И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедре, спина прямая. Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать. 2. И.П: то же Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот. 3. И.П: сидя на мяче, руки на поясе.	03.12.24
10			10.12.24

		Выполнение: 1-наклон вправо (влево), 2-и.п. (2-3 раза) 4.И.П: лёжа на животе, на полу, мяч перед собой. Выполнение: 1- приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись,положить ладони на мяч. - и.п.(5 раз) 5.И.п.: то же Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от левой руки к правой и обратно) 6. И.п: лёжа на животе, на мяче, опоры делать на стопы и ладони. Выполнение: 1-поднять прямые ноги. 2-и.п.(5 раз) 7.И.п: сидя на мяче, руки держать на бёдрах. Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче. П/И «Займи обруч» Заключительная часть: Упражнение «Отдыхаем» И.п. - стойка на коленях, обхватив мяч руками и положив на него голову. Покачиваться с мячом вперед-назад. Колени и голень с места не сдвигать. Дозировка:6-8 раз. Релаксация: «Земля»	
11	Быстрые и ловкие	Вводная часть: Ходьба обычная, на носках, пятках, мелким и широким шагом, врассыпную. Бег обычный, на носках, с захлестом ног назад.Ходьба обычная, упражнение «паучки». Основная часть: 1. И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. 1- поворот головы вправо; 2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носомполукруг от правого плеча к левому. 4- и.п. 2. И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью. Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой. 3. И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе. 1- наклон вправо (влево), 2- и.п. 4. И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони. 1- медленно поднять прямую правую (левую)ногу. 2- И.п.(3 раза) 5.И.П: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одналадонь на другой. Подбородок - на ладони. Выполнение: покачивание на мяче вперёд- назад. (5раз) 6.И.п: сидя на мяче, руки опустить. Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной. 7. И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой 1- прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца; 2- и.п.(6раз) И.П: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче. 1- прокатить мяч вперёд, опустив голову, и наклониться. 2 - И.п.(5раз) дети идут или бегут по кругу вокруг фитболов. По окончании музыки дети быстро садятся на фитболы. Кому не хватило фитбола, выбывает из игры. Один фитбол убирается, и игра	17.12.24
12			24.12.24

		продолжается до тех пор, пока не останется один игрок – победитель. «Быстрый и ловкий» Заключительная часть: Упражнение «Качели» Релаксация: упр. «Цветок»	
13	Чтобы сильными стать	Вводная часть: Ходьба обычная, на носках, пятках, ходьба широким шагом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен. Ходьба обычная, упражнение «Паровозик» Основная часть: 1. И.п.: стоя, о.с. руки на поясе, фитбол на полу перед ногами. 1- наклон головы вправо, пружинка, 2- и.п., 3-4-тоже, влево. 2. И.п.: стоя, о.с. фитбол в руках. 1-2- поднять фитбол вверх, выпрямляя руки, 3-4- и.п. 3. И.п.: ноги на ширине плеч, фитболверху. 1-2- наклон вправо, 3-4- и.п., 5-8- то же, влево. Фитбол не опускать, руки не сгибать. 4.И.п.: то же, фитбол в руках перед грудью. 1- поворот туловища вправо, руки с фитболом вытянуть в правую сторону, 2- и.п., 3- 4- то же, в левую сторону. Ноги не сдвигать. 5. И.п.: о.с. фитбол в руках перед грудью. 1-2- присесть, «спрятаться» за фитболом, 3-4- встать, фитбол вверх, выпрямить руки. 6. И.п.: глубокий присед, фитбол на полу справа. 1-4- встать, фитболом описать круг над головой справа налево, вернуться в глубокий присед, фитбол слева, 5-8- то же, описать круг в другую сторону. П/И «Найди себе пару» Заключительная часть: Упражнение «Зайчик» Релаксация: упр. «Медуза»	09.01.25
14			14.01.25
15	Мы веселые ребята	Вводная часть: Ходьба обычная, на носках, пятках, ходьба в полуприседе. Бег обычный, на носках, Ходьба обычная, упражнение «Петушок» Основная часть: 1. И.П: сидя на мяче, руки опустить. 1-2-подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3-И.П.(7 раз) И.п: сидя на мяче, руки на поясе. 1-2-руки вверх, потянуться;3-4-и.п.(6 раз) 3. И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. 1-4-поворот корпуса вправо(влево), правую (левую) руку вверх за голову; 5-и.п.(3 раза) 4. И.П: лёжа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы. 1-4- медленно согнуть руки, наклонившись вперёд, ноги приподнятьс пола; 5- И.П.(6 раз) 5.И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить. 1-2- сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперёд- назад. 3-И.п.(8 раз). 6.И.П: лёжа на спине, на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть	21.01.25
16			28.01.25

		приподнятыми коленями. 1-2-приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, аруками и плечами на пол. 3-И.п.(6 раз) 7. И.П: лёжа на спине, на полу, мяч зажать между ног, руки вверх. 1-2-руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке. 8. И.П: сидя на пятках, перед мячом, руки на мяче (ладонь на ладонь) 1-лечь грудной клеткой на мяч, подбородком опереться на ладонь. 2-покачиваться вперёд-назад, П/И «Мы веселые ребята» Заключительная часть: Упражнение «Книга» Релаксация: упр. «Цветок»	
17	Давай посоревнуемся	Вводная часть: Ходьба обычная, на носках, пятках, мелким и широким шагом, врассыпную. Бег обычный, на носках, с захлестом ног назад. Ходьба обычная, упражнения «котятя», «паучки». Перестроение врассыпную Основная часть: 1. И.п.: сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2- наклон головы вправо, вытягивая правую руку в сторону, 3-4- и.п., 5-8- то же, влевую сторону. 2. И.п.: то же, руки внизу. 1-2- поочередно руки на пояс, 3-4- поочередно на плечи, 5-6- поочередно вверх, 7-8- 2 хлопка над головой, 9-16- обратное движение, 2 удара по фитболу. 3. И.п.: то же, руки на поясе. 1- поднять плечи вверх, 3- и.п. 4. И.п.: то же. 1-2- поворот туловища вправо, выставляя локоть вперед, 3-4- то же, влево. Голову не отворачивать. 5. И.п.: то же. 1-2- наклон вперед к правой ноге, касаясь руками ступни, 3-4- и.п., руки в стороны, 5-8- то же, к левой ноге. 6. И.п.: то же, держать фитбол за ушки. 10 прыжков на фитболе на месте, 8 шагов, «Чье звено скорее соберется» Заключительная часть: Упражнение «Веселый стульчик». И.п.-сид на мяче, согнув ноги, стопы параллельны. Двигать тазом вверх- вниз, вправо- влево. Таз от мяча не отрывать. Дозировка: 6-8 раз. Релаксация: упр. «Цветок»	04.02.25
18			11.02.25
19	У совушки в гостях	Вводная часть: Ходьба обычная, на носках, пятках, в глубоком приседе,	18.02.25

20		перекатом с пятки на носок. Бег обычный, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен. Ходьба обычная, упражнения «слоны», «лягушки». Перестроение в рассыпную. Основная часть: И.п.: стоя с фитболом в руках. 1-2- фитбол вперед, 3-4- вверх, 5-6- вперед, 7-8- и.п. Выполнять упражнение прямыми руками. 2.И.п.: ноги на ширине плеч, руки на фитболе, лежащем на полу. 1-4- прокатывать фитбол вперед, 5-8- обратное движение. Ноги от пола не отрывать. 3. И.п.: то же. 1- опуститься на правое колено, 2- на левое колено, 3- подняться с правого колена, 4- подняться с левого колена. Руки от фитбола не отрывать. 4. И.п.: стоя на коленях, руки на фитболе. 1-2- отставить в сторону правую ногу, 3-4- и.п., 5-8- то же, левой ногой. Отставлять прямую ногу. 5. И.п.: сидя на пятках, фитбол в руках на полу. 1-2- подняться на колени, фитбол вверх, 3-4- и.п. При подъеме тянуться за фитболом. 6. И.п.: лежа на животе на фитболе, ноги согнуты в коленях, руки в упоре на ладони. 1- мах прямой правой ногой, 2- и.п., 3-4- то же, левой ногой. Смотреть вперед. 7. И.п.: лежа на животе на фитболе, ноги согнуты в коленях, руки упор на ладони. 1-4- поднять туловище вверх, не отрывая живот от фитбола, развести руки в стороны, прогнуться - «самолет», 5-8- и.п. обратно в и.п. Ноги не поднимать, при потере равновесия падать на бок, согнув ноги и подтянув колени к груди. Дозировка: 5-6 раз. П/И «Совушка» Заключительная часть: Упражнение «Качелька». И.п.-стойка на коленях, руки на мяче. Перекатиться через мяч вперед в упор на ладони и вернуться обратно. Релаксация: упр. «Медуза»	25.02.25
21	На круглой планете	Вводная часть: Ходьба обычная, на носках, пятках, в глубоком приседе, перекатом с пятки на носок. Бег обычный, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен. Ходьба обычная. Перестроение в рассыпную Основная часть: 1. «Взмахи» И.п.-сидя на мяче, руки опущены вниз. Попеременные махи руками: одной вперед, другой назад По 3 раза каждой рукой Медленный темп 2. «Хлопки» И.п.-сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки на поясе. 1-хлопок руками впереди, 2-по бокам	04.03.25
22			11.03.25

		мяча. браз Медленный темп 3.«Пошагаем» И.п.-сидя на мяче, ноги вместе, руки опущены. Маршировать на месте, не отрывая носки ног от пола 8раз. Средний темп 4.«Покрути» И.п.-сидя на мяче, руки на поясе. Круговые движения тазом вперед-назад.4раза вперед. 4 раза назад Средний темп 5.«Потянись за мячом» И.п.-стоя на коленях, руки на мяче. 1-прокатывать мячвперед потянуться за ним. 2-и.п. браз. Медленный темп 6.«Расслабление» И.п. лёжа на животе на мяче, руки обхватывают мяч.. Расслабиться, покачиваясь на мяче вперед-назад. 30с Средний темп 7.«Прыжки» И.п.- сидя на мяче, руки в стороны. прыжки на мяче. 1 мин. П/И «Тоннель» (Приложение №2) Заключительная часть: Упражнение «Веселыйстульчик». И.п.-сед на мяче, согнув ноги, стопы параллельны. Двигать тазом вверх- вниз, вправо-влево. Таз от мяча не отрывать. Дозировка: 6-8 раз. Релаксация: упр. «Цветок»(Приложение 4)	
23	Вместе с солнышком	Вводная часть: Ходьба обычная, на носках, пятках, в глубоком приседе, перекатом с пятки на носок. Бег обычный, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен. Ходьба обычная,упражнения «слоны», «лягушки». Перестроениеврассыпную. Основная часть: И.п.: стоя с фитболом в руках. 1-2- фитбол вперед, 3-4-вверх, 5-6- вперед, 7-8- и.п. 1. И.П: сидя на мяче, руки опустить. 1-2-подъём плеч,руки скользят вдоль мяча вверх; 3-И.П.(7 раз) 2. И.п: сидя на мяче, руки на поясе. 1-2-руки вверх, потянуться; 3-4-и.п.(6 раз) 3. И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. 1-4-повороткорпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову; 5-и.п.(3 раза) 4. И.П: лёжа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы. 1-4-медленно согнуть руки, наклонившись вперёд, ноги приподнять с пола; 5- И.П.(6 раз) 5.И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить.	18.03.25
24			28.03.25

		1-2-сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперёд-назад. 3-И.п.(8 раз). 6.И.П: лёжа на спине, на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями. 1-2-приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол. 3-И.п.(6 раз) 7.И.П: лёжа на спине, на полу, мяч зажать между ног,руки вверх. 1-2-руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке. 8.И.П: сидя на пятках, перед мячом, руки на мяче(ладонь на ладонь) 1-лечь грудной клеткой на мяч, подбородком опереться на ладонь. 2-покачиваться вперёд-назад. П/И «День и ночь» (Приложение №2) Заключительная часть: Упражнение «Лисичка»(Приложение №3) Релаксация: упр. «Цветок»(Приложение №4)	
25	Поиграй с нами	Вводная часть: Ходьба обычная, на носках, пятках, ходьба широким шагом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен. Ходьба обычная, упражнение «Паровозик» Основная часть: 1. И.п.: стоя, о.с. руки на поясе, фитбол на полу перед ногами. 1- наклон головы вправо, пружинка, 2- и.п., 3-4- тоже, влево. 2. И.п.: стоя, о.с. фитбол в руках. 1-2- поднять фитбол вверх, выпрямляя руки, 3-4- и.п. 3. И.п.: ноги на ширине плеч, фитбол сверху. 1-2- наклон вправо,3-4- и.п., 5-8- то же, влево. Фитбол не опускать, руки не сгибать. 4.И.п.: то же, фитбол в руках перед грудью. 1- поворот туловища вправо, руки с фитболом вытянуть в правую сторону, 2- и.п., 3- 4- то же, в левую сторону. Ноги не сдвигать. 5. И.п.: о.с. фитбол в руках перед грудью. 1-2- присесть, «спрятаться» за фитболом, 3-4- встать, фитбол вверх, выпрямитьруки. 6. И.п.: глубокий присед, фитбол на полу справа. 1-4- встать, фитболом описать круг над головой справа налево, вернуться в глубокий присед, фитбол слева, 5-8- то же, описать круг в другую сторону. П/И «Найди себе пару» Заключительная часть: Упражнение «Зайчик» Релаксация: упр.«Медуза»	01.04.25
26			08.04.25
27	Делай как мы	Вводная часть: Ходьба обычная, на носках, пятках, ходьба в полуприседе. Бег обычный, на носках, Ходьба обычная, упражнение «Петушок» Основная часть: 1. И.П: сидя на мяче, руки опустить. 1-2-подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3-И.П.(7 раз)	15.04.25
28			22.04.25

		2. И.п: сидя на мяче, руки на поясе. 1-2-руки вверх, потянуться;3-4-и.п.(6 раз) 3. И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. 1-4-поворот корпуса вправо(влево), правую (левую) руку вверх за голову; 5-и.п.(3 раза) И.П: лёжа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы. 1-4-медленно согнуть руки, наклонившись вперёд, ноги приподнятьс пола; 5- И.П.(6 раз) 5.И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить. 1-2- сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперёд- назад. 3-И.п.(8 раз). 6.И.П: лёжа на спине, на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями. 1-2-приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, аруками и плечами на пол. 3-И.п.(6 раз) 7. И.П: лёжа на спине, на полу, мяч зажать между ног, руки вверх. 1-2-руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке. 8. И.П: сидя на пятках, перед мячом, руки на мяче (ладонь на ладонь) 1-лечь грудной клеткой на мяч, подбородком оперетьсяна ладонь. 2-покачиваться вперёд-назад, П/И «Мы веселые ребята» Заключительная часть: Упражнение «Книга» Релаксация: упр.«Цветок»	
29	Мы - спортсмены	Вводная часть Ходьба обычная, на носках, пятках, мелким и широким шагом, врассыпную. Бег обычный, на носках, с захлестом ног назад. Ходьба обычная, упражнения «котятa», «паучки». Перестроение врассыпную Основная часть: 1. И.п.: сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2- наклон головы вправо, вытягивая правую руку в сторону, 3-4- и.п., 5-8- то же, влевую сторону. 2. И.п.: то же, руки внизу. 1-2- поочередно руки на пояс, 3-4- поочередно на плечи, 5-6- поочередно вверх, 7-8- 2 хлопка над головой, 9-16- обратное движение, 2 удара по фитболу. 3. И.п.: то же, руки на поясе. 1- поднять плечи вверх, 3- и.п. 4. И.п.: то же. 1-2- поворот туловища вправо, выставляя локоть вперед, 3-4- то же, влево. Голову не отворачивать. 5. И.п.: то же. 1-2- наклон вперед к правой ноге, касаясь руками ступни, 3-4- и.п., руки в стороны, 5-8- то же, к левой ноге. 6. И.п.: то же, держать фитбол за ушки. 10 прыжков на фитболе на месте, 8 шагов, «Чье звено скорее соберется» Заключительная часть: Упражнение «Веселыйстульчик». И.п.-сед на мяче, согнув ноги, стопы параллельны. Двигать тазом вверх- вниз,вправо- влево. Таз	06.05.25
30			13.05.25

		от мяча не отрывать. Дозировка: 6-8 раз. Релаксация: упр. «Цветок»	
31	Быстрые, смелые, умелые	Вводная часть: Ходьба обычная, на носках, пятках, в глубоком приседе, перекатом с пятки на носок. Бег обычный, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен. Ходьба обычная, упражнения «слоны», «лягушки». Перестроение в рассыпную. Основная часть: И.п.: стоя с фитболом в руках. 1-2- фитбол вперед, 3-4- вверх, 5-6- вперед, 7-8- и.п. Выполнять упражнение прямыми руками. 2.И.п.: ноги на ширине плеч, руки на фитболе, лежащем на полу. 1-4- прокатывать фитбол вперед, 5-8- обратное движение. Ноги от пола не отрывать. 3. И.п.: то же. 1- опуститься на правое колено, 2- на левое колено, 3- подняться с правого колена, 4- подняться с левого колена. Руки от фитбола не отрывать. 4. И.п.: стоя на коленях, руки на фитболе. 1-2- отставить в сторону правую ногу, 3-4- и.п., 5-8- то же, левой ногой. Отставлять прямую ногу. 5. И.п.: сидя на пятках, фитбол в руках на полу. 1-2- подняться на колени, фитбол вверх, 3-4- и.п. При подъеме тянуться за фитболом. 6. И.п.: лежа на животе на фитболе, ноги согнуты в коленях, руки в упоре на ладони. 1- мах прямой правой ногой, 2- и.п., 3-4- то же, левой ногой. Смотреть вперед. 7. И.п.: лежа на животе на фитболе, ноги согнуты в коленях, руки упор на ладони. 1-4- поднять туловище вверх, не отрывая живот от фитбола, развести руки в стороны, прогнуться - «самолет», 5-8- и.п. обратно в и.п. Ноги не поднимать, при потере равновесия падать на бок, согнув ноги и подтянув колени к груди. Дозировка: 5-6 раз. П/И «Совушка» Заключительная часть: Упражнение «Качелька». И.п.-стойка на коленях, руки на мяче. Перекатиться через мяч вперед в упор на ладони и вернуться обратно. Релаксация: упр. «Медуза»	20.05.25 27.05.25
32			

Оценочные и методические материалы

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются:

✓ Результаты мониторинга достижения детьми совершенствования физических качеств и основных видов движений

✓ Журнал посещаемости детьми занятий

Система контроля результативности (мониторинг)

Система мониторинга осуществляется в форме педагогической диагностики и

обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой Программой.

Методическое обеспечение: футбол-мячи; аудиозаписи; видеозаписи; картотека подвижных игр с футболами; картотека упражнений с футболами; картотека упражнений для релаксации, картотека пальчиковой гимнастики; примерные комплексы дыхательной гимнастики

Объект педагогической диагностики	Индивидуальные достижения детей в контексте Программы	Периодичность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики	Фиксация результатов
Индивидуальные достижения детей в контексте Программы	Наблюдение	2 раза в год	Октябрь - Май	Диагностическая карта

Критерии отслеживания результативности освоения программы

Уровни освоения программы для детей 4-7 лет

Высокий уровень развития физических качеств и основных видов движений

Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. Самостоятельно игры не организывает.

Низкий уровень.

Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Тестирование детей старшей группы происходит с использованием контрольных упражнений, наиболее часто употребляемых в практике работы с детьми старшего дошкольного возраста по следующим тестам:

Челночный бег 3 x 10 м (сек). Исходное положение – низкая стойка, руки на стартовой линии. По сигналу инструктора дети начинают бежать 9 метров до второй линии, касается ее рукой и разворачивается. Затем снова возвращается на стартовую, касается ее рукой и разворачивается. При пробегании последнего отрезка не нужно касаться линию рукой, а необходимо преодолеть ее с максимально высокой скоростью. Результат фиксируется в секундах.

Таблица оценки теста «Челночный бег 3x10 м»

Результат, сек	5 лет	6 лет
мальчики	12.7	11.5
девочки	13.0	12.1

Статическое равновесие (сек). Функция равновесия определяется продолжительностью удержания следующей позы: стоя на одной ноге, руки на поясе, вторая нога опирается на голень опорной. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Потерей равновесия считается опора на обе ноги или перемещение опорной.

Таблица оценки теста «Статическое равновесие»

Результат, сек	5 лет	6 лет
мальчики	12-20	22-35

девочки	15-28	30-40
---------	-------	-------

Подбрасывание и ловля мяча (кол-во). Исходное положение стойка ноги на ширине плеч, руки с мячом впереди перед собой. По сигналу инструктора ребенок начинает подбрасывать мяч вверх на максимально возможную высоту и должен поймать этот мяч. Результат фиксируется в количестве пойманных мячей.

Таблица оценки теста «Подбрасывание и ловля мяча»

Результат, кол-во	5 лет	6 лет
мальчики	5,5-6,5	6-8
девочки	5-7	6-8

Прыжки через скакалку (кол-во). По команде инструктора испытуемый начинает прыгать через скакалку максимальное количество раз.

Таблица оценки теста «Прыжки через скакалку»

Результат, кол-во	5 лет	6 лет
мальчики	23-25	25-27
девочки	24-26	26-28

Прыжки в длину. Испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная лента, не заступая ногами за нее.

Затем толчком двух ног со взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь, приземлится как можно дальше. Дается три попытки, лучший результат фиксируется в сантиметрах.

Таблица оценки теста «Статическое равновесие»

Результат, см	5 лет	6 лет
мальчики	91-115	116-136
девочки	86-110	111-125

Наклон туловища вперед из положения в седа, ноги вместе. Испытуемый садится на пол или скамью, упираясь ногами в стену, наклоняет туловище вперед – вниз.

Техника измерения.

- 1 Исходное положение, сед на полу ноги врозь на ширине плеч.
- 2 Разметка: «-1», «0», «+ 15».
3. Пятки находятся на нулевой отметке.
4. Ребенок выполняет максимальный наклон вперед с удержанием 3 сек.

Результативность использования программы

Программа предлагает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитболгимнастики, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления. Доступность программы «Фитбол» для детского сада делает ее наиболее востребованной для педагогов и родителей.

Предлагаемые упражнения можно применять в любой совместной деятельности, на занятии и в играх с дошкольниками, могут использоваться в начальных классах школы. Практическая работа с применением фитбол-гимнастики позволяет сделать следующие выводы:

- высокая эффективность фитбол-гимнастики может быть достигнута при условии четко организованной системы работы, которая включает в себя взаимодействие всех направлений: работа с детьми, родителями, воспитателями, сотрудничество с другими специалистами, а также при наличии программно-методической и материальной

базы;

- обучение детей фитбол-гимнастике с соблюдением основных требований к проведению и последовательности этапов приводит к следующим результатам:

- происходит укрепление опорно-двигательного аппарата;
- совершенствуются сердечно - сосудистая и дыхательная системы;
- развиваются физические качества ребенка, повышается работоспособность, понижается утомляемость;
- улучшаются процессы саморегуляции и самоконтроля.

Безусловно, фитбол-гимнастика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм, способствует развитию творчества детской фантазии и эмоционально раскрепощает детей. Кроме того, в процессе двигательной деятельности

формируется самооценка дошкольников: ребёнок оценивает своё «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость.

Заключение

Таким образом, фитбол-гимнастика, является на данный момент инновационным направлением в физическом развитии и оздоровлении детей, сочетая в себе все необходимые компоненты для укрепления здоровья ребенка. Мы с уверенностью можем сказать, что дети на занятиях становятся более активными, с воодушевлением принимают участие в спортивных мероприятиях, повысились интерес и активность родителей. Целенаправленное физическое воспитание и оздоровительная работа дают возможность всем детям овладеть наиболее рациональными способами выполнения движений в оптимальных условиях, развивать физическую силу, выносливость, ловкость, быстроту реакции, укрепить здоровье, способность противостоять стрессам, инфекционно-простудным заболеваниям.

Благодаря целенаправленным занятиям фитбол-гимнастикой у детей формируются устойчивые потребности в физическо- оздоровительных мероприятиях, закладывается ценностное отношение к здоровому образу жизни

Список литературы:

1. Власенко Н.Э. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста, СПб «Детство-Пресс», 2015
2. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. «Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольной организации» издательство «Учитель», Волгоград, 2014
3. Кузьмина С.В., Сайкина, Е.Г. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой: Учеб. – метод. Пособие.
4. Николаева Н.И. «Школа мяча» СПб «Детство-Пресс», 2012
5. Овчинникова Татьяна, Черная Ольга, Баряева Людмила «Игры, занятия и упражнения с мячами, Издательство «Каро» СПб, 2010
6. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: «Детство-Пресс», 2016
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах», Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2016
8. Соломенникова Н.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитболгимнастика. изд. «Учитель» 2013г.

- 9 Сулим Е.В. «Детский фитнес» Творческий центр «Сфера», 2 014 Издательство Речь;
М: Сфера, 2009
- 10 Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ
Сфера, 2014

Картотека подвижных игр с фитболами:

«Займи обруч»

На полу разложены обручи по количеству на 1-2 меньше участников. Дети, сидя на фитболах, прыгают между обручами по всему залу. По сигналу запрыгивают в любой ближайший обруч.

Одному- двум участникам обруча не достанется.

Отмечаются те дети, которые успели заскочить в обруч. Игра повторяется. Вариант игры. После сигнала дети, которым не досталось обруча, выходят из игры, а ведущий убирает 1-2 обруча, игра продолжается до одного победителя

«Охотник и утки»

Цель: укрепление мышц туловища, плечевого и тазового пояса, развитие координации движений рук и ног.

Оборудование: фитбол.

Содержание. Двумя полосками на полу обозначаются с одной стороны зала «озеро», с другой — «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети — «утки» в положении на четвереньках толкают фитбол головой от «озера» до «камышей». Педагог при этом говорит следующие слова:

Ну-ка утки, кто быстрее

Доплывет до камышей,

Самой ловкой за победу

Сладкое дадут к обеду.

Правила. Побеждает та «утка», которая быстрее доберется от «озера» до «камышей».

«Дракон кусает хвост»

Цель: формирование вертикальной позы в положении стоя и при ходьбе, развитие пространственного ориентирования и внимания. Количество игроков — 5—6.

Оборудование: фитбол.

Содержание. Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего. В руках первого ребенка фитбол — «головадракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать «хвост», дотронувшись до него мячом.

Правила. «Голова» должна поймать «хвост», дотронувшись до него мячом так, чтобы не разорвалось «тело дракона».

«Запрещенное движение»

Цель: развитие внимания, координации движений и пространственного ориентирования.

Оборудование: фитбол.

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

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

«Горячий мяч»

Цель: формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания.

Оборудование: фитбол.

Содержание. Дети сидят на мячах по кругу и по команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. По команде

«Стоп!» мяч останавливается на каком-либо играющем, который выбывает из

игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок — победитель.

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

«Два барана»

Цель: развитие равновесия, координации движений, формирование мышечного корсета.

Оборудование: фитбол.

Содержание. Играют по два человека. Педагог обозначает чертой «мост», на котором происходит битва «двух баранов».

Два ребенка сидят на фитболах и пытаются столкнуть партнера с мяча или с «моста».

Правила. Нельзя сталкивать партнера, вставая на ноги.

Методические указания. Ведущий стоит рядом с играющими, страхуя их от падения с фитбола.

«Солнышко и дождик»

Цель: быстрая реакция на сигнал.

Содержание. У каждого ребенка мяч. По команде воспитателя «Солнышко!» дети катят мячи-фитболы перед собой, разбегаются врассыпную.

По команде «Дождик!» — приседают, прячутся за мяч.

Правила.

1. Присесть можно только после слова «Дождик»
2. Кто последний спрятался, того «дождик замочил».

«Не останься без мяча»

Цель. Умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на сигнал.

Содержание. По залу расставлены мячи (лучше на «ножках»), их на один-два меньше, чем детей. Дети выполняют разные задания (ходьба на стопах и ладонях, в приседе, в упоре сзади и т. д.). По сигналу удар в бубен, дети должны подбежать и сесть на любой мяч.

Правила.

1. Проиграл тот, кому не хватило мяча.
2. Не выталкивать ребенка, который сел на твой мяч.

«Шмель»

Цель. Упражнять детей в катании фитбола в разных направлениях.

Содержание. Ловишка - («шмель») старается «осалить» («ужалить») детей мячом. Мяч можно только катить. Каждому ловишке отводят определенное время.

Правила. Ловишка не выпускает мяч из рук.

«Кто быстрее»

Цель. Развивать координацию движений.

Содержание. Посередине зала лежит мяч. Двое детей стоят рядом с мячом, спиной друг к другу. Напротив каждого ребенка (на расстоянии 4-6 м) стоит ориентир. По свистку дети оббегают свой ориентир, прибегают обратно к мячу и дотрагиваются до него рукой. Кто быстрее дотронулся, тот и выиграл.

Правила. 1. Обязательно оббежать ориентир. Варианты:

1. Можно играть командами.
2. Прибежав, поднять мяч над головой.
3. Прибежав, надо сесть на мяч и т. п.

«Пятнашки сидя»

Цель. Закрепить навык владения фитболом.

Содержание. Сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу, водящий

пятнает ближайшего игрока, который становится водящим. Правила. Пятнать игроков, не вставая с мяча.

«День и ночь»

Цель. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений.

Содержание. По команде «день» - игроки бегают с мячом произвольно по залу, по команде «ночь» - ложатся на мяч грудью, обхватывая мяч руками и ногами.

Правила. Удержаться на мяче, если не смог, выходит из игры.

«Штандер»

Цель. Упражнять в ловле мяча-фитбола, в попадании в цель.

Содержание. Используется один мяч. Дети стоят в круг, мяч у водящего. Водящий подбрасывает мяч и называет имя одного из игроков. Игрок подбегает к мячу, говорит «стоп» - все должны остановиться. Игрок бросает мяч в ближайшего играющего, тот становится водящим. Правила.

«Стоп» можно сказать только после того, как пойман мяч.

«Тоннель»

Цель. Закрепить навык владения фитболом в паре.

Содержание. Игроки делятся на пары, сидя на фитболах напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя «тоннель».

Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая свой мяч впереди, и становится первой парой. Так по очереди проходят все пары. Правила. Последняя пара начинает движение, когда предыдущая пара села на мячи.

«Охотники и утки» (по типу игры «Вышибалы»)

Цель. Развитие меткости.

Содержание. Играющих выстраивают в две шеренги «охотников» на расстоянии 6м друг от друга. У одной шеренги «охотников» фитболы. Посередине между шеренгами «охотников» - «утки». Охотники фитболами выбивают «уток». Когда все «утки» выбиты, они становятся охотниками, а охотники – утками. Правила.

1. Выбивать можно только бросая мяч по ногам.
2. Последняя «утка» может спасти всех «уток», если сможет пробегать столько раз, сколько ей лет.

«Боулинг»

Цель. Развивать точность при сбивании кеглей.

Содержание. Фитболом сбить максимальное число кеглей. Три попытки. Побеждает игрок, набравший наибольшее количество очков (1кегля – 1очко).

Правила.

При сбивании мяч ставить у определенного места (линии).

«Хоккей»

Цель. Упражнять в ведении фитбола клюшкой.

Содержание. Игроки разбиваются на две команды, все с клюшками, в воротах – вратарь. Вместо шайбы используется фитбол.

Правила.

Мяч катить, не помогая руками.

«Волк во рву»

Цель. Развивать умение перепрыгивать через две линии.

Содержание. В центре зала двумя линиями обозначен «ров», во «рву» волк с фитболом. Дети перебегают из одного игрового поля в другое, стараясь не быть задетым мячом. Правила.

1. Если игрок не смог перепрыгнуть «ров», выходит из игры.
2. Не задерживаться долго у «рва».

«Города»

Цель. Упражнять в прокатывании фитбола ногами.

Содержание. Сидя по кругу, ноги врозь, фитбол у одного из игроков.

Перекачивать мяч, называя города. Следующий называет город на последнюю букву сказанного слова.

«Мяч в воздухе»

Цель. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.

Содержание. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук, в середине - водящий. Игроки перекидывают фитбол так, чтобы водящий не мог коснуться его руками. Если водящий коснулся мяча. То его место занимает игрок, бросивший мяч.

Правила.

Мяч перебрасывать выше водящего.

«Паучок» – эстафета

Перенести мяч от старта до финиша, удерживая его на животе в положении упор сзади, ноги согнуты, таз приподнят.

«Перекасти – поле» - эстафета

Прокатить фитбол от старта до финиша, толкая его лбом (чья команда быстрее).

«Зайцы и волк»

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

«Бармалей и куклы»

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами: Мы веселые ребята, Любим бегать и играть. Ну попробуй нас поймать. Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

«Дракон кусает хвост»

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

«Найди свой мяч»

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

«Пингвины на льдине»

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

«Не пропусти мяч»

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга. На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

«Утки и собачка»

Игра проводится, как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые, без того несмелые. При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

«Тучи и солнышко»

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем». «Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

«Утки и охотник»

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова: Ну-ка, утки, Кто быстрее Доплывет до камышей? Самой ловкой За победу Сладкое дадут к обеду. После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

«Лиса и тушканчики»

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого — переловить всех других детей- «тушканчиков». Воспитатель объявляет:

«День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все

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

«Лошадка, ослик и подкова»

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

И свою подковку Где-то потерял.

«Цапля и лягушки»

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

Мы веселые лягушки,

Мы зеленые квакушки,

Громко квакаем с утра:

Ква- ква-ква, Да ква, ква, ква!

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

По болоту я шагаю,

И лягушек я хватаю.

Целиком я их глотаю.

Вот они, лягушки,

Зеленые квакушки.

Берегитесь, я иду,

Я вас всех переловлю.

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

«Угадай, кто сидит на мяче»

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

В е д у щ и й .

Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

И г р а ю щ и й р е б е н о к (п о возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

«Успей передать»

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!».

Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

«Быстрая гусеница»

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

«Бездомный заяц»

Мячи 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 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, хлопок, раз»

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

На сигнал «Хоп» — двигаются поскачком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном

направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Упражнения с фитболами.

Аист.

Белый аист не устанет На одной ноге стоять, Но когда весна настанет, Он захочет полетать.

Крылья-паруса расправит, Улетит под небеса, Все его за это хвалят. Вот какие чудеса.

Исходное положение: Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, фитбол в опущенных руках. На первые две строчки медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие. На третью строчку потянуться вверх и приподняться на носках, на последнюю строчку вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге.

Терапевтический эффект: Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.

Обратить внимание: При выполнении упражнения добиваться самовытяжения. Если ребёнок не может медленно выполнить упражнение с подъёмом на носки, можно в тренировочном варианте разрешить выполнять упражнение в более быстром темпе, поднимая руки только до уровня плеч, не поднимаясь при этом на носки.

Бабочка.

Бабочка летает Летом на ветру, Бабочка играет

С солнышком в саду. За бабочкой капризной Мне не уследить, Крыльев взмах волшебный Мне не повторить.

Исходное положение: Сидя на фитболе, руки, согнутые в локтевых суставах, подняты вертикально вверх — «крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга.

На первой строфе хлопки на каждое первое слово (соответственно 4 раза); на второй строфе — на каждый слог (16 раз).

Терапевтический эффект: Упражнение развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки.

Обратить внимание: Необходимо добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Упражнение выполняется активно с четким хлопком и акцентом. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

Бег.

Я бегу, бью по мячу, Ошибиться не хочу. Если всё же ошибусь, В этот раз не промахнусь!

Исходное положение: Стоя, мяч в опущенных руках. Бег на месте на носочках с захлёстыванием голени. Фитбол отбивать поочередно то правой, то левой рукой.

Терапевтический эффект: Упражнение совершенствует навык бега и тренирует координацию движений. Обратить внимание, что при выполнении упражнения многим детям будет непосильно совмещать отбивание и бег. В этом случае полезно выучить упражнение поэлементно: сначала отбивание в ритм с музыкой, затем бег в ритм и

только после этого выполнить упражнение целиком.

Веточка.

Веточка пушистая,
Пышный куст сирени,
До чего душистая,
Что ломать не смеем.
Веточка нарядная
На ветру качалась,
Песенка весёлая
Пелась, не кончалась.

Исходное положение: Сидеть на мяче, ноги на ширине плеч опираются стопами в пол, руки опущены вниз. Сидя на мяче, выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх («веточка качается»), ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре наклона на каждую строфу, с фиксацией корпуса в центральной позиции.

Терапевтический эффект: Упражнение на боковые мышцы туловища. Обратить внимание на выполнение наклонов строго во фронтальной плоскости, руки и кисти являются продолжением траектории движения тела.

Гусеница.

Медленно гусеница По листку ползёт. Из пушинок путаницу На спинке везёт. Завернулась гусеница В пуховый платок, Размечталась гусеница, Но о чём — молчок.

Исходное положение: Лёжа на животе, мяч между стоп. На первую и вторую строчки ползание по-пластунски вперёд; — на третью и четвёртую строчки выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («брёвнышком»); — на пятую и шестую строчки ползание по-пластунски назад; — на седьмую и восьмую строчки выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («брёвнышком») и вернуться в исходное положение.

Терапевтический эффект: Упражнение развивает подвижность позвоночника во всех отделах, действует на прямые, косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, разгибатели спины, мышцы верхних и нижних конечностей. Обратить внимание, что при выполнении упражнения ползание выполняется с попеременным движением рук.

Ёлочка.

Маленькая ёлочка
Росла без печали,
Буйны ветры ёлочку
Ласково качали.
Закружили ёлочку
Зимние метели,
Малую девчоночку
Празднично одели.

Исходное положение: Сидя на фитболе, напряжённые руки вытянуты в стороны — «ёлочка». На первый куплет выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряжённые руки при этом находятся в четырёх положениях: — на первую строчку в стороны и вниз; — на вторую — в стороны; — на третью — в стороны и вверх; — на четвёртую — вверх. На второй куплет выполняются повороты туловища так же, как и на первый, но руки при этом расслабленные, мягкие, ненапряжённые.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в грудно-поясничном отделе позвоночника, укрепляет косые мышцы живота. Обратить внимание, что руки необходимо удерживать в изометрическом напряжении на первом куплете и дать ребёнку возможность почувствовать противоположные ощущения, когда руки без напряжения на втором куплете.

Зайчик.

Скачет зайчик на опушке,
Он живой, а не игрушка.
Дайте зайке лист капустный,
Самый лакомый и вкусный.
Зайчик будет вновь скакать,
Малых деток догонять,
Ну а кто не убежит,
Сам за зайкой побежит.

Исходное положение: Стоя, мяч в руках перед собой. Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. На первый куплет ребёнок сначала прыгает четыре раза вперёд, затем четыре раза назад, затем прыжки с поворотом на 90 градусов. На второй куплет движения такие же, как на первом.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает координацию движений.

Качели.

Качаются качели
То вверх, то вниз опять,
До неба долетели
Попробуй нас догнать!

Исходное положение: Сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперёд, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем, прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперёд («Качаются качели»). Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения, энергично. Терапевтический эффект: Упражнение развивает чувство ритма, координацию движений, укрепляет мышцы плечевого пояса, рук, является профилактикой плоскостопия.

Обратить внимание на перекаат стопы с пяток на носки, а также на свободное раскрепощённое движение рук, которые являются своего рода утяжелителями при раскачивании.

Книга.

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

Исходное положение: Лёжа на спине на полу, мяч в вытянутых руках за головой. На первый куплет — на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч, который находится за головой («книга закрылась»); — на вторую строчку вернуться в исходное положение («книга открылась»); — на третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп; — на четвёртую — вернуться в исходное положение. На каждую строчку второго куплета выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги и доставая ими до мяча.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы передней брюшной стенки и развивает координацию движений.

Обратить внимание, чтобы при выполнении упражнения дети не задерживали дыхания. При разучивании упражнения можно выполнять только движения первого куплета. После того как ребёнок достаточно уверенно будет выполнять более простые элементы, можно перейти к выполнению усложнённого варианта.

Колечко.

У меня колечко,
А на нём сердечко,
Я его храню,
Я его люблю.
Выйду на крылечко,
Брошу в сад колечко;
Пусть дружок найдёт,
В подарок принесёт.

Исходное положение: Сидя на мяче, руки опущены вниз. На первую строчку поднять руки «колечком» перед собой, затем вверх; на вторую строчку опустить руки в исходное положение вниз ладонями; на третью и четвертую строчку быстро поднять руки и сцепить их вверху, посмотреть на ладони и «спрятать» колечко, опустив руки и сцепив их за спиной. Выполнить по два раза. На втором куплете повторяются движения первого.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах, вырабатывает чувство ритма и пространства.

Обратить внимание, что необходимо постоянно следить за правильной осанкой в положении сидя на мяче. Следить за дыханием ребёнка.

Лисичка.

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

Исходное положение: Стоя, мяч на полу перед собой. На первую строчку первого куплета, стоя в полуприседе, одной рукой придерживать мяч, другую максимально отвести назад, «показывая хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполняется по два раза в каждую сторону. На первые три строчки второго куплета три раза прокатить Мяч от себя и к себе и выполнить при этом наклон корпуса вперёд, затем вернуться в исходное положение. На четвертую строчку повторить наклон вперёд и «спрятаться» за мяч.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность туловища и укрепляет мышцы плечевого пояса.

Обратить внимание, что при выполнении поворотов важно, чтобы ребёнок глазами проследил за рукой, которая «показывает хвостик». В этом случае выполнение упражнения будет более продуктивным и полезным. На втором куплете при наклонах следить, чтобы плечи и голова ребёнка были в одной плоскости с корпусом.

Лягушка.

Квакали лягушки: «На болоте волк!» И с лесной опушки В озеро прыг-скок.
Красота на озере, Лилии цветут, В лягушачьей опере Сто певцов поют.

Исходное положение: Лёжа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. На первый куплет сделать толчок ногами с перекатом мяча вперёд и упором на руки, затем толчком руками вернуться в исходное положение. Выполнить 3 раза. На четвертую строчку перейти в положение сед, ноги скрестив, мяч перед собой. На второй куплет выполнять покачивание бёдер вверх-вниз, сохраняя правильную осанку, мяч катать вправо—влево перед собой.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корректирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

Обратить внимание, что голову и спину при выполнении упражнения необходимо держать ровно и в положении некоторого вытяжения.

Маятник.

Качаюсь я весь век подряд, И если честно, я этому рад, Я не бездельник-баловник, Я труженик, я маятник.

Исходное положение: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки отвести мяч на вытянутых руках сначала вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки мяч в руках над головой, наклоны туловища вправо и влево. Выполнить по два раза в каждую сторону.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность позвоночника во фронтальной плоскости, укрепляет мышцы верхних конечностей.

Обратить внимание, что при выполнении упражнения мяч, руки и спина ребёнка находятся в одной плоскости. При наклонах следить, чтобы обязательно фиксировался корпус в центральной позиции, ноги ребёнка при раскачивании не отрывались от пола.

Медвежонок.

Медвежонок косолапый

Ходит вперевалку,

От его когтистых лап

Улы все вповалку.

Медвежонку снится сон,

Сладкий и душистый:

Чёрный нос свой видит он

Липким, золотистым.

Исходное положение: Стоя, мяч в согнутых руках собой. На первый куплет ходить в разных направлениях на наружном своде стоп с правильной осанкой, мяч обхватив руками, «как медведь держит улей». На второй куплет в полуприседе опускать голову к мячу и возвращаться в исходное положение («нюхает мёд»).

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет внутренний продольный свод стоп, межлопаточную область, формирует правильную осанку.

Месяц.

Месяц, месяц — мой дружок,

Позолоченный рожок,

Освещая ночью путь,

Ты про нас, друг, не забудь.

Месяц — звёздам командир,

Пусть не носишь ты мундир,

Оставайся молодой,

Самой яркою звездой.

Исходное положение: Стоя на правом колене, левая нога вытянута в сторону, правая рука лежит на мяче. На первый куплет выполнять наклоны к мячу, левая рука при этом поднимается через сторону вверх, касаясь мяча. Повторять по два раза в каждую сторону. На второй куплет из положения лёжа на мяче на боку, одна нога в упоре на колене, перейти в положение лёжа на боку с выпрямленными ногами.

Терапевтический эффект: Упражнение развивает координацию движений, увеличивает подвижность позвоночника, улучшает осанку во фронтальной плоскости. Обратить внимание: При выполнении упражнения рука должна подниматься не перед лицом ребёнка к мячу, а точно через сторону вверх.

Муравей.

Муравьишка труженик

Строит муравейник,

С завтрака до ужина

Длится понедельник.

Длится, не кончается
День погожий летний.
Муравей старается —
Домик всё заметней.

Исходное положение: Стоя, мяч перед собой на полу. На первый куплет глубокие приседания на носках, колени в стороны, руки на мяче. На второй куплет глубокие приседания в среднем темпе, колени соединить, мяч на вытянутых руках перед собой.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы нижних конечностей и плечевого пояса.

Обратить внимание, что при выполнении упражнения надо сохранять правильную осанку.

Носорог.

У него огромный рог —
Очень страшен носорог.
Но под грозным облаченьем
Он достоин восхищенья.
Будь с ним ласков —
и в залог
Улыбнётся носорог.

Исходное положение: Сесть, руки на мяче. На первые две строчки прокатить мяч вперёд, руки в упоре на полу, «шагать» руками по полу в ритм слов вперёд и назад; на третью и четвёртую — отжимания от пола, лежа на Мяче; на последние две строчки — «шагать» руками по полу в ритм слов вперёд и назад и затем вернуться в исходное положение.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса. Обратить внимание: Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперёд).

Орешек.

Наш орешек не простой,
Он волшебный, золотой, Исполняет все заданья,
Выполняет все желанья. Мы орешек покатаем, Мы орешком постучим, Мы орешек всем покажем, Никому не отдадим.

Исходное положение: Сидя на полу, «обнимая» мяч и ногами — «орешек». На первый куплет выполнить покачивание корпуса из стороны в сторону, голову при этом положить на мяч. На первые две строчки второго куплета сжимать мяч обеими руками, на вторые две строчки сжимать мяч согнутыми в коленях ногами.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, формирует навык правильной осанки. Обратить внимание: При сжатии мяча руками локти отвести строго в стороны. Ребёнок должен прилагать максимальные усилия, что

Паучок.

Мы про это всё молчок:
С нами в спальне паучок.
Он в коробочке живёт,
Ни к кому не пристаёт.
Паучку- лесовичку
Самолёт не нужен,
На паутинке-ниточке
Летает он не хуже.

Исходное положение: Присед на одной ноге, другая нога вытянута в сторону,

руки опираются на мяч. На первый куплет перенести вес тела с одной ноги на другую, приняв исходное положение на другой ноге. Выполнить упражнение в каждую сторону по два раза. На второй куплет, лёжа на спине, руки и ноги подняты вверх, делать потряхивающие движения руками, мяч зажат между стоп, затем, наоборот, потряхивающие движения делать ногами, мяч в руках.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, улучшает венозный отток в верхних и нижних конечностях, расслабляет мышцы ног и рук. Обратить внимание. При выполнении первой части упражнения ребёнок должен сохранять правильную осанку, держать спину прямо, только незначительно опираясь на мяч.

Птица.

Птицу в клетку не сажай, Отпусти её на волю, Добрым словом провожай,
Пусть летает в чистом поле.

Исходное положение: Сидя на мяче, руки опущены низ. Выполнять маховые движения обеими руками одновременно — «большие крылья».

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах и формирует навык правильной осанки. Обратить внимание на постоянную вибрацию на мяче в ритм движений руками. Особенное внимание обратить, а выполнение этого упражнения мальчиками, так как для их задания на пластичность бывают наиболее сложными.

Пчёлка.

Мохнатая пчёлка Крыльями жужжит, Над цветами в поле Без усталости кружит,
Целый день летает, Мёд собирает.

Исходное положение: Сидя на мяче, руки согнуты в локтевых суставах («маленькие крылышки»). На первые четыре строчки отведение и приведение согнутых рук к туловищу («пчёлка машет крылышками»), на последние две строчки поднимать руки через стороны вверх, одновременно работая кистями рук.

Терапевтический эффект: Упражнение повышает гибкость в плечевых и локтевых суставах, увеличивает силовую выносливость мышц плечевого пояса. Обратить внимание. Локти и корпус ребёнка должны находиться в одной фронтальной плоскости.

Рак.

Рак в воде речной живёт,
Ходит задом наперёд.
Рака не обидьте,
Мимо проходите.
Кто его не знает,
Пусть не проверяет:
Руку бережёт,
Раку не даёт.

Исходное положение: Лежа на спине, мяч в согнутых руках перед грудью. На первый куплет скольжение спиной по полу вперёд ногами, затем поворот на спине вокруг себя. На второй куплет скольжение по полу вперёд головой и поворот вокруг себя.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, растягивает и расслабляет грудные мышцы.

Обратить внимание. При выполнении упражнения нельзя запрокидывать голову назад.

Рыбка.

В колыбельке рыбка,
Колыбелька-зыбка
На волне качается,
Нам с тобой встречается.

Покачать не пробуй,
Воду ты не трогай.
Опасайся замутить,
Чтобы рыбку не смутить.

Исходное положение: Лёжа на животе, мяч в вытянутых руках. На первую строчку поднять ноги; на вторую строчку поднять плечи и руки с мячом; на третью и четвертую строчки — покачивающие движения туловищем вперёд и назад.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет разгибатели спины.

Обратить внимание. При выполнении упражнения не запрокидывать голову назад и не перегибать поясничный отдел позвоночника.

Ходьба.

Мы поутру шагаем
И петать не забываем.
Тот, кто громче пропоёт,
ого сладкий «сникерс» ждёт.
Прошли все косогоры,
А дальше топать в гору,
Но не смутить ребят —
Все «сникерсы» хотят.

Исходное положение: Сидя на полу, мяч перед собой в руках. Выполнять «ходьбу на ягодичах». Ребёнок продвигается вперёд, затем назад.

Терапевтический эффект: Упражнение развивает координацию движений и подвижность в суставах нижних конечностей, способствует регуляции тонуса мышц малого таза.

Обратить внимание: При выполнении необходимо за правильной осанкой.

Улитка.

— Улитка, улитка, куда ты ползёшь?
Зачем хрупкий домик на спинке несёшь?
— Иду на угощение во зелёный бор,
Домик на спине несу, чтобы не забрался вор!

Исходное положение: Лёжа на животе, мяч прижат пятками к ягодичах. Ползание на животе вперёд и назад с одновременным движением рук. Терапевтический эффект: Упражнение развивает силу мышц плечевого пояса и мышцы задней поверхности бёдер.

Ящерица.

Ящерица-мастерица,
Ты такая озорница, Что на солнышке лежишь, От меня ты не бежишь? Отвечает ящерица: — Я такая мастерица.

Про тебя мне всё известно, Мне с тобой не интересно.

Исходное положение: Лёжа на спине на полу, вытянутые ноги на мяче. На первый куплет приподнять таз и удерживать его в соответствии с музыкальной или стихотворной фразой. На второй куплет прокатить мяч к ягодичах стопами и вернуться в исходное положение. Выполнить два раза.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы спины, живота и брюшного пресса.

Обратить внимание: При выполнении упражнения нельзя поднимать лопатки от пола.

Удав.

Удав кольцом свернулся
И медленно ползёт,
То хвост свой перегонит,
То вдруг наоборот.

Удаву интересно
С самим собой гулять.
. Ах, это так приятно
С самим собой играть.

Исходное положение: Лёжа на боку, мяч в вытянутых вверх руках. На первые две строчки сделать группировку, т. е. прижать коленям, затем вернуться в исходное положение. Выполнить два раза. На следующие две строчки сделать поворот «брёвнышком» вправо, полный оборот вокруг своей оси. На второй куплет всё то же, только с поворотом влево.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет живота и плечевого пояса.

Обратить внимание. При выполнении упражнения руки и ноги должны быть вытянуты, создавая единую плоскость.

Замок.

Среди мохнатых кочек
Мы нашли замочек,
Ключик подобрали
И играть с ним стали.
Все довольны очень —
Нужен всем замочек.

Исходное положение: Сесть с упором руками сзади, ноги согнуты в коленных суставах, между стоп мяч. Обхватить руками приподнятые ноги с мячом в максимальной группировке.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, передней поверхности бёдер, развивает координацию движений.

Кошечка.

Киска Маркизка
Кланяется низко.
Лезет под забор
За сметаной вор.
Сметанка в кадке.
Шерсть у киски гладка,
Язычок удал,
Хоть он у киски мал.

Исходное положение: Стоя на коленях, руки на мяче. На первый куплет — кошечка «ласковая» — прогнуть спину, кошечка «сердитая» — выгнуть спину дугой, при этом откатывая мяч вперёд. На второй куплет движения те же, только мяч удерживается стопами.

Терапевтический эффект: Упражнение формирует естественные физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса и тазового дна.

Лошадка.

У нас в саду площадка. Стоит на ней лошадка, Очень боевая, Ну совсем живая.
Лошадка скок-поскок, Копытцами цок-цок, Не ходит, а летает, Деток всех катает.

Исходное положение: Стоя, мяч перед собой в руках. В ритм музыки выполнить бег с высоким подниманием бедра.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы передней поверхности бёдер, увеличивает подвижность в тазобедренных и коленных суставах.

Обратить внимание. При выполнении упражнения колено должно касаться мяча.

Куница.

Куница не птица, Лесной зверёк куница. Хоть красавица на вид, От нее не счесть обид.
Куница, куница, Злая девица! Заберётся ночью в хлев, Съест цыплёнка на обед.

Исходное положение: Сед на пятках, мяч находится от ребёнка. На первые две строчки встать на колени, мяч в вытянутых руках перед собой, затем вернуться в

исходное положение, мяч переложить слева от себя. Выполнить по одному разу в обе стороны. На последние две строчки прокатить мяч вокруг себя сначала вправо, затем влево.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, мышцы бёдер.

Обратить внимание. При перекладывании мяча ребенок должен встать на колени и мяч переложить вправо или влево на вытянутых перед собой руках. Прокатывание мяча также выполняется, стоя на коленях.

Страус.

Страус всех смелее — раз, два, три,

Страус всех умнее — посмотри.

Он в любой погоде знает толк,

Ну а гром лишь грянет — голову в песок.

Исходное положение: Сидя на мяче, руки опираются на колени. На первые две строчки поднимать и опускать надплечия. На последние две строчки выполнить наклон вперёд, обхватив руками мяч и опустив голову к мячу, покачиваться в этом положении из стороны в сторону («страус спрятал голову»).

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность плечевого пояса, расслабляет верхнюю порцию трапециевидной мышцы.

Летучая мышь.

Ну, посмотри, как я хороша:

Есть когти, крылья — добрая душа,

Ночью летаю, днём тихо сплю,

Кошек уважаю, но их не люблю.

Исходное положение: Сед за мячом, руки на мяче. Из исходного положения перейти, прокатываясь по мячу, в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в исходное положение. Повторить четыре раза.

Терапевтический эффект: Упражнение тренирует разгибатели спины, развивает координацию движений.

Мостик.

Журчит вода, ручей журчит. О чём сказать он нам спешит? «Трудней нет преграды, чем в воду войти. Вам мостик поможет ручей перейти».

Исходное положение: Сидя на мяче, руки опущены вниз. Сидя на мяче, переступая ногами вперёд, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами назад, вернуться в исходное положение. Повторить четыре раза.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, увеличивает гибкость грудного отдела позвоночника.

Обратить внимание. При выполнении упражнения следить, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Упражнения для релаксации

«Земля»

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты.

Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит». Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

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

«Поза абсолютного покоя»

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д. Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветра».

Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин.

«Медуза»

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

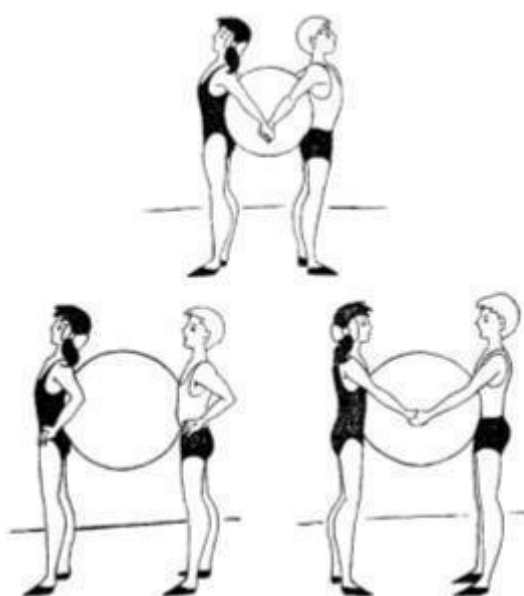
« В и б р а ц и я » (Стимулирует обменные процессы.) Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы.

«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



Упражнения
с фитболом
в парах