

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕ-  
ЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №142

Принята  
Педагогическим советом  
МБДОУ д/с №142  
Протокол №1 от 31.08.2022г

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ д/с № 142  
М.В.Синюкова/  
Приказ № 109 от 31.08. 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«Фитбол-гимнастика для дошкольников»  
по развитию физических качеств и оздо-  
рвлению детей**

**Руководитель: Саватеева Татьяна Юрьевна,  
инструктор по физической культуре**

## Оглавление

### **1.Целевой раздел**

1.1.Пояснительная записка(актуальность и целесообразность программы "фитбол-гимнастика".....3-

1.2. Цели и задачи реализации дополнительной программы "фитбол-гимнастика" .....4

1.3. Принципы и подходы к реализации дополнительной программы "фитбол-гимнастика".....6

1.5. Особенности развития контингента детей, обучающихся по дополнительной программе ""фитбол-гимнастика".....7

1.6. Прогнозируемые результаты освоения дополнительной программы "фитбол-гимнастика".....11.

### **2. Содержательный раздел**

2.1. Описание образовательного курса .....13

2.2.Тематическое планирование в рамках реализации курса.....19.

### **3. Организационный раздел**

3.1. Материально-техническое обеспечение.....26

3.2. Методическое обеспечение программы.....28

3.3. Формы, время и сроки реализации программы "Школа Мяча".....28

### **4. Приложение ...30**

1 год обучения .Перспективное планирование занятий по фитбол – гимнастике\_ 30

II год обучения .Перспективное планирование занятий по фитбол – гимнастике\_34

III год обучения .Перспективное планирование занятий по фитбол – гимнастике\_ 45

Фитбол- упражнения\_\_\_\_\_71

Фитбол – Коррекция\_\_\_\_\_ 81

Упражнения для релаксации \_\_\_\_\_88

Фитбол – Игра \_\_\_\_\_ 91

Комплексы фитбол- ритмики\_\_\_\_\_ 93

## **1. Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня физических навыков и качеств современных дошкольников.

Данная секция была организована в соответствии с социальным заказом родителей.

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.

Программы по фитбол- гимнастике и фитбол- аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей .

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

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

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003). Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений

включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики, как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

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

Программа дополнительного образования «Фитбол-гимнастика» относится к физкультурно-оздоровительной направленности .

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий с фитболами, которые формируют двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, способности удерживать равновесие, развивают физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.

Программа составлена на основе программы «Танцы на мячах», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им.А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой для детей дошкольного и младшего школьного возраста ; А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова . «Двигательный игротренинг для дошкольников».

## **1.2 Цели и задачи реализации дополнительной программы "фитбол-гимнастика"**

### **Цель программы.**

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей средствами фитбол- гимнастики.

### **Задачи программы.**

Оздоровительные задачи

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.

2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
7. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
8. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
9. Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

#### Образовательные задачи

1. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-гимнастикой на организм, понятия здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой, профилактике травматизма.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).
5. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

#### Воспитательные задачи

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
3. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
4. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
5. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
6. Содействовать формированию у детей коммуникативных умений.
7. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.

### **1.3. Принципы и подходы к реализации дополнительной программы "фитбол-гимнастика"**

Программа сформирована с учетом принципов, составляющих основу ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении феде-

рального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10. 2013 № 1155), которые уточняются в связи со спецификой реализации Программы, а именно принципы:

- поддержки разнообразия детства, сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
- полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, амплификации (обогащения) детского развития;
- создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; через его включение в различные виды деятельности;
- учёта этнокультурной и социальной ситуации развития детей.

Принципы оздоровительной тренировки:

- принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой. Он является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать как минимизацию нагрузки, так как без определенного напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях с фитболом не должна быть высокой.

Принцип комплексного воздействия на занимающихся отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект.

Принцип адекватности и свободы выбора средств для занятий с мячом складывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определенной цели занятия, из адекватности средств индивидуальным особенностям занимающихся и стоящим перед ними конкретным задачам и, в то же время, зависит от интереса и желания занимающихся заниматься именно этим видом упражнений.

Принцип эстетической целесообразности. Этот принцип является одним из первых, разработанный в детском фитнесе и занятиях с фитболом. Помимо задач укрепления здоровья, важный мотив для занятий с фитболом – обрести пластику движений и красивую форму тела. Одним из критериев отбора средств для построения фитбол -программ является эстетика движений, их привлекательность для большинства занимающихся, школа движений.

Принцип психологической регуляции. Реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния занимающихся, что является крайне важным в современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции – специального подбора музыкаль-

ного сопровождения, интеграции средств танцевальной терапии и др. методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику занимающихся.

Принцип игровой и эмоциональной направленности занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции.

Принцип инициативности и творчества (креативности) предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения.

Принцип самореализации через двигательную деятельность обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

#### **1.4. Особенности развития контингента детей , обучающихся по дополнительной программе**

**От 4 до 5 лет** Дети среднего дошкольного возраста способны овладеть элементарными общими положениями, характерными для группы однородных движений.

На пятом году жизни создается возможность ознакомить детей с принципом называния способов подлезания (по точкам опоры): на ладонях и коленях, на ступнях без опоры на руки, на ладонях и ступнях; способов метания (от какой части тела выполняется бросок, так и называется): от плеча одной рукой, от головы двумя руками, от груди одной или двумя руками и т. д.

Из всего дошкольного возраста наиболее выраженные темпы развития динамической выносливости приходятся на средний дошкольный возраст (Н. А. Ноткина). В это время интенсивно развивается гибкость. Повышение уровня скоростных способностей позволяет успешно развить у детей умение быстро набирать скорость при беге (челночный бег) (Н. А. Ноткина).

Успешно в этом возрасте происходит овладение структурой двигательной деятельности и ее составными компонентами. С помощью моделирования дети могут понять общий план выполнения физических упражнений (приготовиться, выполнить, оценить результат), установить связь «цель — результат» (Т Э. Токаева). Психологи и педагоги (А. В. Запорожец, Л. В. Артемова, А. П. Усова, В. Г. Нечаева и др.) подчеркивают, что на пятом году жизни у дошкольников возникает интерес к деятельности сверстников, в том числе и к двигательной. Детям доступна организация собственного поведения в соответствии с правилами, они согласуют свои действия с действиями других для достижения общей цели.

**От 5 до 6 лет.** У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо уделять особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур, занятий спортом. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

**Игровая деятельность:** в игровом взаимодействии существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Дети часто пытаются контролировать действия друг друга - указывают, как должен себя вести тот или иной персонаж. В случаях возникновения конфликтов во время игры дети объясняют партнёрам свои действия или критикуют их действия, ссылаясь на правила. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет...?»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникает ещё по ходу самой игры.

**Моторика:** более совершенной становится крупная моторика, ребенок хорошо бегаёт на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

**От 6 до 7 лет.** В целом ребёнок 6—7 лет осознаёт себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

На седьмом году жизни у детей наступает период интенсивного формирования двигательных навыков. Для этого имеются известные предпосылки: заметно изменяются пропорции тела, что создает устойчивость позы, совершенствуется чувство равновесия, улучшается координация движений на основе совершенствования функций нервной системы и приобретенного опыта; увеличивается сила мышц.

В ходьбе наблюдается координация движений рук и ног, ритмичный отрыв ног от почвы. Прыжки совершаются с большей уверенностью, легкостью и мягкостью приземления.

В беге, лазании и метании дети достигают заметного совершенствования: большая уверенность и точность движений, достаточно развитый глазомер, ловкость, целенаправленность и координация движений.

В условиях воспитания и обучения у ребенка складываются простейшие формы учебной деятельности: понимание учебной задачи, стремление к качеству выполнения ее, проявление любознательности и интереса к результату своих усилий, удовлетворение от достигнутого. В связи с этим отмечается значительный сдвиг в качестве движений. Ребенок понимает, например, что от лучшего замаха и устойчивости тела зависит сила и дальность броска при метании, от сильного, упругого отталкивания - легкий и быстрый бег.

Существенные отличия в двигательной деятельности ребенка 7 лет заключаются в следующем: в этом возрасте отмечается более совершенная координация движений, большая их экономия, устранение лишних движений. Благодаря развитию высших нервных центров ребенок проявляет произвольное внимание, сознательные волевые усилия, умение составлять предварительный план действий.

В движениях ребенка 7 лет видна осмысленность, способность к самоконтролю, достаточно правильной оценке процесса и результатов движений, как своих, так и товарищей.

В старшем дошкольном возрасте происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека .

В старшем дошкольном возрасте физическое развитие у девочек протекает более интенсивно, чем у мальчиков.

В шесть-семь лет отмечается существенное развитие дыхательной системы: у ребенка нарастают глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей.

Мышечная система производит движения, сохраняя равновесие, а также выполняет защитную функцию - защищает от ударов, повреждений костной системы и внутренних органов.

К шести годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц.

К семи годам значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, обеспечивающие разнообразные сложные движения: бег, прыжки, метание, бросание и т.д.

Костная система, связки, суставы обеспечивают как положение тела, так и возможность движения его частей в разных направлениях, выполняя, кроме того, защитную функцию.

Чрезмерная физическая нагрузка отрицательно сказывается на развитии скелета, задерживает рост костей. Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, наоборот, стимулирует рос костей, способствуют их укреплению.

В этом возрасте закладываются основы будущей личности: формируется устойчивая структура мотивов; зарождаются новые социальные потребности (потребность в уважении и признании взрослого, желание выполнять важные для других, «взрослые» дела, быть «взрослым»); потребность в признании сверстников: у старших дошкольников активно проявляется интерес к коллективным формам деятельности и в то же время - стремление в игре и других видах деятельности быть первым, лучшим; появляется потребность поступать в соответствии с установленными правилами и этическими нормами); возникает новый (опосредованный) тип мотивации - основа произвольного поведения; ребенок усваивает определенную систему социальных ценностей, моральных норм и правил поведения в обществе, в некоторых ситуациях он уже может сдерживать свои непосредственные желания и поступать не так как хочется в данный момент, а так как «надо».

На седьмом году жизни ребенок начинает осознавать свое место среди других людей, у него формируется внутренняя социальная позиция и стремление соответствовать его потребностям новой социальной роли. Ребенок начинает

осознавать и обобщать свои переживания, формируются устойчивая самооценка и соответствующее ей отношение к успеху и неудаче в деятельности. В этот период происходят значительные изменения структуры и содержания детской деятельности. Начиная с подражания взрослому, через расцвет сюжетно-ролевой игры, ребенок приходит к овладению более сложными видами деятельности, требующими нового, произвольного уровня регуляции, основанного на осознании целей и задач деятельности и способов их достижения, умении контролировать свои действия и оценивать их результат.

Старшие дошкольники начинают управлять своим поведением, восприятием, памятью, мыслительной деятельностью. Это связано с развитием произвольности психических процессов, целенаправленности действий.

Старший дошкольный возраст является возрастом развития воли как сознательного управления своим поведением, своими внешними и внутренними действиями. Дети шести-семи лет овладевают умением контролировать положение своего тела на основании мышечных ощущений.

Значительную роль продолжает играть подражание при выполнении волевых действий, но носит оно условно рефлекторный характер, произвольно управляемый действием.

Большое значение имеет словесная инструкция, побуждающая выполнять порученное действие.

Сам процесс волевого действия изменяется: появляется осознание предстоящего действия.

Резко перестраиваются у старших дошкольников мотивы волевых действий: побуждения у семилетних детей все яснее выступают как одно из решающих условий, обеспечивающих устойчивое и длительное волевое напряжение.

Одним из мотивов, приобретающих к концу старшего дошкольного возраста определяющее значение для ребенка, является ожидание оценки его действий воспитателем и сверстниками. Не желая быть хуже, слабее товарищей, он может проявить значительное волевое усилие, выдержку. В связи с этим педагог имеет возможность тонко «инструментировать» свои воздействия на разных детей, вызывая с их стороны необходимое волевое усилие.

#### **1.5. Прогнозируемые результаты освоения дополнительной программы "фитбол-гимнастика"**

Программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:

- Ребенок знает свойства и функции фитбола, может самостоятельно выполнять знакомые ему упражнения с использованием фитбола;
- Ребенок знает и выполняет правила безопасности на занятиях;
- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;

- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребенок имеет представление о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

### Прогнозируемые результаты 1 год обучения

- способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;
- способен самостоятельно организовать игру, владеет навыками самооценки;
- способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе;
- способен сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений;
- умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;
- активно принимает участие в подвижных играх.

### Прогнозируемые результаты 2 год обучения

- способен длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;
- способен выполнять упражнения в едином для всей группы темпе;
- умеет выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие правильную осанку;
- способен удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умеет оценивать свои движения и ошибки других;
- проявляет самостоятельность, творчество, инициативу, активность;
- сформирована привычка к здоровому образу жизни.

### Прогнозируемые результаты 3 год обучения

- способен длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;
- способен выполнять упражнения в едином для всей группы темпе;
- умеет выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие правильную осанку;
- способен удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умеет оценивать свои движения и ошибки других;
- умеет выполнять упражнения в паре со сверстниками, с использованием фитболов;
- проявляет самостоятельность, творчество, инициативу, активность;
- сформирована привычка к здоровому образу жизни.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Описание образовательного курса**

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены:

«Фитбол-ритмикой»,  
«Фитбол-атлетикой»,  
«Фитбол-коррекцией»  
«Фитбол-игрой»,

а так же самостоятельными заданиями для детей , упражнениями на тренажёрах и в сухом бассейне, которые служат дополнением к изучению программного материала.

Упражнения раздела **«Фитбол-ритмика»** являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел **«Фитбол-атлетика» ( Фитбол – упражнения)** имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел «**Фитбол-коррекция**» состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки.

В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Креативно-игровой раздел «**Фитбол-игра**» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных уроков.

Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

При проведении занятий по фитбол-гимнастике используются метод упражнений, игровой и соревновательный методы, что придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей дошкольного возраста.

Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение.

Программа работы кружка по Фитбол–гимнастике включает в себя четыре этапа.

### **1-й этап. Знакомство с основами фитбол-гимнастики.**

*Задачи этапа и их реализация.*

#### **1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.**

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;

- **Фитбол- игра.** «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

## **2. Обучить правильной посадке на фитболе.**

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:

- а) повороты головы вправо-влево;
- б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;
- в) поднятие и опускание плеч;
- г) скольжение руками по поверхности фитбола;
- д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

## **3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (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 в рассыпную 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.

### **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.

### **2-й этап**

*Задачи этапа и их реализация:*

#### **1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.**

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.

## **2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка 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.

## **3. Обучить ребенка упражнениям 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.

#### **4. 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.

#### **3-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация:*

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

Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

##### **2. Научить выполнению 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 фитболдальнюю руку поднять вверх;
- исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

#### **4-й этап.**

*Задача этапа и ее реализация:*

#### **1. 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 положениележа 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.

### **2.2. Тематическое планирование в рамках реализации курса 1 год обучения**

<b>месяц</b>	<b>задачи</b>	<b>средства</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Количество занятий</b>

<b>октябрь</b>	<p>Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.</p> <p>Разучить правильную посадку на фитболе.</p> <p>Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.</p> <p>Формировать и закреплять навык правильной осанки.</p> <p>Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.</p>	<p>Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме</p> <p>Различные виды ходьбы, бега.</p> <p>Фитбол-игра</p> <p>Фитбол-упражнения</p>	<b>2 часа</b>	<b>4</b>
<b>октябрь</b>	<p>Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).</p> <p>Ознакомить с приемами самоостраховки.</p> <p>Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.</p> <p>Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.</p>	<p>Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме</p> <p>Различные виды ходьбы, бега.</p> <p>Фитбол-игра</p> <p>Фитбол-упражнения</p>	<b>1,5 часа</b>	<b>3</b>
<b>Ноябрь</b> <b>декабрь</b>	<p>Закреплять базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).</p> <p>Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p> <p>Тренировать чувство равновесия и координацию движения.</p> <p>Укреплять мышечный корсет.</p> <p>Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности</p>	<p>. Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме</p> <p>Различные виды ходьбы, бега.</p> <p>Фитбол-игра</p> <p>Фитбол-упражнения</p> <p>Фитбол - атлетика</p>	<b>7 часов</b>	<b>14</b>

<p><b>Январь</b></p> <p><b>Февраль</b></p>	<p>Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p> <p>Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.</p> <p>Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</p>	<p>Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме</p> <p>Различные виды ходьбы, бега.</p> <p>Фитбол-игра, Фитбол-упражнения</p> <p>Фитбол – сказка</p> <p>Фитбол - ритмика</p>	<p><b>7 часов</b></p>	<p><b>14</b></p>
<p><b>Март</b></p> <p><b>Апрель</b></p> <p><b>май</b></p>	<p>Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.и на растягивание</p> <p>Продолжать учить выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Укреплять мышечный корсет.</p>	<p>Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме</p> <p>Различные виды ходьбы, бега.</p> <p>Фитбол-игра, Фитбол-упражнения</p> <p>Фитбол – сказка</p> <p>Фитбол-ритмика</p>	<p><b>7 часов</b></p> <p><b>2.5</b></p>	<p><b>14</b></p> <p><b>5</b></p>
<p><b>В течении года</b></p>	<p>Тренировать чувство равновесия и координацию движения.</p> <p>Укреплять мышечный корсет с помощью тренажёров</p>	<p>Велосипед , качалка, гребля, Батут, мячи, и.т.д.</p>	<p><b>3,5 месяца</b></p> <p><b>часа</b></p>	<p><b>7</b></p>

## Учебный план второй год обучения

Месяц	задачи	средства	Ко- личе- ство часов	Ко- личе- ство зая- тий
<b>октябрь</b>	<p>Вспомнить базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).</p> <p>Закрепить с приемами само-страховки.</p> <p>Формировать опорно-двигательный аппарат и за-креплять навык правильной осанки.</p> <p>Вызывать и поддерживать интерес к двигательной дея-тельности.</p>	<p>Упражнения обще-развивающие под музыку в игровой форме</p> <p>Различные виды ходьбы, бега.</p> <p>Фитбол-игра,</p> <p>Фитбол- упражне-ния</p> <p>Фитбол - упражне-ния</p> <p>Фитбол – сказка</p>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Октябрь - ноябрь</b>	<p>Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <p>Развивать умение выполне-нять комплекс общеразви-вающих упражнений с ис-пользованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>Содействовать развитию адаптационных возможно-стей и улучшению работо-способности детского орга-низма</p> <p>Тренировать чувство равно-весия и координацию движе-ния</p>	<p>Упражнения обще-развивающие под музыку в игровой форме</p> <p>Различные виды ходьбы, бега.</p> <p>Фитбол-игра,</p> <p>Фитбол- упражне-ния</p> <p>Фитбол – сказка</p> <p>Фитбол– ритмика</p>	<b>7</b>	<b>14</b>

	Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности			
<b>Декабрь январь</b>	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии на фитболах Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. Способствовать формированию правильной осанки.	Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме Различные виды ходьбы, бега. Фитбол-игра, Фитбол- упражнения Фитбол – сказка  Фитбол - ритмика	<b>7</b>	<b>14</b>
<b>Февраль Март</b>	Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме Различные виды ходьбы, бега. Фитбол-игра, Фитбол- упражнения Фитбол – сказка  Фитбол - ритмика	<b>7</b>	<b>14</b>
<b>Апрель Май</b>	Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.	Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме Различные виды ходьбы, бега. Фитбол-игра, Фитбол- атлетика	<b>3,5</b> <b>2,5</b>	<b>7</b> <b>5</b>

<b>В течении года</b>	<p>Развивать физические качества.</p> <p>Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;</p> <p>Развивать творческие способности при выполнении физических упражнений</p>	<p>Фитбол – ритмика</p> <p>Фитбол - атлетика</p> <p>Упражнения на тренажёрах</p>	<b>2,5</b>	<b>5</b>

### Учебный план третий год обучения

<b>Месяц</b>	<b>задачи</b>	<b>средства</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Количество занятий</b>
<b>октябрь</b>	<p>Вспомнить базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).</p> <p>Закрепить с приемами само-страховки.</p> <p>Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.</p> <p>Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.</p>	<p>Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме</p> <p>Различные виды ходьбы, бега.</p> <p>Фитбол-игра, Фитбол- упражнения</p> <p>Фитбол - упражнения</p> <p>Фитбол – сказка</p>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Октябрь - ноябрь</b>	<p>Отрабатывать качество выполнения упражнений на фитболах в равновесии.</p>	<p>Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой</p>	<b>7</b>	<b>14</b>

	<p>Развивать умение выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма</p> <p>Тренировать чувство равновесия, координацию движения, ловкость.</p> <p>Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности</p>	<p>форме</p> <p>Различные виды ходьбы, бега.</p> <p>Фитбол-игра,</p> <p>Фитбол- упражнения</p> <p>Фитбол – сказка</p> <p>Фитбол - ритмика</p>		
<p><b>Декабрь</b></p> <p><b>январь</b></p>	<p>Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии на фитболах.</p> <p>Отрабатывать выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p> <p>Способствовать формированию правильной осанки.</p>	<p>Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме</p> <p>Различные виды ходьбы, бега.</p> <p>Фитбол-игра,</p> <p>Фитбол- упражнения</p> <p>Фитбол – сказка</p> <p>Фитбол - ритмика</p>	7	14
<p><b>Февраль</b></p> <p><b>Март</b></p>	<p>Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>Отрабатывать технику выполнения упражнений с фит-</p>	<p>Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме</p> <p>Различные виды ходьбы, бега.</p> <p>Фитбол-игра,</p> <p>Фитбол- упражне-</p>	7	14

	боллом. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	Фитбол – сказка  Фитбол - ритмика		
<b>Апрель</b>	Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми. Способствовать формированию правильной осанки. Развивать ритмичность.	Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме	<b>3.5</b>	<b>7</b>
<b>май</b>		Различные виды ходьбы, бега. Фитбол-игра, Фитбол- атлетика	<b>2.5</b>	<b>5</b>
<b>В течении года</b>	Развивать физические качества. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;  Развивать творческие способности при выполнении физических упражнений	Фитбол – ритмика  Фитбол - атлетика  Упражнения на тренажёрах.	<b>2,5</b>	<b>5</b>

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации поставленных задач используется стандартное и нестандартное оборудование .

Пособия и инвентарь соответствуют по устройству, размерам и весу возрасту детей, их подготовленности, обеспечивается безопасность.

Фитболы , хопы, индивидуальные коврики,  
Простейшие тренажеры: массажные мячи , лестницы, скамейки, физоороллы, полусферы, батут, велосипед, тренажёр балансир, тренажёр тяга, тренажёр степ.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

задерживалось.

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

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

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

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

На занятиях также используются интерактивные средства. Компьютер значительно расширяет возможности представления информации. Применение цвета, графики, мультипликации, звука – всех современных средств мультимедии - позволяет воссоздать реальную обстановку действительности.

### 3.2. Методическое обеспечение программы

1. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. «Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи». СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2011.
2. Каштанова Г.В. и др. «Лечебная физкультура и массаж». М., 2007.
3. Кузьмина С.В. «Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста». СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2010
4. Подольская Е. Лечебная гимнастика // Дошкольное воспитание. 2005. №8.
5. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников».
6. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.:РГПУ им. А.И.Герцена, 2006.
7. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников». М., 2003.

### 3.3. Формы, время и сроки реализации программы

Образовательная программа рассчитана на 3 года обучения для детей с 4 лет до окончания образовательного процесса в детском саду. Изучение учебного

материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые проводятся два раза в неделю по 30 мин.

Структура занятий:

I. Вводная часть. Эмоциональный настрой на занятие.

II. Основная часть. Основные виды движений.

III. Заключительная часть. Расслабление. Рефлексия.

**приложения**

**1 год обучения**  
**Перспективное планирование занятий по футбол– гимнастике**  
**Октябрь**

**Задачи:**

1. Дать представление о форме и физических свойствах футбола.
2. Разучить правильную посадку на футболе.
3. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на футболе.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

**Занятие №1**

**Беседа «Мой веселый, звонкий мяч»**

Прокатывание футбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.

**И/и «Догони мяч»**

**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 определять состояние всего организма.

**Релаксация «Трясучка» или «Вибрация»**

*(Стимулирует обменные процессы.)*

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

**Занятие №2**

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

**Беседа** «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

выполнение правильной посадки на мяче. Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров

**П/и** «Гусеница» , «Цветные автомобили»

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

**Релаксация** «Вибрация» (Приложение)

### **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. Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров

**П/и** «Паровозик»

**П/и** «Докати мяч»

**П/и** «Гусеница»

**Дыхательная гимнастика****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, глазалучше 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.

**Релаксация« Т р я с у ч к а » и л и « 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.

### **Занятие №4**

**Разминка.** Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба по ребристой доске, по массажным коврикам.

**ОРУ.** Комплекс Ритмической гимнастики «у жирафа пятна, пятна» диск « Гимнастика для малышей.»

**ОВД 1** упражнение- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса

**П/и** “Паровозик” ( приложение)

## 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 №5

**Разминка.** Ходьба. Бег.

**ОРУ** сидя на фитболах

**«Буратино»**

И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

поворот головы вправо;

2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому.

4- и.п.

**«Колёса»**И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой.

**«Часики»**И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе.

наклон вправо (влево),и.п.

**«Черепашка»**И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони.

медленно поднять прямую правую (левую) ногу.

И.п.(3 раза)

**« Ленивец»**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)

**«Мячики»**И.п: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной.

**«Пловец»**И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца;и.п.(браз)

**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 в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

**П/и «Догони мяч»**

**Дыхательная гимнастика****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, глазалучше 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.

**Релаксация «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

**Занятие №6 -7**

**Разминка.** Ходьба. Бег.

**ОРУ** сидя на фитболах

**«Буратино»**

И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1- поворот головы вправо;

2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому.

4- и.п.

**«Колёса»**

И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой.

#### **«Часики»**

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

1- наклон вправо (влево),

2- и.п.

1-

#### **« Ленивец»**

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)

#### **«Мячики»**

И.п: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной.

#### **«Пловец»**

И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой

1- прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца;

2- и.п.(6раз)

#### **«Волна»**

И.П: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче.

1- прокатить мяч вперёд, опустив голову, и наклониться.

2- И.п.(5раз)

#### **«Силач»**

И.П: сидя на пятках, держать мяч руками.

1-встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него;

2-и.п.(5раз)

#### **«Мячики»**

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперёд на пятку

**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. Де-

лать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.

**П/и**“Быстрый и ловкий”

**П/и** « Тучи и солнышко»

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

**Релаксация** «Цветок» (Приложение )

## **ноябрь**

### **Задачи:**

Закреплять базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Тренировать чувство равновесия и координацию движения.

Укреплять мышечный корсет.

Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности

### **Занятие №1**

**Разминка.** Ходьба. Бег.

Весёлая зарядка «Часики»

**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”

« Светофор»

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

**Релаксация** «Цветок» (Приложение )

### **Занятие №2**

В форме круговой тренировки на тренажёрах

### **Занятие № 3 -4**

**Разминка.** Ходьба. Бег.

Весёлая зарядка «часики»

**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» (Приложение 2)

**Релаксация** «Цветок» (Приложение )

### **Занятие № 5-6**

**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, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

П/и «Бусинки»

**Дыхательная гимнастика** «Ушки» (Приложение 2)

**Релаксация** «Земля» (Приложение 3)

### **Занятие № 7-8**

**Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)

**ОРУ** на фитболе

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

**Релаксация** «Земля» (Приложение 3)

**Декабрь**

### **Задачи:**

1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.
2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на футболе.
3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.
4. Укреплять мышечный корсет.
5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности

### **Занятие № 1-2**

#### **Разминка:**

Ходьба обычная, на носках, на внешнем своде стопы, на пятках. Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.

#### **Дыхательные упражнения:**

##### **А) «Трубач»**

И.п: стоя, ладони рук сложить трубочкой

1-вдох;

2-выдох; подуть в « трубочку» (4 раза).

##### **Б) «Каша кипит»**

И.П: стоя, одну руку положить на грудь, другую-на живот.

1-выдох, грудь расширяется, живот втянуть.

2-выдох (3 раза).

#### **2.Основная часть:**

упражнения на мячах.

##### **А) «Наклоны головы»**

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1-2- наклон головы вправо (влево).

3-4- и.п.(6 раз)

##### **Б) «Незнайка»**

И.П: сидя на мяче, руки опустить.

1-2-подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх;

3-И.П.(7 раз)

##### **в) «Потянемся к солнышку»**

1-2-руки вверх, потянуться;

3-4-и.п.(6 раз)

##### **г) «Флажок»**

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)

##### **К) «Ленивец»**

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, приподнимаясь с пятки и садясь (8 раз)

**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 «Цветные автомобили с мячами»**

**Дыхательная гимнастика «Ушки»**

### **Занятие № 3 -4**

**Разминка.** Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

**ОРУ** см 2-3 занятие

**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» (Приложение 2) Релаксация «Земля»**

### **Занятие 5**

В форме круговой тренировки на тренажёрах.

### **Занятие 6 -7-8**

**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» (Приложение 2)**

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

## январь

### Задачи:

Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.

Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений

Тренировать чувство равновесия и координацию движения

### Занятие №1 -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» (Приложение 2)

**Релаксация** «Здравствуй, солнце!»

### Занятие № 3 -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.

**Подвижная игра** «Кенгуру»

**Дыхательная гимнастика** «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2)

**Релаксация** «Здравствуй, солнце»

### Занятие №5 -6- 7

**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

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

1. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

**П/и «Веселые зайчата»**

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

**Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2)**

## **Занятие № 8 Самостоятельная двигательная деятельность детей**

### **Февраль**

#### **Задачи:**

- 1) Упражнять в выполнении 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

#### **Занятие № 1 -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» (Приложение 2)**

**Релаксация «Здравствуй, солнце!»**

#### **Занятие №3-4**

**Разминка** игровая гимнастика на мячах 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.

**Подвижная игра «Светофор» на мячах**

**Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2)**

**Релаксация «Здравствуй, солнце!»**

### **Занятие №7-8**

**Разминка** игровая гимнастика на мячах 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.

1. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

**П/и «Веселые зайчата»**

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

**Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2)**

## Март

### **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) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

### **Занятие №1-2**

**Разминка** Ходьба, бег.

**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;

2.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» « Бармалей и куклы»

**Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение

**Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4)

### **Занятие №3 -4**

**Разминка** Ритмический танец с султанчиками

**Фитбол – ритмика « Воробьиная Дискотека»**

**П/и** Эстафета на фитболе

**П/и** «Быстрый и ловкий»

**П/и** «Паровозик» 2 команды

**Дыхательная гимнастика** (Приложение 2)

**Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4)

### **Занятие № 5- 6**

**Разминка** Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .

**Фитбол – ритмика « Воробьиная Дискотека»** **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;

2. 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» (Приложение 2)**

**Самомассаж«Этот шарик не простой»**

### **Занятие №7-8**

**Разминка.** Ходьба в колонне по одному, на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внимание. Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

А) «Правильная осанка»

И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бёдрах, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать.

Б) «Спортивная ходьба»

И.П: то же.

Выполнение: движение стоп поочерёдно (поочерёдно), приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая носки от пола.

В) «Наклонись и потянись»

И.П: сидя на мяче, руки за спину.

1-наклон вправо (влево), левую руку вверх, потянуться;

2-и.п.

Г) «Посмотри на ладошки»

И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях.

1-поднять руки, посмотреть на ладони

и.п.(8 раз)

д) «Петрушка»

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

выставить ноги вперёд на пятки, руки в стороны, пальцы широко развести.

И.п.

Е) «Колечко»

И.П.: лёжа на животе, на полу перед мячом, кисти руки на мяче.

прогнуться, согнув ноги, и дотянуться руками до головы;

и.п. (6 раз)

ж) «Мячики»

И.П: сидя на мяче, руки опустить.

1-лёгкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны-вверх с хлопком, с подъёмом поочерёдно колен.

2- и.п.

з) «Расслабились»

И.П.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками;

Выполнение: лёгкие покачивания вправо-влево, расслабить мышцы шеи, спины, положив голову на фитбол.

**ОВД** 1. И.п. - сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и опирается 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** «Светофор»

**Дыхательная гимнастика** «Ветер» (Приложение 2)

**Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4)

### **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) Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- 4) Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.

### **Занятие №1-2**

**Разминка** игровая гимнастика под музыку на фитболах «У жирафа , пятна» 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» (Приложение 2)

### **Занятие №3-4**

**Разминка** игровая гимнастика под музыку « Воробьиная дискотека»

Диск «Аэробика зверят»

**П/и** «Гонка мячей»

« Пингвины на льдине»

**Дыхательная гимнастика** «Подуем на плечо» ( Приложение 2)

**Пальчиковая гимнастика** «Зайцы»

### **Занятие № 5-6**

**Разминка** Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .

**ОРУ на фитболе**

**П/и «Бездомный заяц» « Совушка - Сова»**

**Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)**

**Гимнастика для глаз «Два мяча»**

### **Занятие №7**

**Разминка « Воробьиная дискотека» приложение №5**

**Самостоятельная двигательная деятельность детей**

**Занятие № 8 итоговое «В стране смешариков» см приложение**

## **III год обучения**

**Перспективное планирование занятий по футбол – гимнастике**

**Октябрь**

**Задачи:**

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

### **Занятие № 1-2**

**Разминка. Ходьба. Бег.**

**ОРУ сидя на фитболах «Буратино»**

И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

2- поворот головы вправо;

2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому.

4- и.п.

**б) «Колёса»**

И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой.

**в) «Часики»**

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

3- наклон вправо (влево),

4- и.п.

**г) «Черепашка»**

И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони.

2- медленно поднять прямую правую (левую) ногу.

3- И.п.(3 раза)

#### **Д) « Ленивец»**

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)

#### **Е) «Мячики»**

И.п: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной.

#### **Ж) «Пловец»**

И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой

3- прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца;

4- и.п.(6раз)

#### **З) «Волна»**

И.П: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче.

3- прокатить мяч вперёд, опустив голову, и наклониться.

4- И.п.(5раз)

#### **И) «Силач»**

И.П: сидя на пятках, держать мяч руками.

1-встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него;

2-и.п.(5раз)

#### **к) «Мячики»**

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперёд на пятку

*Подвижные игры по желанию детей*

*Дыхательная гимнастика « ветер.»*

**октябрь**

#### **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 №3 -4

### Тема «Осенние Листья» « см приложение

#### Занятие №5-6

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

**ОВД** разучивание ритмического **Комплекса ОРУ с фитболами «Новый день»**

(автор музыки и слов А. Ермолов)

Слова	Движения	Дозировка
<b>Вступление:</b>		
	Дети берут мячи и выстраиваются в колонну по одному.	2 восьмерки
<b>1 куплет:</b>		
Солнце золотое, небо голубое. Ты взгляни скорей вокруг.	Ходьба по кругу, поднимая и опуская фитбол в прямых руках вверх-вниз (2 шага – руки вверх; 2 шага – руки вниз)	4 раза
Ведь с тобою рядом, тем же ясным взглядом, Мир ласкает добрый друг.	Ходьба по кругу с высоким подниманием бедра, касаясь коленом фитболом( на каждый шаг)	8 шагов
Светлые идеи, новые затеи, Дел полезней не найти.	Повернуться лицом в круг. И.п. – стоя, мяч в руках перед собой; 1 – присесть, отвести мяч вправо; 2 – и.п.; 3-4 тоже влево.	2 раза
Ты узнаешь много, о своей дороге, В жизнь счастливого пути.	И.п. – стоя лицом в круг, мяч вверху; 1-4 поворот вокруг себя вправо;5-8 тоже влево	По 1 разу в каждую сторону
<b>Припев:</b>		
Новый день придет, Нам радость принесет.	И.п. – стоя лицом в круг, руки с мячом перед собой; 1-4 шага в центр круга, держа мяч в руках; 5-8 подбросить и поймать мяч	1 раз
Новый день придет,	И.п. – стоя в центре круга, мяч в ру-	1 раз

Где все наоборот.	ках; 1-4 шага назад, держа мяч в руках; 5-8 подбросить и поймать мяч.	
Новый день придет, И что нас завтра ждет	И.п. – стойка ноги врозь, мяч перед собой; 1 – наклон вперед, мяч вперед; 2 – и.п.	2 раза
Пусть произойдет, Новый день к нам снова	И.п. – тоже; 1- поворот туловища вправо, мяч вправо; 2 – и.п.; 3-4 тоже влево.	1 раз
Придет	Сесть на фитбол.	
<b>2 куплет:</b>		
Если день ненастный, Не грусти напрасно.	И.п. – сидя на фитболе, руки на коленях; 1 – поворот головы вправо; 2 – и.п.; 3-4- тоже влево.	2 раза
Так устроен шар земной.	И.п. – тоже, руки внизу; 1 – поднять плечи, одновременно выполняя поворот туловища вправо; 2 – и.п.; 3-4 тоже в левую сторону	2 раза
В нем весна и осень, Дождь и неба просень.  <b>«Новый день» продолжение</b>	И.п. – тоже; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопок; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз, хлопок по мячу.	2 раза
Зной и ветер золотой.	И.п. –сидя на мяче, руки к плечам; 1 – наклон вперед, локти соединить; 2 – выпрямиться, локти отвести назад.	2 раза
Улыбнись прохожим, И увидать сможешь Как творятся чудеса.	И п.- сидя на мяче, руки на коленях; 1-2 – на двух пружинках правую ногу вперед- в сторону на пятку, руки в стороны, ладонями вверх; 3-4 и.п.;	2 раза

	5-8 тоже другой ногой.	
Посмотри на лица, Огонек искрится. И признательны глаза.	И.п. – тоже; 1-2 – правую ногу в сторону, правую руку «под козырек», посмотреть вверх; 3-4 – и.п.; 5-8 – тоже в другую сторону.	2 раза.
<b>Припев:</b>		
Новый день придет, Нам радость принесет. Новый день придет, Где все наоборот.	И.п. – тоже; 1 – правую ногу и руку вперед в сторону; 2 – тоже левую ногу и руку. 3 – правую ногу и руку в и.п.; 4 – левую ногу и руку в и.п.; 5-7 – три хлопка в ладони; 8 – руки в и.п.	2 раза
Новый день придет, И что нас завтра ждет Пусть произойдет, Новый день к нам снова	И.п. – тоже; 1 – обе ноги вперед - в стороны, руки вверх в стороны; 2 – наклон к прямым ногам, касаясь руками пола; 3 – обе ноги вперед - в стороны, руки вверх в стороны; 4 – наклон к прямым ногам, касаясь руками пола; 5-8 тоже	1 раз
Придет	Вернуться в и.п	
<b>Проигрыш:</b>		
	Прыжки на хопках в рассыпную. В конце проигрыша встать и взять мяч в руки, повернуться лицом к педагогу.	
<b>Припев:</b>		
	Повторить движения первого припева, но не в кругу, а в прямом направлении.	2 раза
Новый день к нам снова придет!	И.п.- стойка ноги врозь, мяч в руках. 1 – наклон вперед,	3 раза

Новый день к нам снова придет! Новый день к нам снова придет!	2 – и.п.; 3 – подбросить мяч; 4 – поймать.	
Вау!	Прыжок на месте, в полете развести ноги врозь, мяч вверх.	1 раз.

Эстафета с фитболами

**Дыхательная гимнастика Ветер (очистительное, полное дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

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

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

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. *Повторить 3-4 раза.*

**Примечание.** Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

## Занятие № 7

Построено по принципу круговой тренировки. Дети индивидуально отрабатывают определённые упражнения.

### ноябрь

**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) Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

## Занятие № 1- 2

« Морское путешествие» см приложение.

### **Занятие № 3 - 4**

**Разминка** Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .

**ОРУ** с гантелями сидя на фитболе

**ОВД** Повторение ритмического комплекса с фитболами «Новый день»

Эстафета с фитболами: передача над головой, прокатывание между кеглями.

**Дыхательная гимнастика** (Приложение 2)

**Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4)

### **Занятие № 5- 6**

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

Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед

**ОРУ** с гантелями сидя на фитболе

**П/и** «Гонка мячей»

**П/и** «Веселые зайчата»

**П/и** «Хитрая лиса»

**Дыхательная гимнастика** (Приложение 2)

**Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4)

### **Занятие № 7- 8**

**Разучивание фитбол сказки «теремок»см приложение**

## **декабрь**

### **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) Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

### **Занятие №1 -2**

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

**Фитбол сказка теремок**

**П/и** «Гонка мячей»

**П/и** ««Быстрая гусеница»»

**П/и** «Хитрая лиса»

**Дыхательная гимнастика** (Приложение 2)

**Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4)

### **Занятие № 3 -4**

**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» (Приложение 2)

**Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4)

### **Занятие №5-6**

**Разминка** Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .

**ОВД** Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»

**Дыхательная гимнастика** «Ветер» (Приложение 2)

**Самомассаж** «Ежики»

### **Занятие №7-8**

**Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

**ОВД** Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»

**Дыхательная гимнастика** «Ветер» (Приложение )

**Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4)

### **Январь**

#### **Задачи:**

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

### **Занятие 1-2**

**«Буратино в гостях у детей» см приложение**

### **Январь**

#### **Занятие 3 – 4**

**«Цирк! Цирк! Цирк!»**

#### **Задачи:**

- 1 Укреплять основные группы мышц. Формировать мышечный корсет.
- 2 Развивать чувство ритма, посредством музыкального сопровождения.
- 3 Воспитывать умение взаимодействовать с педагогом и сверстниками.

Спортивный инвентарь и оборудование: Ортопедическая дорожка, массажные коврики, большие гимнастические мячи, канат, кочки большие и маленькие, коробочки с платочками по количеству детей, конусы гимнастические.

стическими палками, мешочки с песком по количеству детей, аудио-магнитофон, диски с записью музыкального сопровождения, эстетическое оформление зала.

Содержание частей	Дозировка, темп	Методические указания
<p>Вводная часть            1.Вход в зал. Приветствие к гостям.  <i>В зале раскинулся            Круглый шатер            В центре шатра            Расстелен ковер            Мимо пройти не захочет никто            Все приглашаются в цирк-шапито.</i></p> <p>Дети под марш заходят в зал.            .Ходьба маршем,  <i>Цирк- это обязательно            И ловкость и задор            Там удивит вас фокусник            И удивит жонглер            Там выйдет смелость на парад,            Там крутит сальто акробат            Там все, что клоун делает,            Смешно и не впопад</i></p> <p>Разновидности ходьбы: на носках, пятках,            Ходьба с разведенными носками  <i>«Бело-черные пингвины            Далеко видны на льдине            Как они шагают дружно            Показать вам это нужно»</i>            Ходьба по веревке  <i>«Я у всех на виду</i></p>	<p>1 мин.</p> <p>2 круга на каждое задание</p>	<p>Проверяем осанку</p> <p>Контролируем осанку</p> <p>Носки развести</p> <p>Держать</p>

<p><i>Смело без запинки по канату иду,</i> <i>Словно по тропинке»</i> Ходьба по кочкам. Ходьба по ортопедической дорожке «лошадки»- ходьба высоко поднимая колени перешагивая препятствие.</p>	<p>2-3 круга  40 сек.</p>	<p>равновесие Держать равновесие Следить за осанкой высоко поднимаем колени</p>
<p>Медленный бег, бег в рассыпную по сигналу. Упражнение на дыхание: И.п. стоя, 1- сделать полный вдох носом, с разведением рук в сторону 2.задержка дыхания на 3-4 сек. 3.Растягивая губы в улыбке, выдыхать воздух произнося звук «с» и втягивая в себя живот, Руки скрестить перед грудью.</p>	<p>3 раза  4-6 раз.</p>	<p>Дыхание произвольное  Вдыхаем носом, выдыхаем через рот.</p>
<p>ОРУ: <i>Начинается разминка,</i> <i>встали выровняли спинку.</i> Наклоны головы вправо-влево <i>Головой мы все качаем</i> <i>Вправо-влево</i> <i>повторяем</i></p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Плечи не поднимать</p>
<p>И.п. стоя, руки перед грудью. 1-2 - отведение согнутых рук назад 3-4 – отведение прямых рук назад <i>«Раз, два, три, четыре – расправляем плечи шире»</i></p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Локти расправить</p>
<p>И.п. стоя, руки за голову. Наклоны туловища в пра-</p>	<p>6 раз</p>	

<p>во-влево. <i>Мы наклоны вправо-влево плавно производим</i></p> <p>И.п.: стоя, руки на пояс. наклоны вперед назад <i>Чтобы лучше нам раз- мяться</i> <i>Будем глубже наклоняться</i> <i>Наклоняемся вперед и по- том на оборот</i></p>	<p>4 раза</p>	<p>Следить , чтобы дети тянулись максимально</p>
<p>.И.п. Лежа на спине. 1 - Вытянуться как струна. 2 – перевернуться на бок 3-Свернуться в клубок на боку <i>Все умеют танцевать, Прыгать , бегать, рисо- вать</i> <i>Но не все пока умеют</i> <i>Расслабляться, отдыхать</i></p>	<p>4 раза</p>	<p>Прогиб назад.</p>
<p><i>Дрессировщики бывают разные, И питомцы у них опасные, но если с ними правильно обращаться можно ничего не бояться.</i> Звучит музыка 2 упр. « Кобра» Поднимаем плечи,(вдох) упор на руки. Произносим на выдохе «Ш-Ш-Ш»</p>	<p>40 сек.</p>	
<p>Под музыку « Собачий вальс» выполняем упраж- нения для стоп. «Дрессированные собач- ки» И.п. сидя, упор сзади.</p>	<p>2 платочка каждой но- гой</p>	<p>Достаем пла- точки стопа- ми, не помо- гая руками.</p>

<p>«Фокусник» И.п. Стоя. Из ярких коробочек достаем пальцами стоп, платочки.. <i>Фокус простой, Сундук пустой, В нем нет ничего! Откроем его!</i></p> <p>Упражнение на дыхание «Ба-бо-бу». Вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести «ба-бо-бу», «г-м-м-м»</p> <p>Основная часть <i>Мяч подобран по росту ребенка, на мяче сидим прямо, ноги стоят параллельно.</i></p> <p>И.п. сидя на мяче, руки на пояс. Держим равновесие, проверяем осанку. <i>Не сутультесь, грудь вперед . Плечи разверните</i></p> <p>И.п. сидя на мяче, руки к плечам. 1. правую руку вверх 2.И.п. 3. левую руку вверх 4.И.п. <i>А теперь руки вверх по очереди тяните.</i></p>	<p>4-5 раз.</p> <p>30сек.</p> <p>4-5 раз каждой рукой.</p> <p>6 раз.</p>	<p>Не отрывать таз от мяча</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	--------------------------------



<p>«Прыгуны» И.п. сидя на мяче, руки внизу вдоль туловища. пружинистые прыжки на месте на мяче. <i>«Прыгуны, прыгуны Быть проворными долж- ны. Але – гоп! Але-гоп! Береги от шишек лоб!»</i></p> <p>Лежа на мяче на животе, дыхание животом.</p> <p><i>Арена цирка запестрела, На каждый мячик птичка села, Крылья вверх и отдыхаем Дружно спинку укрепляем</i> Упражнения дети выпол- няют в парах. Ребенок ле- жит на мяче на животе, второй фиксирует ноги , во время выполнения упр. «Птички полетели». И.п. лежа на мяче на живо- те 1-2 руки в «Крылышки» 3-4 дежать</p> <p>И.П. лежа на мяче на жи- воте, руки в упоре. 1-2 ноги поднять 3-4 вернуться в И.п. <i>На гимнастов посмотри, Лучше их вам не найти!</i></p>	<p>4 раза.</p> <p>4- 5 раз.</p> <p>Поменяться местами</p> <p>3-4 раза.</p> <p>3 раза.</p> <p>5-6 раза</p>	<p>Упражнение выполнять медленно. Перед вы- полнением проверить И.п.</p> <p>В положении «ноги на мя- че» держать их вместе, напрягая ягодицы и бедра.</p> <p>Следить за осанкой, го- лова прямо,</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<p><b>Заня- 5-6</b></p> <p>Ввод- часть: с вы- нием ния.</p>	<p>гоняет. Кого водящий — пятнашка коснулся рукой, становится пятнашкой, а игра продолжается с новым водящим. Пятнашка не может пятнать техдетей, которые приседают правильно (пятки вместе, носки врозь, спина прямая, руки на коленях). Упражнение на дыхание. На продолжительный выдох.</p>			<p><b>тие №</b></p> <p>ная ходьба полне- зада- Бег. Бег</p>
---------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	-----------------------------------------------------------------------------

с препятствием. Ходьба на восстановление дыхания.

Основная часть:

А) «Шагают пальцы»

И.П. стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой (левой) руки, прокатить мяч вокруг себя. (6 раз)

Б) «Пружинка»

И.П. стоя, упор согнувшись, ладони на мяче, руки прямые  
1-8-упругие толчки руками в мяч, слегка пружиня спиной.

В) «Потянись»

И.П. стоя, наклон вперёд, касаясь мяча ладонями.

1-2- прокатить мяч вперёд, не сгибая рук в локтях, колени прямые, потянуться (с места не сходить).

3-4- прокатить мяч в и.п.

г) «Хлопки»

И.П. сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч.

1-8- подпрыгивая на мяче, выполнять хлопок руками над головой, затем руки вниз через стороны, хлопок ладонями по мячу.

Д) «Пружинка»

И.П. сидя на мяче, ноги врозь, руки на коленях.

1-2- пружиня на мяче, наклон вправо, левая рука через сторону вверх, потянуться, правая на колене. То же в другую сторону.

Е) «Перекаты»

И.П. сидя на мяче, ноги вместе.

1-2-перекат на мяче влево, руки у правого бедра, то же в другую сторону, ноги переступают в сторону, противоположную движению мяча.

Ж) «Покатаемся на мяче»

И.П. сидя на мяче, руки вниз.

Перекаат из положения сидя на мяче, в положение лёжа на спине. Переступая стопами вперёд, постепенно перекаатиться на мяче с ягодиц на поясницу и опуститься до лопаток.

Методические рекомендации: шагать полусогнутыми, но напряженными ногами, ягодицы подтянуты, мышцы спины напряжены, голову назад не запрокидывать, руки скользят по мячу, чтобы мяч не укатился. По мере освоения упражнения руки можно развести в стороны или за голову.

З) «Колобок»

И.П. лёжа на мяче, на боку, ноги вместе, колени согнуты, руки на мяче., мяч справа, руки на мяче. Выпрямляя ноги, прокатиться по мячу боком - мяч до талии, правой рукой тянуться к полу, левую поднять влево-вверх и потянуться за рукой. Пружиня ногами, выполнить перекааты по мячу, вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

Методические рекомендации: стопы на полу, колени выпрямить, живот подтянуть, ягодицы напряжены.

И) «Отдыхаем»

И.П. лёжа на мяче, на животе.

Лежа на мяче, на животе, обхватить мяч руками, колени на полу (обхватывают мяч), носками упереться в пол. Голову опустить. Выполнять лёгкие покачивания вперёд- назад, руками тянуться к полу, постепенно выпрямляя ноги. Поставив ладони на пол, выполнить лёгкие перекааты по мячу вперёд – назад. Мышцы спины и живота расслаблены.

К) «Пошагаем»

И.П. лежа на мяче, на животе, руки на полу.

1-4- шагать руками вперёд, перекаатываясь по мячу с живота на ноги.

5-8- и.п.

Л) «Попрыгунчики»

И.П. сидя на мяче, руки на поясе.

Лёгкие подпрыгивания на мяче, контакта с мячом не теряем, ноги не отрываем от пола.

П/И «Успей передать»

П/И « Кто сидит на мяче»

## Занятие № 7

**Разминка** 1. Построение в шеренгу по одному. Ходьба с мешочком с песком на голове. Ходьба боком, ходьба в перед - назад. Мягкий бег. 5 мин. Исправление ошибок в осанке.

2. ИП - стоя спиной к гимнастической стенке. Проверка осанки у вертикальной стойки. 1 мин.

Основная часть:

1. ИП - стоя около фитбола. Присед с опорой руками на фитбол, (спина прямая, колени в стороны).
2. ИП - положения седа на пятках, руке в упоре на фитбол (а); Откатить фитбол руками вперёд, вытянуть позвоночник (б).
4. ИП - стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола.
5. ИП - сидя на фитболе. Наклоны в стороны с разным положением рук.
6. ИП - сидя на полу. Фитбол между согнутых ног, откатить руками фитбол вперёд, ноги выпрямить.
7. ИП - лёжа на спине на полу. Прямые ноги на фитболе, подкатить стопами фитбол к ягодицам и приподнять таз.
8. ИП - то же. Ноги на фитболе, приподнять таз (держать 10 сек).
9. ИП - то же. Ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе, - обхватить фитбол стопами и приподнять вверх.
10. ИП - лёжа на спине в упоре руками сзади. Фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот.
11. ИП - Лёжа на животе на фитболе. Руке в упоре на полу - поочерёдное поднятие прямых ног.
12. ИП - Упор стоя на коленях, руки на фитболе. Переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу.
13. ИП - Лежа на фитболе на животе. Переход, прокатываясь по фитболу. в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе.
14. ИП - то же. Руки в упоре на полу, сгибание разгибание рук.

Заключительная часть:

1. Перестроение в шеренгу по одному, затем в колонну по двое.
  2. Игра - передача мяча в колоннах руками из-за головы, затем руками между ног на ширине плеч. 5 мин.
- Беседа о самочувствии;

- Чему новому научились?

### **Занятие № 8**

**Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

**ОВД** Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Новый день»

Самостоятельные занятия на тренажёрах

### **Февраль**

#### **задачи**

Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;

### **Занятие № 1-2**

Упражнения направленные на профилактику плоскостопия

П.И «Море волнуется»

Разучить комплекс упражнений под музыку «Грозы»

П/И «Ловишки»

Упражнение на дыхание «Пускаем мыльные пузыри» (см приложение)

### **Занятие № 3-4-5**

Пятнашки «Ровная спина» повторить комплекс фитбол- ритмики «Гроза»  
Эстафеты с фитболами.

Упражнение на дыхание «Трубач»

### **Занятие № 6 - 7**

Вводная часть: ходьба с выполнением задания. Бег. Бег с препятствием. Ходьба на восстановление дыхания.

Основная часть:

А) «Шагают пальцы»

И.П. стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой (левой) руки, прокатить мяч вокруг себя.(6 раз)

Б) «Пружинка»

И.П. стоя, упор согнувшись, ладони на мяче, руки прямые  
1-8-упругие толчки руками в мяч, слегка пружиня спиной.

В) «Потянись»

И.П. стоя, наклон вперёд, касаясь мяча ладонями.

1-2- прокатить мяч вперёд, не сгибая рук в локтях, колени прямые, потянуться (с места не сходить).

3-4- прокатить мяч в и.п.

Г) «Хлопки»

И.П. сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч.

1-8- подпрыгивая на мяче, выполнять хлопок руками над головой, затем руки вниз через стороны, хлопок ладонями по мячу.

Д) «Пружинка»

И.П. сидя на мяче, ноги врозь, руки на коленях.

1-2- пружиня на мяче, наклон вправо, левая рука через сторону вверх, потянуться, правая на колене. То же в другую сторону.

Е) «Перекаты»

И.П. сидя на мяче, ноги вместе.

1-2-перекат на мяче влево, руки у правого бедра, то же в другую сторону, ноги переступают в сторону, противоположную движению мяча.

Ж) «Покатаемся на мяче»

И.П. сидя на мяче, руки вниз.

Перекат из положения сидя на мяче, в положение лёжа на спине. Переступая стопами вперёд, постепенно перекатиться на мяче с ягодиц на поясницу и опуститься до лопаток.

Методические рекомендации: шагать полусогнутыми, но напряженными ногами, ягодицы подтянуты, мышцы спины напряжены, голову назад не запрокидывать, руки скользят по мячу, чтобы мяч не укатился. По мере освоения упражнения руки можно развести в стороны или за голову.

З) «Колобок»

И.П. лёжа на мяче, на боку, ноги вместе, колени согнуты, руки на мяче., мяч справа, руки на мяче. Выпрямляя ноги, прокатиться по мячу боком - мяч до талии, правой рукой тянуться к полу, левую поднять влево-вверх и потянуться за рукой. Пружиня ногами, выполнить перекаты по мячу, вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

Методические рекомендации: стопы на полу, колени выпрямить, живот подтянуть, ягодицы напряжены.

И) «Отдыхаем»

И.П. лёжа на мяче, на животе.

Лежа на мяче, на животе, обхватить мяч руками, колени на полу (обхватывают мяч), носками упереться в пол. Голову опустить. Выполнять лёгкие пока-

чивания вперёд- назад,руками тянуться к полу, постепенно выпрямляя ноги. Поставив ладони на пол, выполнить лёгкие перекаты по мячу вперёд – назад. Мышцы спины и живота расслаблены.

К) «Пошагаем»

И.П. лежа на мяче, на животе, руки на полу.

1-4- шагать руками вперёд, перекатываясь по мячу с живота на ноги.

5-8- и.п.

Л) «Попрыгунчики»

И.П. сидя на мяче, руки на поясе.

Лёгкие подпрыгивания на мяче, контакта с мячом не теряем, ноги не отрываем от пола.

П/И «Успей передать»

П/И « Кто сидит на мяче»

### **Занятие 8**

Самостоятельная двигательная деятельность детей при опосредованном участии педагога

### **Март**

**Задачи :** Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

### **Занятие 1 - 2**

Упражнения направленные на профилактику плоскостопия массаж ног валиком

П.И «Автомобили» «Ты катись весёлый мячик»

ОВД :Закрепление комплекса упражнений под музыку «Грозы»

П/И «Попади в Цель»

Творческая импровизация.

(Музыкально-творческая игра.)

### **Занятие 3-4**

**Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

**ОВД** Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Фея моря»

**Дыхательная гимнастика** «Ушки» (Приложение 2)**Релаксация** «Земля»

### **Занятие 5-6 -7**

**Разминка** игровая гимнастика « Птички»

**ОВД** закрепление ритмического комплекса с фитболами ««Фея моря»  
Прыжки на батуте. Упражнение на дыхание «Послушаем свое дыхание»  
(Приложение **Релаксация** «Вибрация» (Приложение)

### **Занятие 8**

**Разминка:** Упражнения направленные на профилактику плоскостопия массаж ног валиком

П.и «Лошадка, ослик и подкова»

**ОВД** : Закрепление комплекса упражнений под музыку «Фея моря»

П/И «Попади в Цель»

Творческая импровизация.

(Музыкально-творческая игра.)

### **Апрель**

**Задачи:** Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

### **Занятие 1 -2**

**Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

**ОВД** Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Новый день»

Подвижные игры по желанию детей .

**Упражнение на дыхание** « Послушай свое дыхание»

### **Занятие 3-4**

**Разминка** Упражнения направленные на профилактику плоскостопия

П.И « Море волнуется»

**ОВД**Закрепление комплекса упражнений под музыку «Грозы»

П/И «Ловишки»

Упражнение на дыхание «Пускаем мыльные пузыри» (см приложение)

### **Занятие 5-6**

**Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

**ОВД** Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»

П/и «Быстрая гусеница»

«Цапля и лягушки»  
Дыхательная гимнастика: «Радуга, обними меня»  
(Приложение )

### **Занятие № 7**

**Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

**ОВД:** Самостоятельная двигательная деятельность

П\И «Противоположные движения»

«Стоп, хоп. Раз»

Дыхательная гимнастика. «Радуга, обними меня»

### **Занятие № 8 Итоговое**

Спортивный праздник « Мой Друг Фитбол”

## **Занятия третий год обучения. Октябрь 1-2 занятие**

### **Задачи:**

1. Вспомнить базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
2. Закрепить приемы самостраховки.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
4. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

### **Занятие № 1-2**

**Разминка.** Ходьба с хопами на носках ,на пятках, ходьба мяч вверх. Бег, мяч за спиной. ходьба, прокатывание мяча.

**ОРУ** сидя на фитболах

«Буратино»

И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

3- поворот головы вправо;

2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому.

4- и.п.

**б) «Колёса»**

И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой.

### **В) «Часики»**

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

5- наклон вправо (влево),

6- и.п.

### **г) «Черепашка»**

И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони.

4- медленно поднять прямую правую (левую) ногу.

5- И.п.(3 раза)

### **Д) « Ленивец»**

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)

### **Е) «Мячики»**

И.п: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной.

### **Ж) «Пловец»**

И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой

5- прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца;

6- и.п.(6раз)

### **З) «Волна»**

И.П: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче.

5- прокатить мяч вперёд, опустив голову, и наклониться.

6- И.п.(5раз)

### **И) «Силач»**

И.П: сидя на пятках, держать мяч руками.

1-встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него;

2-и.п.(5раз)

### **к) «Мячики»**

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперёд на пятку

*Подвижные игры по желанию детей*

*Дыхательная гимнастика « ветер.»*

## **Октябрь 3-4 занятие**

**Задачи:** Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

### **Разминка:**

Ходьба с хопами на носках ,на пятках, ходьба мяч вверх. Бег, мяч за спиной.ходьба, прокатывание мяча.комплекс под музыку «Новый день»  
ОВД «Колобок»

И.П. лёжа на мяче, на боку, ноги вместе, колени согнуты, руки на мяче., мяч справа, руки на мяче. Выпрямляя ноги, прокатиться по мячу боком - мяч до талии, правой рукой тянуться к полу, левую поднять влево-вверх и потянуться за рукой. Пружиня ногами, выполнить перекаты по мячу, вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

Методические рекомендации: стопы на полу, колени выпрямить, живот подтянуть, ягодицы напряжены.

«Пошагаем»

И.П. лежа на мяче, на животе, руки на полу.

1-4- шагать руками вперёд, перекатываясь по мячу с живота на ноги.

5-8- и.п.

«Потянись»

И.П. стоя, наклон вперёд, касаясь мяча ладонями.

1-2- прокатить мяч вперёд, не сгибая рук в локтях, колени прямые, потянуться (с места не сходить).

3-4- прокатить мяч в и.п.

ПЦИ «Противоположные движения»

«Стоп, хоп. Раз»

Дыхательная гимнастика. «Радуга, обними меня»

## **Занятие 5-6**

**Задачи:**Познакомить с комплексом упражнений под музыку «Весёлые мартышки» Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

**Разминка:** Ходьба с хопами на носках ,на пятках, ходьба мяч вверх. Бег, мяч за спиной.ходьба, прокатывание мяча. вращение мяча.

ОВД :

«Мартышки»- И.П. стойка ноги врозь,Мяч на полу. движение согнутыми руками перед собой.-8 раз

«Хлопки»И.П. стойка ноги врозь,Мяч на полу. 3 хлопка с пружинкой

«Ногами топаем»И.П. О.С , руки согнуты в локтях,мяч на полу 3притопа ногами.

«Глазки»- И.П. О.С , руки согнуты в локтях, мяч на полу. движение глазами.  
«хвостики»И.П. О.С , руки согнуты в локтях, мяч на полу

### Список литературы

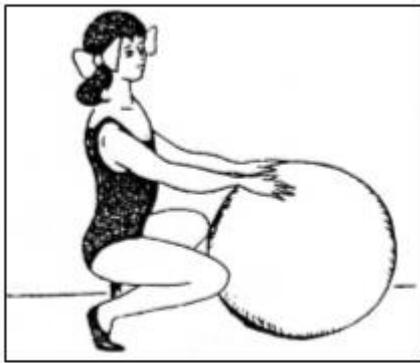
1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горботенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
3. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.

6. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова.–М.: Айрис-пресс, 2008.-96
7. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.- №7.-С.8-11.
8. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение,- 1986.- 304с.
9. Овчинникова Т.С., ПотапчукА.А.Двигательныйигротренинг для дошкольников[Текст]:учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.-176с.
10. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры[Текст]: учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
- 11.Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения[Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.-416с.
- 12.Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель,
13. Интернет ресурсы

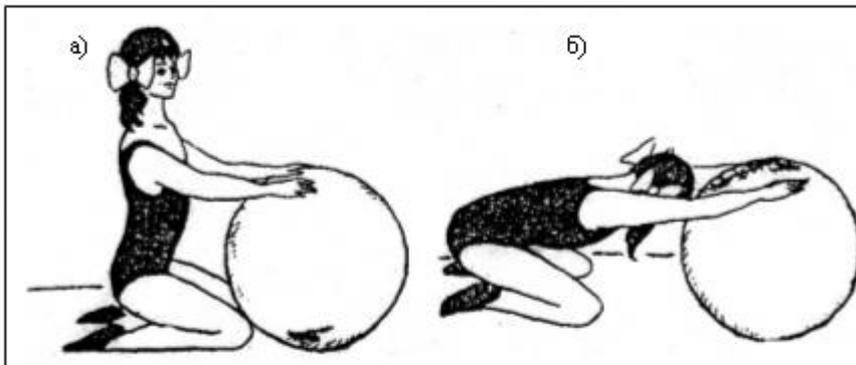
## Приложения

### Приложение 1

#### Фитбол- упражнения



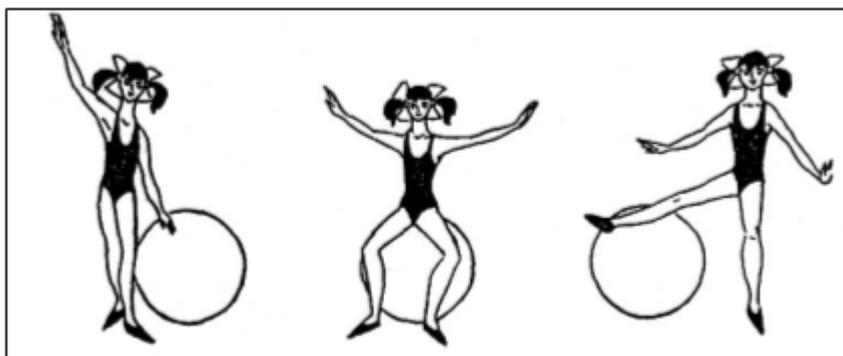
Присед с опорой руками на фитбол



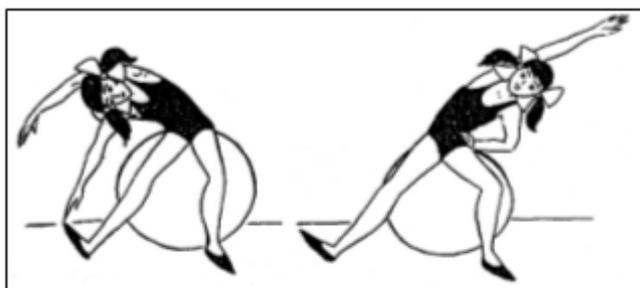
Из положения седа на пятки, руки в опоре на фитболе – а;  
откатить фитбол руками вперед, вытянуть позвоночник – б



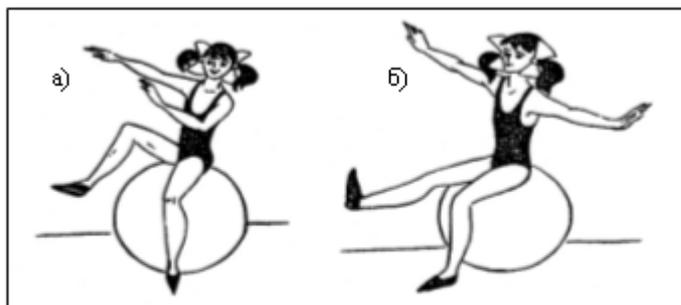
Из положения сидя на фитболе переход в положение стоя  
с опорой о фитбол



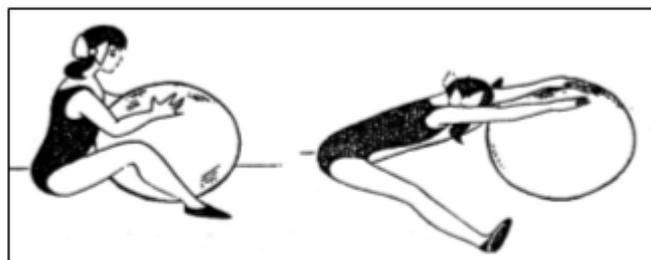
Из положения стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход  
в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола



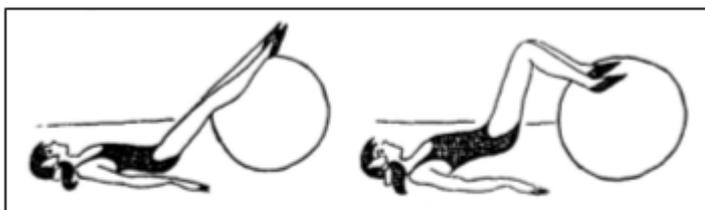
Сидя на фитболе наклоны в стороны с разным положением рук



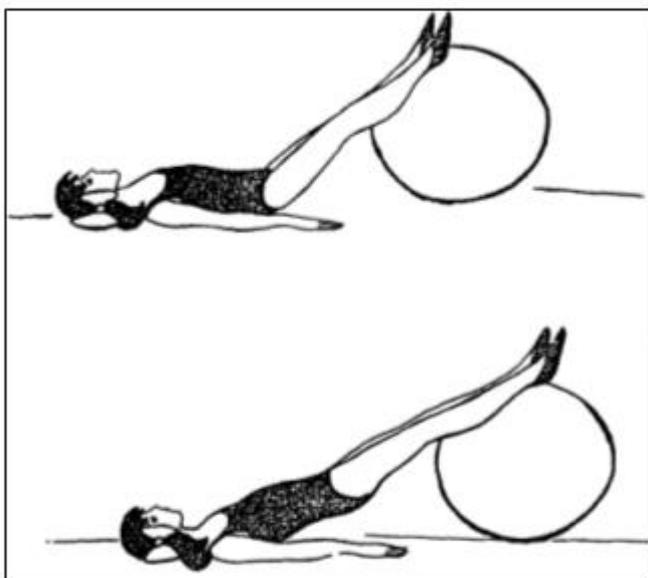
Сидя на фитболе поочередно сгибание ног с махом рук в стороны – а; сидя на фитболе поочередные махи прямых ног, руки в стороны – б



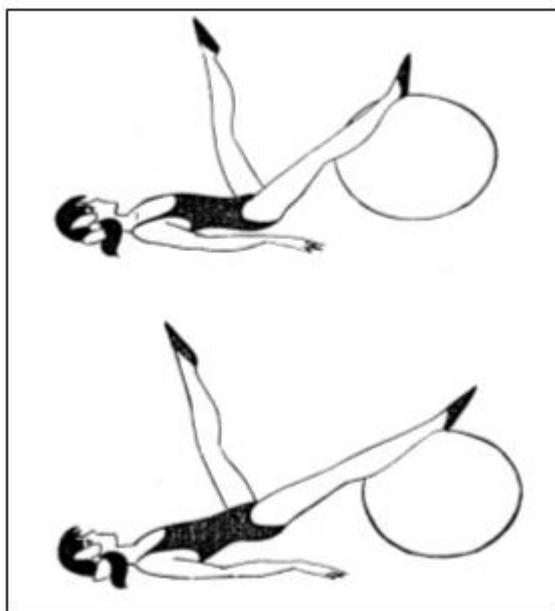
Из положения седа на полу: фитбол между согнутых ног, откатить руками фитбол вперед, ноги выпрямить



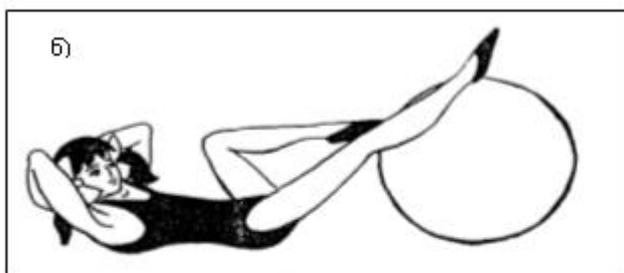
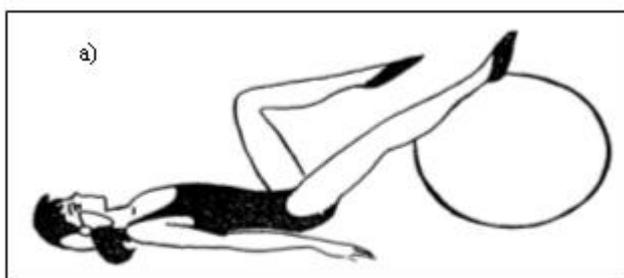
Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, подкатить стопами фитбол к ягодицам и приподнять таз



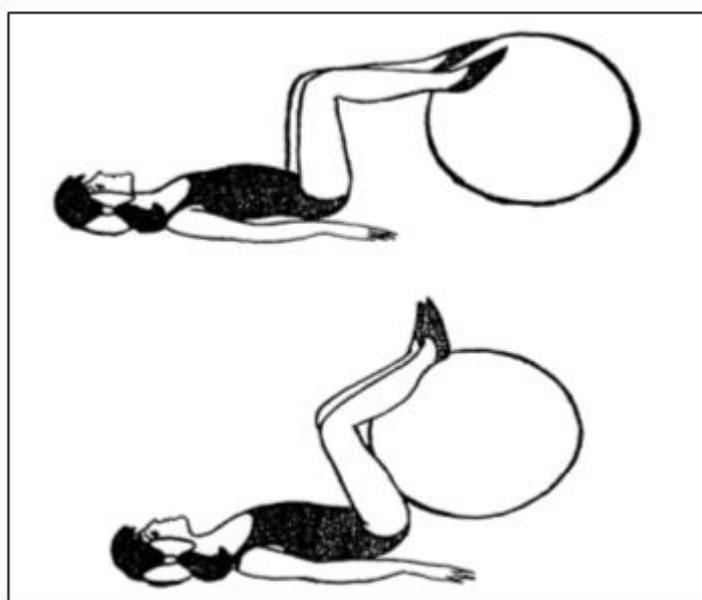
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз (держать)



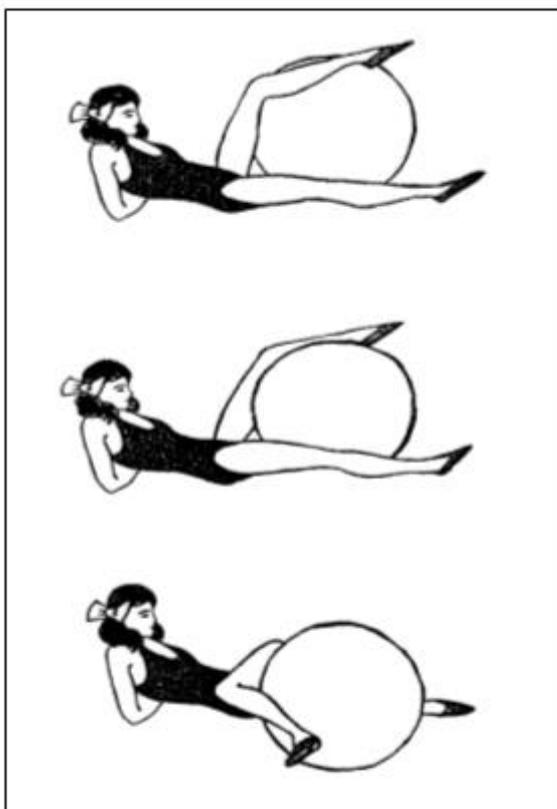
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх



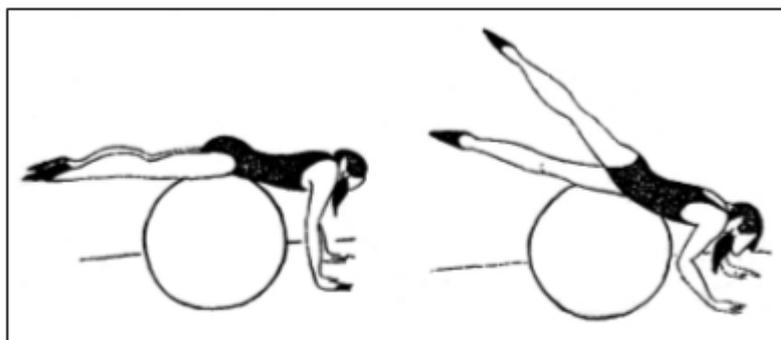
Из положения лежа на спине на полу – а, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок – б



Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе – обхватить фитбол стопами и приподнять вверх



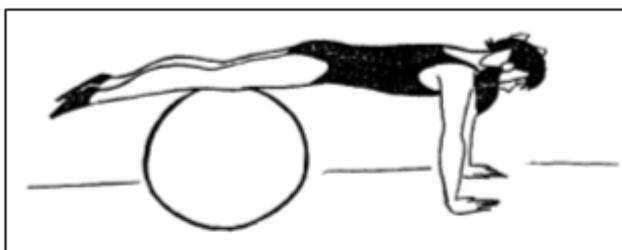
Из положения лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести ее вправо и наоборот



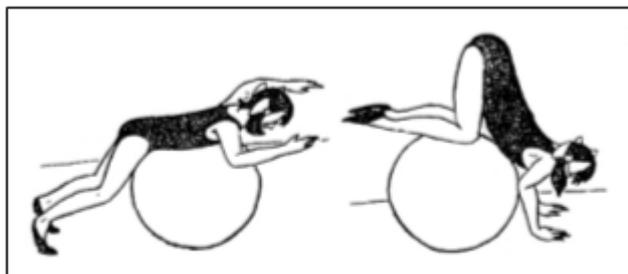
Из положения лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднимание прямых ног



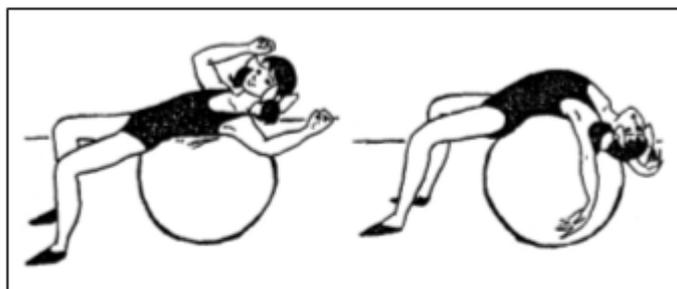
Из положения лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах



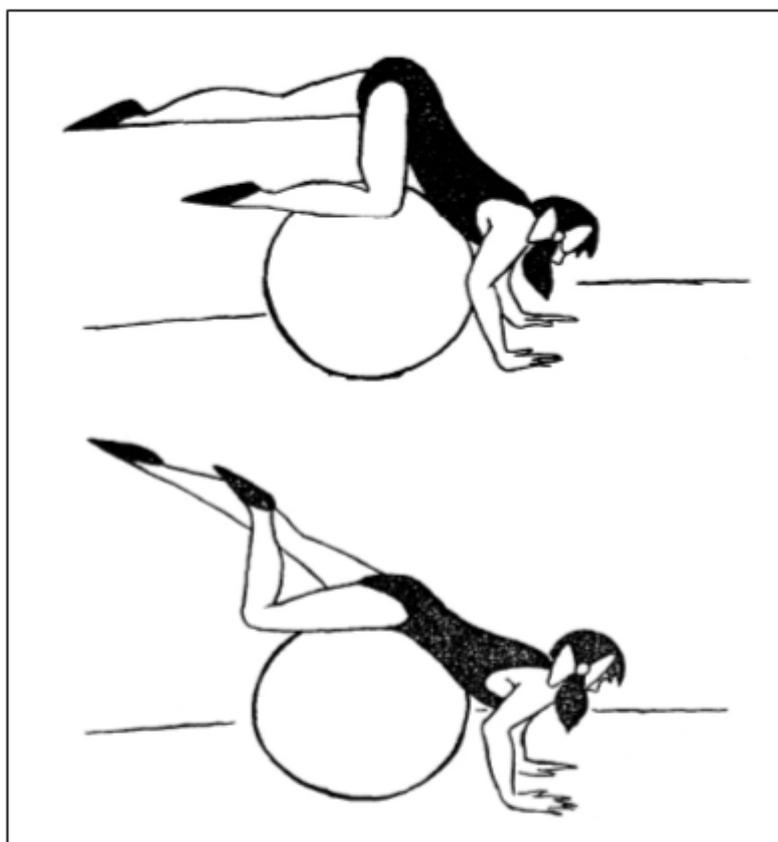
Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу



Из положения лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе



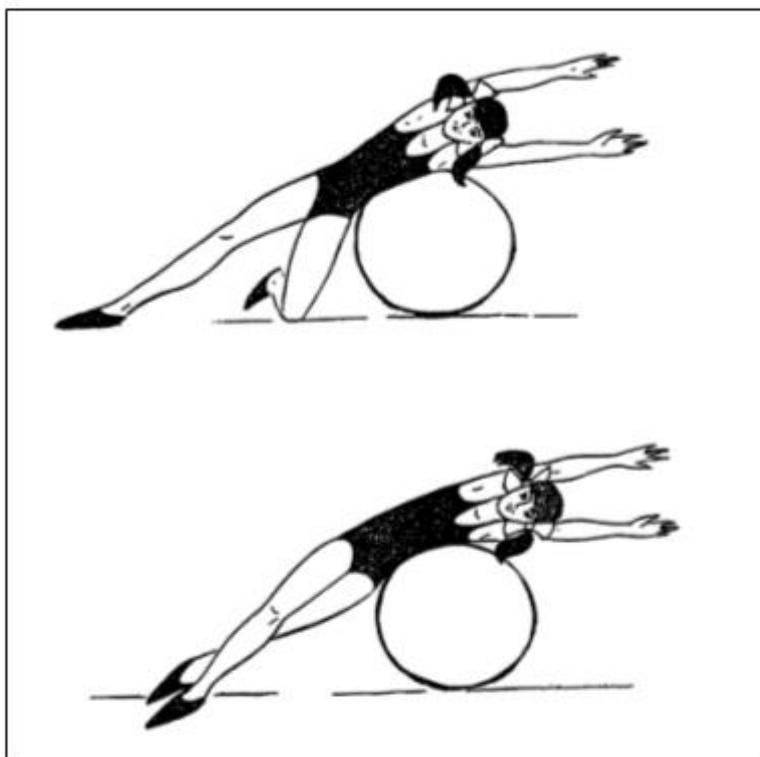
Из положения лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки, упражнение в расслаблении



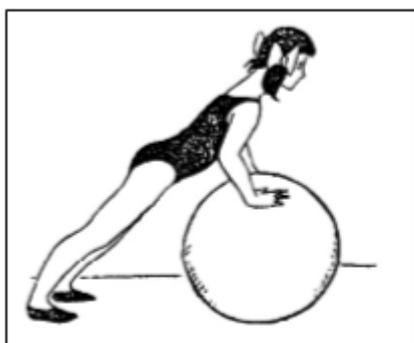
Из положения лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой



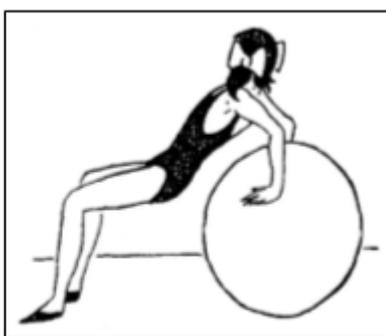
Из коленно-кистевого положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол



Из положения лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами



Отжимание в упоре руками на фитбол, ноги на полу



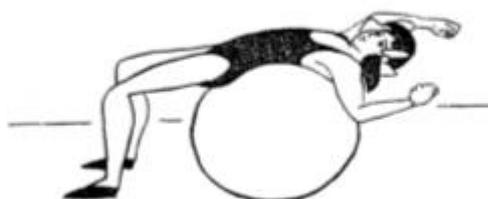
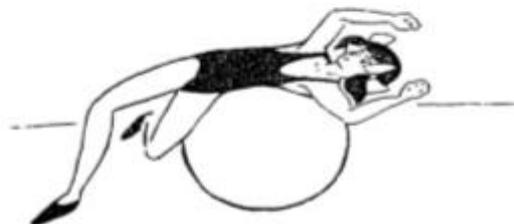
Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц, ноги на полу



Упражнение в расслаблении, сидя на полу, фитбол сбоку



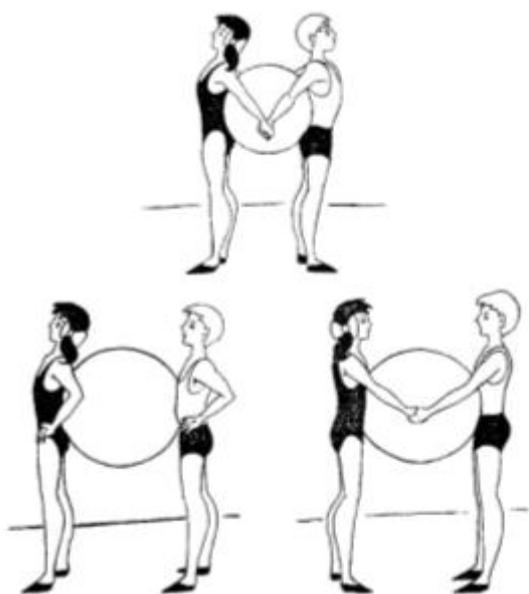
Упражнение в балансировке фитбола на спине



Переход перекатом из положения лежа на фитболе на животе в положение лежа на фитболе на спине



Виды балансировки на фитболе



Упражнения  
с фитболом  
в парах

### ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

#### Послушаем свое дыхание

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

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

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

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

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять 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, глазлучше закрыть.

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

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

#### Подыши одной ноздрей

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

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

#### Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

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

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

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

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

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

*Повторить 4—10 раз.*

### **Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

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

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

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

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

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

### **Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

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

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

### **Ветер(очистительное, полное дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

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

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

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. *Повторить 3-4 раза.*

**Примечание.** Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

### **Радуга, обними меня**

**Цель:** та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

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

*Повторить 3-4 раза.*

#### **Ежик**

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

#### **Губы «трубкой»**

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

#### **Ушки**

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

*Повторить 4-5 раз.*

#### **Пускаем мыльные пузыри**

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

*Повторить 3-5 раз.*

#### **Язык «трубкой»**

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.
4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

*Повторить 4-8 раз.*

#### **Насос**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

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

3. Выдох произвольный.

*Повторить 3—6 раз.*

**Примечание.** При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

## 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.

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

## Фитбол – Игра

### **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.

### **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 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.

### **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 «камыше» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

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

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

### **ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ**

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

### **ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА**

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

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

## **ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ**

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

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

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

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

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

## **УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ**

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

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

## **УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ**

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

## **БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА**

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

## **БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ**

Мячи 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, ХОП. РАЗ»**

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

### **«Ловишки на мячах»**

Выбирается по считалке ловишка, который сидит на мяче в противоположном конце зала.

Дети начинают игру словами:

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

### **«Ловишка, бери ленту»**

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

## **«Кенгуру»**

Зверолов прячется в засаде, перед ним корзина с малыми поролоновыми мячами. По сигналу: «Раз – два – три – игру начни!» на мячах прыгают по залу кенгуру, а зверолов стреляет в них снотворными снарядами (поролоновыми мячами), в кого попал выходит из игры, садится на мяч – засыпает. Ловишка выбирается из победителей – самых ловких кенгуру.

«Мишка бурый».

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

Мишка бурый, мишка бурый,  
Почему такой ты хмурый?

Медведь:

Я медком не угостился,  
Вот на вас и рассердился..

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

### «Бездомный заяц»

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети – «зайцы» - бегают по залу. По команде «Все в дом!» - дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не успел занять мяч.

### Снежками по мячу.

Две команды выстраиваются друг против друга на расстоянии 10м. На середине между ними большой мяч. По сигналу ведущего, команды кидают по мячу снежками. В чью сторону мяч скатится больше, та команда выигрывает. «Играй, играй, мяч не теряй!»

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

### «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.

Снежная крепость.

Из больших мячей-хопов дети строят две крепости- одна напротив другой, расстояние-7-10 метров. По сигналу

«Раз- два- три,  
Игру начни».

Дети начинают перебрасывать мячи, в крепость противников, стараясь попасть в игроков. Тот, в кого попал «снежок» выходит из игры. Выигрывает команда, в которой осталось больше игроков.

### Охотники и утки.

С одной стороны площадки располагаются утки, напротив них, в конце площадки, выделяется место - камыши, куда должны добежать утки.

Сбоку площадки, с двух ее сторон – в засаде охотники: 1-справа площадки, другой – слева.

Дети хором проговаривают слова:

« Ну-ка, утки,  
Кто быстрее  
Доплывет до камышей?  
Самой ловкой,  
за победу,  
Сладкое дадут к обеду».

После этих слов утки стараются, увернувшись от снарядов охотников, добежать до камышей. В кого попал снаряд охотника, выходит из игры.

В конце игры подсчитывается трофей охотников и, игра повторяется.

Вариант 2 /с фитболами/:

Дети «утки» в положении на четвереньках, толкают мяч головой до камышей. После того, как ведущий проговорит все слова, «охотники могут стрелять в уток поролоновыми мячами. Можно прятаться за большие мячи.

### «Море волнуется »

Водящий отворачивается от детей. Дети ходят по залу, выполняя произвольные махи мячом, и произносят слова:

Море волнуется раз,  
Море волнуется два,  
Море волнуется три-  
Морская фигура  
На месте замри!

На окончание слов, дети должны превратиться в морскую фигуру и замереть. Водящий выбирает самую интересную фигуру.

Игра – аттракцион «Кто самый быстрый».

Под музыку дети бегают вокруг мячей, расположенных по кругу. На остановку музыки каждый должен сесть на мяч. Кто не успел занять мяч выходит из игры. Каждый раз на 1-2 мяча становится меньше. Игра продолжается до последнего мяча. Игра «Замри».

Игра проводится по аналогии с игрой «Море волнуется». Дети под музыку выполняют с мячом произвольные танцевальные движения. На сигнал «Замри!», должны принять любую фигуру, из названных водящим: спортивная фигура, домашнее животное, дикое животное, посуда, мебель, транспорт...

Творческая импровизация.

(Музыкально-творческая игра.)

Руководитель задает детям различную музыку: вальс, марш, полька. На музыку вальса дети придумывают легкие плавные движения. Изображают бабочек, птиц, стрекоз и т.д. На музыку марша дети придумывают различные общеразвивающие упражнения: приседы, наклоны. Изображают солдатиков, гимнастов и т.д. На музыку польки дети прыгают, бегают, приседают, изображая зайчиков, лисичек, белок и т.д. Лучшую творческую импровизацию руководитель отмечает и показывает всем.

Приложение 4

**Комплексы фитбол- ритмики**

**Музыкально-ритмическая композиция на фитболах «Ручеек»**

с ленточками.

(автор Жанна Колмагорова, группа «Серебряный колокольчик»)

Слова	Движения	Дозировка
<b>Вступление:</b>		
	Прокатывание из стороны в сторону, сидя на мяче	
<b>1 куплет:</b>		
Намело много снега, но Мы прихода весны ждем давно	И.п. – правая нога в сторону, обе руки в правую сторону; 1-2 – прокатывание на мяче со сменной положения ног, руку в левую сторону; 3-4 тоже в другую сторону	4 раза
Мы устали от холода, Ждем когда побежит с крыш вода.	И п. – сидя на мяче, руки на коленях; 1 – обе ноги вперед - в стороны, руки вверх в стороны; 2 – и.п., обхватить руками плечи скрестно;	4 раза
<b>Припев:</b>		
Бежит, бежит ручеек, Спешит, спешит ручеек.	1-4 Шагая ногами вперед, лечь спиной на мяч, с поочередными взмахами рук; Поднять руки вверх и опустить их, лежа спиной на мяче. 1-4 шагая ногами назад, сесть на мяч. Поднять и опустить руки.	1 раз 2 раза
А я ему говорю,  Я о тебе пою	И.п. – сидя на мяче, руки внизу, ноги чуть вперед; 1-2 – выпрямить ноги, откатывая мяч назад, руки отвести назад; 3-4 - согнуть ноги, прокатывая мяч вперед, руки вперед. Сидя на мяче – развести руки в стороны	4 раза
<b>Проигрыш:</b>		

	Круги тазом, сидя на мяче	2 вправо, 2 влево
<b>2 куплет:</b>		
В ручеек свой корабли пущу, Жду тепла и о лете грущу.	И.п. – сидя на мяче, руки в стороны; 1- поднять ногу, согнутую в колене, руки свести под ногой; 2 - и.п.; 3-4 – тоже другой ногой.	2 раза
Я зиме никогда не прощу, В речку я ручеек отпущу.	И.п. – тоже; 1 – правую руку через верх к левой; 2 – и.п.; 3-4 – тоже левой рукой.	2 раза
<b>Припев:</b>		
Слова те же	Движения те же.	
<b>Проигрыш:</b>		
	Движения припева.	

**Комплекс ОРУ с фитболами «Новый день»  
(автор музыки и слов А. Ермолов)**

Слова	Движения	Дозировка
<b>Вступление:</b>		
	Дети берут мячи и выстраиваются в колонну по одному.	2 восьмерки
<b>1 куплет:</b>		
Солнце золотое, небо голубое. Ты взгляни скорей вокруг.	Ходьба по кругу, поднимая и опуская фитбол в прямых руках вверх-вниз (2 шага – руки вверх; 2 шага – руки вниз)	4 раза
Ведь с тобою рядом, тем же ясным взглядом, Мир ласкает добрый друг.	Ходьба по кругу с высоким подниманием бедра, касаясь коленом фитболом( на каждый шаг)	8 шагов
Светлые идеи, новые затеи, Дел полезней не найти.	Повернуться лицом в круг. И.п. – стоя, мяч в руках перед собой; 1 – присесть, отвести мяч вправо; 2 – и.п.; 3-4 тоже влево.	2 раза

Ты узнаешь много, о своей дороге, В жизнь счастливого пути.	И.п. – стоя лицом в круг, мяч вверх; 1-4 поворот вокруг себя вправо;5-8 тоже влево	По 1 разу в каждую сторону
<b>Припев:</b>		
Новый день придет, Нам радость принесет.	И.п. – стоя лицом в круг, руки с мячом перед собой; 1-4 шага в центр круга, держа мяч в руках; 5-8 подбросить и поймать мяч	1 раз
Новый день придет, Где все наоборот.	И.п. – стоя в центре круга, мяч в руках; 1-4 шага назад, держа мяч в руках; 5-8 подбросить и поймать мяч.	1 раз
Новый день придет, И что нас завтра ждет	И.п. – стойка ноги врозь, мяч перед собой; 1 – наклон вперед, мяч вперед; 2 – и.п.	2 раза
Пусть произойдет, Новый день к нам снова	И.п. – тоже; 1- поворот туловища вправо, мяч вправо; 2 – и.п.; 3-4 тоже влево.	1 раз
Придет	Сесть на фитбол.	
<b>2 куплет:</b>		
Если день ненастный, Не грусти напрасно.	И.п. – сидя на фитболе, руки на коленях; 1 – поворот головы вправо; 2 – и.п.; 3-4- тоже влево.	2 раза
Так устроен шар земной.	И.п. – тоже, руки внизу; 1 – поднять плечи, одновременно выполняя поворот туловища вправо; 2 – и.п.; 3-4 тоже в левую сторону	2 раза
В нем весна и осень, Дождь и неба просень. <b>«Новый день»</b>	И.п. – тоже; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопок; 3 – руки в стороны;	2 раза

<b>продолжение</b>	4 – руки вниз, хлопок по мячу.	
Зной и ветер золотой.	И.п. – сидя на мяче, руки к плечам; 1 – наклон вперед, локти соединить; 2 – выпрямиться, локти отвести назад.	2 раза
Улыбнись прохожим, И увидать сможешь Как творятся чудеса.	И п.- сидя на мяче, руки на коленях; 1-2 – на двух пружинках правую ногу вперед- в сторону на пятку, руки в стороны, ладонями вверх; 3-4 и.п.; 5-8 тоже другой ногой.	2 раза
Посмотри на лица, Огонек искрится. И признательны глаза.	И.п. – тоже; 1-2 – правую ногу в сторону, правую руку «под козырек», посмотреть вверх; 3-4 – и.п.; 5-8 – тоже в другую сторону.	2 раза.
<b>Припев:</b>		
Новый день придет, Нам радость принесет. Новый день придет, Где все наоборот.	И.п. – тоже; 1 – правую ногу и руку вперед в сторону; 2 – тоже левую ногу и руку. 3 – правую ногу и руку в и.п.; 4 – левую ногу и руку в и.п.; 5-7 – три хлопка в ладони; 8 – руки в и.п.	2 раза
Новый день придет, И что нас завтра ждет Пусть произойдет, Новый день к нам снова	И.п. – тоже; 1 – обе ноги вперед - в стороны, руки вверх в стороны; 2 – наклон к прямым ногам, касаясь руками пола; 3 – обе ноги вперед - в стороны, руки вверх в стороны; 4 – наклон к прямым ногам, касаясь руками пола; 5-8 тоже	1 раз
Придет	Вернуться в и.п	
<b>Проигрыш:</b>		

	Прыжки на хобах в рассыпную. В конце проигрыша встать и взять мяч в руки, повернуться лицом к педагогу.	
<b>Припев:</b>		
	Повторить движения первого припева, но не в кругу, а в прямом направлении.	2 раза
Новый день к нам снова придет! Новый день к нам снова придет! Новый день к нам снова придет!	И.п.- стойка ноги врозь, мяч в руках. 1 – наклон вперед, 2 – и.п.; 3 – подбросить мяч; 4 – поймать.	3 раза
Вау!	Прыжок на месте, в полете развести ноги врозь, мяч вверх.	1 раз.

### **«Часики»**

*Упражнение для совершенствования основных движений рук (прямых и согнутых) и туловища, сидя на мяче.*

#### **Вступление (проигрыш)**

*И. П. — сед на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу. '*

I 1—8 — руки дугами наружу прерывисто поднимать на каждый счет вверх

II часть: 1—8 — руки дугами наружу прерывисто отпускать на каждый счет вниз.

#### **Первый куплет**

I часть: 1—4 — руки вперед.

5—8 — четыре хлопка перед собой прямыми руками

II часть: 1—4 — руки вверх.

5—8 — четыре хлопка над головой

III часть: 1—4 — руки в стороны.

5—8 — четыре хлопка по бедрам.

IV 1—4 — четыре наклона головой (вправо-влево, вправо-влево), руки на пояс.

5—6 — два хлопка перед собой.

7—8 — руки вниз.

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления, части I.

### **Второй куплет**

I 1—4 — руки за голову — удерживать

5—8 — соединяя ноги, четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

II 1—4 — руки к плечам — удерживать

5—8 — четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

III 1—4 — руки на пояс — удерживать

5—8 — разводя согнутые ноги врозь, четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

IV часть: Повторить часть IV первого куплета.

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления, часть I.

### **Третий куплет**

I 1—2 — наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны

3—4 — выпрямиться, руки на пояс.

5 — поворот туловища направо

6 — *И. П.*, руки на пояс.

7—8 — повторить счет 5—6 в другую сторону.

II 1—2 — наклон вправо

3—4 — выпрямиться.

5—8 — повторить часть I, счет 5—8.

III часть: 1—2 — наклон влево.

3—4 — выпрямиться.

5—8 — повторить часть I, счет 5—8.

IV часть: Повторить упражнения первого куплета, часть IV, счет 1—6.

7—8 — руки вперед-наружу, ладонями кверху.

### **«Воробьиная дискотека»**

*Упражнение направлено на развитие подвижности суставов и закрепление навыка основного положения на мяче*

#### **Вступление**

*И. /7.— сидя на мяче, ноги согнуты вместе, руки на коленях*

I 1—8 — наклоны головой вправо-влево на каждый счет

II часть: 1—2 — наклон головой вперед.

3—4 — *И. П.*

5—6 — наклон головой вперед.

7—8 — *И. П.*

Повторить упражнения части I. Повторить упражнения части II.

### **Первый куплет**

I часть: 1 – 8 - четыре хлопка перед собой (на 1, 3, 5, 7 счеты).

II часть: 1 – 8 - четыре хлопка о колени (на 1, 3, 5, 7 счеты).

III часть: 1 – 2 - хлопок справа вверху

3 – 4 - хлопок слева вверху.

5 – 8 - повторить движения счета 1—4.

IV часть: 1 – 8 - повторить упражнения части II.

V часть: 1 – 2 - наклон вправо, руки на пояс

3 – 4 - выпрямиться.

5 – 6 - наклон влево.

7 – 8 - выпрямиться.

VI часть: 1 – 2 - разогнуть вперед правую ногу

3 – 4 - приставить к левой.

5 – 6 - разогнуть вперед левую ногу.

7 – 8 - приставить к правой.

VII часть: 1 – 8 - восемь шагов сидя, высоко поднимая колени, руки как при ходьбе

VIII 1 - 8 - сидя, на каждый счет колени вправо-влево («твист»), руки свободно согнуты,

работают как при ходьбе

### **Припев**

I 1 - наклон вправо, руки согнуты вперед ладонями вперед, пальцы в стороны

2 - повторить движения счета 1 влево,

3 – 4 - повторить движения счета 1—2.

5 – 6 - с поворотом туловища направо руки согнуть в стороны, сгибать и разгибать кисти

— «крылышки»

7 – 8 - повторить движения счета 5—6 в другую сторону.

II часть: Повторить упражнения части I.

III часть: Повторить упражнения части I.

IV Повторить упражнения части

### **Второй куплет**

I 1—4 — наклон вперед, руки назад-наружу, потряхивая кистями («крылышками»)

5—8 — выпрямиться.

II часть: Повторить упражнения части I.

III 1—2 — встать в стойку ноги врозь, левая рука на мяче, правая рука вверх-наружу

3—4 — сесть на мяч

5—8 — повторить движения счета 1—4 с другой руки.  
IV часть: Повторить упражнения части III.  
**Припев.** Повторить упражнения припева.  
**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета.  
**Припев.** Повторить упражнения припев

### «Белочка»

*Упражнение с мячом направлено на совершенствование работы пальцев рук, дифференцирование мышечных усилий и точность движений при бросках и ловле мяча.*

#### **Вступление**

1—8 — *И. П.* — стойка, мяч перед собой в согнутых руках

#### **Первый куплет**

I часть: 1—2 — полу присед, мяч вверх с наклоном вправо

3—4 — принять *И. П.*

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.

II часть: 1—2 — полу присед, мяч к правому плечу

3—4 — встать, мяч вперед

5—8 — повторить счет 1—4 к левому плечу.

III часть: Повторить движения части I.

IV 1—2 — полу присед на левой ноге, правую согнуть вперед с касанием мячом правого

колена

3—4 — стойка мяч вперед.

5—8 — повторить счет 1—4 на другой ноге.

#### **Припев**

I 1—2 — полу присед с поворотом туловища налево, мяч в правой руке, вперед,

левая рука за спину

3—4 — стойка мяч перед собой в согнутых руках.

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.

II часть: 1—2 — бросок мяча вверх.

3—4 — ловля мяча.

5—8 — повторить счет 1—4.

III часть: Повторить движения части I.

IV часть: 1—2 — удар мячом об пол.

3—4 — ловля мяча.

5—8 — повторить счет 1—4.

#### **Проигрыш**

I часть: 1—4 — бросок мяча вверх с круговым движением руками наружу.

5—8 — ловля мяча после удара об пол.  
Повторить движения части I

### **Второй куплет**

I 1—2 — стойка, мяч вверх

3—4 — стойка мяч перед собой в согнутых руках

5—6 — упор присев с касанием мячом пола

7—8 — встать в стойку, мяч перед собой в согнутых руках.

II часть: 1—3 — три прыжка вперед, мяч вперед.

4 — пауза.

5 — 7 — три прыжка назад, мяч перед собой в согнутых руках.

8 — пауза.

III Повторить движения части I.

IV Повторить движения части II.

**Припев.** Повторить упражнения припева. „

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

### **Третий куплет**

I 1 — 3 — правую ногу на шаг в сторону с наклоном вперед прогнувшись, мяч вверх

3 — 4 — в наклоне вперед, прогнувшись, коснуться мячом пола

5—6 — в наклоне вперед, прогнувшись, послать мяч вверх.

7—8 — приставляя правую ногу, выпрямиться, мяч перед собой в согнутых руках.

II часть: Повторить движения части II второго куплета.

III часть: Повторить движения части I с шагом левой ногой в сторону.

IV часть: Повторить движения части II второго куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

### **«Ладушки»**

*Образное упражнение, включающее обязательные элементы соревнования для дошкольников.*

*И. П. — сидя на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу, руки на коленях*

### **Вступление**

I 1—8 — восемь пружинистых покачиваний, сидя на мяче

II часть: 1—4 — четыре пружинистых покачивания.

5 — левая рука к правому плечу

6 - правая рука к левому плечу.

7 - руки согнуты в стороны, кисти кверху,

8 - плечи вверх («удивиться») и вниз

III – IV Повторить части I—II.

V 1 – 3 - три акцентированных шага вперед с хорошей отмашкой рук

2 - приставить ногу, левый указательный палец прижать к губам («молчок»), правую

руку за спину

5 - 8 - повторить счет 1—4, выполняя шаги назад, прижать к губам правый указательный палец.

VI часть: 1 - прыжок, ноги согнутые врозь, стопы на полу, руки на пояс.

2 – ноги вместе прыжком.

3 – 4 - повторить счет 1—2.

5 - наклон вправо, руки согнуты вперед, локти вниз, ладонями от себя.

6 - наклон влево,

7 – 8 - повторить счет 5—6.

VII – VIII части: Повторить части V—VI.

### **Первый куплет**

I часть: 1 – 2 - приставной шаг влево, руки на пояс.

3 – 4 - приставной шаг вправо.

5 – 8 - повторить счет 1—4.

II 1 – 4 - «V-степ» с левой ноги, правая рука согнута вперед, предплечье вверх, указательный палец вверх, остальные в кулак («погрозить»), левая рука на пояс

5 - прыжком ноги согнуты вместе, руки на пояс.

6 - прыжком ноги согнуты врозь, стопы на полу.

III 1-2 - толчком ноги оторвать от пола и согнуть вперед, руки согнуты в стороны, кисти вниз («волк»)

3- 8 - ноги опустить в *И. П.* (сидя на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу).

III часть: «Ладушки».

1 — хлопок по бедрам (правая рука по правому бедру, левая рука по левому бедру).

2— хлопок по бедрам, руки с крестно

3— повторить счет 1.

4— хлопок перед собой.

5—8 — повторить счет 1—4.

IV 1 — с наклоном вправо правую ногу разогнуть в сторону, пятка на полу, руки в стороны

2 — выпрямиться, приставить правую ногу, руки на пояс.

3—4 — повторить счет 1—2 в другую сторону.

5—8 — повторить счет 1—4.

V 1—4 — шагая вперед, перейти в положение лежа спиной на мяче, руки перед грудью, ладонями к себе.

5—6 — поднять туловище вперед, руки в стороны («поднимание туловища»)

7—8 — опустить туловище на мяч, руки на грудь, ладони к себе.

VI 1—4 — повторить часть V, счет 5—8 («поднимание туловища»),

5—8 — шагая назад, перейти в положение сидя на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу.

### **Пауза**

1—4 — отталкиваясь ногами, выполнить прокат сидя на мяче вправо и сесть на левое бедро, ноги согнуты справа, стопы на полу, правую руку согнуть к правому уху («прислушаться»)

5—8 — прокатываться, сидя на мяче влево, левую руку согнуть к левому уху.

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления V—VI.

### **Второй куплет**

I часть: 1—8 — встать с опорой левой рукой о мяч, обойти мяч слева, встать за ним лицом к основному направлению и присесть

II 1—4 - перекатить мяч руками вправо по полу, указательным пальцем левой руки «погрозить» влево-вправо («не пойду»)

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону и с другой руки.

III 1—4 — прокатом мяча вперед перейти в положение упора лежа животом на мяче

5—6 — согнуть руки

7—8 — разогнуть руки.

IV часть: 1—4 — повторить часть III, счет 5—8.

5—6 — перекатом назад на животе перейти в упор присев за мячом.

7—8 — встать, мяч в руках перед грудью

V часть: 1—4 — четыре удара мячом об пол.

5—8 — поднимая мяч, выполнять наклоны мяча вправо-влево, поставить его на голову.

VI 1—4 — поворот, шагая вправо на 360°.

5—8 — поворот, шагая влево на 360°.

VII 1—4 — опустить мяч на пол перед собой.

5—8 — обойти мяч справа (правая рука на мяче) и сесть на него в *И. П.*

**Проигрыш.** Повторить упражнения вступления I—II, V—VI.

### **Третий куплет**

I—IV часть: Повторить упражнения первого куплета I—IV.

V—VI части: Повторить упражнения III—IV первого куплета («ладушки»).

VII 1—8—сидя на мяче, поворот на четырех приставных шагах на 360°

VIII часть: 1—4 — повторить упражнения IV первого куплета, счет 1—4.

5—6 —погладить живот по кругу правой рукой, левая рука на пояс  
7—8 — повторить счет 5—6 с другой руки.  
IX—X части: Повторить части VII—VIII в другую сторону.

• **«Цапля»**

*Упражнение направлено на формирование правильной осанки и статической выносливости мышц туловища.*

*И. П. — стоя, мяч на полу перед собой.*

**Проигрыш**

I 1—2—руки дугами наружу вверх(взмах «крыльями»)  
3—4 — руки дугами наружу плавно вниз.  
5—8—повторить счет 1—4.

II часть: 1—4 — повторить упражнения части I, счет 1—4.

5—8 — полу присед, взять мяч в руки, положить на голову

**Первый куплет**

I 1 — согнуть правую ногу вперед  
2 — приставить правую ногу к левой ноге.  
3—4 — повторить счет 1 —2 с левой ноги.  
5—6 — поворот направо  
7—8 — поворот налево.

II часть: —8—повторить упражнения части I с поворотом направо.

III часть: 1 —4 — повторить упражнения части I счет 1 —4.

5 — полу присед

6—встать.

7—8 — повторить счет 5—6.

IV часть: 1—8—повторить упражнения части III.

**Припев**

I часть: 1—2 — с наклоном вперед положить мяч на пол

3—4 — стоя на левой ноге, прижать правым коленом мяч, выпрямиться, правая рука вверх («шея цапли») — кисть опущена вперед-вниз, левая рука за спину)

5— 6 — повороты головы налево, кисть налево.

7—8 — поворот головы направо, кисть правой руки направо (лицом к направлению основного движения).

II 1—2—наклон вперед, правую ногу приставить к левой ноге

3—4 — встать на правую ногу, левое колено на мяч, выпрямиться, левая

рука вверх, кисть вперед, вниз.

5—8 — повторить упражнения части I, счет 5—8 в другую сторону.

Шчасть: 1—4 — взять мяч в руки и положить на голову

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева 2 раза.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

### **«Фея моря»**

*Упражнение направлено на растягивание мышц ног и развитие пластичности движений.*

*И. П. — стойка ноги врозь, мяч перед собой на полу*

#### **Вступление**

I 1—8 — перенести вес тела с одной ноги на другую четыре раза

II часть: Повторить упражнения части I.

III 1—8 — повторить упражнения части I поочередно, выполняя «волну» руками

IV часть: Повторить упражнения части III.

#### **Первый куплет**

I 1—2 — выпад вправо, левая рука на мяче, правая в сторону

3—4 — повторить движения счета 1—2 в другую сторону, перенести вес тела на другую ногу.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II 1—2 — выпад вправо, руки вперед с прокатом мяча от себя

3—4 — выпад влево с перекатом мяча к себе.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

III—IV части: Повторить упражнения частей I—II.

V 1—2 — стойка на левом колене, мяч слева от себя, правая рука в сторону, левая рука

на мяче

#### **Припев**

I часть: 2 — наклон влево (к мячу), правая рука вверх

3—4 — выпрямиться, правая рука в сторону.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II 1—2 — выпад правой ногой вперед с прокатом мяча вперед

3—4 — стойка на левом колене, с прокатом мяча к себе.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

#### **Проигрыш**

I 1—2 — прокат вперед на животе до касания руками пола

3—4 — прокат на животе назад до касания ногами пола

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II часть: 1—4 — повторить упражнения части I счета 1—4.

5—8 — переход в сед на мяче.

### **Второй куплет**

I—IV Повторить упражнения первого куплета I—IV (I—III — сидя на мяче, II—

IV — только движения руками)

V часть: 1—2 — стойка на правом колене.

**Припев.** Повторить упражнения припева в другую сторону.

### **Проигрыш**

I часть: Повторить упражнения проигрыша 1.

II часть: 1—4 — повторить упражнения проигрыша 1, счет 1—4.

5—8 — сед на полу, мяч впереди на бедрах, руки на мяче

### **Третий куплет**

I 1—2 — с наклоном вперед прокат мяча по ногам до КОНЧИКОВ носков

3—4 — выпрямиться с прокатом мяча на бедрах.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II 1—2 — правую ногу в сторону с мячом

3—4 — наклон к правой ноге с прокатом мяча по ней

5—6 — выпрямиться с прокатом мяча на правом бедре.

7—8 — приставить правую ногу к левой.

III Повторить упражнения части I

IV Повторить упражнения части II с другой ноги

### **Припев**

I 1—2 — согнуть ноги, прижимая мяч к груди, прогнуться, руки вверх

3—4 — разогнуть ноги, руки на мяч

5—8 — повторить движения счета 1—4.

II 1—8 — с наклоном вперед прокат мяча слева по полу и за стопами (ноги прямые),

далее справа и поставить мяч на бедра

III Повторить упражнения части I.

IV Повторить упражнения части II в другую сторону.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

*Упражнения для развития силы мышц рук.*

*И.П.— сидя на мяче, согнув ноги врозь, стопы на полу.*

## **МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС «ГРОЗА»**

### **Вступление**

I 1—4 — руки вверх дугами наружу

5—8 — руки вниз дугами внутрь

II часть: Повторить упражнения части I счета 1-7.

8 — руки в стороны.

III 1—8 — восемь пружинистых движений руками вниз-вверх (на каждый счет), кисть на себя и от себя

IV часть: Повторить упражнения части III, переводя руки вперед и обратно в стороны.

### **Проигрыш**

I часть: 1 — резко согнуть правую руку за спину, кисть сжать в кулак

2 — разогнуть правую руку в сторону, пальцы разжать.

3—4 — повторить счет 1—2.

5-и-8-и — повторить счет 1—4 двумя руками в быстром темпе четыре раза

II часть: Повторить упражнения части I с левой руки.

III—IV часть: Повторить упражнения части 1—II.

### **Первый куплет**

I 1 — согнуть руки к плечам, локти в стороны, пальцы — в кулак

2 — разогнуть руки в стороны.

3—4 — повторить счет 1—2.

5—8 — повторить счет 1—4.

II 1 — согнуть руки, предплечья вниз, пальцы в кулак

2 — разогнуть руки в стороны.

3—4 — повторить счет 1—2.

5—8 — повторить счет 1—4.

III 1 — согнуть правую руку к плечу, пальцы в кулак

2 — разогнуть правую руку в сторону, согнуть левую руку к плечу.

3—4 — круг предплечьями рук влево (смена положения рук, левая рука в сторону, правая рука к плечу)

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.

IV часть: Повторить упражнения части III.

V 1—4 — на каждый счет с крестные махи перед собой («ножницы»), поднимая руки

вверх

5—6 — два пружинистых сгибания рук к левому плечу, локти вниз, ладони вместе

7—8 — повторить счет 5—6 к правому плечу.

VI 1—4 — руки согнуть перед собой, ладони вместе, локти вниз в стороны, четыре раза

соединить и развести локти вместе и врозь перед собой, держа ладони вместе

5 — рывком развести руки в стороны, предплечья вверх, пальцы в кулак

6 — руки согнуть вперед, предплечья вверх, ладони вместе

7—8 — повторить счет 5—6.

VII—VIII части: Повторить упражнения частей V—VI.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

### **Второй куплет**

I—VIII части: Повторить упражнения первого куплета I—VIII.

IX 1—8 — расслабить руки, дугами наружу руки вверх, по сегментно расслабляя руки вниз, и свободно потрясти ими вниз

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета I—IV.

**Вступление (проигрыш).** Повторить упражнения вступления I—IV.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша I—IV, в конце расслабить руки, потряхивая ими.