

Комитет образования администрации города Кото夫ска  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 3 «Сказка» города Кото夫ска Тамбовской области

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
МБДОУ детского сада № 3 «Сказка»  
от «04» августа 2022г Протокол № 6



«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ  
детского сада № 3 «Сказка»  
/Е.Ю.Уточкина/  
Приказ № 149 от 04.08.2022

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Здоровячок»  
с применением фитбол – мячей  
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 5 – 6 лет  
Срок реализации программы: 1 год

**Автор-составитель:**  
*Миронова Татьяна Викторовна,*  
старший воспитатель



г.Кото夫к, 2022

# Содержание.

1. Введение.
2. Пояснительная записка
3. Содержание программы
4. Мониторинг эффективности реализации программы
5. Список используемой литературы
6. Приложения

Приложение 1. Примерный комплекс упражнений с фитболами.

Приложение 2. Примерный комплекс дыхательной гимнастики.

Приложение 3. Упражнения для релаксации.

Приложение 4. Гимнастика для пальчиков.

Приложение 5. Подвижные игры с фитболами.

Приложение 6. Упражнения на укрепление мышц шеи

Приложение 7. Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса

Приложение 8. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса

Приложение 9. Упражнения на укрепление мышц спины

Приложение 10. Упражнения на укрепление мышц тазового дна

Приложение 11. Упражнения на укрепление мышц сводов стопы

Приложение 12. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника и суставов

Приложение 13. Диагностика двигательного развития.

Приложение 14. Карта развития физических качеств детей, занимающихся по программе дополнительного образования «Здоровячок».

## Введение.

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Дополнительные образовательные услуги физкультурного – оздоровительного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу МБДОУ по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательном образовательном процессе в целом.

Целесообразность данной образовательной программы обусловлена проведёнными совместно с родителями и медицинским работником детского сада исследованиями состояния здоровья каждого ребенка. Выяснилось, что у 45% детей имеются какие-либо отклонения от здоровья. Здоровье человека – тема для разговора достаточно **актуальная** для всех времен и народов. Все без исключений понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Невольно возникает вопрос: «Почему же наши дети так часто болеют?». Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное, чтобы ребёнок ни в чём не нуждался. Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать – заболеешь! Не будешь тепло одеваться – простудишься!» и т.д. Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку – не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом – трудно будет достигать успехов в учении!» **Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных.** Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

## Пояснительная записка.

Итак, мы выяснили, что в настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет нас педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия фитбол – гимнастикой. Фитбол – это резиновый мяч 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.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгия и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие ткани (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003). Практически это единственный вид аэробики, где в выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный аппарат.

Фитбол – гимнастика не только благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечнососудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие.

Всё это послужило причиной для введения «нового» спортивного оборудования и разработки программы дополнительного образования «Здоровячок».

Программа дополнительного образования «Здоровячок» по физическому развитию детей 5-6 лет разработана на основе требований ФГОС ДО, в соответствии с нормативными документами (Конституция РФ, ст.43,72., Конвенция о правах ребёнка (1989 г.),ФЗ « Об образовании в Российской Федерации», Постановления Главного государственного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»)

**Цель – *содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами оздоровительно-спортивной фитбол – аэробики.***

На основе данной цели были поставлены следующие задачи:

- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие двигательных качеств;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Адаптация организма к физической нагрузке;
- Развитие мелкой моторики и речи.

*Для разработки рабочей программы были использованы следующие парциальные программы:*

- ✓ Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
- ✓ Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. В 2 т. Т.1 Теория и методика.- М.: Федерация аэробики России. 2002. - 232 с.
- ✓ Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. – СПб., 2001.
- ✓ Потапчук А.А. Гимнастика и массаж: Для малышей 3-7 лет, - СПб.: Издательский дом «Азбука-классика»,2009.

#### **Новизна:**

Разработана обоснованная эффективная методика работы с дошкольниками на мяче для развития чувства ритма, координационных способностей, физических качеств.

#### **Работа по фитбол - гимнастике строится на основных принципах:**

- **Доступность** - подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей 5 – 6 лет.
- **Постепенность** - от простого к сложному.
- **Повторяемость и систематичность занятий** - один раз в неделю *(дополнительно можно рекомендовать воспитателям использовать упражнения и игры в совместной деятельности педагога с детьми 5 – 7 лет).*

## «Золотые правила» фитбол – гимнастики:

- Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.
- Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие – либо острые предметы, которые могут повредить мяч.
- Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.
- Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
- Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
- Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.
- При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.
- Выполняя на мяче упражнения лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
- Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.
- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке на занятии с мячами.
- На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.
- Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.

Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

Прежде чем приступить к внедрению новой формы в работе по программе дополнительного образования «Здоровячок», нашим детским садом было приобретено достаточное количество гимнастических мячей (фитболов). Организуя занятия по фитбол-гимнастике прежде всего я предоставила детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным "тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

### **Ожидаемый результат:**

1. У детей сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
4. Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

## **Содержание программы.**

По структуре двигательный тренинг напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой, где есть:

**1. Вводная часть**, в задачи которой входит развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений; разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения.

**2. Основная часть** – освоение общеразвивающих упражнений направленных:

- для укрепления мышц плечевого пояса и рук;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины;
- для укрепления мышц тазового дна;
- для увеличения подвижности позвоночника и суставов;
- игры с фитболом ("пятнашки сидя", "гонки с выбыванием", "перекати поле").

**3. Заключительная часть** – подвижная игра и релаксация, расслабление.

Программа дополнительного образования «Здоровячок» включает в себя четыре этапа.

## **Подготовительный этап.**

**Цель:** дать детям представление о форме и физических свойствах мяча.

*Упражнения:*

- прокатывание мяча по полу, между опорами «змейкой», вокруг различных ориентиров;
- поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача мяча друг другу, броски мяча;
- игры с мячом типа «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч».

*Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап я провожу отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращаю на то, чтобы посадка на мяче была правильной.*

## **Первый этап.**

*Задачи этапа и их реализация.*

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

*Рекомендуемые упражнения:*

- различные прокатывания фитбола по полу, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

### **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:

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



### **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.
- Исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;
- Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат 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.

### **Второй 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:*

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. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе.

Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

3. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:
4. Ходьбу на месте, не отрывая носков;
5. Ходьбу, высоко поднимая колени;
6. Из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
7. Приставной шаг в сторону;
8. 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:*

1. Поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;
2. Поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
3. 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:*

1. Наклониться вперед, ноги врозь;
2. Наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
3. Наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
4. Наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук.

## **4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.**

*Рекомендуемые упражнения:*

1. 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.

### **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.

### **Третий 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:*

1. Стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;
2. То же упражнение выполнять, сгибая руки;
3. Стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
4. Лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток;
5. Исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
6. Исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

### **Четвёртый этап.**

*Задача этапа и ее реализация:*

#### **1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.**

*Рекомендуемые упражнения:*

1. Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.
2. Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.
3. Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.
4. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
5. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.
6. Исходное положение - то же, ноги вверх.
7. Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
8. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.

9. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
10. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.
11. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.
12. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.
13. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

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

- **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. Покрытие для пола: поверхность пола должна быть ровной и гладкой; гимнастический мат, пол, покрытый ковром или специальным линолеумом, в редких случаях паркет. Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов. Помните также, что риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице.
- **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.
- **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.
- **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.
- **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.

- **Необходимо научить ребёнка приемам самостраховки** на занятиях футбол - гимнастики.
- **Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными.** Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.
- **При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей.** Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
- **Выполняя упражнения лёжа на мяче** (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.
- **Физическую нагрузку необходимо строго дозировать** в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.
- **Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным** «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач
- **При выполнении упражнений 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.
- **Мячи хранятся в специально установленном месте,** вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

## Календарное планирование занятий футбол – гимнастики

### Сентябрь

Диагностика двигательного развития (Приложение 13.)

### Октябрь

#### Задачи:

1. Дать представление о форме и физических свойствах футбола.

2. Разучить правильную посадку на фитболе.
3. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

<p style="text-align: center;"><b>Занятие №1</b></p> <p><b>Беседа</b> «Мой веселый, звонкий мяч» Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. <b>П/и</b> «Догони мяч» <b>Дыхательная гимнастика</b> «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2) <b>Релаксация</b> «Вибрация» (Приложение)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие №2</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. <b>ОРУ</b> с малым мячом. <b>Беседа</b> «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма». <b>ОВД</b> – выполнение правильной посадки на мяче. <b>П/и</b> “Гусеница” <b>Дыхательная гимнастика</b> «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2) <b>Релаксация</b> «Вибрация» (Приложение)</p>
<p style="text-align: center;"><b>Занятие №3</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. <b>ОРУ</b> с фитболом. <b>П/и</b> «Паровозик» <b>П/и</b> «Докати мяч» <b>П/и</b> «Гусеница» <b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) <b>Релаксация</b> «Вибрация» (Приложение)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие №4</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. <b>ОРУ</b> без предметов. <b>ОВД</b> 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 <b>П/и</b> “Паровозик” <b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) <b>Релаксация</b> «Вибрация» (Приложение )</p>

## Ноябрь

### 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.

<p style="text-align: center;"><b>Занятие №1</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.  <b>ОРУ</b> сидя на фитболах с гантелями  <b>ОВД 1.</b> 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.                  2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.  <b>П/и</b> «Догони мяч»  <b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)  <b>Релаксация</b> «Цветок» (Приложение)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие №2</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.  <b>ОРУ</b> сидя на фитболах с гантелями  <b>ОВД 1.</b> Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.                  2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.                  3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.  <b>П/и</b> «Быстрый и ловкий»  <b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)  <b>Релаксация</b> «Цветок» (Приложение)</p>
<p style="text-align: center;"><b>Занятие №3</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.                  Ритмический танец «Ковбой»  <b>ОВД 1.</b> 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</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие №4</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.                  Ритмический танец «Ковбой»  <b>ОВД 1.</b> 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 пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Лежа на спине на полу, согнутые в</p>

<p>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» <b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) <b>Релаксация</b> «Цветок» (Приложение )</p>	<p>коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам. П/и «Паровозик» <b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) <b>Релаксация</b> «Цветок» (Приложение )</p>
--	--

## *Декабрь*

### *Задачи:*

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

<b>Занятие №1</b>	<b>Занятие №2</b>
<p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах . <b>ОРУ</b> на фитболе <b>ОВД</b> 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.</p>	<p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) <b>ОРУ</b> на фитболе <b>ОВД</b> 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;</p>



<p><b>П/и «Бусинки»</b>  <b>Дыхательная гимнастика «Ушки»</b>  (Приложение 2)  <b>Релаксация «Земля»</b> (Приложение 3)</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Ушки»</b>  (Приложение 2)  <b>Релаксация «Земля»</b> (Приложение 3)</p>
<p style="text-align: center;"><b>Занятие №3</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.  Ритмический танец «Ковбои»  <b>ОРУ</b> на фитболе  <b>ОВД</b> 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 пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.  <b>П/и «Птички в гнездышках»</b>  <b>Дыхательная гимнастика «Ушки»</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие №4</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .  <b>ОРУ</b> с малым мячом.  <b>ОВД</b> 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.  <b>П/и «Птички в гнездышках»</b>  <b>Дыхательная гимнастика «Ушки»</b>  (Приложение 2) <b>Релаксация «Земля»</b></p>

### *Январь*

#### **Задачи:**

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

<p style="text-align: center;"><b>Занятие №1</b></p> <p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  <b>ОВД</b> 1. Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону,</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие №2</b></p> <p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  <b>ОВД</b> 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к</p>
---	---

<p>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;  <b>П/и «Веселые зайчата»</b>  <b>Дыхательная гимнастика</b>  «Воздушный шар» (Приложение 2)  <b>Релаксация «Здравствуй, солнце!»</b>  (Приложение 3)</p>	<p>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.  <b>Дыхательная гимнастика</b>  «Воздушный шар» (Приложение 2)  <b>Релаксация «Здравствуй, солнце!»</b></p>
--	---

### Занятие №3

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

**ОВД 1.**Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

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

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

**П/и «Веселые зайчата»**

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

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

### Февраль

#### **Задачи:**

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

#### **Занятие № 1**

**Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой

#### **Занятие № 2**

**Разминка** Ходьба, бег.  
**ОРУ** на фитболе

<p>(“Аэробика для малышей”)  <b>ОВД 1.</b> 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.  <b>2.</b> Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу.  Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. <b>3.</b> 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.  <b>Дыхательная гимнастика</b>  «Воздушный шар в грудной клетке»  (Приложение 2)  <b>Релаксация</b> «Здравствуй, солнце!»</p>	<p><b>ОВД 1.</b> 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;  <b>2.</b> сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.  <b>П/и</b> «Веселые зайчата»  <b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно, плавно»  (Приложение 2)  <b>Пальчиковая гимнастика</b>  (Приложение 4)</p>
<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 3</b></p> <p><b>Разминка</b> Ритмический танец с султанчиками  <b>ОРУ</b> на фитболе  <b>ОВД</b>  <b>П/и</b> Эстафета на фитболе  <b>П/и</b> «Быстрый и ловкий»  <b>П/и</b> «Паровозик» 2 команды  <b>Дыхательная гимнастика</b>  (Приложение 2)  <b>Пальчиковая гимнастика</b>  (Приложение 4)</p>	<p><b>Занятие № 4</b></p> <p><b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.  <b>ОРУ</b> с мячом  <b>ОВД 1.</b> 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;  <b>2.</b> стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;  <b>2.</b> лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток;  <b>П/и</b> « Жуки»  <b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер»  (Приложение 2) <b>Самомассаж</b> «Этот шарик не простой»</p>

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

<p><b>Занятие № 1</b>  <b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.  <b>ОРУ</b>  <b>ОВД</b> 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.  <b>П/и</b> «Веселые зайчата»  <b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер» (Приложение 2)  <b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение 4)</p>	<p><b>Занятие № 2</b>  <b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .  <b>ОРУ</b> с гантелями  <b>ОВД</b> Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»  <b>П/и</b> “Паровозик”  <b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер»  <b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение 4)</p>
<p><b>Занятие № 3</b>  <b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.  <b>ОРУ</b> с гимнастической палкой  <b>ОВД</b> Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»  <b>П/и</b> «Бусинки»  <b>П/и</b> «Веселые зайчата»  <b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер»  <b>Пальчиковая гимнастика</b></p>	<p><b>Занятие № 4</b>  <b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  <b>ОВД</b> 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</p>

(Приложение 4)	<p>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.</p> <p><b>П/и «Лови мяч»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»</b> (Приложение 2)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика «Зайцы»</b> (Приложение 4)</p>
----------------	--

### *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.

<b>Занятие № 1</b>	<b>Занятие № 2</b>
<p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p><b>ОВД</b> Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. 3. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.</p> <p><b>П/и «Гонка мячей»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»</b> (Приложение 2)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика «Зайцы»</b></p>	<p><b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p><b>ОРУ</b> на фитболе</p> <p><b>ОВД</b> 1. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. 3. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.</p> <p><b>П/и «Бездомный заяц»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»</b> (Приложение 2)</p>

<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 3</b></p> <p><b>Разминка</b> Ритмический танец с султанчиками</p> <p><b>ОВД</b> 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.</p> <p><b>П/и</b> « Жуки»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Подуем на плечо» (Приложение 2)</p> <p><b>Гимнастика для глаз</b> «Два мяча»</p>	<p style="text-align: center;"><b>Гимнастика для глаз «Два мяча»</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие № 4</b></p> <p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p><b>ОВД</b> Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»</p> <p><b>П/и</b> «Веселые зайчата»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> <b>Гимнастика для глаз</b></p>
---	--

### *Май*

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

<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 1</b></p> <p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p><b>ОВД</b> Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»</p> <p>Эстафета с фитболами</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> <b>Гимнастика для глаз</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 2</b></p> <p><b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.</p> <p><b>ОРУ</b> с гантелями сидя на фитболе</p> <p><b>ОВД</b> Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»</p> <p>Эстафета с фитболами</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> (Приложение 2)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение 4)</p>
<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 3</b></p> <p><b>Разминка</b> Ходьба на носках, на</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие № 4</b></p> <p><b>Разминка</b> Ходьба на носках, на пятках,</p>

<p>пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед  <b>ОВД</b> Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»  <b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер» (Приложение 2)  <b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение 4)</p>	<p>с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед  <b>ОРУ</b> с гантелями сидя на фитболе  <b>П/и</b> «Гонка мячей»  <b>П/и</b> «Веселые зайчата»  <b>П/и</b> «Хитрая лиса»  <b>Дыхательная гимнастика</b> (Приложение 2)  <b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение 4)</p>
--	--

### *Июнь*

Мониторинг эффективности реализации программы

**ИТОГО: 33 занятия**

## Мониторинг эффективности реализации программы.

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

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

**Задания для детей 5-6 лет**

А — в течение 8 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

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

С — ребёнок должен преодолеть расстояние 4 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

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

### **Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений**

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

#### **Ходьба**

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

#### **Бег**

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

#### **Прыжки**

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

#### **Лазание**

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

#### **Метание**

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

#### **Равновесие**

6 лет — уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыж-



ков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

Все полученные данные фиксируются педагогами группы в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в следующую таблицу (Приложение 13).

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

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

## **Диагностика развития физических качеств детей**

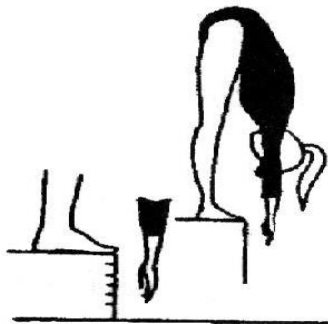
### **Методика обследования**

#### ***Тест для определения гибкости***

(характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

#### **Определение подвижности позвоночника вперед**

Ребёнок становится на гимнастическую скамью (поверхность скамьи соответствует нулевой отметке), наклоняется вниз не сгибая колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотянулся до нулевой отметки, то результат записывается со знаком минус.



#### **Определение подвижности позвоночника назад**

Проводится из исходного положения стоя. Сначала измеряется расстояние от VII шейного позвонка до границы крестца и копчика в прямом положении. Затем измерение этого же расстояния



производится при сгибании туловища и головы назад при выпрямленных коленях в ногах. Разница в сантиметрах показывает степень подвижности позвоночника назад.



### **Определение подвижности позвоночника в стороны**

Определяется из исходного положения стоя, стопы вместе. Вначале измеряется расстояние от конца среднего пальца правой и левой руки до пола (при асимметрии осанки эти расстояния будут различными). То же самое измерение проводится при сгибании туловища вправо и влево. Движения должны совершаться строго в одной плоскости. Разница в сантиметрах показывает степень подвижности

позвоночника в стороны.

### **Тест для определения статического равновесия**

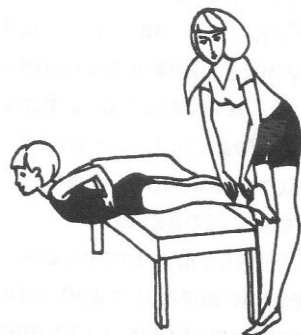
(выявляет и тренирует координационные способности детей)

Ребёнок встаёт в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

### **Тест для определения силовой выносливости мышц**

#### **Силовая выносливость мышц спины**

Ребёнка укладывают на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до подвздошных костей находилась на весу, руки на поясе, инструктор удерживает ноги, прижатые к кушетке. Во время выполнения теста туловище удерживать параллельно полу. Время удержания до выраженного утомления мышц в статическом напряжении фиксируется секундомером.

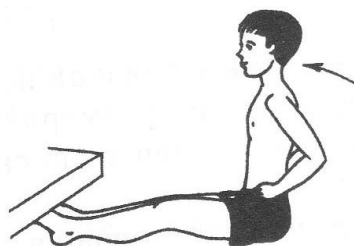


#### **Силовая выносливость мышц брюшного пресса**

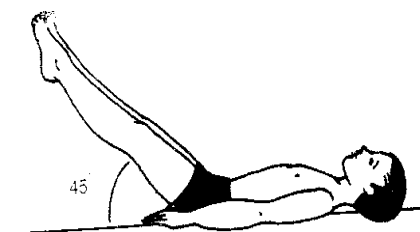
Эта проба может выполняться в двух вариантах.

**Вариант 1.** Лёжа на спине с фиксированными ногами, руки на поясе, ребёнок должен медленно, в темпе примерно 15 раз в минуту, сесть и вернуться в исходное положение. Туловище и голову держать прямо.

Количество выполненных движений записывается в карту развития физических качеств.



**Вариант 2.** Ребёнок ложится на спину, ставит ноги на стопы, руки вдоль туловища или за голову, локти фиксированы. По команде ребёнок выпрямляет ноги в коленях под углом 45° над опорой. Время удержания до выраженного утомления, когда ноги начинают дрожать и колебаться, фиксируется секундомером.



### Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста.

темпы прироста в %	оценка	за счёт чего был достигнут прирост
До 8%	неудовлетворительно	За счёт естественного роста.
8 – 10%	удовлетворительно	За счёт естественного роста и роста естественной двигательной активности.
10 – 15%	хорошо	За счёт естественного роста и целенаправленной системы ФВ
Свыше 15%	отлично	За счёт более эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

Формула для оценки темпов прироста показателей физических качеств

$$W = \frac{100 (V2 - V1)}{1/2 (V2 + V1)}$$

W – прирост показателей темпов (%);

V1 – исходный уровень;

V2 – конечный уровень.

### **Список используемой литературы.**

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
3. Дошкольное образование. Словарь терминов словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ пособие для воспитателей . Под ред. З.И. Бересневой. – М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: 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., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников 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 учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
11. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения 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: учебное пособие для воспитателей Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009.

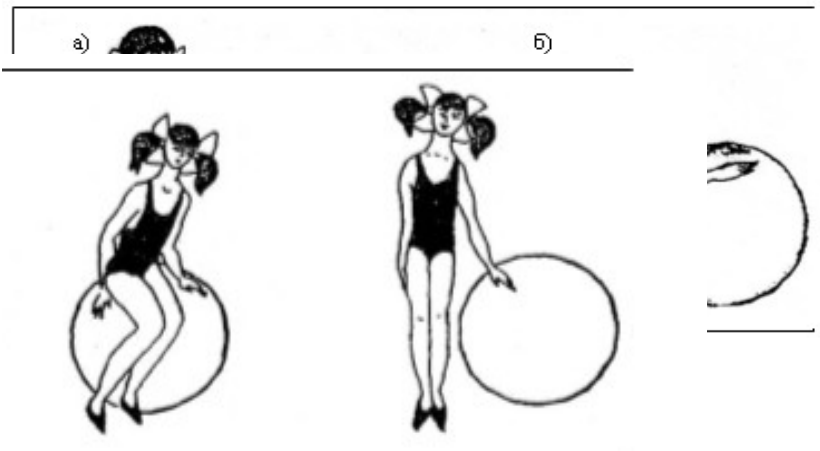
# Приложения.

Приложение 1

## Примерный комплекс упражнений с фитболами.



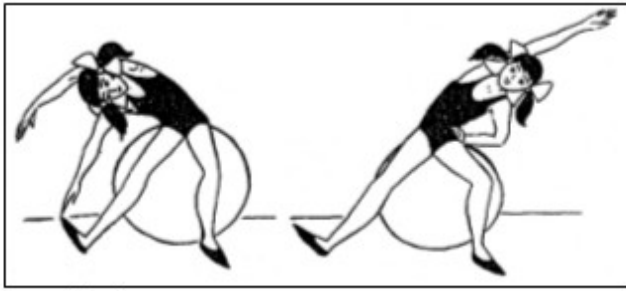
Присед с опорой руками на фитбол



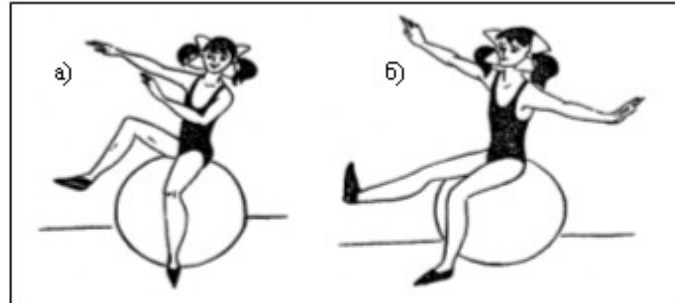
Из положения сидя на фитболе переход в положение стоя с опорой о фитбол



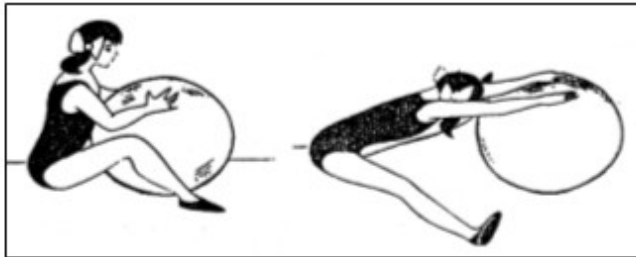
Из положения стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола



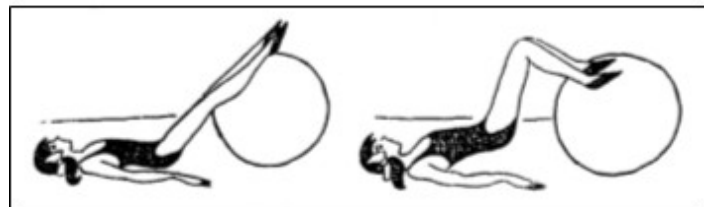
Сидя на фитболе наклоны в стороны с разным положением рук



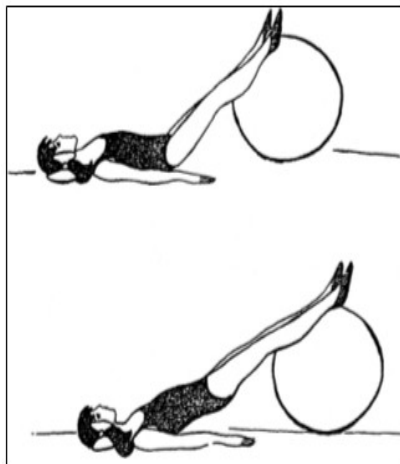
Сидя на фитболе поочередно сгибание ног с махом рук в стороны – а; сидя на фитболе поочередные махи прямых ног, руки в стороны – б



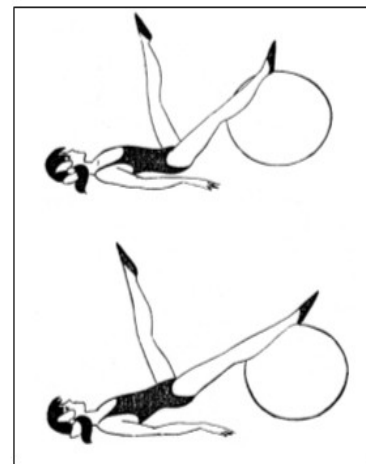
Из положения седа на полу: фитбол между согнутых ног, откатить руками фитбол вперед, ноги выпрямить



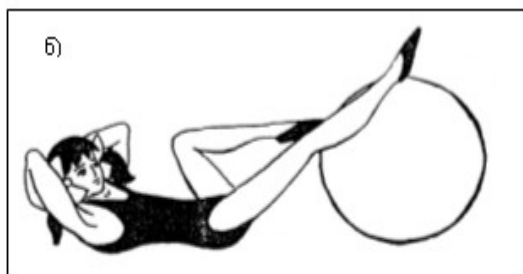
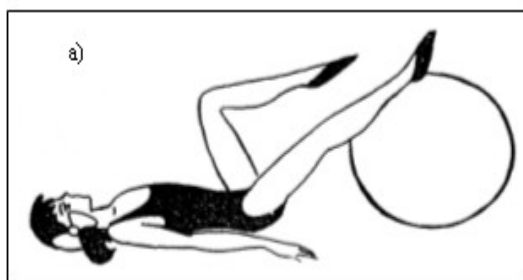
Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, подкатить стопами фитбол к ягодицам и приподнять таз



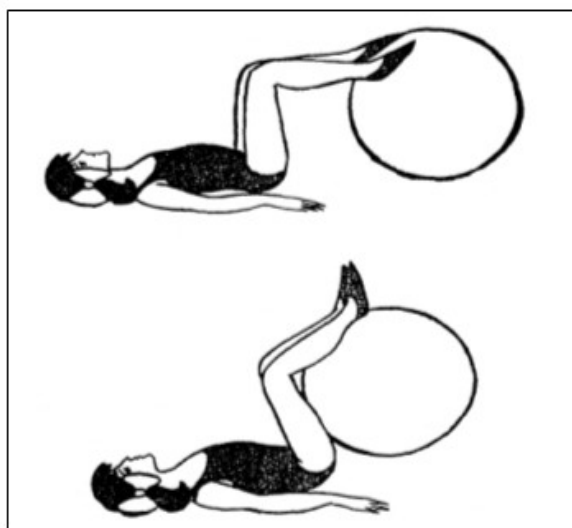
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз (держать)



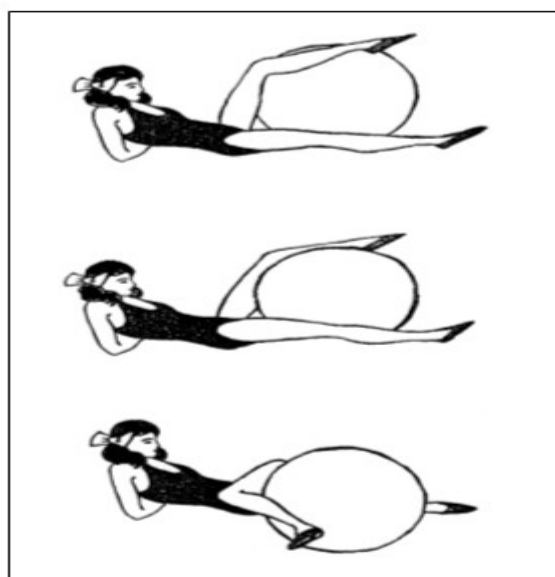
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх



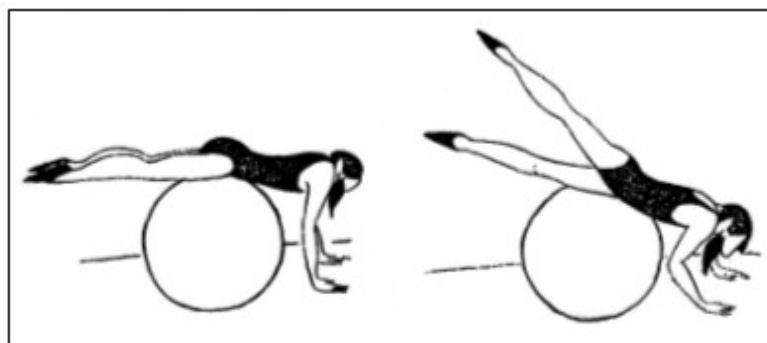
Из положения лежа на спине на полу – а, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок – б



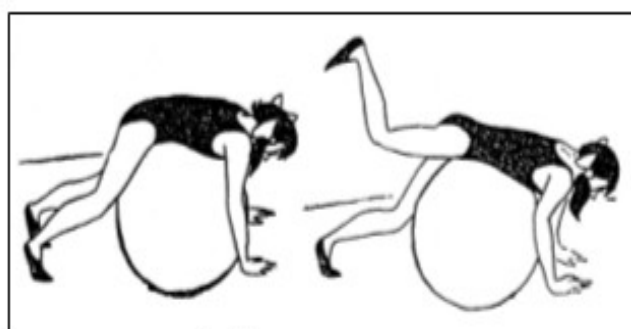
Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе – обхватить фитбол стопами и приподнять вверх



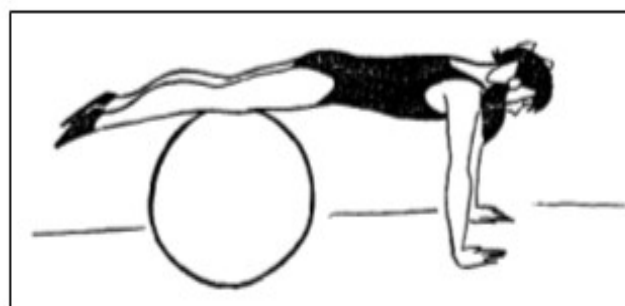
Из положения лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести ее вправо и наоборот



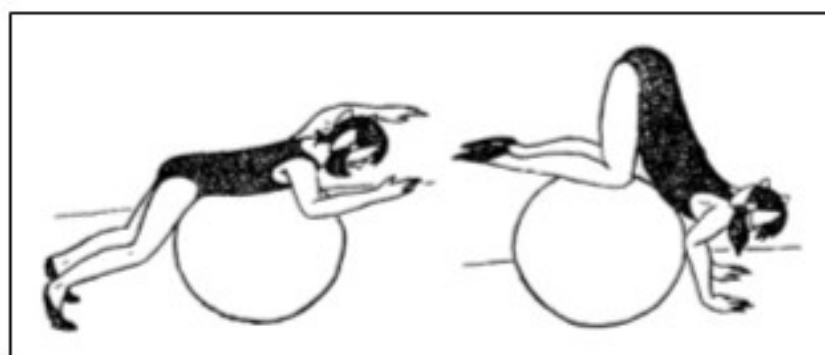
Из положения лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног



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

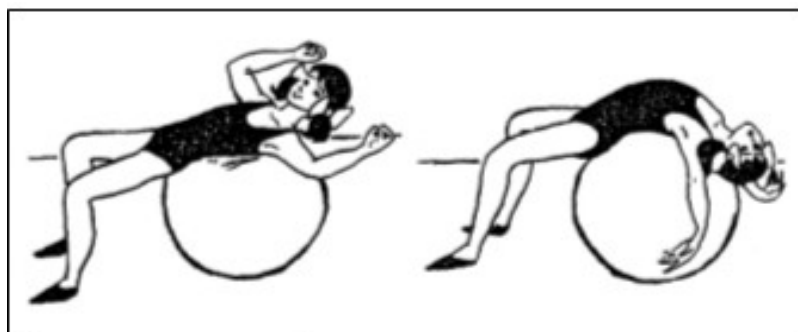


Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу

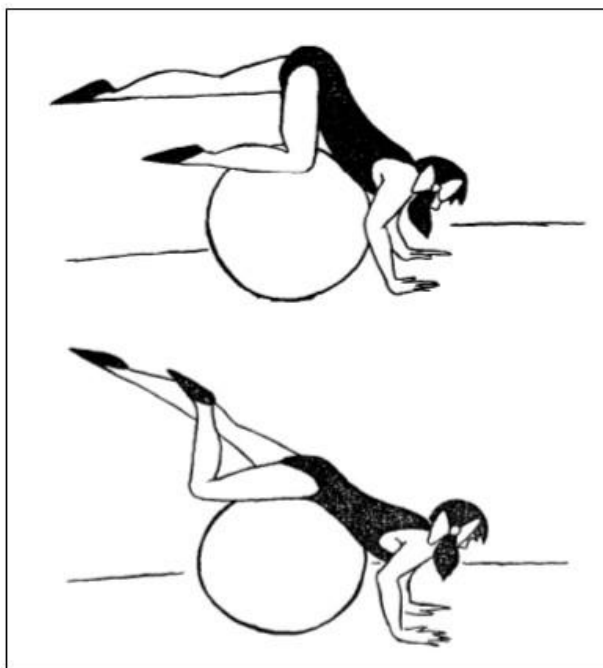


Из положения лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе

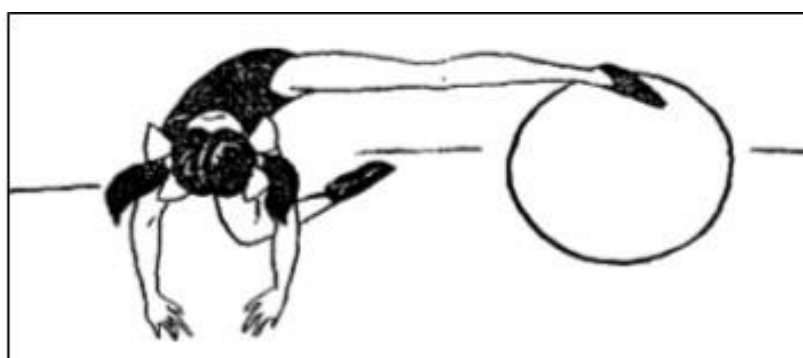




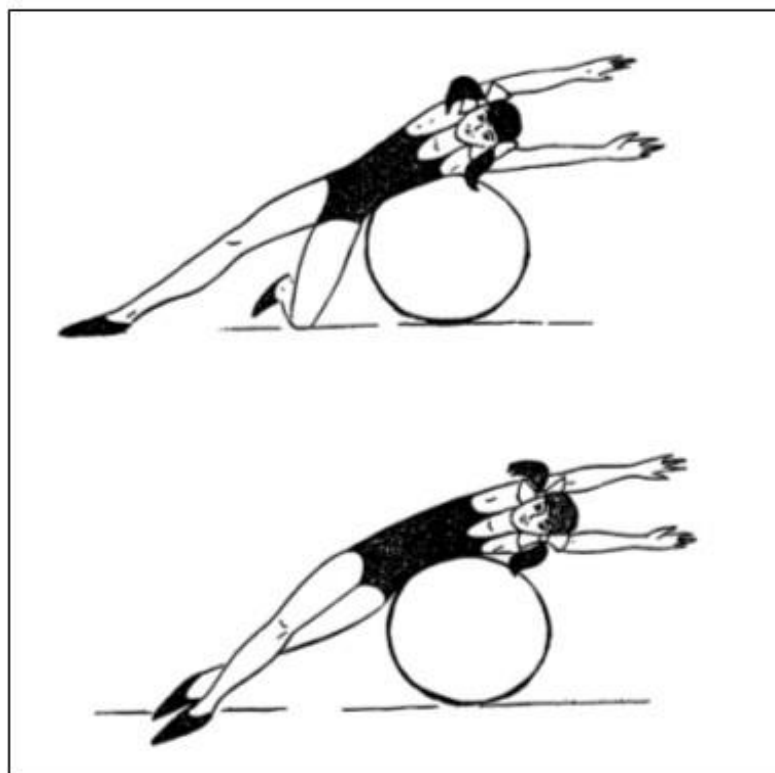
Из положения лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки;  
упражнение в расслаблении



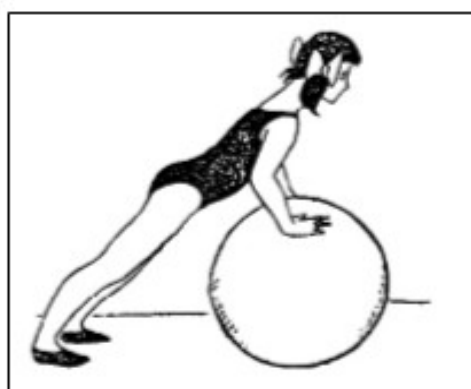
Из положения лежа на фитболе на животе, упор руками на полу,  
ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой  
в коленном суставе ногой



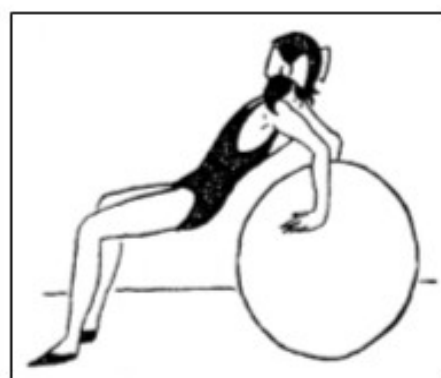
Из коленно-кистевого положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол



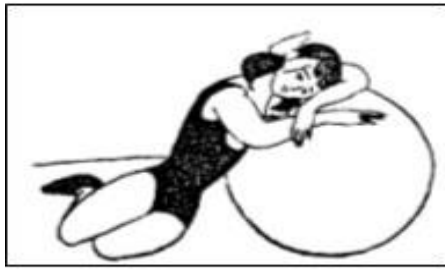
Из положения лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами



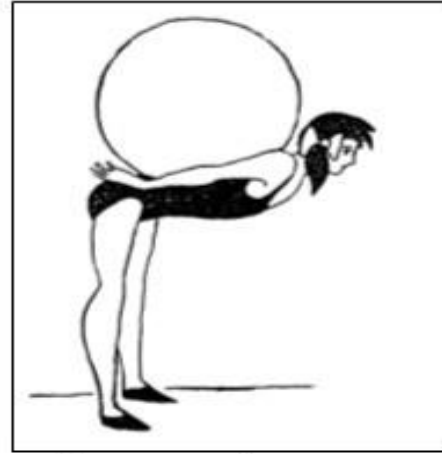
Отжимание в упоре руками на фитбол, ноги на полу



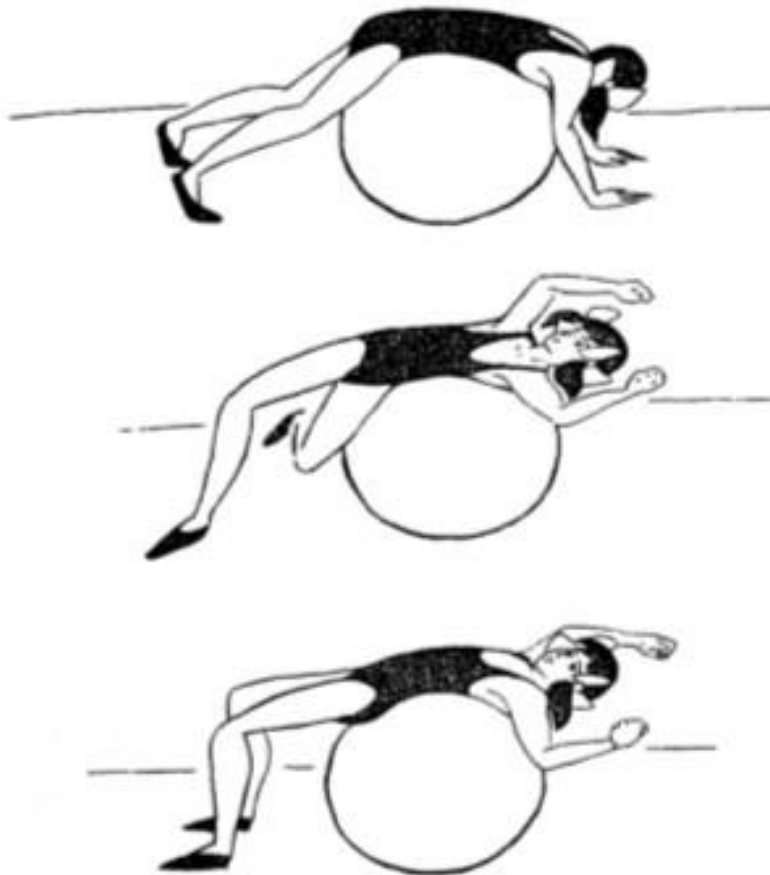
Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц, ноги на полу



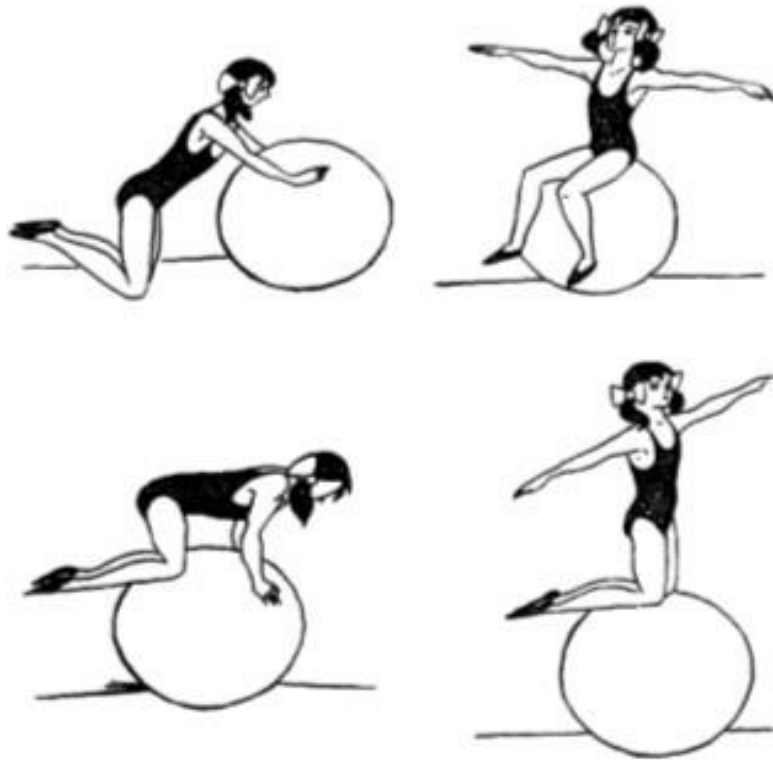
Упражнение в расслаблении,  
сидя на полу, фитбол сбоку



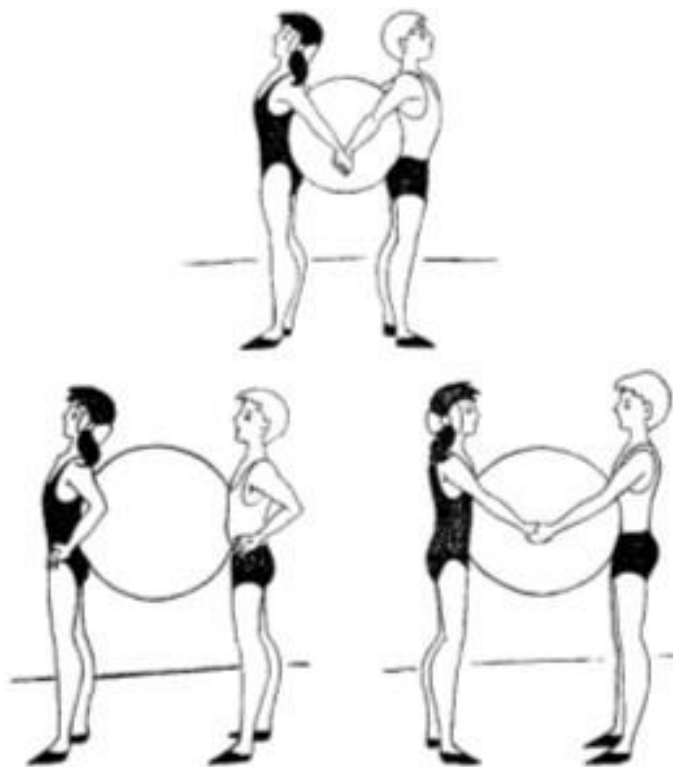
Упражнение в балансировке  
фитбола на спине



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, глаза лучше закрыть.

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

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

### **Подыши одной ноздрей**

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

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

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

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

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

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

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

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

*Повторить 4—10 раз.*

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

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

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

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

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

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

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

### **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.



## 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 абсолютного покоя

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

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением 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 цветов.

## Гимнастика для пальчиков.

(пальчиковые игры для детей 4-7 лет)

### 1. КАПИТАН

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

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

### 2. ДОМИК

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

Под грибом - шалашик-домик, (соедините ладони шалашиком)  
Там живет веселый гномик.  
Мы тихонько постучим, (постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)  
В колокольчик позвоним. (ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).  
Двери нам откроет гномик,  
Станет звать в шалашик-домик.  
В домике дощатый пол, (ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)  
А на нем - дубовый стол. (левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки)  
Рядом - стул с высокой спинкой. (направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)  
На столе - тарелка с вилкой. (ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)  
И блины горой стоят –  
Угощение для ребят.

### 3. ГРОЗА

Капли первые упали, (слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)  
Пауков перепугали. (внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки)  
Дождик застучал сильнее, (постучать по столу всеми пальцами обеих рук)  
Птички скрылись среди ветвей. (скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе).

Дождь полил как из ведра, *(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)*  
Разбежалась детвора. *(указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).*  
В небе молния сверкает, *(нарисуйте пальцем в воздухе молнию)*  
Гром все небо разрывает. *(барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)*  
А потом из тучи солнце *(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)*  
Вновь посмотрит нам в оконце!

### **3. БАРАШКИ**

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

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

### **4. МОЯ СЕМЬЯ**

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

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

### **5. КОШКА И МЫШКА**

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

И легонько их сжимает –  
Мышку так она пугает.  
Кошка ходит тихо-тихо,  
*(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).*

Половиц не слышно скрипа,  
Только мышка не зевает,  
Вмиг от кошки удирает.

## Подвижные игры с футболами

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

### НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

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

### ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

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

## НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ

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

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

## УТКИ И СОБАЧКА

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

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

## ТУЧИ И СОЛНЫШКО

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

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

## УТКИ И ОХОТНИК

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

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

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

## ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

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

«тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

### **ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА**

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

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

### **ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ**

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

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

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

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

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

### **УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ**

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до

десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. 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 враспынную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

### **ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ**

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

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

### **«СТОП, ХОП. РАЗ»**

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

## Упражнения на укрепление мышц шеи

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Воспитание внимания	И.п.- сидя на мяче, руки на пояс. 1 – наклон головы вперёд, 2 – и.п., 3 – наклон головы назад, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный . Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
2	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, руки на пояс. 1 – наклон головы вправо, 2 – и.п., 3 – наклон головы влево, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный . Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
3	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, руки на пояс. <b>вариант 1:</b> 1 – наклон головы вниз, 2 – и.п., 3 – наклон головы назад, 4 – и.п., 5 – поворот головы направо, 6 – и.п., 7 – поворот головы налево, 8 – и.п. <b>вариант 2:</b> 1 – наклон головы вниз, 2 – наклон головы назад, 3 – и.п., 4 – поворот головы направо, 5 – поворот головы налево	2-4 раза	Темп умеренный . Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.



		6 – и.п.		
4	Развитие вестибулярного аппарата. Самоконтроль за осанкой. Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, руки на пояс. 1-2 –вращение головой вправо, 3-4 – вращение головой влево.	3-6 раз	Темп умеренный . Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
5	Укрепление мышц плечевого пояса. Самоконтроль за осанкой.	Сидя на фитболе руки прижаты ко лбу. Пытаться наклонить голову вперед, оказывая сопротивление руками, в течении 5 сек., затем расслабиться.	2-4 раза	Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
6	Укрепление мышц плечевого пояса. Самоконтроль за осанкой.	Сидя на фитболе руки сцепить на затылке. Пытаться отклонить голову назад, преодолевая сопротивление рук, в течение 5 сек., затем расслабиться.	2-4 раза	Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
7	Укрепление мышц плечевого пояса. Самоконтроль за осанкой.	Сидя на фитболе ровно смотреть прямо перед собой. Пытаться положить голову на правое плечо, при этом оказывая сопротивление правой рукой в течение 5 сек., затем расслабиться. Тоже упражнение сделать в левую сторону.	3 раза в каждую сторону	Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
8	Укрепление мышц плечевого пояса. Самоконтроль за осанкой.	Сидя на фитболе пытаться повернуть голову вправо (правая рука при этом оказывает сопротивление) в течение 5 сек., затем расслабиться. Затем выполнить упражнение в левую сторону с сопротивлением левой руки.	3 раза в каждую сторону	Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.

### Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 – фитбол вперёд, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
2	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 – фитбол вверх, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
3	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. Хват за мяч левой сверху, правой снизу 1-2 – фитбол вверх, 3-4 – и.п. 5-8 – тоже, но хват правой – сверху, а левой – снизу.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
4	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, фитбол вверх. 1 – наклон вправо, 2 – и.п., 3 – наклон влево, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
5	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1-3 – вращение фитбола вправо, 4 – и.п., 5-7 – вращение фитбола влево, 8 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Вращение фитбола на вытянутых руках. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
6	Увеличение	И.п.- стойка ноги врозь, руки с	3-6	Темп умеренный.

	подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	фитболом опущены вниз. 1-2 –наклон вперёд, фитбол вперёд, 3-4- и.п.	раз	Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода из одного положения в другое.
<b>7</b>	Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1 – поворот направо, фитбол вперёд-книзу. 2 – и.п., 3 – поворот налево, фитбол вперёд-книзу, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода из одного положения в другое.
<b>8</b>	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1 – наклон вниз, фитбол вперёд, 2-7 – маховые движения фитболом вверх-вниз, 8 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
<b>9</b>	Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1 – наклон вниз, фитбол вперёд, 2 – наклон фитбола вправо, 3 – наклон фитбола влево, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения хвата в другое.
<b>10</b>	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1 – фитбол вверх, 2 – фитбол назад, 3 – фитбол вверх, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки назад отводить до упора. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
<b>11</b>	Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Укрепление мышц стопы.	И.п.- сед, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 – фитбол вперёд, стопы на себя, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения хвата в другое. Ноги вместе и прижаты к полу.

12	Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Укрепление мышц стопы.	И.п. – лёжа на спине, фитбол вперёд. 1-2 – фитбол вверх, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Руки в локтях не сгибать, следить за плавностью перехода рук из одного положения хвата в другое. Ноги вместе и прижаты к полу.
13	Укрепление дыхательной мускулатуры. Увеличение подвижности грудной клетки. Развитие равновесия. Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, руки опущены. 1 –правую руку вверх – вдох, 2 – и.п. – выдох, 3 –левую руку вверх – вдох, 4 – и.п. – выдох.	3-6 раз	Выдох длиннее вдоха. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать.
14	Увеличение подвижности грудной клетки. Развитие равновесия. Воспитание внимания.	И.п.- сидя на мяче, руки опущены. <b>вариант 1:</b> 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, ладони вместе, 3 – руки в стороны, 4 – и.п. <b>Вариант 2:</b> И.п.- сидя на мяче, руки опущены. 1 – руки в стороны, 2 –руки вверх, ладони вместе, 3 – руки вперёд, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. При положении рук в стороны, ладони расположены перпендикулярно полу, пальцы вверх.
16	Увеличение подвижности грудной клетки. Развитие равновесия, координационных способностей. Воспитание внимания. Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, руки опущены. 1 – правую руку вперёд, 2 – левую руку вперёд, 3 – правую руку вверх, 4 – левую руку вверх, 5 – правую руку в сторону, 6 – левую руку в сторону, 7 – правую руку вниз, 8 – левую руку вниз.	2-4 раза	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать.

## Приложение 8.

### Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4	5
	Укрепление плечевого	И.п. – лежа на спине мяч	3-6	Темп умеренный.

1.	пояса и рук. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	вверху. 1-2 – сесть мяч вперёд, 3-4 – и.п.	раз	Ноги прижаты к полу, руки в локтях не сгибать.
2	Укрепление мышц ног, плечевого пояса и рук. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – сидя, фитбол вперёд. 1 – зажать мяч между стопами, 2 – лечь на спину, 3 – поднять ноги, взять мяч руками, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Ноги в коленях, руки в локтях не сгибать.
3	Укрепление мышц ног Увеличение подвижности в коленных суставах. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.  Увеличение подвижности в коленных суставах.	И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч между стоп. <b>вариант 1:</b> 1-2 – зажав мяч между голенями ноги согнуть в коленях под углом 90°, 3-4 – и.п. . <b>вариант 2:</b> 1 - зажав мяч между голенями ноги согнуть в коленях под углом 90°, 2 – выпрямить ноги в коленях, 3 - ноги согнуть в коленях под углом 90°, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Руки вдоль туловища. Во время выполнения упражнения спина и руки прижаты к полу.  Во время выпрямления ноги в коленях не сгибать.
4	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – лёжа спиной на фитболе, руки к плечам. 1-2 – приподнять голову и плечи, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Стопы прижаты к полу, мяч лежит устойчиво. Голову назад не запрокидывать.
5	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности тазобедренного сустава. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.  Совершенствование упражнения.	И.п. – лёжа спиной на фитболе, руки в крылышки. <b>вариант 1:</b> 1-2 – перейти в положение сидя на фитболе, 3-4 – и.п.  <b>вариант 2:</b> Упражнение выполняется с предметом в руках (мячом, палкой)	3-6 раз	Темп умеренный. Стопы прижаты к полу. Можно и.п. делать из положения сидя на мяче. Голову назад не запрокидывать.  Во время положения лёжа, мяч и палка прижаты к груди, в положении сидя – руки с предметами вперёд.

6	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности в коленных суставах. Ориентировка в пространстве.</p>	<p>И.п.-лёжа на спине на фитболе, руки в крылышки. 1 – согнуть правую ногу в колене, 2 – и.п., 3 – согнуть левую ногу в колене, 4 – и.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный. Фитбол лежит устойчиво. Колено подтягивать как можно ближе к груди. Опорная нога в упоре на всю стопу. Голову назад не запрокидывать.</p>
7	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве.</p>	<p>И.п.-лёжа на спине на фитболе, руки к плечам. 1 – приподнять левую ногу, 2 – и.п., 3-4 – тоже с правой.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный. Фитбол лежит устойчиво. Опорная нога в упоре на всю стопу. Голову назад не запрокидывать.</p>
8	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности в коленных суставах. Ориентировка в пространстве.</p>	<p>И.п.-лёжа на спине на фитболе, руки к плечам. 1 – приподнять левую ногу, 2 – согнуть в колене, 3 – выпрямить, 4 – и.п., 5-8 – тоже с правой ноги.</p>	2-4 раза	<p>Темп умеренный. Фитбол лежит устойчиво. Опорная нога в упоре на всю стопу. Голову назад не запрокидывать.</p>
9	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве.</p>	<p>И.п.-лёжа на спине на фитболе, ноги выпрямлены в упоре на стопы, правая рука на фитболе, левая за головой. 1-2 – приподнимая голову и плечи, повернуть туловище вправо, 3-4 – и.п., 5-8 – меняя положение рук тоже в левую сторону.</p>	2-4 раза	<p>Темп умеренный. Фитбол лежит устойчиво. Голову назад не запрокидывать.</p>

### Упражнения на укрепление мышц спины

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – поднять правую ногу, 2 – и.п., 3 – поднять левую ногу, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя.
2	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук, Развитие вестибулярного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1-2 – приподнять ноги от пола, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво-во. Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя.
3	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. <b>вариант 1:</b> 1 – приподнять ноги от пола, 2 – ноги в стороны, 3 – ноги вместе, 4 – и.п. <b>вариант 2:</b> <b>упражнение «Точка-строчка»</b> 1 – приподнять ноги от пола, 2-7 –ноги в стороны-вместе, 8 – и.п	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя.  Ноги в стороны – «строчка», вместе – «точка».
4	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Увеличение подвижности в коленных суставах. Развитие вестибулярного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – поднять правую ногу, согнутую в коленном суставе под углом 90° 2 – и.п., 3-4 – тоже с левой.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. При сгибании ноги бедро параллельно полу, носок на себя.
5	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – приподнять ноги от пола, 2-7 –вертикальные «ножницы» ногами. 8 – и.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя. Ноги работают от бедра

6	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Развитие мелкой моторики.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – приподнять голову и руки от пола, 2-7 –сжимать и разжимать пальцы рук. 8 – и.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Руки в локтях не сгибать, не прогибаться. Ноги от пола не отрывать.
7	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие гибкости.	<b>«Ласковая кошечка»</b> И.п. – на четвереньках мяч под грудью. 1-2 – прогнуться в грудном и поясничном отделах, голову поднять, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ладони и голени от пола не отрывать. Голову не запрокидывать.
8	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – приподнять голову и руки от пола, 2-7 –«ножницы» руками 8 – и.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Руки в локтях не сгибать, не прогибаться. Ноги от пола не отрывать.
9	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата и гибкости.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки за спиной. 1-2 – разогнуться в грудном отделе позвоночника, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги от пола не отрывать.
10.	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата	И.п. – прямые ноги на фитболе в области голени, руки в упоре на полу. 1-2 – согнуть колени, подтягивая фитбол к груди, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Сгибая колени в спине не прогибаться. Голову не запрокидывать назад.
11	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Увеличение подвижности в локтевых суставах. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности грудной клетки.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1-4 – движение руками «басс»	3-6 раз	Темп умеренный. Голову не запрокидывать назад и не прогибаться в поясничном отделе. Движения руками полной амплитудой. Ноги от пола не отрывать.
12	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Воспитание настойчивости в	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. <b>вариант: 1</b> 1 – ноги поднять от пола, 2 – пройти руками вперёд, голени в упоре на фитболе, 3 – вернуться в положение лёжа животом на мяче, ноги приподняты	2-4 раза	Темп умеренный. Сгибая колени в спине не прогибаться. Голову не запрокидывать назад. Руки в локтях не



	преодолении трудностей.	от пола, 4 – и.п. <b>вариант: 2</b> 1 – ноги поднять от пола, 2 – пройти руками вперёд, голени в упоре на фитболе, 3 - согнуть колени, подтягивая фитбол к груди, 4 – выпрямить ноги, 5 – вернуться в положение лёжа животом на мяче, ноги приподняты от пола, 6 – и.п.		сгибать. Совершая переходы ноги и туловище параллельно полу. Носок от себя.
13.	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности в плечевых суставах и грудной клетки.	И.п. - лёжа животом на мяче, руки в «крылышки» локти вниз. 1-2 – локти отвести назад, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги от пола не отрывать, голову не запрокидывать. Локти отводить назад до упора.
14	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности в плечевых суставах и грудной клетки.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – поднять голову и руки вперёд, 2 – руки в стороны, 3 – руки к плечам, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги от пола не отрывать, голову не запрокидывать. В положении рук к плечам локти отводить назад до упора.

**Упражнения на укрепление мышц тазового дна**

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Укрепление мышц ног. Увеличение подвижности в коленных суставах.	И.п.- лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки. 1-2- сгибая ноги в коленях, мяч прикатить стопами к ягодицам, 3-4 и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Во время и.п. ноги в коленях не сгибать.
2	Укрепление мышц ног и брюшного пресса. Ориентировка в пространстве.	И.п.- лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки. 1 – поднять правую ногу, 2 – и.п., 3-4 – тоже с левой.	3-6 раз	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Ноги в коленях не сгибать, носки от себя.
3	Укрепление мышц ног и брюшного пресса. Увеличение подвижности в коленных суставах. Ориентировка в пространстве.	И.п. – лёжа на спине на полу, правая нога в упоре стопой на фитболе под углом 90 °, левая фиксирована стопой на колене. 1- откатить фитбол от себя, 2 – и.п., 3– поменяв местами ноги откатить фитбол левой ногой, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Ногу в колене выпрямлять до конца.
4	Укрепление мышц ног и брюшного пресса.	И.п. – лёжа на спине на полу, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. 1-3 – сжимать фитбол ногами, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Упор на стопы.
5	Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса. Развитие равновесия.	И.п. – лёжа на спине на полу, голени под углом 90 ° на мяче. 1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво.
6	Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса. Развитие равновесия.	И.п.- лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки. 1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Во время выполнения упражнения таз и ноги составляют одну прямую линию.
7	Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса. Развитие равновесия	И.п.- лёжа на спине на полу, правая прямая нога на фитболе в упоре на пятку, левая фиксирована стопой на колене.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Во время выполнения упражнения таз и нога составляют одну

		1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.		прямую линию.
<b>8</b>	Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса. Развитие равновесия	И.п. – лёжа на спине на полу, стопы на мяче, ноги согнуты под углом 90 ° 1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Во время выполнения упражнения таз и бедро составляют одну прямую линию.

**Упражнения на укрепление мышц сводов стопы**

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Ориентировка в пространстве.  Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания	«Гусеница» <b>вариант 1:</b> И.п.- лёжа на спине на полу, одна нога на стопе, вторая голенью лежит на фитболе, руки вдоль туловища. 1-4 – «гусеничка» ногой по полу вперёд. 5-8 – «гусеничка» назад.  <b>вариант 2:</b> И.п – сидя на мяче, руки на коленях. 1-4 – «гусеничка» ногой по полу вперёд. 5-8 – «гусеничка» назад.	2-4 раза каждо й ногой	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Фитбол лежит устойчиво.  Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
2	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, стопы вместе, руки на коленях. <b>вариант 1:</b> 1 – развести пятки в стороны, 2 – и.п., 3 – развести носки в стороны, 4 – и.п.  <b>вариант 2:</b> 1 – стопы на носки, 2 – и.п., 3 – стопы на пятки, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Во время разведения носков – пятки вместе, во время разведения пяток – носки вместе. Во время постановки стоп на пятки, носки тянуть на себя.
3	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	«Барабанщик» И.п.- сидя на мяче, стопы вместе, руки на коленях. 1-3 – постукивать пальцами правой ноги по полу. 4 – и.п., 5-8 – тоже с левой ноги	2-4 раза	Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
4	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	«Эквилибрист» <b>вариант 1:</b> И.п.- сидя на мяче, середина стопы на малом мяче «ёжике», руки на коленях. 1-10 – катать стопой мяч вперёд-назад. <b>вариант 2:</b> И.п.- сидя на мяче, середина стопы на гимнастической палке.	2-4 раза каждо й ногой	Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво. Мяч и палку катать серединой стопы.

		1-10 – катать стопой гимнастическую палку.		
5.	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – сидя на фитболе, стопы на мяче d=18-20см. 1-10 – катать мяч стопами вперёд-назад.	2-4 раза	Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
6	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – сидя на фитболе, мяч d=18-20см между стоп. 1-2 – немного приподнять мяч. 3 – выпустить на пол, 4 – захватить мяч стопами.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
7	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания	«Кораблик» И.п.- сидя на мяче, руки на коленях. 1-2 – развести колени в стороны, стопы соединить, поставив ноги на внешнюю сторону стопы.	3-6 раз	Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
8	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей. Ориентировка в пространстве.	«Сборщик» И.п.- сидя на мяче, руки на коленях, на полу перед ногами платочек. Поочерёдно каждой ногой при помощи пальцев поднять платочек с пола и взять его в руки.	2-4 раза каждой ногой	Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
9	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей. Ориентировка в пространстве.	«Художник» И.п.- сидя на мяче, руки на коленях, на полу перед ногами лист формат А4. Поочерёдно каждой ногой, зажав между большим и указательным пальцем карандаш, свободной ногой придерживая лист рисовать на листе круг и т.д.	2-4 раза каждой ногой	Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.



**Упражнения для увеличения подвижности позвоночника и суставов**

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Развитие равновесия. Укрепление мышц рук и плечевого пояса Самоконтроль за осанкой. Ориентировка в пространстве. Воспитание внимания	И.п. – сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. 1 – наклонить правой рукой голову вправо, 2 – и.п., 3 – меняя положение рук наклонить лев. рукой голову влево 4 – и.п.	3-5 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
2	Увеличение подвижности плечевых суставов. Развитие равновесия и гибкости. Укрепление мышц рук и плечевого пояса Самоконтроль за осанкой.	И.п. – сидя на фитболе, руки сзади в замок. 1-2 – поднять руки вверх, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Руки поднимать до максимального уровня. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
3	Увеличение подвижности коленных суставов. Укрепление мышц брюшного пресса. Развитие вестибулярного аппарата, гибкости. Укрепление мышц рук и плечевого пояса.	И.п. – лёжа на фитболе ноги прямые упор на стопы, руки за голову. 1-2 – согнуть ноги в коленях, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Голову не запрокидывать. Стопы прижаты к полу.
4.	Увеличение подвижности в грудном отделе позвоночника и плечевых суставов. Укрепление мышц спины, рук и плечевого пояса.	И.п. – стойка на коленях, руки на фитболе. 1-2 – откатить фитбол на вытянутые руки, прогнуться. 3-4 – и.п.		Темп умеренный. Сильно не прогибаться.
5	Увеличение подвижности плечевых суставов и поясничного отдела позвоночника, грудной клетки. Укрепление мышц брюшного пресса. Развитие вестибуляр-	И.п. – лёжа на фитболе на мяче, ноги прямые упор на стопы, руки вниз. 1 – тянуть руки вверх, 2 – и.п., 3 – тянуть руки в стороны, 4 и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Голову не запрокидывать. Руки тянуть до упора.

	ного аппарата. Укрепление мышц рук и плечевого пояса			
<b>6</b>	Увеличение подвижности тазобедренного сустава. Укрепление мышц спины. Развитие гибкости Укрепление мышц рук и плечевого пояса	И.п. – сидя на полу, ноги врозь, Руки на фитболе. 1-2 – прокатить фитбол вперёд, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Откатывать фитбол до упора. Ноги в коленях не сгибать и прижать к полу.
<b>7</b>	Увеличение подвижности в грудном отделе позвоночника и в тазобедрен.суставе. Укрепление мышц спины, бедра, рук и плечевого пояса. Развитие гибкости	И.п. – сидя на фитболе, руки на коленях. 1-2 – наклон вперёд, обхватив мяч между ногами, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Стопы прижаты к полу. Сидеть устойчиво.
<b>8</b>	Увеличение подвижности в тазобедренном суставе. Укрепление косых мышц туловища, рук и плечевого пояса. Развитие гибкости. Самоконтроль за осанкой. Развитие равновесия.	И.п. – сидя на фитболе, правая рука вверх, левая на пояс. 1 – наклон влево, 2 – и.п., 3- меняя положение рук, наклон вправо, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Стопы прижаты к полу. Наклон выполнять строго в одной плоскости. Сидеть устойчиво.
<b>9</b>	Увеличение подвижности в коленных суставах Укрепление мышц ног, спины, рук и плечевого пояса. Развитие гибкости. Развитие координационных способностей. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – лёжа на фитболе, упор на носки. 1 – правая рука в упоре на полу, левая подтягивает одноимённую пятку к ягодице, 2 – и.п., 3-4 – тоже, поменяв положение рук с правой ноги.	3-6 раз	Темп умеренный. Ноги в коленях не сгибать.
<b>10.</b>	Увеличение подвижности в грудном отделе позвоночника и плечевых суставов. Развитие гибкости. Укрепление мышц спины, рук и плечевого пояса.	И.п. – стойка на коленях, руки на фитболе. 1 – левую ногу в сторону, откатить фитбол вперёд на вытянутые руки, прогнуться, 2- и.п., 3 – правую ногу в сторону, откатить фитбол вперёд на вытянутые руки, прогнуться, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Сильно не прогибаться.
<b>11</b>	Увеличение	И.п. – упор стоя на одном колене,		Темп умеренный.

	<p>подвижности в поясничном отделе позвоночника. и плечевых суставов. Развитие гибкости. Укрепление мышц спины, рук и плечевого пояса.</p>	<p>голень другой ноги на фитболе. 1-2- прокатить мяч к бедру, 3-4 – и.и., 5-8 – тоже поменяв положение ног.</p>	<p>Мяч прокатывать как можно дальше к бедру. Стоять устойчиво.</p>
--	--	---	--



Таблица 1. Диагностика двигательного развития

Ф.И. РЕБЕНКА	ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ								СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ												
	А		В		С		Д		1		2		3		4		5		6		
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	

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

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

**Н** — начало курса; **К** — конец курса.

### Литература

1. Мелехина Н.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Санкт-Петербург. Детство-Пресс, 2012
2. Соломенникова Н.М., Т.Н. Машина. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий. Волгоград.2011.

**Карта развития физических качеств детей, занимающихся по программе  
дополнительного образования «Здоровячок» (фитбол-гимнастика)  
в 2022 – 2023 учебном году**

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Силовая выносливость мышц (сек.)						Гибкость (см)												Статическое равновесие (сек.)		
		спины			живота			вперёд			назад			вправо			влево					
		сен.	июн.	W %	сен.	июн.	W %	сен.	июн.	W %	сен.	июн.	W %	сен.	июн.	W %	сен.	июн.	W %	сен.	июн.	
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						