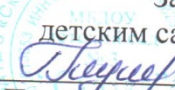


Комитет образования администрации города Котовска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 3 «Сказка» города Котовска Тамбовской области

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
МБДОУ детского сада № 3 «Сказка»
от «29» августа 2025 г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
детским садом № 3 «Сказка»
 А.В. Глушенкова/
Приказ № 81 от 01 сентября 2025 г.

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

Возраст обучающихся: 6 – 7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Егорова Екатерина Александровна, воспитатель.



г. Котовск, 2025 г.

1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 3 «Сказка» города Котовска Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» с применением фитбол – мячей
3. Сведения о составителе	
3.1. Ф.И.О., должность	Егорова Екатерина Александровна, воспитатель
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р). Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629). Приказ Министерства Просвещения России от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями). Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении СП 2.4.4.3648-20. "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Положение о правилах оказания дополнительных платных образовательных услуг в МБДОУ детском саду №3 «Сказка» (Приказ от 10.01.2022 г. №4)
4.2. Вид программы	общеразвивающая
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Стартовый уровень

4.5. Область применения	Дополнительное образование детей
4.6. Продолжительность обучения	1 год
4.7. Год разработки программы	2025
4.8. Возрастная категория обучающихся	6-7 лет

**Блок №1. Комплекс основных характеристик дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
«Здоровячок» с применением фитбол – мячей**

*Образованный человек – большая ценность,
но разве меньшая ценность – здоровый ребенок?*

П.П. Блонский

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» с применением фитбол – мячей (далее – программа) для детей 6-7 лет разработана на основании результатов исследования проблемы физического развития и воспитания культуры здоровья детей с учетом индивидуальных, возрастных и медицинских показаний детей, в соответствии с требованиями ФГОС ДО, на основе программ:

- Е. Г. Сайкиной, С. В. Кузьминой - Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»;
- О. Н. Рыбкиной, Л. Д. Морозовой «Фитнес в детском саду»;
- Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)" под ред. Власенко Натальи Эдуардовны;
- методических рекомендаций С. В. Кузьминой «Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей детей»;
- методического пособия А. А. Потапчук, Т. С. Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников», которые предусматривают новые подходы к содержанию физкультурных занятий, способствующих повышению уровня здоровья дошкольников.

Содержание программы соответствует целям, задачам и направлениям деятельности учреждения, закрепленным в нормативно-правовых документах: Уставе, Лицензии, Программе развития и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Дополнительные занятия по программе проводятся наряду с основными занятиями по физической культуре в ДОУ с целью гармоничного развития личности ребёнка, оздоровления и укрепления его здоровья, профилактики различных заболеваний и приобщения к здоровому образу жизни.

Уровень освоения программы: стартовый (ознакомительный).

Актуальность программы определяется запросами родителей и приоритетностью в работе дошкольных образовательных учреждений задачи сохранения и укрепления здоровья детей. На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки – 50-60%, плоскостопием – 30%. Рождение здорового ребенка стало редкостью, растет число недоношенных детей, число врожденных аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Более 20% детей старшего дошкольного возраста имеют III группу здоровья. Об этом свидетельствуют итоги Всероссийской

диспансеризации детей. Осанка ребенка, с позиции физиологических закономерностей, является динамическим стереотипом и в раннем возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных или негативных факторов. Нарушение осанки постепенно приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, к ухудшению рессорной функции позвоночника, что, в свою очередь, негативно влияет на деятельность основных систем организма: центральную нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную; способствует возникновению многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости и дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата ребенка. В свете актуальности вышеизложенной проблемы возникает необходимость в мероприятиях, направленных на предупреждение (профилактику) заболеваний опорно-двигательного аппарата в дошкольных образовательных учреждениях. Для решения этой задачи традиционных форм и методов работы по физическому развитию недостаточно. Выходом из сложившейся ситуации мы считаем организацию дополнительных занятий с применением физкультурного оборудования и инвентаря нового поколения, в том числе и с гимнастическими мячами-фитболами. Фитбол (fit-оздоровление, ball-мяч) изобрел швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйнфогельбах.

Фитбол-гимнастика – одно из новых направлений в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками, рассматривается как средство развития интегративных качеств личности детей в процессе интегрированного решения задач всех направлений развития ребенка.

Упражнения на гимнастических мячах уникальны по своему воздействию на организм. Они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров. Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Упражнения, сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгии и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

Фитбол-гимнастика представляет собой единственный вид аэробики, где одновременно и в равной степени задействуются двигательный, тактильный, зрительный и слуховой анализаторы, что значительно усиливает положительный эффект от занятий.

Отличительная особенность программы заключается в том, что на занятиях педагогом используются специальные упражнения, которые способствуют формированию правильной осанки и укреплению здоровья. Мяч по своим свойствам многофункционален и может использоваться как предмет, тренажёр или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц спины и таза;

- для увеличения гибкости и подвижности суставов;
- для развития функции равновесия;
- для расслабления и релаксации и т.д.

Популярность фитбол-аэробики среди оздоровительных видов аэробики основана на её отличительных чертах:

эффективности - решаются сразу несколько задач: развитие двигательных способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, развитии функции равновесия и вестибулярного аппарата, учит согласованию движений с музыкой;

доступности: занятия на чудо-мяче полезны и доступны абсолютно всем детям, это показали исследования;

эмоциональности и внешней привлекательности: связана, прежде всего, с самим предметом, ведь с древнейших времен мяч служил предметом игр и развлечений, а музыкальное сопровождение и танцевальные упражнения делают этот вид воистину привлекательным.

Адресат программы: Программа адресована обучающимся в возрасте 6-7 лет. На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом развитии. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направления движения, скорость, смену темпа и ритма. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения отвечающему интересу коллектива.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в группе, сформированной из воспитанников 6-7 лет.

Наполняемость учебной группы – до 12 человек. Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний); по заявлению родителей (законных представителей).

Сроки реализации программы: Данная образовательная программа рассчитана на один учебный год, что составляет 9 календарных месяцев, 37 академических часов (с сентября 2025 по май 2026 года).

Форма обучения – очная, с осуществлением дифференцированного подхода при выборе методов обучения в зависимости от возможностей детей. Деятельность проходит в занимательной, игровой форме.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня. Продолжительность не превышает время, предусмотренное физиологическими особенностями возраста детей и «Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами»: 30 минут.

1.2. Цели и задачи программы

ЦЕЛЬ: Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

Оздоровительные:

Укреплять здоровье детей.

Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку, с использованием фитбол - мячей.

Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям.

Образовательные:

Дать представление о своем организме и его функционировании;

Обучать двигательным действиям с мячом-фитболом;

Формировать и автоматизировать навыки поддержания правильной осанки;

Формировать и закреплять правильный стереотип движений.

Развивающие:

развивать физические качества детей (силу, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость);

развитие вестибулярного аппарата;

Воспитательные:

Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Воспитывать нравственно-волевые качества детей (самостоятельность, организованность, ответственность, дисциплинированность).

1.3. Содержание образовательной программы

Модули, содержание

Последовательное решение задач обучения упражнениям с фитболами представляет собой определенную систему взаимодействия педагога и ребенка и включает следующие модули:

Первый модуль начального обучения упражнениям (элементарный) - знакомство с правилами фитбол-гимнастики;

Второй модуль углубленного разучивания упражнения (базовый) - формирование и развитие навыков выполнения упражнений на фитболах;

Третий модуль закрепления и совершенствования упражнения (творческий) - закрепление и совершенствование навыков выполнения упражнений на фитболах в играх и упражнениях.

Модуль 1 - (сентябрь – ноябрь) дети получают представления о форме и физических свойствах фитбола, обучаются правильной посадке на мяче, осваивают основные исходные положения, знакомятся с правилами работы с большим мячом. Педагог объясняет и показывает упражнение, дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение. Показ упражнений дается в зеркальном изображении. Название упражнения создает его образ, поэтому под ритм выполнения упражнения разучиваются четверостишья, потешки. Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала активизируют работу сердца и нервную систему ребенка.

Модуль 2 (декабрь-февраль) характеризуется совершенствованием деталей техники выполнения упражнений с фитболом. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию детьми закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного, слитного целостного выполнения упражнения.

Модуль 3 (март-май) характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяются все предыдущие методы, однако, ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательный и игровой. Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений. Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию можно применить в сочетании с другими, разученными ранее.

Цель этапа	Содержание программы
<i>1 этап - этап начального обучения упражнениям (элементарный)-</i> знакомство с правилами фитбол-гимнастики	

Цель: освоение простейших элементов фитбол-гимнастики.	Игровые предметно-манипуляционные действия с мячом (индивидуальные, парные) прокатывание, отбивание об пол, бросание, подбрасывание и др. Ознакомление с основными опорными точками. Динамические упражнения в исходном положении сидя и лежа на неподвижном и подвижном мяче, прыжки на мяче, сюжетные подвижные игры для закрепления разученных движений.
<i>Задачи 1 этапа:</i> 1. Знакомить с правилами работы с большим мячом. Создать представление о форме и физических свойствах фитбола, сформировать чувство «мяча»; 2. Учить правильной посадке на неподвижном мяче; 3. Развивать умение выполнять основные движения с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках. 4. Разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче; 5. Обучать прыжкам сидя на фитболе; 6. Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.	
Организационно-методические указания. Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга	
и от различных выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.	
2 этап углубленного разучивания упражнения (базовый) - формирование и развитие навыков выполнения упражнений на фитболах	
Цель этапа: формирование и развитие базовых навыков выполнения упражнений на фитболах.	Индивидуальные и групповые игровые упражнения и подвижные игры с использованием фитбола как предмета, который перемещают (прокатывают, подбрасывают, переносят и др.); как препятствия, которое преодолевают (обегают, перелезают, перешагивают и др.); как опоры, на которой прыгают, сидят, лежат)
<i>Задачи 2 этапа:</i> 1. Продолжать разучивать динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2. Формировать умение, сидя на мяче правильности постановки стоп. Развивать у детей умение в правильной посадке на фитболе. 3. Формировать и развивать правильность выполнения основных исходных положений фитбол-гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. 4. Разучивать комплексы ОРУ, музыкально-ритмические упражнения с мячом. 5. Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу. 6. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. 7. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	

Организационно-методические указания При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью мяча. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.	
3 этап закрепления и совершенствования упражнения (творческий) - закрепление и совершенствование навыков выполнения упражнений на фитболах в играх и упражнениях	
Цель этапа: закрепление и совершенствование гимнастических упражнений в подвижных играх и соревнованиях с фитболами	Динамические упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей ребенка. Комплексы фитбол-аэробики и общеразвивающих упражнений, музыкально-ритмические импровизации с мячом, подвижные игры с фитболами творческой направленности, креативные двигательные задания.
Задачи 3 этапа: 1.Закреплять умений двигаться с мячом, постепенно повышая требования к результатам действия. 2. Закреплять умение выполнять основные движения с мячом в руках, стоя, сидя, лежа, сохранять правильное положение тела, лежа на мяче на спине и груди с опорой и без опоры на конечности, сохраняя правильное положение ног и осанки. 3. Закреплять умение ходить по ограниченной поверхности с мячом, отбивать мяч об пол и ловить его руками, стоя на месте, прокатывать мяч вперед, с опорой на ладони, сохраняя равновесие. 4.Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами. 5.Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. 6.Формировать коммуникативные качества детей в играх и упражнениях с мячом-фитболом	

Учебный план

Перечень учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности	Количество	Объем нагрузки в минутах, часах		Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Знакомство с правилами фитбол-гимнастики	4	60 мин	60 мин.	Опрос
Формирование и развитие навыков выполнения упражнений на фитболах	20	200 мин	400 мин.	Практические занятия
Закрепление и совершенствование навыков выполнения упражнений на фитболах в играх и упражнениях.	13	140 мин	250 мин.	Итоговые, открытые занятия
Итого	37	400мин.	710мин.	
	37	1110 минут		

Содержание учебного плана.

Сентябрь

Задачи:

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

Занятие № 1 Беседа «Мой веселый, звонкий мяч» Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2) Релаксация «Вибрация» (Приложение 3)	Занятие № 2, 3 Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с малым мячом. Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма». ОВД – выполнение правильной посадки на мяче. П/и «Гусеница» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2) Релаксация «Вибрация» (Приложение 3)
--	---

Занятие № 4. Итоговое мероприятие: Этот мир подвижных игр.

Октябрь

Задачи:

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

Занятие № 5, 6 Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями	Занятие № 7,8 Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями
---	--

ОВД 1.Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения, стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. 2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п. П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Цветок» (Приложение3)	ОВД 1.Исходное положение - лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад. П/и“Быстрый и ловкий” Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Цветок» (Приложение3)
--	--

Занятие № 9. Итоговое мероприятие: По следам «Смешариков».

Ноябрь

Задачи:

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

Занятие № 10, 11 Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах ОРУ на фитболе ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит	Занятие № 12, 13 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОРУ на фитболе ОВД 1.В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные
---	--

«стержнем», выравнивающим корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола. П/и «Бусинки» Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2) Релаксация «Земля» (Приложение 3)	движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени; - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2) Релаксация «Земля» (Приложение 3)
--	---

Декабрь

Задачи:

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

Занятие № 14 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками; П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Воздушный	Занятие № 15, 16 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2) Релаксация «Здравствуй, солнце!»
--	--

шар» (Приложение 2) Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)	
--	--

Занятие №17. Итоговое мероприятие: Зимняя сказка.

Январь

Задачи:

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

Занятие № 18 Разминка Ходьба, бег. ОРУ на фитболе ОВД 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; 2. Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение 2) Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)	Занятие № 19 Разминка Ритмический танец с султанчиками ОРУ на фитболе ОВД 1.И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; 2.Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. П/и Эстафета на фитболе П/и «Быстрый и ловкий» П/и «Паровозик» 2 команды Дыхательная гимнастика (Приложение 2) Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)
---	--

Занятие №20. Итоговое мероприятие: «В гости к Дюймовочке».

Февраль

Задачи:

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

Занятие № 21 Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с мячом ОВД 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; 2.стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток; П/и « Жуки» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2) Самомассаж «Этот шарик не простой»	Занятие № 22,23 Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки ОРУ ОВД 1. И.п. - сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие; 2. исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; 3. исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой. П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2) Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)
--	---

Занятие №24. Итоговое мероприятие: Путешествие в зимний лес.

Март

Задачи:

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

Занятие № 25, 26 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх. П/и «Лови мяч» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2) Пальчиковая гимнастика «Зайцы» (Приложение 4)	Занятие № 27 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. 3. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе. П/и «Гонка мячей» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2) Пальчиковая гимнастика «Зайцы»
---	---

Занятие № 28. Итоговое мероприятие: Путешествие в весенний лес.

Апрель

Задачи:

- 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- 2) Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма
- 4) Тренировать чувство равновесия и координацию движения

Занятие № 29, 30 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2) Гимнастика для глаз	Занятие № 31, 32 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2) Гимнастика для глаз
--	--

Занятие №33. Итоговое мероприятие: «Веселые скакалки»

Май

Задачи:

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

Занятие № 34, 35 Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2) Самомассаж «Ежики»	Занятие № 36 Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2) Самомассаж «Ежики»
---	---

Занятие № 37. Итоговое мероприятие: «В гостях у Капитошки»

Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Результаты освоения Программы представлены в виде следующих целевых ориентиров:

- Оздоровление дошкольников посредством занятий фитбол-гимнастикой;
- Освоение детьми техники выполнения упражнений на фитболах, навыков ритмичного выполнения упражнений на гимнастических мячах-фитбол;
- Формируются двигательные сферы ребенка: развитие силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способность удерживать равновесие. Активно развиваются физические качества: выносливости, ловкости, быстроты, силы;
- У детей формируется интерес к занятиям физической культурой, лидерские качества, умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели в соревновательной и игровой деятельности.

Показатели ловкости и умения владеть своим телом в играх, спортивных и игровых упражнениях

Фитбол-гимнастика

- Дети владеют техникой выполнения упражнений на фитболах, навыками ритмичного выполнения упражнений на гимнастических мячах-фитбол. Самостоятельно следят за осанкой, освоили основные исходные положения при выполнении упражнений на гимнастических мячах;
- У детей выработаны навыки выполнения основных видов движений в сочетании с различными видами ходьбы и бега в играх и упражнениях;
- У детей развиты навыки выполнения основных видов движений в играх и упражнениях с мячом-фитболом, вестибулярный аппарат, координация движений. Выбатывается положительное отношение к физическим упражнениям и играм с использованием фитбола. укрепление правильной осанки.

**Блок №2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Здоровячок» с применением фитбол – мячей**

2.1. Календарный учебный график

Год обучения 1. Учебный год начинается с 4 сентября и заканчивается 28 мая и составляет 37 недель.

<i>Дни недели</i>	<i>Время</i>	<i>Место проведения</i>
<u>четверг</u>	16.15-16.45	Музыкально-спортивный зал

<i>Месяц</i>	<i>День месяца</i>	<i>Занятия (количество/ время в минутах, академических часах)</i>
Сентябрь	4	1х30
	11	1х30
	18	1х30
	25	1х30
	Итого	4 занятия (120 мин/4 часа)
Октябрь	2	1х30
	9	1х30
	16	1х30
	23	1х30
	30	1х30
	Итого	5 занятий (150 мин/5 часов)
Ноябрь	6	1х30
	13	1х30
	20	1х30
	27	1х30
	Итого	4 занятия (120 мин/4 часа)
Декабрь	4	1х30
	11	1х30
	18	1х30
	25	1х30
	Итого	4 занятия (120 мин/4 часа)
Январь	15	1х30
	22	1х30
	29	1х30
	Итого	3 занятия (90 мин/3 часа)
Февраль	5	1х30
	12	1х30
	19	1х30
	26	1х30
	Итого	4 занятия (120 мин./4 часа)
Март	5	1х30
	12	1х30
	19	1х30
	26	1х30
	Итого	4 занятия (120 мин./4 часа)

Апрель	2	1х30
	9	1х30
	16	1х30
	23	1х30
	30	1х30
	Итого	5 занятий (150 мин./5 часов)
Май	7	1х30
	14	1х30
	21	1х30
	28	1х30
	Итого	4 занятия (120 мин./4 часа)
Итого на образовательный период		37 занятий (1110 мин./37 академических часов)

Форма проведения – групповая. Предусматривается как индивидуальное обучение действия с мячом-фитболом, так и действия в микрокомандах (парами, пятерками). Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом-фитболом, что позволяет поддерживать постоянный интерес детей, повышает эффективность проведения занятий.

Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах

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

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

Структура совместной деятельности:

Деятельность	Длительность
Построение, разминка	5 мин.
Упражнения, направленные на обучение двигательным действиям	20 мин.
Игры и упражнения на закрепление	5 мин.
Дыхательная гимнастика	
Всего:	30 мин.

Объем нагрузки занятия

№	ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ	ЦЕЛЬ	УПРАЖНЕНИЯ	время
1	Водная часть	Подготовка организма к более интенсивной работе в основной части:	Ходьба вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и т.д. В исходном положении сидя на мяче	5 минут

		разогревание организма, повышение частоты пульса и дыхания; развитие интереса детей к предстоящим движениям и сосредоточение их внимания на изучаемом материале.	можно делать дыхательную гимнастику, затем выполняют упражнения на мяче: 1. пружинистые покачивания, которые обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение; мягкую слабую компрессию суставов; улучшение подвижности суставов и пластичность тканевых структур; возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища. 2. динамические упражнения для тренировки функциональных возможностей наиболее важных систем организма: дыхательной, СС и т.д.	
2	Основная часть	Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости; развитие основных навыков выполнения упражнений с фитболом, игры. Ознакомление детей с новым материалом, повторение и закрепление уже известного материала, совершенствование уже имеющихся двигательных навыков.	В основной части используются упражнения из разных исходных положений: лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а также лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче и т.д. Упражнения, выполняемые в данных исходных положениях, позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.	20 минут
3	Заключительная часть	Снижение нагрузки, снижение общей возбудимости функций организма ребенка и приведение его в относительно спокойное состояние.	Заключительная часть проводится, сидя на мяче. В данную часть входят дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей.	5 минут

Методы, средства, формы работы с детьми

Перечень учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей),	методы	Средства, формы работы с детьми
--	--------	---------------------------------

<i>практики, иных видов учебной деятельности</i>		
Знакомство с правилами фитбол-гимнастики	Методы наглядного восприятия; Словесные методы; Аудиовизуальные средства.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения, направленные на повышение уровня развития основных физических качеств, а также расширение двигательного опыта. Подготовительные упражнения, направленные на развитие специальных для конкретного приема качеств.
Формирование и развитие навыков выполнения упражнений на фитболах	Метод расчлененного обучения; Метод целостного обучения; Методы развития силы, выносливости, ловкости, гибкости; Метод целостного выполнения приема; Интеграция выполнения в играх; Метод расчлененного обучения; Методы наглядного восприятия; Словесные методы.	Использование подводящих упражнений, способствующих более быстрому освоению. Упражнения, направленные на целостное выполнение (объединение составных частей, освоенных с помощью подводящих упражнений). Средства наглядности. Подготовительные упражнения. Упражнения, направленные на повышение уровня развития основных физических качеств, а также расширение двигательного опыта.
Закрепление и совершенствование навыков выполнения упражнений на фитболах в играх и упражнениях.	Методы совмещенных воздействий; Соревновательный метод; Игровой метод; Выполнение заданий в вариативных условиях в игре; Метод целостного выполнения приема игры в вариативных упражнениях; Методы наглядного восприятия; Словесные методы.	Подготовительные упражнения. Средства наглядности. Упражнения, направленные на повышение уровня развития основных физических качеств, а также расширение двигательного опыта.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Традиционные:

- Открытые физкультурные занятия для родителей;
- Физкультурные праздники;
- Беседы - индивидуальные и групповые;

- Консультации;
- Разработка и оформление стендовой информации;
- Родительские собрания;
- Анкетирование.

Инновационные:

- Фотовыставки;
- Составление фотоальбомов;
- Проектная деятельность;

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

В музыкально-спортивном зале имеется весь необходимый инвентарь, который предназначен для наиболее эффективной организации занятий:

- Дорожки для профилактики плоскостопия
- Дуги для подлезания
- Гимнастические мячи-фитболы
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические палки
- Скакалки
- Тренажеры различного вида
- Гимнастическая стенка
- Мячи разных размеров
- Обручи большие и маленькие
- Набивные мячи
- Мешочки для метания
- Дорожка здоровья
- Кубы
- Кегли
- Диски здоровья
- Музыкальный центр

Количество инвентаря соответствует числу детей, одновременно занимающихся в зале.

Информационное обеспечение:

- Ноутбук
- Мультимедийный проектор
- Диски с записями для сопровождения

Дидактические пособия:

- Картотека «Пальчиковая гимнастика»;
- Картотека «Дыхательная гимнастика»;
- Картотека «Психогимнастика»;
- Картотека «Игры с фитболом»;
- Картотека «Подвижные игры с мячом»

Кадровое обеспечение: реализацию дополнительной общеобразовательной программы осуществляют воспитатели Шелдовицина Ольга Вячеславовна, Лукьянова Татьяна Анатольевна.

2.3. Система Мониторинга Достижения Детьми Планируемых Результатов Освоения Программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае).

В проведении мониторинга участвуют старший воспитатель, педагоги, медицинский работник.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Оценивание результатов.

Оценка результатов учитывает весь комплекс поставленных задач.

При оценке результатов учитывается происшедшее за время тренировочного периода возрастание показателей функции равновесия, силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, гибкости.

Умение детей принимать правильную осанку и выполнять физические упражнения разной направленности оценивается посредством наблюдения за каждым ребёнком индивидуально в течение заключительного периода.

Теоретические знания детей о правильной осанке и о направленности упражнений оценивается посредством опроса каждого ребёнка во время выполнения упражнений.

Критерии результативности освоения программы.

Сформирован. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организует игры.

В стадии формирования. Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Наблюдаются элементы творчества.

Не сформирован. Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Уровень физической подготовленности и развитие двигательных способностей определялся контрольными упражнениями (тестами), рекомендованными для определения двигательных способностей детей в ДОУ. (По методике Н.Л.Петренкиной).

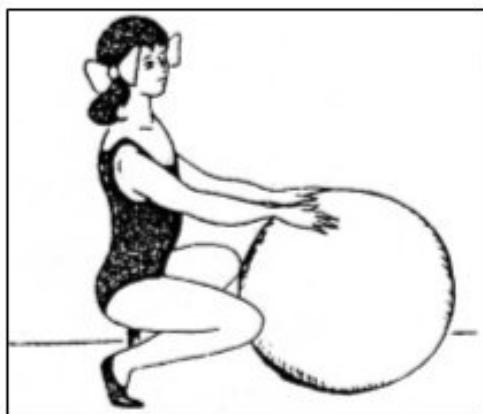
Физическое качество	Тест	Методика
Гибкость	Наклон туловища вперед из и.п. стоя	Ребенок становится на гимнастическую скамейку. Не сгибая колени старается наклониться вниз. По линейке, установленной перпендикулярно (поверхность скамьи соответствует нулевой отметке) определить и зафиксировать результат, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев
Ловкость	Челночный бег	На ровной площадке чертятся 2 параллельные

		линии на расстоянии 10 м друг от друга. По команде «Внимание» ребенок подходит к стартовой линии. По команде «Марш» он бежит к кубику, положенному на противоположной линии, поднимает его и бежит назад к стартовой линии, на которую кладет кубик. Затем возвращается назад.
Статическое равновесие	Удержание позы	Ребенок встает 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 по секундомеру.
Скоростно – силовые способности	Прыжок в длину с места	Ребенок встает у линии, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Делается 3 попытки, фиксируется лучший результат.
Сила мышц брюшного пресса	Поднимание туловища за 30 сек.	Ребенок ложится на гимнастический мат на спину, ноги немного раздвинуты и согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки скрещены на груди. По команде начинает подниматься и вновь ложится. Педагог придерживает колени и считает, количество подъемов за 30 секунд.
Координация	Отбивание мяча от пола за 30 сек.	Ребенок встает в и.п. ноги на ширине плеч, одной рукой (удобной для ребенка) отбивает мяч от пола максимальное количество раз. При выполнении задания не разрешается сходить с места. Даются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

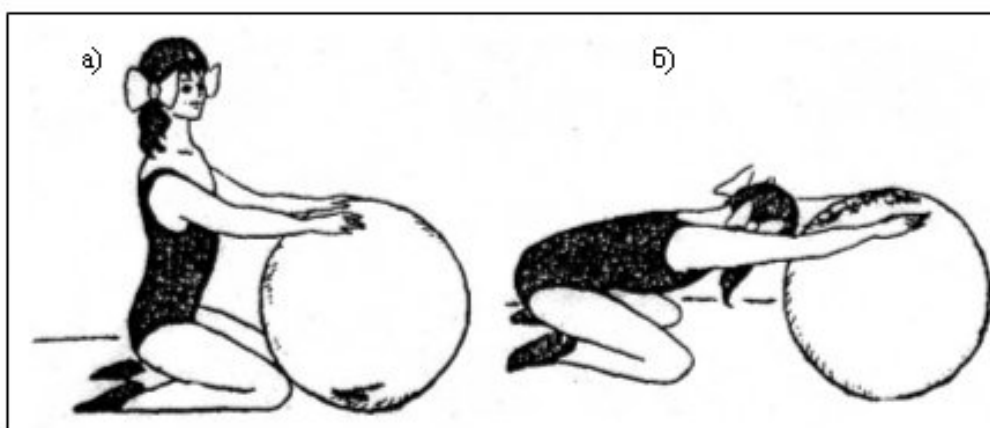
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Власенко Н.Э. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. СПб.: Детство-пресс, 2018.
2. Евдокимова Е.А. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Дидур.: СПб, 2000.
3. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб. РГПУ им А.И. Герцена, 2011.
4. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб. РГПУ им А.И.Герцена, 2010
5. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников» / СПб.: Речь, 2002.-476с.
6. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений. Теория и практика физической культуры.- 2004.-07.-С. 43-46
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах» СПб.: РГПУ им А.И. Герцена, 2006.
8. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Структура оздоровительно-коррекционных программ для детей по фитболу «Танцы на мячах», СПб.: РГПУ им А.И. Герцена, 2005
9. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми, СПб.: РГПУ им А.И. Герцена, 2011
10. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физическое развитие 5-7 лет. – 2-е изд. – М.: ТЦ СФЕРА, 2017 . – 224 с. – (Будь здоров, дошкольник!).
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. ФИТНЕС-ДАНС. Лечебно-профилактический танец. СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014.

Примерный комплекс упражнений с фитболами



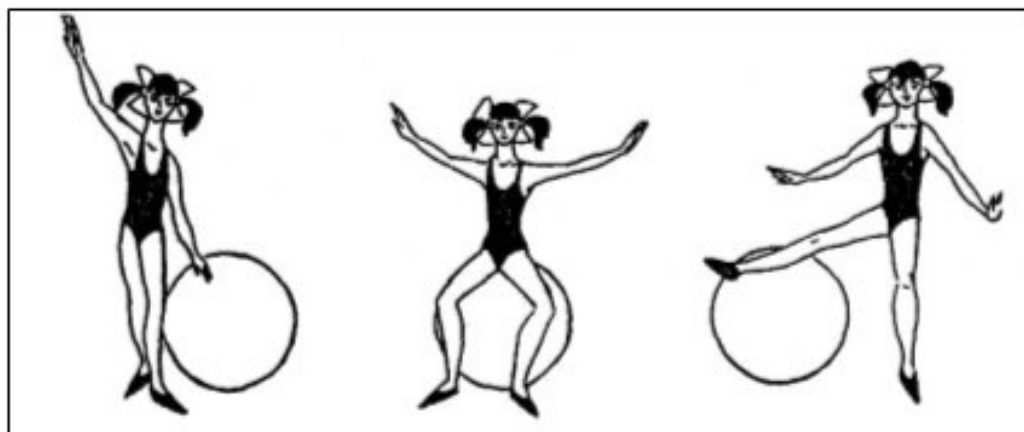
Присед с опорой руками на фитбол



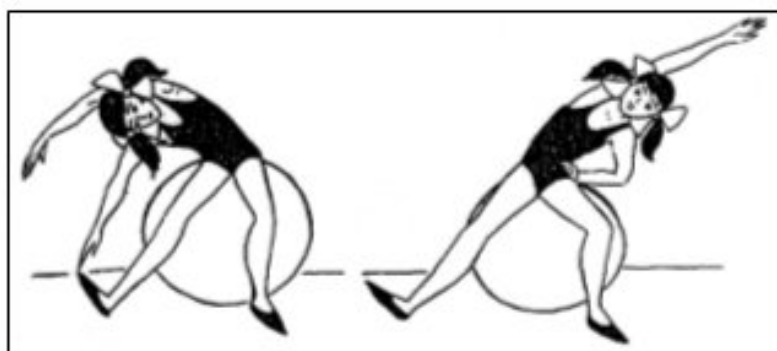
Из положения седа на пятки, руки в опоре на фитболе – а;
откатить фитбол руками вперед, вытянуть позвоночник – б



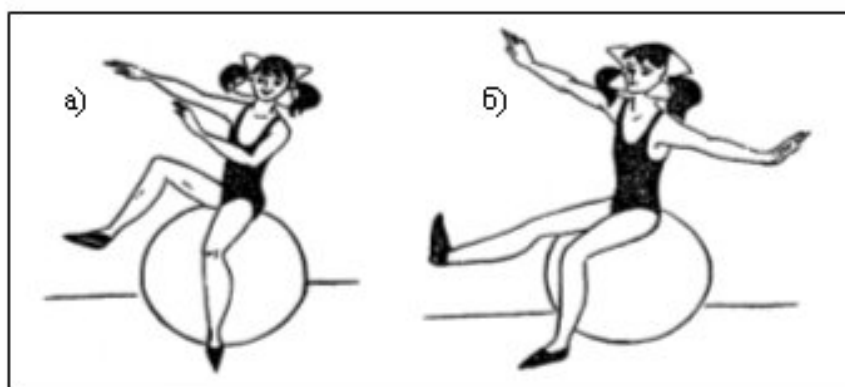
Из положения сидя на фитболе переход в положение стоя
с опорой о фитбол



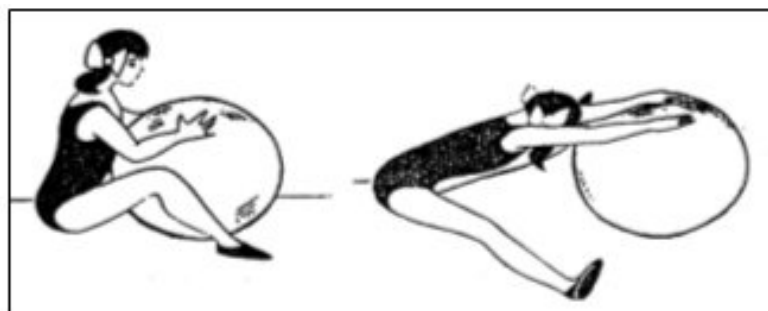
Из положения стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола



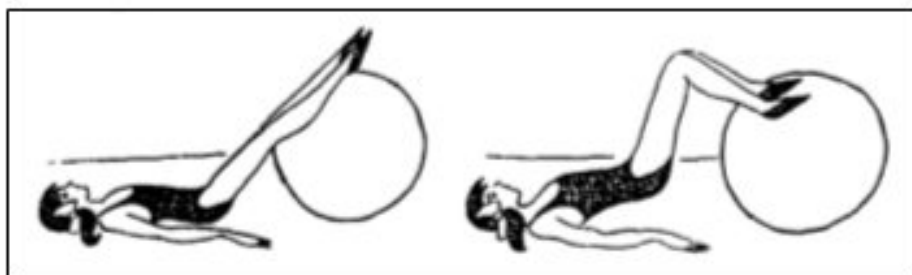
Сидя на фитболе наклоны в стороны с разным положением рук



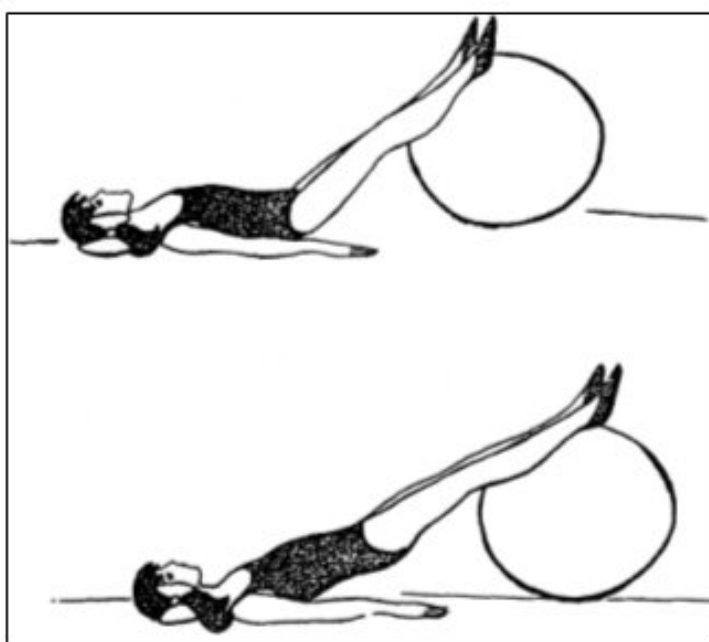
Сидя на фитболе поочередно сгибание ног с махом рук в стороны – а; сидя на фитболе поочередные махи прямых ног, руки в стороны – б



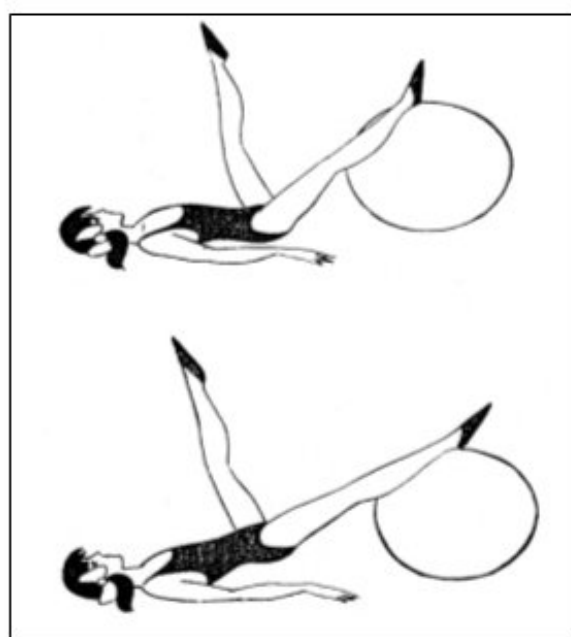
Из положения седа на полу: фитбол между согнутых ног, откатить руками фитбол вперед, ноги выпрямить



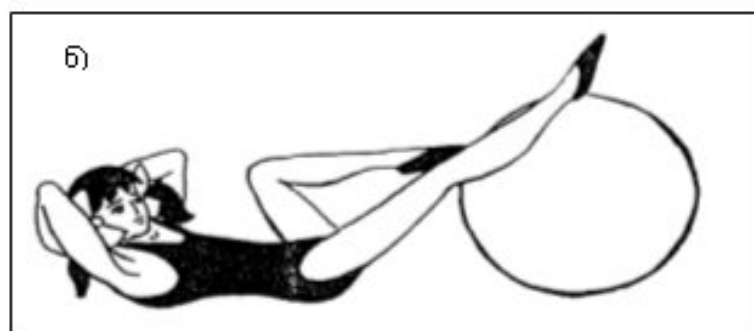
Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, подкатить стопами фитбол к ягодицам и приподнять таз



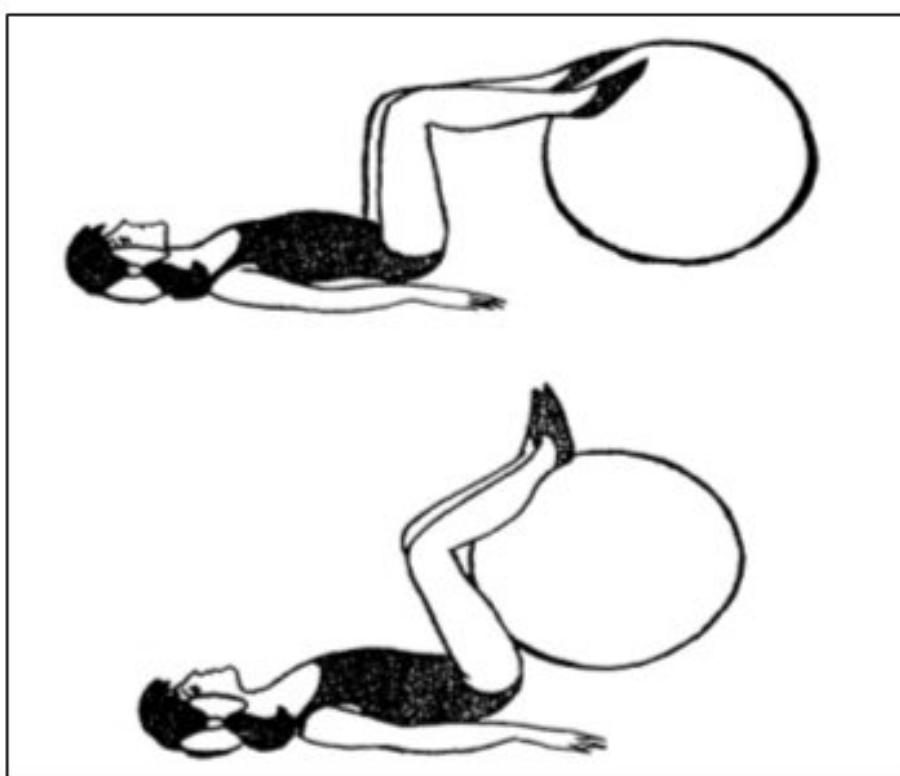
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз (держать)



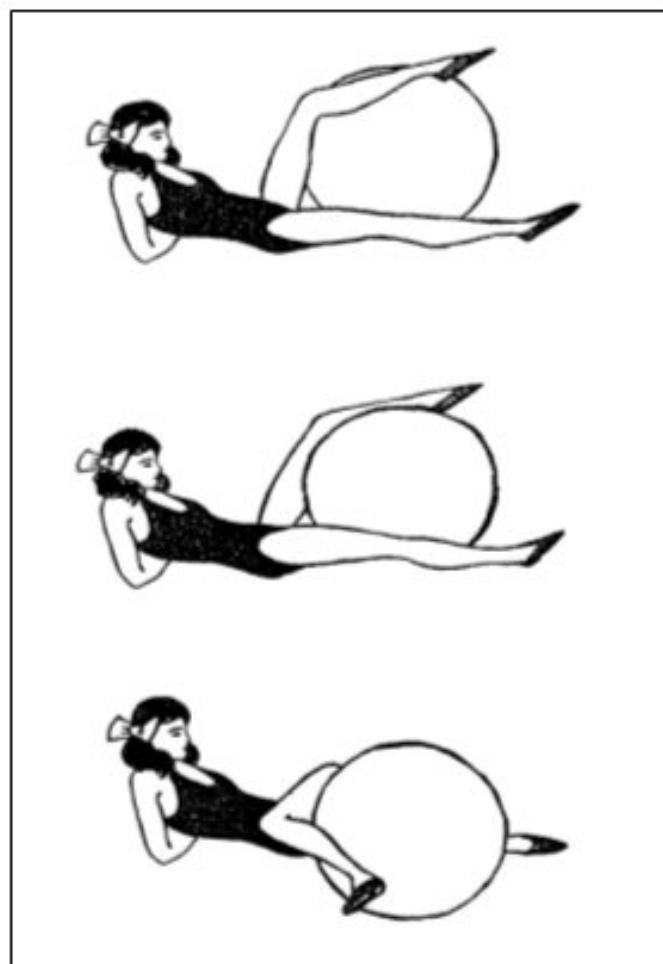
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх



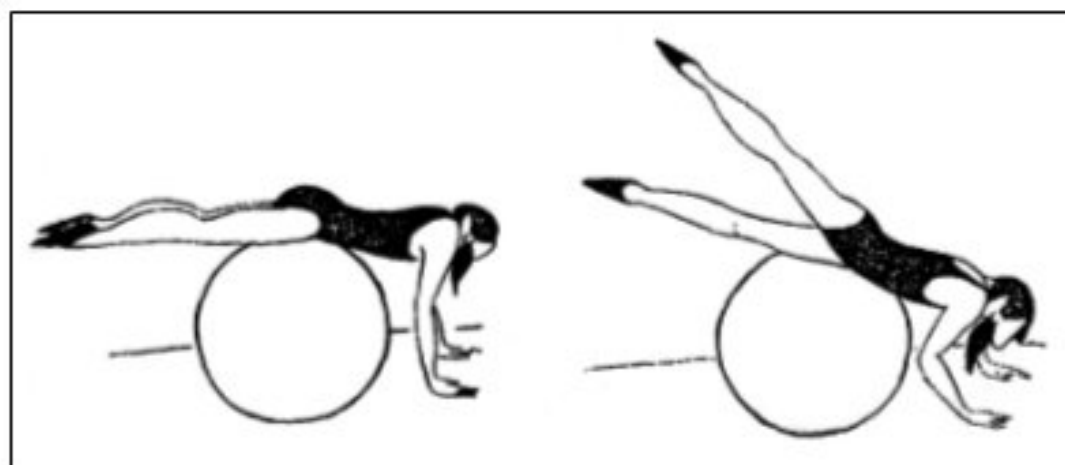
Из положения лежа на спине на полу – а, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок – б



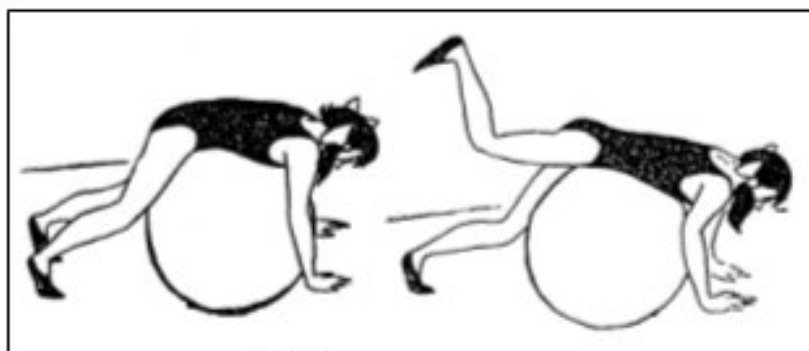
Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе – обхватить фитбол стопами и приподнять вверх



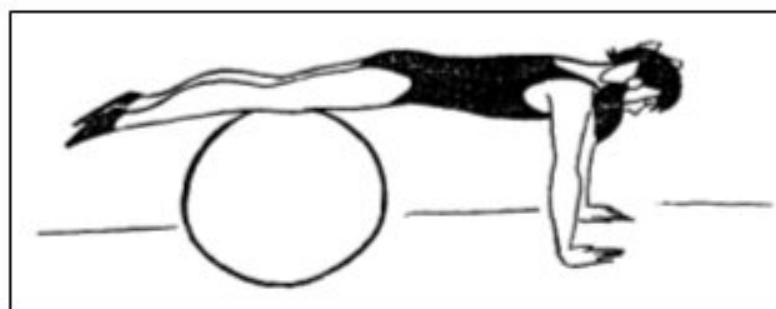
Из положения лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести ее вправо и наоборот



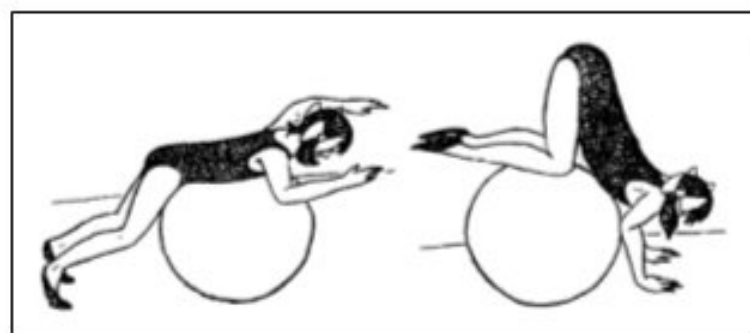
Из положения лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног



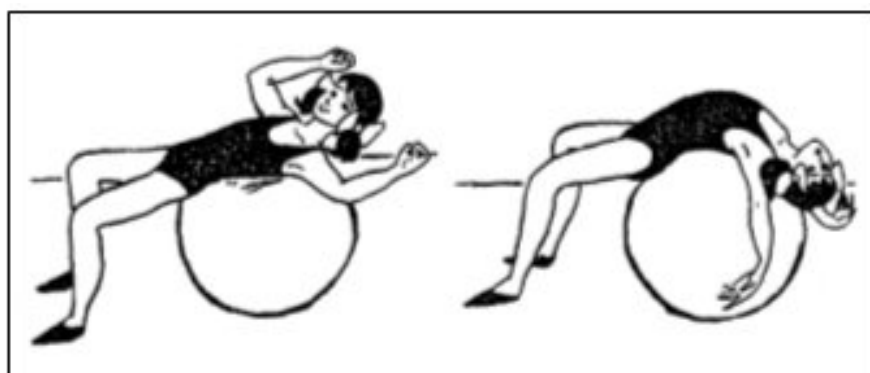
Из положения лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах



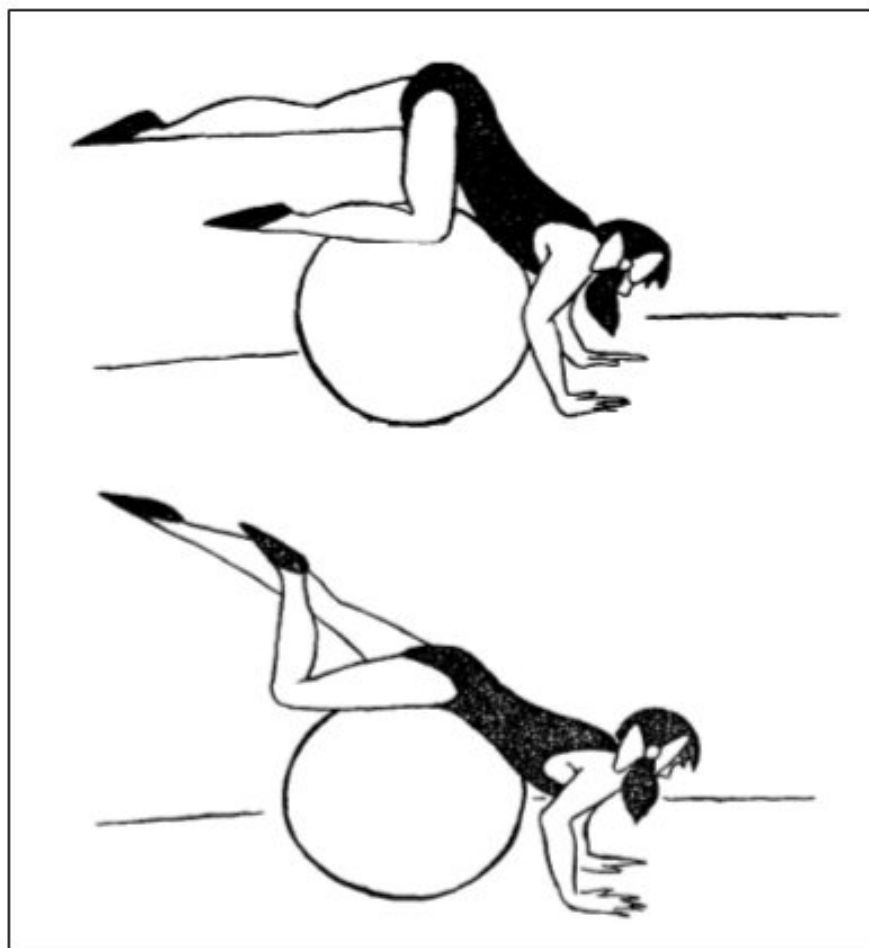
Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу



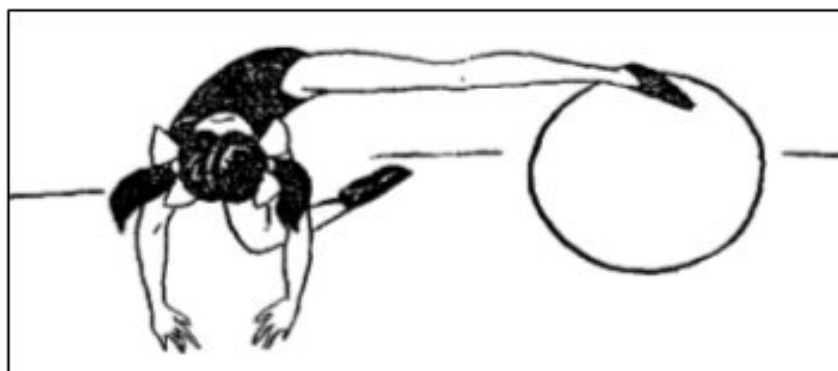
Из положения лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе



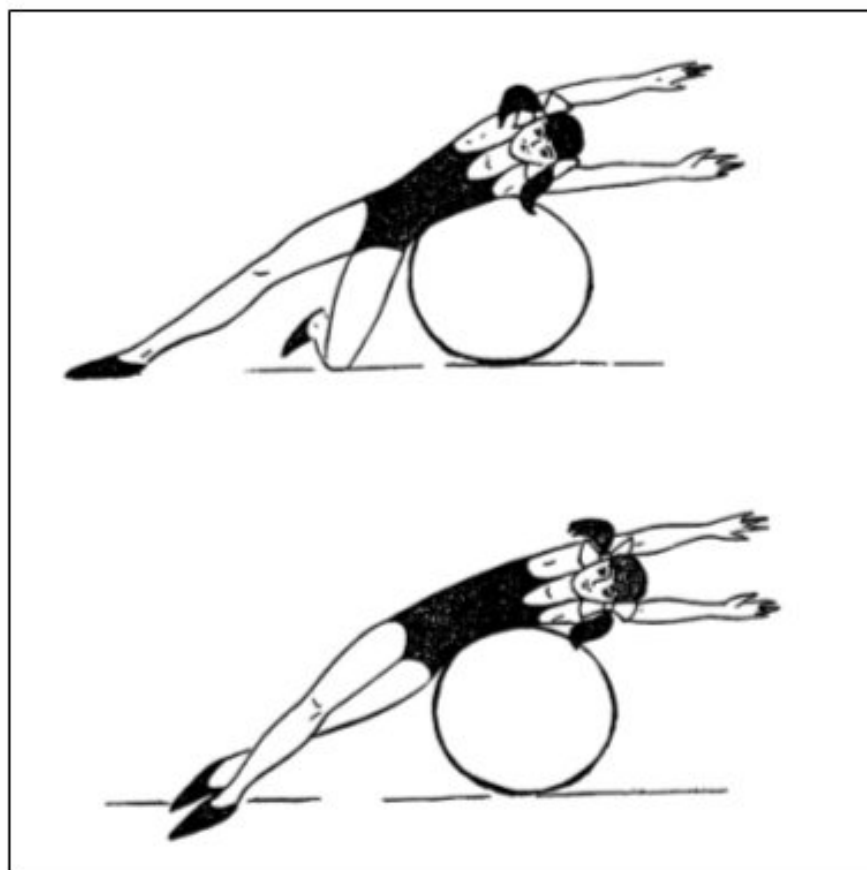
Из положения лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки, упражнение в расслаблении



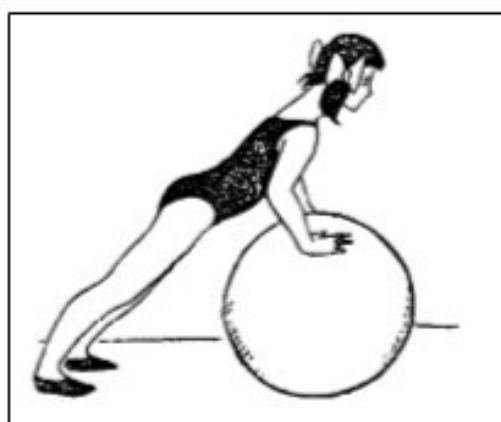
Из положения лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой



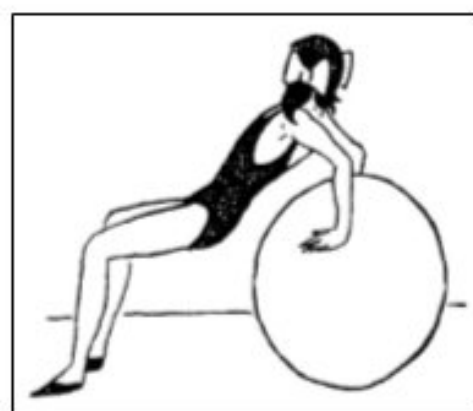
Из коленно-кистевого положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол



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



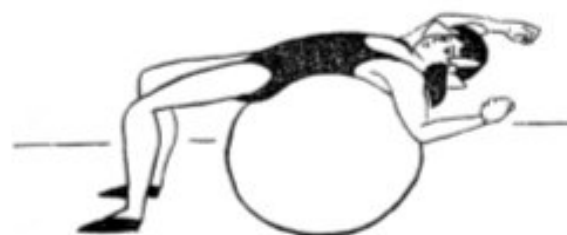
Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц, ноги на полу



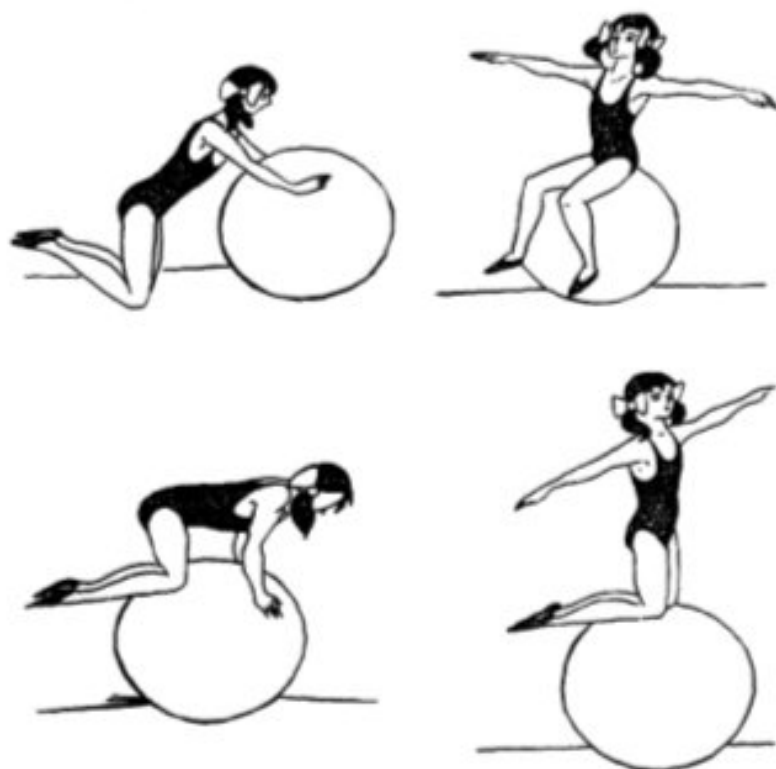
Упражнение в расслаблении,
сидя на полу, фитбол сбоку



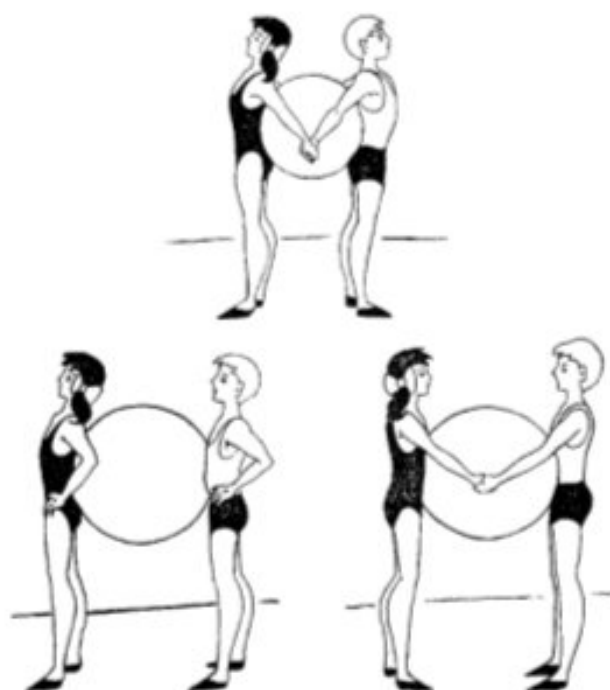
Упражнение в балансировке
фитбола на спине



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 сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (*повторить 5-10 раз*)

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

«Подыши одной ноздрей»

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

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

«Воздушный шар» (дышим животом, нижнее дыхание)

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

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

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

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

Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4—10 раз.

«Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, реберное дыхание)

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

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

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

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

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

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

«Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

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

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

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

«Ветер» (очистительное, полное дыхание)

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

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

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

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

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

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

«Радуга, обними меня»

Цель: та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

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 полукруглые губы. *Повторить 4-8 раз.*

«Губы «трубкой»

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

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

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»

При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

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

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

Язык «трубкой»

Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.

4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

«Насос»

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

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

3. Выдох произвольный.

Повторить 3—6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Приложение 3

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

Этюд «Земля»

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

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

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

Поза 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 цветка.

Приложение 4

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПАЛЬЧИКОВ

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 помахивать 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,
П у т е ш е с т в е н н и к - г е р о й ,
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!

4. «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.

5. «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.

6. «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 ФИТБОЛАМИ

«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 ЛЬДИН»

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 поскаком, мяч, держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».

Приложение 6

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 года; **К** — конец года.