

|  |  |
| --- | --- |
| 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК | 3 |
| * 1. Пояснительная записка | 3 |
| * 1. Цель и задачи программы | 7 |
| * 1. Планируемые результаты обучения | 9 |
| * 1. Содержание программы | 10 |
| * + 1. Учебный план | 10 |
| * + 1. Содержание учебного плана | 12 |
| 1. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ | 20 |
| * 1. Методическое обеспечение программы | 20 |
| * 1. Условия реализации программы | 25 |
| * 1. Оценочные материалы | 28 |
| 2.4 Календарно-тематический план | 29 |
| Приложения | 45 |
| Список литературы | 93 |

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК**
   1. **Пояснительная** **записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа «Фитбол - гимнастика» (далее Программа) разработана для внедрения в практику фитбол - гимнастики, как эффективного средства повышения двигательной активности детей и их физического развития, посредством комплексного воздействия фитболов на детский организм для достижения максимального оздоровительного эффекта и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

В настоящее время перед дошкольным образовательным учреждением остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья и развитию движений детей. Такой негативный фактор, как малоподвижный образ жизни стал одним из главных причин. Самостоятельная двигательная активность детей дошкольного возраста всё больше ограничивается созданными условиями в семье (частое время препровождения за компьютером и телевизором, нежелание и невозможность родителей проводить с детьми достаточное время на прогулке и т.д.).

Именно двигательная активность является одним из главных факторов формирования опорно-двигательного аппарата. Известно, что 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; сопутствует 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 в дошкольном учреждении, работы по фитбол-гимнастике.

«Фитбол» – упругий мяч большого размера (40 - 75 см в диаметре), который используют для занятий гимнастикой и аэробикой. Фитболом также называют направление фитнеса, где упражнения выполняются на мяче («fit» – оздоровление, «ball» – мяч). Фитбол используют для оздоровления, коррекции фигуры и формирования осанки. Родиной этого вида фитнеса является Швейцария, откуда он распространился и получил признание во всем мире. Его разработал в середине прошлого века врач-физиотерапевт Сюзан Кляйнфогельбах, как реабилитационную гимнастику для больных ДЦП. После того, как стал очевиден оздоровительный эффект от упражнений на фитболе, его стали использовать при восстановлении после травм опорно-двигательного аппарата.

Упражнения на таких мячах уникальны по своему воздействию на организм и в отличие от других видов оздоровительной гимнастики имеют отличительные особенности, к которым относятся: необходимость постоянно удерживать равновесие при выполнении упражнений на мяче, способствующая включению в работу более глубоких мышечных групп; щадящая нагрузка на позвоночник, суставы ног, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, создаёт возможность занятий для детей с различными отклонениями в состоянии здоровья; при выполнении упражнений на мячах в работу включаются одновременно такие анализаторы как: двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный, тактильный, что позволяет решать различные задачи в комплексе.

Происходит это комплексное воздействие за счёт следующих факторов: *свойства мяча*: форма, цвет, размер, упругость; *многофункциональность использования мяча:* предмет, опора, отягощение, массажёр, препятствие, ориентир, тренажёр; *музыкальное сопровождение;* *целенаправленно подобранные средства:* гимнастические, профилактические, танцевальные, подвижные и музыкальные игры, эстафеты. Помимо вышеперечисленных факторов фитболы оказывают ещё и вибрационное воздействие на организм занимающегося. Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека. При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник. Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе уже способствует формированию сложно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Выполнение упражнений на мяче в исходном положении лежа животом или спиной гораздо тяжелее, чем на устойчивой опоре. Поддерживание равновесия, которое способствует координированной работе многочисленных мышечных групп, решает задачу развития вестибулярного аппарата и формирования мышечного корсета за счёт укрепления мышц спины и брюшного пресса. Круглая форма мяча помогает выполнять упражнения с большей амплитудой, благодаря чему происходит растяжение мышц и связок. Это способствует развитию гибкости, которая является абсолютным диапазоном движения в суставе или ряде суставов, достижимом в мгновенном усилии.

**Новизна программы.** Программа по фитбол-гимнастике является авторской, включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнесса (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчинга и др.).

**Педагогическая целесообразность.** Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и другими заболеваниями. При занятиях фитбол - гимнастикой сердечно - сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Занимаясь фитбол - гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

**1.2. Цель и задачи Программы**

Программа предусматривает: оздоровительное воздействие фитболов на организм детей; преемственность в решении задач с образовательной программой «От рождения до школы» Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой; создание условий для фитбол - гимнастики.

**Цель программы:** Развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

**Задачи программы:**

*оздоровительные:*

- укреплять здоровье детей;

- совершенствовать функций организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям;

- развивать физические качества;

- обучать основным двигательным действиям;

- развивать координацию движений и равновесия для тренировки вестибулярного аппарата;

- укреплять мышечный корсет, способствовать созданию навыка правильной осанки;

- улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;

- нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;

- улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;

- улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;

- стимуляция развития анализаторных систем;

- развитие мелкой моторики и речи;

- нормализация перистальтики кишечника;

- стимуляция обмена веществ организма, активация моторно-висцеральных рефлексов.

*Образовательные:* Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.

*Воспитательные:* Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и игах. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

**1.3. Планируемые результаты обучения**

К концу учебного года дети: **имеют представление:**

- о правильной осанке;

- на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение;

**умеют:**

- принимать правильную осанку при выполнении упражнений с фитболом во всех исходных положениях;

- выполнять упражнения, направленно воздействующие на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета;

- выполнять упражнения с фитболом на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах;

- выполнять дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки;

**демонстрируют** прирост не менее 15% в контрольных тестах на определение показателей функции равновесия, гибкости, силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

**1.4. Содержание** **Программы**

**1.4.1. Учебный план**

Занятия по данной Программе проводятся 2 раза в неделю по 30 – 35 минут во второй половине дня. Программа рассчитана на групповое обучение.

**Календарный график**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| количество учебных часов | | | |
| учебных недель | в неделю | в месяц | в год |
| **32** | **2** | **8** | **64** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименования разделов** | **количество занятий** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Основы знаний. (Вводное занятие) | 1 | 1 |  |
| 2 | Освоение детьми фитбола как оборудования (дать представление о форме и свойствах мяча) | 3 |  | 3 |
| 3 | Определение исходного состояния координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей. | 4 |  | 4 |
| 4 | Обучение правильной посадке на фитболе, базовым положениям при выполнении упраж­нений с мячом в партере, различным исходным положениям на мяче.  Укрепление мышечного корсета, формировать навыки правильной осанки. | 8 |  | 8 |
| 5 | Выполнение упражнений на укрепление мышечного корсета, развитие гибкости, координационных способностей и функции равновесия. | 39 |  | 39 |
| 6 | Закрепление и совершенствование достигнутых результатов: полученных теоретических знаний, навыка правильной осанки, выполнения упражнений. | 4 | 1 | 3 |
| 7 | Определение состояния координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка на конец года | 4 |  | 4 |
| 8 | Итоговое занятие. | 1 |  | 1 |
|  | **Итого часов:** | **64** | **2** | **62** |

**1.4.2. Содержание учебного плана**

Освоения упражнений с использованием фитболов проходит в несколько этапов.

**Первы этап.**

*Задачи этапа и их реализация.*

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

Р е к о м е н д у е м ы е   у п р а ж н е н и я:

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

– отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;

– передача фитбола друг другу, броски фитбола;

– игры с фитболом

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

Р е к о м е н д у е м ы е   у п р а ж н е н и я:

- 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.

Н а п р и м е р:

а) повороты головы вправо-влево;

б) поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону;

в) поднимание и опускание плеч;

г) скольжение руками по поверхности фитбола;

д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;

е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

**3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).**

Р е к о м е н д у е м ы е   у п р а ж н е н и я:

* Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1–2 присели, проверили положение; 3–4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.
* Исходное положение – упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;

– присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;

– вернуться в исходное положение.

* Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.
* Исходное положение – лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.
* Исходное положение – лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.
* Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.
* Исходное положение – лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.
* Исходное положение – лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.
* Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.
* Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.
* Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

О р г а н и з а ц и о н н о - м е т о д и ч е с к и е   у к а з а н и я.

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.**

Р е к о м е н д у е м ы е   у п р а ж н е н и я:

* Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол, как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;
* в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.
* Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

– ходьбу на месте, не отрывая носков;

– ходьбу, высоко поднимая колени;

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

– приставной шаг в сторону:

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

**2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).**

Р е к о м е н д у е м ы е   у п р а ж н е н и я:

* поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;
* поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
* то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

**3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.**

Р е к о м е н д у е м ы е   у п р а ж н е н и я:

* наклониться вперед, ноги врозь;
* наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
* наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
* наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
* сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях; выполнить круговые движения руками;
* сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.
* Исходное положение – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.
* Исходное положение – лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.
* Исходное положение – лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи – над кистями.
* В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.
* Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.
* Исходное положение – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.
* Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения – руки за голову.

1. **Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.**

Р е к о м е н д у е м ы е   у п р а ж н е н и я:

* сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;
* сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

О р г а н и з а ц и о н н о - м е т о д и ч е с к и е   у к а з а н и я.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с 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.**

Р е к о м е н д у е м ы е  у п р а ж н е н и я:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

**2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.**

Р е к о м е н д у е м ы е   у п р а ж н е н и я:

* стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;
* то же упражнение выполнять, сгибая руки;
* стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено – на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
* лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90о, точка контакта с мячом – на средней линии лопаток;
* 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;
* исходное положение – то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
* исходное положение – то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

**Четвёртый этап – заключительный.**

*Задача этапа и ее реализация:*

**I.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.**

Р е к о м е н д у е м ы е   у п р а ж н е н и я:

* Исходное положение – в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.
* Исходное положение – то же, но опора на фитбол одной ногой.
* Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.
* Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
* Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.
* Исходное положение – то же, ноги вверх.
* Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
* Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.
* Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
* Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.
* То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.
* Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.
* То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

**II. Закрепление достигнутых результатов.**

**III. Проведение итогового контроля.**

1. **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**
   1. **Методическое обеспечение программы**

При обучении детей упражнениям с фитболами используются те же обще дидактические методы, что и на занятиях по физической культуре:

|  |  |
| --- | --- |
| **Методы** | **Приёмы** |
| **Наглядный метод** | **Наглядно-зрительные** приёмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры.  **Наглядно-слуховые** приёмы: музыка, песни.  **Тактильно-мышечные** приёмы: непосредственная помощь инструктора по физической культуре. |
| **Словесный метод** | Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и т.д. |
| **Практический метод** | Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме. |

Программа включает различные типы занятий. Это будет вызывать у детей интерес к занятиям, что, в свою очередь, способствует более быстрому освоению упражнений, усвоению знаний об их направленности и решению такой воспитательной задачи, как потребность в ежедневных физических упражнениях.

***Традиционное занятие*** носит обучающий, смешанный и вариативный характер:

* *занятие обучающего характера* направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами игры и т.д.)
* *занятие смешанного характера* направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее.
* *занятие вариативного характера* основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые варианты (условия выполнения) двигательных действий.

***Игровое занятие*** построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений (*приложение10*), различного рода подвижных игр (*приложение 12).*

***Сюжетно-игровое занятие*** основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации («цирк», «зоопарк», «смешарики», «космос» и т.д.)

***Контрольно-проверочное занятие*** направленно на оценивание уровня подготовленности детей к предстоящим нагрузкам в начале учебного года и на количественную, качественную и теоретическую оценку результатов, достигнутых детьми к концу учебного года.

Для поддержания интереса у детей к занятиям и повышения эмоционального тонуса, рекомендуется вводить музыкальное сопровождение: частично или в течение всего игрового занятия и занятия вариативного характера; частично в течение сюжетно-игрового занятия и занятия смешанного характера (в тех частях, где идёт совершенствование движений).

Эффективность занятий на мячах зависит от правильного выбора размеров мяча. Фитбол подбирается каждому ребёнку индивидуально по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Оптимальные размеры мяча для детей 5 -7 лет 45 – 55 см.

Занятия проводятся группой не более **15 – 20 человек** в проветренном помещении на ковриках в спортивной одежде (шорты, футболка, носки).

Для занятий с профилактической целью с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим. Каждое упражнение повторять 3 - 4 раза, постепенно увеличивая до 6 - 7 раз. Упражнения на силу чередовать с упражнениями на растягивание и на расслабление.

При выполнении дыхательных упражнений для увеличения подвижности грудной клетки, вдох сопровождать подниманием рук внешними дугами вверх. Следует обращать внимание на полноценность выдоха (для его усиления применяются упражнения с произношением звуков «а», «о», «у», «з», «ж»).

На занятиях с детьми дошкольного возраста используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча).

На протяжении всего занятия вести контроль за осанкой детей и способствовать самоконтролю ребёнка за осанкой. Для этого можно использовать такие приёма, как фиксация правильной осанки в положении стоя и сидя на фитболе после остановки по сигналу и во всех исходных положениях во время выполнения упражнений перед каждым повтором. Игровые упражнения, подвижные и малоподвижные игры, предусматривают правила для сохранения правильной осанки.

При выполнении упражнений лёжа животом на фитболе с упором руками на полу ладоши должны быть параллельны и расставлены на уровне плечевых суставов.

Для большей устойчивости в положении сидя на мяче ноги в опоре стопами на полу располагать на ширине плеч.

При выполнении упражнений лёжа на фитболе на спине и животе голова и ноги должны составлять одну прямую линию.

При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

Держать мячи вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 300 С), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто. Соблюдать приёмы страховки и самостраховки детей.

*Основные принципы применения фитбол-гимнастики*

*Принцип сознательности* основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребёнком сути того или иного движения, которое он производит. Приучает к самостоятельности и повышает интерес к занятиям.

*Принцип систематичности,* главная особенность которого непрерывность и планомерность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

*Принцип индивидуального подхода* к каждому ребёнку. Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка.

*Принцип повторения двигательных навыков* является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

*Принцип доступности*. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуя функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не наносят ущерба его здоровью.

*Принцип от простого к сложному* способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного возросшим возможностям организма.

*Принцип рассеянной мышечной нагрузки.* Работа одной группы мышц сменяется другой, что способствует предупреждению переутомления.

*Принцип наглядности*. Суть принципа заключается в создании у ребёнка, с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.

*Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий* выражает поступательный характер системы физических упражнений. На основе этого принципа строится тенденция постепенного увеличения нагрузок, что гарантирует развивающий эффект (усиление и обновление воздействий) от физических упражнений.

* 1. **Условия реализации Программы**

Программа рассчитана для **детей 5 -7 лет**, занимающихся образовательной деятельностью по физической культуре. Основанием для приёма в группу являются желание ребёнка и письменное согласие родителей в форме заявления.

Тип Программы: тренировочная - развивающая.

Занятия фитбол - гимнастикой целесообразно проводить в дни, в которые нет образовательной деятельности по физической культуре у детей, посещающих занятия. Таким образом, дети имеют возможность заниматься физической культурой в детском саду пять дней в неделю, что способствует увеличению двигательной активности, причём целенаправленной. Также фитбол - гимнастика не проводится два дня подряд. Этот момент учитывается при составлении расписания непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Для организации работы по Программе необходимо создать следующие условия:

1. ***Условия набора и формирования групп.*** Зачисление детей в группы для занятий по данной Программе осуществляется в заявительном порядке, в соответствии с договором об оказании дополнительных образовательных услуг между родителями и дошкольным образовательным учреждением в соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации, Законами Российской Федерации «Об образовании» и «О защите прав потребителей».
2. ***Особенности реализации Программы.*** Срок реализации Программы – 9 месяцев (с сентября по май).

Занятия начинаются по завершении записи и проведения родительского и организационного собраний.

Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки, решается задача воспитания и закрепления навыка правильной осанки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, способствующая укреплению мышечного корсета и тренировки силовой выносливости мышц, которая должна быть оптимальной для детей. Также решаются задачи развития вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах, воспитания и закрепления навыка правильной осанки. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки и расслаблению организма.

***Подготовительная часть (5-7 мин.)*** В подготовительной части выполняются строевые упражнения, ранее освоенные на занятиях по физической культуре. Это различные виды ходьбы: обычная ходьба, на носках, на пятках, высоко поднимая колено, приставным шагом левая, затем правая вперёд, приставным шагом левым, затем правым боком и. т. д. Ходьба в обход, по гимнастической скамье, через центр в колонне по одному, по два и. т. д.

В ознакомительный и подготовительный период, ходьба выполняется без мяча с различным положением рук (вверх, за голову, назад в замок, в стороны и т.д.) в чередовании с остановкой по сигналу принимая основную стойку и с лёгким бегом в обход, через центр, змейкой и т.д.

В основной и заключительный период ходьба выполняется с фитболом в руках (фитбол вверх, вперёд) в чередовании с ходьбой, прокатывая фитбол по гимнастической скамье, с бегом, прокатывая мяч вперёд в обход, через центр, между предметами и т.д. и с бегом вокруг фитбола, держась одной рукой за мяч, по сигналу меняя направление и руку, а по свитку принимая положение сидя на фитболе. После бега обязательно выполняются дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

***Основная часть (20-25 мин.)*** В основной части занятия в ознакомительный период выполняются различные способы передачи мяча, прокатывания, отбивания, подбрасывания, бросания. Проводится подвижная игра с фитболом, включающая в себя вышеперечисленные упражнения. После подвижной игры проводятся дыхательные упражнения.

В остальные периоды в основной части занятия выполняются упражнения в положении стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на спине мяч в ногах, под ногами, подвижные игры с фитболом, в которых предусмотрены правила для фиксации правильной осанки. После статических упражнений и подвижной игры проводятся дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

***Заключительная часть (5 мин.)*** В ознакомительный период, в заключительной части выполняются малоподвижные игры без мяча, дыхательные упражнения стоя, сидя. В остальные периоды выполняются малоподвижные игры с мячом (*приложение 10)*, дыхательные упражнения сидя на мяче, комплексы дыхательных упражнений. Во второй половине учебного года вводится выполнение упражнений с гимнастической палкой на голове. Сначала – это основная стойка с гимнастической палкой на голове, затем, по мере усвоения упражнения, продвижение вперёд, продвижение в разных направлениях, повороты на месте, приседания и т.д.

1. ***Материально-техническое обеспечение программы.***

Для занятий по Программе необходимо: физкультурно-музыкальный зал с зеркальной стеной; фитболы диаметром 40 - 60 см по количеству детей; дополнительный инвентарь для занятий (массажные мячи, гимнастические палки, платочки, коврики, музыкальный центр и др.). Наличие рабочей документации: перспективно-тематическое планирование (см. *приложение 1);* документов по учёту и контролю результатов (см. *приложение 2*); комплексов фитбол-гимнастики; картотека подвижных игр.

* 1. **Оценочные материалы**

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 (*см. приложение 1, 2).*

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. Можно провести занятие в форме вопросов и ответов, где дети смогут продемонстрировать свои знания в данном вопросе.

2.4 Календарно- тематический план

**С Е Н Т Я Б Р Ь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя 1**  **Задачи:** освоение детьми мяча, как оборудования: дать представление о форме и свойствах фитбола. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений с фитболом.  **Вводная часть:** Приветствие.  **Беседа:** «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».  Построение в шеренгу, проверка осанки.  **Разминка:** обычная ходьба, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба с движениями рук. Легкий бег в обход.  **Основная часть:**  **Игровые упражнения:** «Вперёд с мячом» ( прил. 11, № 6)**.** «Толкни и догони» (прил. 11, № 1)«Передача мяча по замкнутому кругу» (прил. 11, № 8). «Подбрось и поймай» (прил. 11, № 3)  **Подвижная игра:** «Зайцы и волк» (прил. 12, №1)  **Заключительная часть:** Комплекс дыхательной гимнастики. | **Неделя 2**  **Задачи:** освоение детьми мяча, как оборудования: Продолжать знакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений с фитболом.  **Вводная часть:** Приветствие.  **Беседа:** «Мой веселый, звонкий мяч»  Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** обычная ходьба, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба с движениями рук. Легкий бег в обход. Бег с подскоками, руки на поясе.  **Основная часть:**  **Игровые упражнения:** «Вперёд с мячом» ( прил. 11, № 6)**.** «Волчок» (прил. 11, № 7)**.** «Поймай мяч после отскока» (прил. 11, № 5)**.** «Подбрось и поймай» (прил. 11, № 3)  **Подвижная игра:** «Зайцы и волк» (прил. 12, №1)  **Заключительная часть:**  Комплекс упражнений на расслабление. |
| **Неделя 3**  **Задачи:** определить исходное состояние координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей..  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** обычная ходьба; ходьба на носках, руки на поясе; ходьба на пятках руки в стороны; ходьба, высоко поднимая колено, руки назад в «замок». Легкий бег в обход; змейкой между мячами.  **Основная часть:**  -Подводящие упражнения **и тест на определение гибкости** (прил. 2).  -Подводящие упражнения **и тест на определение статического равновесия** (прил. 2)  **Подвижная игра:** «Бармалей и куклы» (прил. 12, №2)  **Заключительная часть**. Упр. на расслабление. | **Неделя 4**  **Задачи:** определить исходное состояние координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей..  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** обычная ходьба; ходьба на носках, руки на поясе; ходьба на пятках руки в стороны; ходьба, высоко поднимая колено, руки назад в «замок». Легкий бег в обход; змейкой между мячами.  **Основная часть:**  Подводящие упражнения **и тест на определение силовой выносливости мышц**  (прил. 2) спины, брюшного пресса.  **Подвижная игра:** «Бармалей и куклы» (прил. 12, №2)  **Заключительная часть:**  Комплекс упражнений на расслабления. |

**О К Т Я Б Р Ь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя 1**  **Задачи:** Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Ознакомить с приемами самостраховки. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** обычная ходьба; ходьба на носках, руки на поясе; ходьба на пятках руки за голову в «замок»; ходьба, высоко поднимая колено, руки на поясе». Легкий бег в обход; бег в чередовании с ходьбой.  **Основная часть:**  **ОВД**  1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.  2. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны.  3. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.  4. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;   * присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.   **Игровые упражнения:** «Подбрось и поймай» (прил. 11. № 3); «Поймай мяч» (прил. 11, № 4)  **Подвижная игра:** «Дракон кусает хвост» (прил. 12, №3)  **Заключительная часть:**  Игра малой подвижности: «Чудесный шарик» (прил. 10, №1) | **Неделя 2**  **Задачи:** Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Ознакомить с приемами самостраховки. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** обычная ходьба; ходьба на носках, руки за голову в «замок»; ходьба на пятках руки за голову в «замок»; ходьба, высоко поднимая колено, руки на поясе». Легкий бег в обход; бег в чередовании с ходьбой.  **Основная часть:**  **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.  3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.  **Игровые упражнения:** «Подбрось и поймай» (прил.11 № 3); «Поймай мяч» (прил. 11, № 4)  **Подвижная игра:** «Дракон кусает хвост» (прил. 12, №3)  **Заключительная часть:**  Игра малой подвижности: «Чудесный шарик» (прил. 10, №1) |
| **Неделя 3**  **Задачи:** Продолжать обучать детей базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** обычная ходьба; ходьба на носках, руки на поясе; ходьба на пятках руки за голову в «замок»; ходьб приставным шагом, руки на поясе. Легкий бег в обход; бег с подскоками.  **Основная часть:**  **ОВД**  1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых но­гах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.  2.Исходное положение – лежа на спине на полу, ногами об­хватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол.  3. Исходное положение – лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верх­нюю часть туловища к коленям.  **Игровые упражнения:** «Выполняем упражнение» (прил. 11, № 10); «Колобок» (прил. 11. № 9)  **Подвижная игра:** «Горячий мяч» (прил. 12, №17)  **Заключительная часть:**  Игра малой подвижности: «Чудесный шарик» (прил. 10, №1) | **Неделя 4**  **Задачи:** Продолжать обучать детей базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** обычная ходьба; ходьба на носках, руки на поясе; ходьба на пятках руки за голову в «замок»; ходьб приставным шагом, левым и правым боком, руки на поясе, на каждом шаге фиксируя правильную осанку. Легкий бег в обход; бег с захлёстывание.  **Основная часть:**  **ОВД**  **ОВД**  1.Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые но­ги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.  2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.   1. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного по­ложения — руки за голову.   **Игровые упражнения:** «Выполняем упражнение» (прил. 11, № 10)  **Подвижная игра:** «Горячий мяч» (прил. 12, №17)  **Заключительная часть:**  Упражнения на расслабление. |

**Н О Я Б Р Ь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя 1**  **Задачи:** Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** ходьба с фитболом в обход; ходьба на носках фитбол вверх; ходьба на пятках фитбол в прямых руках вперед. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба, построение  **Основная часть:**  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.  **Игровые упражнения:** «Вперёд с мячом» (прил. 11, № 6)  **Подвижная игра:** «Утки и собачки» (прил. 12, №6)  **Заключительная часть:**  Игра малой подвижности: «Молчанка» (прил. 10, № 2) | **Неделя 2**  **Задачи:** Укреплять мышечный корсет, развивать вестибулярный аппарат гибкость и подвижность в суставах. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** ходьба с фитболом в обход; ходьба на носках фитбол вверх; ходьба на пятках фитбол в прямых руках вперед. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.  **Основная часть:**  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.  **Игровые упражнения:** «А часы идут, идут!» (прил. 11, № 14)  **Подвижная игра:** «Утки и собачки» (прил. 12, №6)  **Заключительная часть:**  Игра малой подвижности: «Молчанка» (прил. 10, № 2) |
| **Неделя 3**  **Задачи:** Укреплять мышечный корсет, развивать вестибулярный аппарат гибкость и подвижность в суставах. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** ходьба с фитболом в обход – остановка по сигналу; ходьба на носках фитбол вверх; ходьба – остановка на сигнал, принять исх. пол. сидя на фитболе. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.  **Основная часть:**  **ОРУ**  **1.** Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы вперед-назад. (п.3, № 1)  2. Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы влево-впаро. (п.3, № 2)  3. Стоя наги врозь, руки с фитболом вперед-вниз.(прил.4, № 1)  4. Стоя наги врозь, руки с фитболом вверх-вниз.(прил.4, № 2)  5. Из положения лежа на спине, мяч вверху, сесть мяч вперед в прямых руках (прил. 5. № 1)  6. Из положения сидя, мяч вперёд в прямых руках, лечь на спину и зажать мяч между стопами (ноги вверх) (прил 5 № 2)  7. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, поднять правую ногу, затем левую вверх (прил. 6 №1)  8. «Гусеница» лежа на спине на полу, одна нога на стопе, вторая голенью лежит на фитболе, руки вдоль туловища. Ногой (поочередно) по полу вперед-назад. (прил. 8 № 1)  **Игровые упражнения:** «Поймай мяч после отскока» (прил. 11, № 5)  **Подвижная игра:** «Тучки и солнышко» (прил. 12, №7)  **Заключительная часть:**  Игра малой подвижности: «Молчанка» (прил. 10, № 2) | **Неделя 4**  **Задачи:** Укреплять мышечный корсет, развивать вестибулярный аппарат гибкость и подвижность в суставах. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** ходьба с фитболом в обход – остановка по сигналу; ходьба на носках фитбол вверх; ходьба – остановка на сигнал, принять исх. пол. сидя на фитболе. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.  **Основная часть:**  **ОРУ**  **1.** Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы вперед-назад. (п.3, № 1)  2. Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы влево-впаро. (п.3, № 2)  3. Стоя наги врозь, руки с фитболом вперед-вниз.(прил.4, № 1)  4. Стоя наги врозь, руки с фитболом вверх-вниз.(прил.4, № 2)  5. Из положения лежа на спине, мяч вверху, сесть мяч вперед в прямых руках (прил. 5. № 1)  6. Из положения сидя, мяч вперёд в прямых руках, лечь на спину и зажать мяч между стопами (ноги вверх) (прил 5 № 2)  7. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, поднять правую ногу, затем левую вверх (прил. 6 №1)  8. «Гусеница» лежа на спине на полу, одна нога на стопе, вторая голенью лежит на фитболе, руки вдоль туловища. Ногой (поочередно)двигать по полу вперед-назад. (прил. 8. № 1)  9. «Ласковая кошечка» И. п. на четвереньках мяч по грудью. Прогнуться в грудном и поясничном отделах, голову поднять. Вернуться в и.п.(прил. 6 № 7)  **Игровые упражнения: «Любопытная Варвара» (прил. 11 № 15)**  **Подвижная игра:** «Тучки и солнышко» (прил. 12, №7)  **Заключительная часть:**  Игра малой подвижности: «Молчанка» (прил. 10, № 2) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Д Е К А Б Р Ь**  **Неделя 1**  **Задачи:** Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.  Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** ходьба с фитболом в обход; ходьба с фидболом высоко поднимая колено; Прокатывание фитбола в обход.. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.  **Основная часть:**  **ОРУ**  **1.** Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы вниз-назад, на право-на лево (п.3, № 3)  2. Сидя на мяче, руки на поясе. Вращение головой вправо, влево.  (п.3, № 4)  3. Стоя наги врозь, руки с фитболом вверху, наклон вправо, и.п., наклон влево..(прил.4, № 1)  4. Стоя ноги врозь, руки с фитболом вверх-вниз.(прил.4, № 2)  5. Из положения лежа на спине, мяч вверху, сесть мяч вперед в прямых руках (прил. 5. № 1)  6. Из положения сидя, мяч вперёд в прямых руках, лечь на спину и зажать мяч между стопами (ноги вверх) (прил 5 № 2)  7. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, поднять ноги от пола, затем и.п. (прил. 6 № 2)  8. «Ласковая кошечка» И. п. на четвереньках мяч по грудью. Прогнуться в грудном и поясничном отделах, голову поднять. Вернуться в и.п.(прил. 6 № 7)  **Игровые упражнения:** «Передача мяча по замкнутому кругу» (прил. 11, № 8)  **Подвижная игра:** «Пингвины на льдине» (прил. 12, №5)  Игра малой подвижности: «Гонка мячей» (прил. 10, № 3) | **Д Е К А Б Р Ь**  **Неделя 2**  **Задачи:** Продолжать обучать упражнениям на фитболе.Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** ходьба с фитболом в обход; ходьба с фидболом высоко поднимая колено; ходьба с фитболом боком приставным шагом, фиксируя осанку при остановке. Прокатывание фитбола «змейкой» между предметам.. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.  **Основная часть:**  **ОРУ**  **1.** Сидя на мяче, руки за головой в «замок». Наклоны головы вниз, на право, прямо, на лево (прил. 3, № 3 (с усложнением).  2. Стоя наги врозь, руки с фитболом вверху, наклон вправо, и.п., наклон влево..(прил.4, № 1)  3. Стоя ноги врозь, руки с фитболом вправо- влево.  5. Из положения лежа на спине, мяч вверху, сесть мяч вперед в прямых руках (прил. 5. № 1)  6. Из положения сидя руки с фитболом опущены вниз, фитбол вперёд, стопы на себя (прил.4 №11)  7. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, поднять ноги от пола, ноги вроз,затем и.п. (прил. 6 № 3)  8. Из положения лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки. Сгибая ноги в коленях, мяч прикатить стопами к ягодицам.(прил. 7 № 1)  9. Сидя на мяче, стопы вместе. Руки на коленях. Развести пятки в стороны, и.п. развести носки в стороны, и.п. (прил.8, №2)  **Игровые упражнения:** «Волчок» (прил. 11, № 7)  **Подвижная игра:** «Пингвины на льдине» (прил. 12, №5)  **Заключительная часть:**  Игра малой подвижности: «Гонка мячей» (прил. 10, № 3) |
| **Неделя 3**  **Задачи:** Укреплять мышечный корсет, развивать вестибулярный аппарат, гибкость и подвижность в суставах. Формировать навык правильной осанки. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** ходьба с фитболом в обход; ходьба с фидболом врассыпную и нахождением своего места в колонне; ходьба с фитболом боком приставным шагом, фиксируя осанку при остановке. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.  **Основная часть:**  **ОРУ**  **1.** Сидя на мяче, руки за головой в «замок». Пытаться отклонить голову назад, преодолевая сопротивление рук, в течение 5 сек., затем расслабиться (прил. 3, № 6 )  2. Стоя ноги врозь, руки с фитболом вправо- влево.  3. Стоя ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз, наклон вперёд, фидбрл вперёд, и.п.(прил.4, № 6)  5. Из положения лежа на спине, мяч вверху, за головой, поднять мяч вперед-вверх, затем в и. п.(прил. 4. № 12)  6. Из положения сидя руки с фитболом опущены вниз, фитюол вперёд, стопы на себя (прил.4 №11)  7. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, поднять правую ногу от пола, согнуть в коленном суставе по углом 90 0, тоже с левой (прил. 6 № 4)  8. Из положения лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки. Поднять прямую правую ногу, и.п., тоже с левой (прил. 7 № 2)  9. «Барабанщик». Сидя на мяче, стопы вместе. Руки на коленях. Постукивать пальцами правой ноги по полу, тоже с левой и.п. (прил.8, №3)  **Игровые упражнения:** «Подбрось и поймай» (прил. 11, № 3)  **Подвижная игра:** «Лиса и тушканчик» (прил. 12, №8)  **Заключительная часть:**  Игра малой подвижности: «Гонка мячей» (прил. 10, № 3) | **Неделя 4**  **Задачи:** Укреплять мышечный корсет, развивать вестибулярный аппарат, гибкость и подвижность в суставах. Формировать навык правильной осанки. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** ходьба с фитболом в обход; ходьба с фидболом врассыпную и нахождением своего места в колонне. Легкий бег с фитболом в обход и «змейкой» между предметами. Ходьба.  **Основная часть:**  **ОРУ**  **1.** Сидя на мяче, руки за головой в «замок». Пытаться отклонить голову назад, преодолевая сопротивление рук, в течение 5 сек., затем расслабиться (прил. 3, № 6 )  2. Стоя ноги врозь, руки с фитболом вправо- влево.  3. Стоя ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз, наклон вперёд, фидбрл вперёд, и.п.(прил.4, № 6)  5. Из положения лежа на спине, мяч вверху, за головой, поднять мяч вперед-вверх, затем в и. п.(прил. 4. № 12)  6. Из положения сидя руки с фитболом опущены вниз, фитюол вперёд, стопы на себя (прил.4 №11)  7. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, поднять правую ногу от пола, согнуть в коленном суставе по углом 90 0, тоже с левой (прил. 6 № 4)  8. Из положения стойка на коленях. Руки на фитболе. Откатить мяч на вытянутые руки, прогнуться и вернуться в и. п.(прил. 9 № 4)  9. «Барабанщик». Сидя на мяче, стопы вместе. Руки на коленях. Постукивать пальцами правой ноги по полу, тоже с левой и.п. (прил.8, №3)  **Игровые упражнения:** «Подбрось и поймай» (прил. 11, № 3)  **Подвижная игра:** «Лиса и тушканчик» (прил. 12, №8)  **Заключительная часть:**  Игра малой подвижности: «Гонка мячей» (прил. 10, № 3) |

**Я Н В А Р Ь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя 1**  К а н и к у л ы | **Неделя 2**  **Задачи:** укреплять мышечный корсет, развивать вестибулярный аппарат, гибкость и подвижность в суставах. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** ходьба с фитболом в обход; ходьба фидбол вперёд, вверх . Легкий бег с фитболом в рассыпную с нахождением своего места в колоне. Ходьба.  **Основная часть:**  **ОРУ**  **1.** Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы вперед-назад. (п.3, № 1  2. Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы влево-впаро. (п.3, № 2)  3. Стоя ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз, наклон вперёд, фидбрл вперёд, и.п.(прил.4, № 6)  4. Сидя на мяче, руки опущены. Руки в стороны, вверх, ладошки вместе, руки в стороны, и.п.(прил. 5 № 14)  5. Лежа на спине на фитболе, руки к плечам, приподнять голову и плечи, и. п. ( прил. 5 № 4)  6. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, поднять правую ногу от пола, согнуть в коленном суставе по углом 90 0, тоже с левой (прил. 6 № 4)  7. Из положения стойка на коленях. Руки на фитболе. Откатить мяч на вытянутые руки, прогнуться и вернуться в и. п.(прил. 9 № 4)  8. «Барабанщик». Сидя на мяче, стопы вместе. Руки на коленях. Постукивать пальцами правой ноги по полу, тоже с левой и.п. (прил.8, №3)  **Игровые упражнения:** «Колобок» (прил. 11, № 9)  **Подвижная игра:** «Дракон кусает хвост» (прил. 12, №3)  **Заключительная часть:**  Игра малой подвижности: «Найди свой мяч» (прил. 12, № 4) |
| **Неделя 3**  Задачи: укреплять мышечную систему, учить выполнению комплекса с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед  **Основная часть:**  **ОРУ**  **1.** Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы вперед-назад. (п.3, № 1  2. Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы влево-впаро. (п.3, № 2)  3. Сидя на мяче, руки опущены. Руки в стороны, вверх, ладошки вместе, руки в стороны, и.п.(прил. 5 № 14)  4. Стоя ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз, наклон вперёд, фидбрл вперёд, и.п.(прил.4, № 6)  5. Лежа на спине на фитболе, руки к плечам, приподнять голову и плечи, и. п. ( прил. 5 № 4)  6. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, поднять ноги от пола сделать вертикальные ножницы ногами, и. п. (прил. 6 № 5)  7. Из положения стойка на коленях. Руки на фитболе. Откатить мяч на вытянутые руки, прогнуться и вернуться в и. п.(прил. 9 № 4)  8. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе в упоре на пятки, поднять таз, и. п.(прил. 7, № 6  9. «Кораблик». Сидя на мяче, руки на коленях. Развести колени в стороны, стопы соеденить, поставив ноги на внешнюю сторону стопы, и. п. (прил.8, №7)  **Игровые упражнения:** «Отбей и поймай» (прил. 11, № 2)  **Подвижная игра:** «Боулинг» (прил. 12, №21)  **Заключительная часть:**  Игра малой подвижности: «Найди свой мяч» (прил. 12, № 4) | **Неделя 4**  Задачи: укреплять мышечную систему, учить выполнению комплекса с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед  **Основная часть:**  **ОРУ**  **1.** Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы вперед-назад. (п.3, № 1  2. Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы влево-впаро. (п.3, № 2)  3. Сидя на мяче, руки опущены. Руки в стороны, вверх, ладошки вместе, руки в стороны, и.п.(прил. 5 № 14)  4. Стоя ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз, наклон вперёд, фидбрл вперёд, и.п.(прил.4, № 6)  5. Лежа на спине на фитболе, руки к плечам, приподнять голову и плечи, и. п. ( прил. 5 № 4)  6. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, поднять ноги от пола сделать вертикальные ножницы ногами, и. п. (прил. 6 № 5)  7. Из положения стойка на коленях. Руки на фитболе. Откатить мяч на вытянутые руки, прогнуться и вернуться в и. п.(прил. 9 № 4)  8. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе в упоре на пятки, поднять таз, и. п.(прил. 7, № 6  9. «Кораблик». Сидя на мяче, руки на коленях. Развести колени в стороны, стопы соединить, поставив ноги на внешнюю сторону стопы, и. п. (прил.8, №7)  **Подвижная игра:** «Эстафета на фитболе»  **Заключительная часть:** Упражнения на расслабление. |

**Ф Е В Р А Л Ь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя 1**  **Задачи:** Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** Ходьба. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег.  **Основная часть:**  **ОРУ**  1.Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы вперед-назад. (п.3, № 1)  2.Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы влево-впаро. (п.3, № 2)  3.Сидя на мяче, руки опущены. Руки в стороны, вверх, ладошки вместе, руки в стороны, и.п. (прил. 5 № 14)  4. Стоя ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз, наклон вперёд, фидбол вперёд, и.п.(прил.4, № 6)  5. Лежа на спине на фитболе, руки к плечам, приподнять голову и плечи, и. п. ( прил. 5 № 4)  6. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, поднять ноги от пола сделать вертикальные ножницы ногами, и. п. (прил. 6 № 5)  7. Из положения стойка на коленях. Руки на фитболе. Откатить мяч на вытянутые руки, прогнуться и вернуться в и. п.(прил. 9 № 4)  8. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе в упоре на пятки, поднять таз, и. п.(прил. 7, № 6  9. «Кораблик». Сидя на мяче, руки на коленях. Развести колени в стороны, стопы соединить, поставив ноги на внешнюю сторону стопы, и. п. (прил.8, №7)  **Подвижная игра:** «Кенгуру» (прил. 12 № 20)  **Заключительная часть:** Упражнения на расслабление. | **Неделя 2**  **Задачи:** Совершенствовать навык выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Формировать опорно-двигательный аппарат. Разучить новое упражнение на фитболе для профилактики плоскостопия. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** Ходьба. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Легкий бег.  **Основная часть:**  **ОРУ**  1.Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы влево-впаро. (п.3, № 2)  2.Сидя на мяче, руки опущены. Руки в стороны, вверх, ладошки вместе, руки в стороны, и.п. (прил. 5 № 14)  3. Стоя ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз, наклон вниз -вперёд, маховые движения фидболом вверх-вниз, и.п.(прил.4, № 8)  5. Лежа на спине на фитболе, руки «крылышки», перейти в положение сидя на фитболе, руки на пояс, и. п. ( прил. 5 № 5)  6. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, поднять ноги от пола сделать вертикальные ножницы ногами, и. п. (прил. 6 № 5)  7. «Ласковая кошечка» И. п. на четвереньках мяч по грудью. Прогнуться в грудном и поясничном отделах, голову поднять. Вернуться в и.п.(прил. 6 № 7)  8. Лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги на фитболе в упоре на пятки, поднять таз, затем и. п.(прил. 7, № 6)  9. «Сборщик». 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 (прил.8, №8)  **Подвижная игра:** «Кенгуру» (прил. 12 № 20)  **Заключительная часть:** Упражнения на расслабление. |
| **Неделя 3**  **Задачи:** Совершенствовать навык выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Формировать опорно-двигательный аппарат. Закрепить упражнение на фитболе для профилактики плоскостопия. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** Ходьба. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением «змейкой» между предметами. Легкий бег.  **Основная часть:**  **ОРУ**  1.Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы влево-впаро. (п.3, № 2)  2.Сидя на мяче, руки опущены. Руки в стороны, вверх, ладошки вместе, руки в стороны, и.п. (прил. 5 № 14)  3. Стоя ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз, наклон вниз -вперёд, маховые движения фидболом вверх-вниз, и.п.(прил.4, № 8)  5. Лежа на спине на фитболе, руки «крылышки», перейти в положение сидя на фитболе, руки на пояс, и. п. ( прил. 5 № 5)  6. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, поднять ноги от пола сделать вертикальные ножницы ногами, и. п. (прил. 6 № 5)  7. Лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги на фитболе в упоре на пятки, поочередно, то правой, то левой ногой зафиксировать стопу на колене и поднять таз, и. п.(прил. 7, № 7)  9. «Сборщик». 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 (прил.8, №8)  **Подвижная игра:** «Цапля и лягушки» (прил. 12 № 9)  **Заключительная часть:**  Игра малой подвижности «Крутятся вперед колеса» (прил. 10 № 4) | **Неделя 4**  **Задачи:** Продолжать обучать упражнениям на фитболе.Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. Разучить новое упражнение на фитболе для профилактики плоскостопия. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** ходьба с фитболом в обход; ходьба с фидболом высоко поднимая колено; ходьба с фитболом боком приставным шагом, фиксируя осанку при остановке. Прокатывание фитбола «змейкой» между предметам. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.  **Основная часть:**  **ОРУ**  1. Сидя на мяче, руки за головой в «замок». Наклоны головы вниз, на право, прямо, на лево (прил. 3, № 3 ).  2. Стоя наги врозь, руки с фитболом вверху, наклон вправо, и.п., наклон влево. (прил.4, № 1)  3. Стоя ноги врозь, руки вперед, затем вправо- влево.  4. Сидя на фитболе, правая рука вверх, левая на пояс. Наклон влево. Меняя положение рук, наклон вправо. И. п. (прил.9 № 8)  5. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, сделать движение руками «брасс», и. п. (прил.6 № 11)  6. Из положения лежа на спине, мяч вверху за головой, сесть мяч вперед в прямых руках (прил. 5. № 1)  7. Сидя на полу, ноги врозь, руки на фитболе. Прокатить фитбол вперед. И.п. (прил.9 № 6)  8. «Художник». Сидя на мяче, руки на коленях. На полу перед ногами лист формата А4. Поочерёдно каждой ногой, зажав между большим и указательным пальцами карандаш, свободной ногой придерживая лист рисовать на нем круг и т. д. (прил. 8 № 9)  **Подвижная игра:** «Цапля и лягушки» (прил. 12 № 9)  **Заключительная часть:**  Игра малой подвижности «Крутятся вперед колеса» (прил. 10 № 4) |

**М А Р Т**

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя 1**  **Задачи:** Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Закрепить новое упражнение на фитболе для профилактики плоскостопия. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** ходьба с фитболом в обход; ходьба с фидболом высоко поднимая колено; ходьба фиксируя осанку при остановке. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.  **Основная часть:**  **ОРУ**  1. Сидя на мяче, руки за головой в «замок». Наклоны головы вниз, на право, прямо, на лево (прил. 3, № 3 ).  2. Стоя наги врозь, руки с фитболом вверху, наклон вправо, и.п., наклон влево. (прил.4, № 1)  3. Стоя ноги врозь, руки вперед, затем вправо- влево.  4. Сидя на фитболе, правая рука вверх, левая на пояс. Наклон влево. Меняя положение рук, наклон вправо. И. п. (прил.9 № 8)  5. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, сделать движение руками «брасс», и. п. (прил.6 № 11)  6. Из положения лежа на спине, мяч вверху за головой, сесть мяч вперед в прямых руках (прил. 5. № 1)  7. Сидя на полу, ноги врозь, руки на фитболе. Прокатить фитбол вперед. И.п. (прил.9 № 6)  8. «Художник». Сидя на мяче, руки на коленях. На полу перед ногами лист формата А 4. Поочерёдно каждой ногой, зажав между большим и указательным пальцами карандаш, свободной ногой придерживая лист рисовать на нем круг и т. д. (прил. 8 № 9)  **Игровое упражнение**: «Любопытная Варвара» ( прил. 11 № 15)  **Подвижная игра:** «Быстрая гусеница» (прил. 12 № 10)  **Заключительная часть:**  Игра малой подвижности «Чудесный шарик» (прил. 10 №1) | **Неделя 2**  **Задачи:** Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** ходьба с фитболом в обход; ходьба с фидболом высоко поднимая колено; ходьба фиксируя осанку при остановке. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.  **Основная часть:**  **ОРУ**  1. Сидя на мяче, руки на поясе.Наклоны головы вперед-назад. (п.3, № 1)  2. Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы влево-впаро. (п.3, № 2)  3. Стоя наги врозь, руки с фитболом вверх-вниз.(прил.4, № 2)  4. Сидя на фитболе, правая рука вверх, левая на пояс. Наклон влево. Меняя положение рук, наклон вправо. И. п. (прил.9 № 8)  5. Из положения лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. Ноги поднять от пола, пройти руками вперед, голени в упоре на фитболе, вернуться в и. п. (прил.6 № 12)  6. Из положения лежа на спине на мяче, руки к плечам, приподнять левую ногу, и. п. тоже с правой (прил. 5. № 7)  7. Сидя на полу, ноги врозь, руки на фитболе. Прокатить фитбол вперед. И.п. (прил.9 № 6)  8. «Кораблик». Сидя на мяче, руки на коленях. Развести колени в стороны, стопы соединить, поставив ноги на внешнюю сторону стопы, и. п. (прил.8, №7)  **Игровое упражнение**: «Отбей и поймай» ( прил. 11. №2)  **Подвижная игра:** «Быстрая гусеница» (прил. 12 № 10)  **Заключительная часть:**  Упражнения на расслабления. |
| **Неделя 3**  **Задачи:** Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** ходьба с фитболом в обход; ходьба с фидболом врассыпную и нахождением своего места в колонне; ходьба с фитболом боком приставным шагом, фиксируя осанку при остановке. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.  **Основная часть:**  **ОРУ**  1. Сидя на мяче, руки на поясе.Наклоны головы вперед-назад. (п.3, № 1)  2. Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы влево-впаро. (п.3, № 2)  3. Стоя наги врозь, руки с фитболом вверх-вниз.(прил.4, № 2)  4. Сидя на фитболе, правая рука вверх, левая на пояс. Наклон влево. Меняя положение рук, наклон вправо. И. п. (прил.9 № 8)  5. Из положения лежа животом на мяче, ноги в упоре на полу, руки «крылышками» локти вниз. Локти отвести назад, вернуться в и. п. (прил.6 № 13)  6. Из положения лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, зажав мяч между голенями ноги согнуть в коленях под углом 90 0 (прил. 5. № 3)  7. Сидя на полу, ноги врозь, руки на фитболе. Прокатить фитбол вперед. И.п. (прил.9 № 6)  8. «Кораблик». Сидя на мяче, руки на коленях. Развести колени в стороны, стопы соединить, поставив ноги на внешнюю сторону стопы, и. п. (прил.8, №7)  **Игровое упражнение**: «Передача мяча по замкнутому кругу» ( прил. 11 № 8)  **Подвижная игра:** «Толкни - поймай» (прил. 12 № 19)  **Заключительная часть:**  Упражнения на расслабления. | **Неделя 4**  **Задачи:** Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** ходьба с фитболом в обход; ходьба с фидболом врассыпную и нахождением своего места в колонне; ходьба с фитболом боком приставным шагом, фиксируя осанку при остановке. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.  **Основная часть:**  **ОРУ**  1.Сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головы влево-впаро. (п.3, № 2)  2.Сидя на мяче, руки опущены. Руки в стороны, вверх, ладошки вместе, руки в стороны, и.п. (прил. 5 № 14)  3. Стоя ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз, наклон вниз -вперёд, маховые движения фидболом вверх-вниз, и.п.(прил.4, № 8)  4. Сидя на фитболе, правая рука вверх, левая на пояс. Наклон влево. Меняя положение рук, наклон вправо. И. п. (прил.9 № 8)  5. Из положения лежа животом на мяче, ноги в упоре на полу, руки «крылышками» локти вниз. Локти отвести назад, вернуться в и. п. (прил.6 № 13)  6. Из положения лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, зажав мяч между голенями ноги согнуть в коленях под углом 90 0 (прил. 5. № 3)  7. Сидя на полу, ноги врозь, руки на фитболе. Прокатить фитбол вперед. И.п. (прил.9 № 6)  8. Сборщик». 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 (прил.8, №8)  **Игровое упражнение**: «Поймай мяч после отскока» ( прил. 11 № 5)  **Подвижная игра:** «Толкни - поймай» (прил. 12 № 19)  **Заключительная часть:**  Упражнения на расслабления. |

**А П Р Е Л Ь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Неделя 1**  **Задачи:**  Закрепление и совершенствование достигнутых результатов: полученных теоретических знаний, навыка правильной осанки, выполнения упражнений. Разучить танец на фитболах «Мячик» под муз. А. Олейниковой, сл. Е. Кудряшовой используя знакомые упражнения.  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Беседа**: «Мой любимый мяч – фитбол» - чему я научился.  **Разминка:** ходьба с фитболом в обход; ходьба с фидболом врассыпную и нахождением своего места в колонне; ходьба с фитболом боком приставным шагом, фиксируя осанку при остановке. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.  **Основная часть:** Танец на фитболах «Мячик»  **Подвижная игра:** «Кенгуру» (прил. 12 № 20)  **Заключительная часть:**  Упражнения на расслабления. | **Неделя 2**  **Задачи:**  Закрепление и совершенствование достигнутых результатов: полученных теоретических знаний, навыка правильной осанки, выполнения упражнений. Повторить танец на фитболах «Мячик» под муз. А. Олейниковой, сл. Е. Кудряшовой. **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Беседа**: «Мой любимый мяч – фитбол» - мои любимые упражнения.  **Разминка:**  ходьба с фитболом в обход; ходьба с фидболом высоко поднимая колено; ходьба фиксируя осанку при остановке. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.  **Основная часть:**  Танец на фитболах «Мячик»  **Подвижная игра:** «Ловишки для смешариков» (прил. 12 № 16)  **Заключительная часть:**  Упражнения на расслабления. |
| **Неделя 3**  **Задачи:**  Закрепление и совершенствование достигнутых результатов: полученных теоретических знаний, навыка правильной осанки, выполнения упражнений. Совершенствовать движения танеца на фитболах «Мячик».  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Беседа**: «Мой любимый мяч – фитбол» - мои любимые игры.  **Разминка:** ходьба с фитболом в обход – остановка по сигналу; ходьба на носках фитбол вверх; ходьба – остановка на сигнал, принять исх. пол. сидя на фитболе. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.  **Основная часть:** Танец на фитболах «Мячик»  **Подвижная игра:** «Стоп, хоп. Раз!» (прил. 12 № 14)  **Заключительная часть:**  Упражнения на расслабления. | **Неделя 4**  **Задачи:**  Закрепление и совершенствование достигнутых результатов: полученных теоретических знаний, навыка правильной осанки, выполнения упражнений. Закрепить танец на фитболах «Мячик».  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Беседа**: «Мой любимый мяч – фитбол» - мои любимые игры.  **Разминка:** ходьба с фитболом в обход – остановка по сигналу; ходьба на носках фитбол вверх; ходьба – остановка на сигнал, принять исх. пол. сидя на фитболе. Легкий бег с фитболом в обход. Ходьба.  **Основная часть:** Танец на фитболах «Мячик»  **Подвижная игра:** «Дракон кусает хвост» (прил. 12 № 3)  **Заключительная часть:**  Упражнения на расслабления. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Праздничная неделя** | **Неделя 2**  **Задачи:** определить состояние координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей.  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** обычная ходьба; ходьба на носках, руки на поясе; ходьба на пятках руки в стороны; ходьба «змейкой» между мячами, руки за голову назад в «замок». Легкий бег в обход; змейкой между мячами.  **Основная часть:**  -Подводящие упражнения **и тест на определение гибкости** (прил. 2).  -Подводящие упражнения **и тест на определение статического равновесия** (прил. 2)  **Подвижная игра – эстафета «Колобок»**  (прил. 12, №24)  **Заключительная часть**.  Комплекс упражнений на расслабления. |
| **Неделя 3**  **Задачи:** определить исходное состояние координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей..  **Вводная часть:** Приветствие.Построение в шеренгу; проверка осанки.  **Разминка:** обычная ходьба; ходьба на носках, руки на поясе; ходьба на пятках руки в стороны; ходьба, высоко поднимая колено, руки назад в «замок». Легкий бег в обход; змейкой между мячами.  **Основная часть:**  Подводящие упражнения **и тест на определение силовой выносливости мышц**  (прил. 2) спины, брюшного пресса.  **Подвижная игра:** «Ловишки для смешариков» (прил. 12, №16)  **Заключительная часть:**  Комплекс упражнений на расслабления. | **Неделя 4**  **Итоговое, открытое занятие**  **Тема: «**Наш друг – фитбол»  **Цель:** показать полученные практические умения, навыки и знания приобретенные детьми на занятиях фитбол-гимнастикой.  **Задачи:**  - показать правильную осанку у детей во время выполнения упражнений на фитболах;  - в игровых заданиях укреплять мышцы спины и брюшного пресса, мышцы ног фитболе;  - показать умения в выполнении упражнений с фитболом из различных исходных положений;  - показать навыки выполнения динамических упражнений на фитболах;  - развивать внимание, ловкость, быстроту;  - показать навыки подвижной игры с применением фитболов.  - воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;  - побуждать детей продолжать заниматься фитбол-гимнастикой.  - вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности. |

**Список литературы**

**П Р И Л О Ж Е Н И Я**

Приложение 1 **Диагностика развития физических качеств детей**

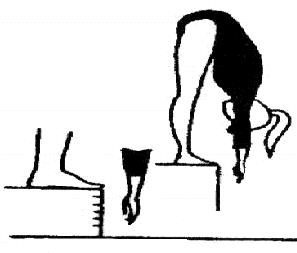
***Методика обследования***

***Тест для определения гибкости***

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

**Определение подвижности позвоночника вперѐд**

Ребѐнок 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 ребѐнок кончиками пальцев. Если ребѐнок 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). Тоже 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***

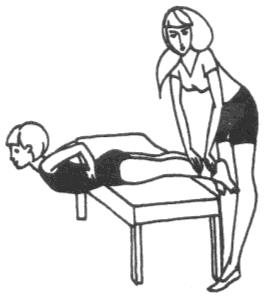
(выявляет и тренирует координационные способности детей)

Ребѐнок встаѐт 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**

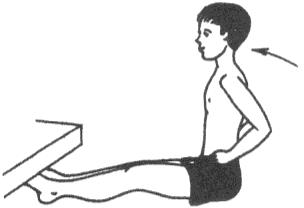
Ребѐнка укладывают на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до подвздошных костей находилась на весу, руки на поясе, инструктор удерживает ноги, прижатые к кушетке. Во время выполнения теста туловище удерживать параллельно полу. Время удержания до выраженного утомления мышц в статическом напряжении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



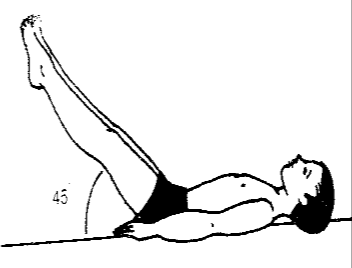
**Силовая выносливость мышц брюшного пресса**

Эта проба может выполняться в двух вариантах.

***Вариант 1.*** Лѐжа на спине с фиксированными ногами, руки на поясе, ребѐнок 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.*** Ребѐнок ложится на спину, ставит ноги на стопы, руки вдоль туловища или за голову, локти фиксированы. По команде ребѐнок 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 счѐт чего был достигнут прирост** |
| До 8% | **неудовлетво- рительно** | За счѐт естественного роста. |
| 8 – 10% | **удовлетвори- тельно** | За счѐт естественного роста и роста  естественной двигательной активности. |
| 10 – 15% | **хорошо** | За счѐт естественного роста и целенаправленной системы ФВ |
| Свыше 15% | **отлично** | За счѐт более эффективного использования естественных сил  природы и физических упражнений. |

Формула для оценки темпов прироста показателей физических качеств 100 (V2 – V1)

W= - 1/2 (V2 + V1)

W – прирост показателей темпов (%); V1 – исходный уровень;

V2 – конечный уровень.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Карта развития физических качеств детей, посещающих секцию по фитбол-гимнастике в 20 – 20 учебном году** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ п/п** | **Фамилия, имя ребѐнка** | **Силовая выносливость мышц**  **(сек.)** | | | | | | **Гибкость (см)** | | | | | | | | | | | | | **Статическое равновесие**  **(сек.)** | | | |
| ***спины*** | | | ***живота*** | | | ***вперѐд*** | | | ***назад*** | | | ***вправо*** | | | ***влево*** | | | |
| окт. | май | W% | окт. | май | W% | окт. | май | W% | окт. | май | W% | окт. | май | W% | окт. | май | W% | окт. | | май | W% |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |

Приложение 3

***Упражнения на укрепление мышц шеи***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Частные задачи** | **Содержание** | **Дози-**  **ровка** | **ОМУ** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** | Развитие равновесия. Самоконтроль за оса- нкой.  Увеличение подвиж- ности шейного отдела позвоночника.  Воспитание внимания | И.п.- сидя на мяче, руки на пояс.  1 – наклон головы вперѐд, 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 оса- нкой.  Увеличение подвиж- ности шейного отдела позвоночника.  Воспитание внимания Ориентировка в прос- транстве. | 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 оса- нкой.  Увеличение подвиж- ности шейного отдела позвоночника.  Воспитание внимания Ориентировка в прос- транстве. | И.п.- сидя на мяче, руки на пояс.  ***вариант 1:***  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.  ***вариант 2:***  1 – наклон головы вниз, 2 – наклон головы назад, 3– и.п,  4 – поворот головы направо, 5 – поворот головы налево  6 – и.п. | 2-4  раза | Темп умеренный. Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу. |
| **4** | Развитие вестибуляр- ного аппарата.  Самоконтроль за оса- нкой.  Увеличение подвиж- ности шейного отдела позвоночника.  Воспитание внимания Ориентировка в прос- транстве. | 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. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **5** | Укрепление мышц плечевого пояса.  Самоконтроль за оса- нкой. | Сидя на фитболе руки прижаты ко лбу. Пытаться наклонить голову вперед, оказывая сопротивление рука- ми, в течении 5 сек., затем расслабиться.  Растяжка. упражнение для укрепления мышц шеи. | 2-4  раза | Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу. |
| **6** | Укрепление мышц плечевого пояса.  Самоконтроль за оса- нкой. | Сидя на фитболе руки сцепить на затылке. Пытаться отклонить голову назад, преодолевая сопротивление рук, в течение 5 сек., затем расслабиться.  Шея. Упражнение, отклонить голову назад | 2-4  раза | Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу. |
| **7** | Укрепление мышц плечевого пояса.  Самоконтроль за оса- нкой. | 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.  Плечо. Упражнение, положить голову на плечо. | 3 раза в  каж- дую сто- рону | Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу. |
| **8** | Укрепление мышц плечевого пояса.  Самоконтроль за оса- нкой. | Сидя на фитболе пытаться повернуть голову вправо (правая рука при этом оказывает сопротивление) в течение 5 сек., затем расслаби- ться. Затем выполнить упраж- нение в левую сторону с сопротивлением левой руки.  Повороты. Упражнение, повернуть голову вправо. | 3 раза в  каж- дую сто- рону | Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу. |

Приложение 4

***Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Частные задачи** | **Содержание** | **Дози-**  **ровка** | **ОМУ** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** | Самоконтроль за осан- кой.  Повышение функцио- нальных возможностей плечевых суставов. | И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз.  1-2 – фитбол вперѐд, 3-4 – и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сги- бать.  Следить за плавнос- тью перехода рук из одного положения в другое. |
| **2** | Увеличение подвижно- сти грудной клетки.  Самоконтроль за осан- кой.  Повышение функцио- нальных возможностей плечевых суставов. | И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз.  1-2 – фитбол вверх, 3-4 – и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сги- бать.  Следить за плавнос- тью перехода рук из одного положения в другое. |
| **3** | Увеличение подвижно- сти грудной клетки.  Самоконтроль за осан- кой.  Повышение функцио- нальных 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.  И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сги- бать.  Следить за плавнос- тью перехода рук из одного положения в другое. |
| **4** | Увеличение подвижно- сти грудной клетки.  Самоконтроль за осан- кой.  Развитие гибкости. Повышение функцио- нальных возможностей плечевых и тазобедре- нного суставов. | И.п.- стойка ноги врозь, фитбол вверх.  1 – наклон вправо, 2 – и.п.,  3 – наклон влево, 4 – и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сги- бать.  Следить за плавнос- тью перехода рук из одного положения в другое. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **5** | Увеличение подвижно- сти грудной клетки.  Самоконтроль за осан- кой.  Повышение функцио- нальных 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.  И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Следить за осанкой. Вращение фитбола на вытянутых руках.  Следить за плавнос- тью перехода рук из одного положения в другое.  . |
| **6** | Увеличение подвижно- сти грудной клетки.  Самоконтроль за осан- кой.  Развитие гибкости. Повышение функцио- нальных возможностей плечевых и тазобедре- нного суставов. | И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз.  1-2 –наклон вперѐд, фитбол вперѐд,  3-4- и.п.  И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сги- бать.  Следить за плавнос- тью перехода из одного положения в другое. |
| **7** | Самоконтроль за осан- кой.  Развитие гибкости. Повышение функцио- нальных возможностей плечевых и тазобедре- нного суставов. | И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз.  1 – поворот направо, фитбол вперѐд-книзу.  2 – и.п.,  3 – поворот налево, фитбол вперѐд-книзу,  4 – и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сги- бать.  Следить за плавнос- тью перехода из одного положения в другое. |
| **8** | Увеличение подвижно- сти грудной клетки.  Самоконтроль за осан- кой.  Развитие гибкости. Повышение функцио- нальных возможностей плечевых и тазобедре- нного суставов. | И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз.  1 – наклон вниз, фитбол вперѐд,  2-7 – маховые движения фитбо- лом вверх-вниз,  8 – и.п.  И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сги- бать.  Следить за плавнос- тью перехода рук из одного положения в другое. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **9** | Самоконтроль за осан- кой.  Развитие гибкости. Повышение функцио- нальных возможностей плечевых и тазобедре- нного суставов. | И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз.  1 – наклон вниз, фитбол вперѐд, 2 – наклон фитбола вправо,  3 – наклон фитбола влево, 4 – и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сги- бать.  Следить за плавнос- тью перехода рук из одного положения хвата в другое. |
| **10** | Увеличение подвижно- сти грудной клетки.  Самоконтроль за осан- кой.  Повышение функцио- нальных 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.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки назад отводить до упора.  Следить за плавнос- тью перехода рук из одного положения в другое. |
| **11** | Самоконтроль за осан- кой.  Повышение функцио- нальных возможностей плечевых суставов.  Укрепление мышц сто- пы. | И.п.- сед, руки с фитболом опущены вниз.  1-2 – фитбол вперѐд, стопы на се- бя,  3-4 – и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сги- бать.  Следить за плавнос- тью перехода рук из одного положения хвата в другое.  Ноги вместе и прижа- ты к полу. |
| **12** | Повышение функцио- нальных возможностей плечевых суставов.  Укрепление мышц сто- пы. | И.п. – лѐжа на спине, фитбол вперѐд.  1-2 – фитбол вверх, 3-4 – и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Руки в локтях не сги- бать, следить за плавностью перехода рук из одного поло- жения хвата в другое. Ноги вместе и прижа- ты к полу. |
| **13** | Укрепление дыхатель- ной мускулатуры.  Увеличение подвижно- сти грудной клетки.  Развитие равновесия. Ориентировка в прост- ранстве. | И.п.- сидя на мяче, руки опу- щены.  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 сги- бать. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **14** | Увеличение подвижно- сти грудной клетки.  Развитие равновесия. Воспитание внимания. | И.п.- сидя на мяче, руки опу- щены.  ***вариант1:***   1. – руки в стороны, 2. – руки вверх, ладоши вместе, 3 – руки в стороны,   4 – и.п.  ***Вариант2:***  И.п.- сидя на мяче, руки опу- щены.   1. – руки в стороны, 2. –руки вверх, ладоши вместе, 3 – руки вперѐд,   4 – и.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сги- бать.  При положении рук в стороны, ладоши рас- положены перпенди- кулярно полу, пальцы вверх. |
| **16** | Увеличение подвижно- сти грудной клетки.  Развитие равновесия, координационных спо- собностей.  Воспитание внимания. Ориентировка в прост- ранстве. | И.п.- сидя на мяче, руки опу- щены.  1 – правую руку вперѐд, 2 – левую руку вперѐд, 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 сги- бать. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Частные задачи** | **Содержание** | **Дози-**  **ровка** | **ОМУ** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1.** | Укрепление плечевого пояса и рук.  Воспитание настойчи- вости в преодолении трудностей. | И.п. – лежа на спине мяч вверху.  1-2 – сесть мяч вперѐд, 3-4 – и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Ноги прижаты к полу, руки в локтях не сгибать. |
| **2** | Укрепление мышц ног, плечевого пояса и рук.  Воспитание настойчи- вости в преодолении трудностей. | И.п. – сидя, фитбол вперѐд.  1 – зажать мяч между стопами, 2 – лечь на спину,  3 – поднять ноги, взять мяч руками,  4 – и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Ноги в коленях, ру- ки в локтях не сги- бать. |
| **3** | Укрепление мышц ног Увеличение подвижн- ости в коленных сус- тавах.  Воспитание настойчи- вости в преодолении трудностей.  Увеличение подвижн- ости в коленных сус- тавах. | И.п. – лѐжа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч между стоп.  ***вариант 1:***  1-2 – зажав мяч между голенями ноги согнуть в коленях под углом 90°,  3-4 – и.п.    И.п.  ***вариант 2:***   1. - зажав мяч между голенями ноги согнуть в коленях под уг- лом 90°, 2. – выпрямить ноги в коленях, 3 - ноги согнуть в коленях под углом 90°,   4 – и.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Руки вдоль тулови- ща. Во время вы- полнения упражне- ния спина и руки прижаты к полу.  Во время выпрям- ления ноги в коле- нях не сгибать. |

Приложение 5

***Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **4** | Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук.  Развитие вестибуляр- ного аппарата.  Воспитание настойчи- вости в преодолении трудностей. | И.п. – лѐжа спиной на фитбо- ле, руки к плечам.  1-2 – приподнять голову и плечи,  3-4 – и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Стопы прижаты к полу, мяч лежит устойчиво.  Голову назад не за- прокидывать. |
| **5** | Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук.  Развитие вестибуляр- ного аппарата.  Увеличение подвиж- ности тазобедренного сустава.  Воспитание настойчи- вости в преодолении трудностей.  Совершенствование упражнения. | И.п. – лѐжа спиной на фитболе, руки в крылышки. ***вариант 1:***  1-2 – перейти в положение сидя на фитболе,  3-4 – и.п.    И.п.  ***вариант 2:***  Упражнение выполняется с предметом в руках (мячом, палкой) | 3-6  раз | Темп умеренный. Стопы прижаты к полу. Можно и.п. делать из положе- ния сидя на мяче.  Голову назад не за- прокидывать.  Во время положе- ния лѐжа, мяч и па- лка прижаты к груди, в положен. сидя – руки с пред- метами вперѐд. |
| **6** | Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук.  Развитие вестибуляр- ного аппарата.  Увеличение подвижн- ости в коленных сус- тавах.  Ориентировка в прос- транстве. | И.п.-лѐжа 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.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Фитбол лежит ус- тойчиво. Колено подтягивать как можно ближе к груди.  Опорная нога в упоре на всю стопу.  Голову назад не за- прокидывать. |
| **7** | Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук.  Развитие вестибуляр- ного аппарата.  Ориентировка в прос- транстве. | И.п.-лѐжа на спине на фитболе, руки к плечам.  1 – приподнять левую ногу, 2 – и.п.,  3-4 – тоже с правой.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Фитбол лежит ус- тойчиво. Опорная нога в упоре на всю стопу.  Голову назад не за- прокидывать. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **8** | Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук.  Развитие вестибуляр- ного аппарата.  Увеличение подвижн- ости в коленных сус- тавах.  Ориентировка в прос- транстве. | И.п.-лѐжа 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.    И.п. | 2-4  раза | Темп умеренный. Фитбол лежит ус- тойчиво. Опорная нога в упоре на всю стопу.  Голову назад не за- прокидывать. |
| **9** | Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук.  Развитие вестибуляр- ного аппарата.  Ориентировка в прос- транстве. | И.п.-лѐжа 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.    И.п. | 2-4  раза | Темп умеренный. Фитбол лежит ус- тойчиво.  Голову назад не за- прокидывать. |

Приложение 6

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Частные задачи** | **Содержание** | **Дози-**  **ровка** | **ОМУ** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** | Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук.  Развитие вестибуляр- ного аппарата.  Ориентировка в прос-транстве. | И.п.- лѐжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу.  1 – поднять правую ногу, 2 – и.п,  3 – поднять левую ногу, 4 – и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во.  Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя. |
| **2** | Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук,  Развитие вестибуляр- ного аппарата. | И.п.- лѐжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу.  1-2 – приподнять ноги от пола, 3-4 – и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во.  Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя. |
| **3** | Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук.  Развитие вестибуляр- ного аппарата. | И.п.- лѐжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу.  ***вариант 1:***  1 – приподнять ноги от пола, 2 – ноги в стороны,  3 – ноги вместе, 4 – и.п.    И.п.    ***вариант 2:***  **упражнение «*Точка-строчка»***  1 – приподнять ноги от пола, 2-7 –ноги в стороны-вместе, 8 – и.п | 3-6  раз | Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во.  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 подвиж- ности в коленных су- | И.п.- лѐжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу.  1 – поднять правую ногу, согнутую в коленном суставе под углом 90°  2 – и.п., | 3-6  раз | Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во.  При сгибании ноги бедро параллельно |

***Упражнения на укрепление мышц спины***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ставах.  Развитие вестибуляр- ного аппарата. | 3-4 – тоже с левой.    И.п. |  | полу, носок на себя. |
| **5** | Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук.  Развитие вестибуляр- ного аппарата. | И.п.- лѐжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу.  1 – приподнять ноги от пола,  2-7 –вертикальные «ножницы» ногами.  8 – и.п.  И.п. | 2-4  раза | Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во.  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 вестибуляр- ного аппарата.  Развитие мелкой мо- торики. | И.п.- лѐжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу.  1 – приподнять голову и руки от пола,  2-7 –сжимать и разжимать па-льцы рук.  8 – и.п.    И.п. | 2-4  раза | Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во.  Руки в локтях не сгибать, не прогиба- ться.  Ноги от пола не отрывать. |
| **7** | Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук.  Развитие гибкости. | **«Ласковая кошечка»**  И.п. – на четвереньках мяч под грудью.  1-2 – прогнуться в грудном и поясничном отделах, голову поднять, 3-4 – и.п.  И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во.  Ладоши и голени от пола не отрывать.  Голову не запроки- дывать. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **8** | Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук.  Развитие вестибуляр- ного аппарата. | И.п.- лѐжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу.  1 – приподнять голову и руки от пола,  2-7 –«ножницы» руками  8 – и.п.    И.п. | 2-4  раза | Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во.  Руки в локтях не сгибать, не прогиба- ться.  Ноги от пола не отрывать. |
| **9** | Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук.  Развитие вестибуляр- ного аппарата и гиб- кости. | И.п.- лѐжа животом на мяче, руки за спиной.  1-2 – разогнуться в грудном от-деле позвоночника,  3-4 – и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во.  Ноги от пола не отрывать. |
| **10.** | Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук.  Развитие вестибуляр- ного аппарата | И.п. – прямые ноги на фитболе в области голени, руки в упоре на полу.  1-2 – согнуть колени, подтяги-вая фитбол к груди,  3-4 – и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Сгибая колени в спине не прогибать- ся. Голову не запро- кидывать назад. |
| **11** | Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук.  Увеличение подвиж- ности в локтеых су- ставах.  Развитие вестибуляр- ного аппарата.  Увеличение подвиж- ности грудной клетки. | И.п.- лѐжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу.  1-4 – движение руками «брасс»    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Голову не запро- кидывать назад и не пргибаться в пояс- ничном отделе.  Движения руками с полной амплитудой. Ноги от пола не от- рывать. |
| **12** | Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук.  Развитие вестибуляр- ного аппарата.  Воспитание настой- чивости в преодоле- нии трудностей. | И.п.- лѐжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу.  вариант: 1   1. – ноги поднять от пола, 2. – пройти руками вперѐд, голени в упоре на фитболе, 3. – вернуться в положение лѐжа животом на мяче, ноги приподняты от пола,   4 – и.п. | 2-4  раза | Темп умеренный. Сгибая колени в спине не прогибать- ся. Голову не запро- кидывать назад.  Руки в локтях не сгибать.  Совершая переходы ноги и туловище параллельно полу.  Носок от себя. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | И.п.  вариант: 2   1. – ноги поднять от пола, 2. – пройти руками вперѐд, голени в упоре на фитболе, 3. - согнуть колени, подтягивая фитбол к груди, 4. – выпрямить ноги, 5. – вернуться в положение лѐжа животом на мяче, ноги приподняты от пола,   6 – и.п.    И.п. |  |  |
| **13.** | Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук.  Развитие вестибуляр- ного аппарата.  Увеличение подвиж- ности в плечевых сус-тавах и грудной клет-ки. | И.п. - лѐжа животом на мяче, руки в  «крылышки» локти вниз. 1-2 – локти отвести назад, 3-4 – и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во.  Ноги от пола не отрывать, голову не запрокидывать.  Локти отводить на- зад до упора. |
| **14** | Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук.  Развитие вестибуляр- ного аппарата.  Увеличение подвиж- ности в плечевых сус-тавах и грудной клет-ки. | И.п.- лѐжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу.  1 – поднять голову и руки вперѐд, 2 – руки в стороны,  3 – руки к плечам, 4 – и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во.  Ноги от пола не отрывать, голову не запрокидывать.  В положении рук к плечам локти отво- дить назад до упора. |

Приложение 7

***Упражнения на укрепление мышц тазового дна***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Частные задачи** | **Содержание** | **Дози-**  **ровка** | **ОМУ** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** | Укрепление мышц ног.  Увеличение подвиж- ности в коленных су- ставах. | И.п.- лѐжа 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.    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 прес- са.  Ориентировка в прос- транстве. | И.п.- лѐжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки.  1 – поднять правую ногу, 2 – и.п.,  3-4 – тоже с левой.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Спина прижата к полу.  Ноги в коленях не сгибать, носки от себя. |
| **3** | Укрепление мышц ног и брюшного прес- са.  Увеличение подвиж- ности в коленных су- ставах.  Ориентировка в прос- транстве. | И.п. – лѐжа 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 от- катить фитбол левой ногой,  4 – и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Спина прижата к полу.  Ногу в колене вып- рямлять до конца. |
| **4** | Укрепление мышц ног и брюшного прес- са. | И.п. – лѐжа на спине на полу, фитбол между ногами, согну- тыми в коленях.  1-3 – сжимать фитбол ногами, 4 – и.п.  Описание: C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Маркова Евгения (работа)1\сканирование\IMG_0023.jpg | 3-6  раз | Темп умеренный. Спина прижата к полу.  Упор на стопы. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса.  Развитие равновесия. | И.п. – лѐжа на спине на полу, голени под углом 90 ° на мяче.  1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.  И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во. |
| **6** | Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса.  Развитие равновесия. | И.п.- лѐжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки.  1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во.  Во время выполне- ния упражнения таз и ноги составляют одну прямую линию. |
| **7** | Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса.  Развитие равновесия | И.п.- лѐжа на спине на полу, правая прямая нога на фитболе в упоре на пятку, левая фиксирована стопой на колене.  1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во.  Во время выполне- ния упражнения таз и нога составляют одну прямую линию. |
| **8** | Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса.  Развитие равновесия | И.п. – лѐжа на спине на полу, стопы на мяче, ноги согнуты под углом 90 °  1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во.  Во время выполне- ния упражнения таз и бедро составляют одну прямую линию. |

Приложение 8

***Упражнения на укрепление мышц сводов стопы***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Частные задачи** | **Содержание** | **Дози-**  **ровка** | **ОМУ** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** | Ориентировка в прос- транстве.  Развитие равновесия. Самоконтроль за оса- нкой.  Воспитание внимания | «Гусеница»  ***вариант 1:***  И.п.- лѐжа на спине на полу, одна нога на стопе, вторая голенью лежит на фитболе, руки вдоль туловища.  1-4 – «гусеничка» ногой по по- лу вперѐд.  5-8 – «гусеничка» назад.  Описание: C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Маркова Евгения (работа)1\сканирование\IMG_0005.jpg  И.п.  ***вариант 2:***  И.п – сидя на мяче, руки на ко- ленях.  1-4 – «гусеничка» ногой по по- лу вперѐд.  5-8 – «гусеничка» назад.  Описание: C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Маркова Евгения (работа)1\сканирование\IMG_0005.jpg  И.п. | 2-4  раза каж- дой но- гой | Темп умеренный. Спина прижата к полу.  Фитбол лежит усто- йчиво.  Следить за осанкой и чтобы сидели уст- ойчиво. |
| **2** | Развитие равновесия. Самоконтроль за оса- нкой.  Воспитание внимания Ориентировка в прос- транстве. | И.п.- сидя на мяче, стопы вместе, руки на коленях. ***вариант 1:***  1 – развести пятки в стороны, 2 – и.п.,  3 – развести носки в стороны, 4 – и.п.    И.п.  ***вариант 2:***  1 – стопы на носки, 2 – и.п.,  3 – стопы на пятки, 4 – и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный.  Во время разведения носков – пятки вмес- те, во время разведе- ния пяток – носки вместе.  Во время постанов- ки стоп на пятки, носки тянуть на себя. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **3** | Развитие равновесия. Самоконтроль за оса- нкой.  Воспитание внимания Ориентировка в прос- транстве. | «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    И.п. | 2-4  раза | Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели уст- ойчиво. |
| **4** | Развитие равновесия. Самоконтроль за оса- нкой.  Воспитание внимания Ориентировка в прос- транстве. | «Эквилибрист»  ***вариант 1:***  И.п.- сидя на мяче, середина стопы на малом мяче «ѐжике», руки на коленях.  1-10 – катать стопой мяч вперѐд-назад.    И.п.  ***вариант 2:***  И.п.- сидя на мяче, середина стопы на гимнастической пал- ке.  1-10 – катать стопой гимнасти- ческую палку. | 2-4  раза каж- дой но- гой | Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели уст- ойчиво.  Мяч и палку катать серединой стопы. |
| **5.** | Развитие равновесия. Самоконтроль за оса- нкой.  Воспитание настой- чивости в преодоле- нии трудностей. | И.п. – сидя на фитболе, стопы на мяче d=18-20см.  1-10 – катать мяч стопами впе- рѐд-назад.    И.п. | 2-4  раза | Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели уст- ойчиво. |
| **6** | Развитие равновесия. Самоконтроль за оса- нкой.  Воспитание настой- чивости в преодоле- нии 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.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели уст- ойчиво. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **7** | Развитие равновесия. Самоконтроль за оса- нкой.  Воспитание внимания | «Кораблик»  И.п.- сидя на мяче, руки на ко- ленях.  1-2 – развести колени в сторо- ны, стопы соединить, поставив ноги на внешнюю сторону сто- пы.  И.п. | 3-6  раз | Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели уст- ойчиво. |
| **8** | Развитие равновесия. Самоконтроль за оса- нкой.  Воспитание внимания Воспитание настой- чивости в преодоле- нии трудностей.  Ориентировка в прос- транстве. | «Сборщик»  И.п.- сидя на мяче, руки на ко- ленях, на полу перед ногами платочек.  Поочерѐдно каждой ногой при помощи пальцев поднять платочек с пола и взять его в руки.  И.п. | 2-4  раза каж- дой но- гой | Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели уст- ойчиво. |
| **9** | Развитие равновесия. Самоконтроль за оса- нкой.  Воспитание внимания Воспитание настой- чивости в преодоле- нии трудностей.  Ориентировка в прос- транстве. | «Художник»  И.п.- сидя на мяче, руки на ко- ленях, на полу перед ногами лист формат А4.  Поочерѐдно каждой ногой, за- жав между большим и указате- льным пальцем карандаш, свободной ногой придерживая лист рисовать на листе круг и.т.д.  И.п. | 2-4  раза каж- дой но- гой | Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели уст- ойчиво. |

Приложение 9

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Частные задачи** | **Содержание** | **Дози-**  **ровка** | **ОМУ** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** | Увеличение подвиж- ности шейного отдела позвоночника.  Развитие равновесия. Укрепление мышц рук и плечевого пояса Самоконтроль за оса- нкой. 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 го- лову вправо,  2 – и.п.,  3 – меняя положение рук нак- лонить лев. рукой голову влево 4 – и.п.    И.п. | 3-5  раз | Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели уст- ойчиво. |
| **2** | Увеличение подвиж- ности плечевых сус- тавов. Развитие рав- новесия и гибкости.  Укрепление мышц рук и плечевого пояса Самоконтроль за оса- нкой. | И.п. – сидя на фитболе, руки сзади в замок.  1-2 – поднять руки вверх, 3-4 – и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Руки поднимать до максимального уровня.  Следить за осанкой и чтобы сидели уст- ойчиво. |
| **3** | Увеличение подвиж- ности коленных су- ставов. Укрепление мышц брюшного пре- сса.  Развитие вестибуляр- ного аппарата, гибко- сти. Укрепление мы- шц рук и плечевого  пояса. | И.п. – лѐжа на фитболе ноги прямые упор на стопы, руки за голову.  1-2 –согнуть ноги в коленях, 3-4 – и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Голову не запраки- дывать.  Стопы прижаты к полу. |
| **4.** | Увеличение подвиж- ности в грудном отде- ле позвоночника и плечевых суставов.  Укрепление мышц спины, рук и плечево- го пояса. | И.п. – стойка на коленях, руки на фитболе.  1-2 – откатить фитбол на вытянутые руки, прогнуться.  3-4 – и.п.    И.п. |  | Темп умеренный. Сильно не прогиба- ться. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **5** | Увеличение подвиж- ности плечевых сус- тавов и поясничного отдела позвоночника, грудной клетки.  Укрепление мышц брюшного пресса.  Развитие вестибуляр- ного аппарата.  Укрепление мышц рук и плечевого пояса | И.п. – лѐжа на фитболе на мяче, ноги прямые упор на стопы, руки внизу.  1 –тянуть руки вверх, 2 – и.п.,  3 – тянуть руки в стороны, 4 и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Голову не запраки- дывать.  Руки тянуть до упора. |
| **6** | Увеличение подвиж- ности 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 вперѐд, 3-4 – и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Откатывать фитбол до упора.  Ноги в коленях не сгибать и прижать к полу. |
| **7** | Увеличение подвиж- ности в грудном отде- ле 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 вперѐд, обхватив мяч между ногами,  3-4 – и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Стопы прижаты к полу.  Сидеть устойчиво. |
| **8** | Увеличение подвиж- ности в тазобедрен- ном суставе.  Укрепление косых мышц туловища, рук и плечевого пояса.  Развитие гибкости. Самоконтроль за оса- нкой.  Развитие равновесия. | И.п. – сидя на фитболе, правая рука вверх, левая на пояс.  1 – наклон влево, 2 – и.п.,  3- меняя положение рук, нак- лон вправо,  4 – и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Стопы прижаты к полу.  Наклон выполнять строго в одной плос- кости.  Сидеть устойчиво. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **9** | Увеличение подвиж- ности в коленных суставах  Укрепление мышц ног, спины, рук и плечевого пояса.  Развитие гибкости. Развитие координаци- онных способностей. Воспитание настойч- ивости в преодолении трудностей. | И.п. – лѐжа на фитболе, упор на носки.  1 – правая рука в упоре на по- лу, левая подтягивает однои- мѐнную пятку к ягодице,  2 – и.п.,  3-4 – тоже, поменяв положение рук с правой ноги.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Ноги в коленях не сгибать. |
| **10.** | Увеличение подвиж- ности в грудном отде- ле позвоночника и плечевых суставов.  Развитие гибкости. Укрепление мышц спины, рук и плечево- го пояса. | И.п. – стойка на коленях, руки на фитболе.  1 – левую ногу в сторону, отка- тить фитбол вперѐд на вытяну- тые руки, прогнуться,  2- и.п.,  3 – правую ногу в сторону, отка-тить фитбол вперѐд на вытяну-тые руки, прогнуться, 4 – и.п.    И.п. | 3-6  раз | Темп умеренный. Сильно не прогиба- ться. |
| **11** | Увеличение подвиж- ности в поясничном отделе позвоночника. и плечевых суставов. Развитие гибкости.  Укрепление мышц спины, рук и плечево- го пояса. | И.п. – упор стоя на одном колене, голень другой ноги на фитболе.  1-2- прокатить мяч к бедру, 3-4 – и.и.,  5-8 – тоже поменяв положение ног.    И.п. |  | Темп умеренный. Мяч прокатывать как можно дальше к бедру.  Стоять устойчиво. |

Приложение 10

**Игры малой подвижности с фитболом**

1. **ЧУДЕСНЫЙ ШАРИК**

*Задачи:* восстановление первоначальной ЧСС, воспитание терпения и внимания. *Описание игры:* Дети строятся в шеренгу на одной стороне зала, в руках у каждого фитбол. По команде дети начинают выполнять движения в соответствии с текстом.

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова**  *Шарик, шарик, не ленись,*  *Куда хочешь, повернись!*  *Катись ровно, катись шагом, По тропинке, по ухабам,*  *По дороге столбовой,*  *А мы, шарик, за тобой.* | **действия**  *Присед на носки, прокрутить мяч против часовой стрелки.*  *Прокатывать мяч двумя руками по полу вперѐд.* |

*Правила игры:* Мяч прокатывать шагом, не торопясь проговаривая текст.

1. **Молчанка**

*Задачи:* восстановление первоначальной ЧСС, воспитание терпения и внимания, формирование навыка правильной осанки.

*Описание игры:* Дети строятся в круг и принимают положение сидя на фитболе, руки на коленях и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит инструктор.

|  |  |
| --- | --- |
| **слова**  *Первенчики, червенчики, Зазвенели бубенчики*  *По свежей росе, По чужой полосе,*  *Там чашки, орешки, Медок, сахарок,*  *Молчок!* | **действия**  *Дети выполняют пружинистые движения на фитболе.*  *Дети замирают.* |

*Правила игры:* Выполняется лѐгкая вибрация, стопы прижаты к полу. После слова

«молчок» принять правильную осанку.

1. **Гонка мячей**

*Задачи:* восстановление первоначальной ЧСС, воспитание терпения и внимания, формирование навыка правильной осанки.

*Описание игры:* Дети строятся в круг и принимают положение сидя на фитболе, у каждого третьего ребѐнка мяч d= 18-20 см. По команде дети начинают передавать мяч друг другу по кругу в одном направлении. По команде игра заканчивается. Желательно использовать музыкальное сопровождение. Игра повторяется 2 раза.

*Правила игры:* Нельзя задерживать мяч в руках. Во время повторения игры смена направления движения.

1. **Крутятся вперѐд колѐса**

*Задачи:* восстановление первоначальной ЧСС, воспитание терпения и внимания. *Описание игры:* Дети строятся в шеренгу на одной стороне зала, в руках у каждого фитбол. По команде дети начинают выполнять движения в соответствии с текстом.

|  |  |
| --- | --- |
| **слова**  *Это трасса мотокросса. Крутятся вперѐд колѐса. Если их назад вращать, Мотоцикл поедет вспять* | **действия**  *Дети прокатываю фитбол вперѐд двумя руками.*  *Дети, прокатывая фитбол двумя*  *руками по направлению к себе, совершая движение назад спиной.* |

*Правила игры:* Мяч прокатывать шагом, не торопясь, проговаривая текст.

Приложение 11 **ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ФИТБОЛОМ**

* 1. **Толкни и догони.**

*Задачи:* развитие скоростно-силовых качеств, самоконтроль за осанкой, повышение эмоционального тонуса.

Упражнение сопровождается словами:

*Сильно мы толкнули мячик, Как помчался он с подачи!*

*Взял от нас он укатился, И назад не воротился.*

1. Дети стоят на одной стороне зала, на полу перед каждым фитбол. Приняв положение присед на носки, колени в стороны, толкают мяч и бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3раза.
2. Дети принимают упор сидя, стопами упираются о фитбол, ноги согнуты в коленях. По команде толкают мяч ногами, встают, бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3раза.
   1. **Отбей и поймай.** Отбивание фитбола об пол двумя руками и ловля:

*Задачи:* развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

1. стоя на месте,
2. с продвижением вперѐд по прямой или в обход. Упражнение сопровождается словами:

*Мяч лежать совсем не хочет. Если бросить, он подскочит. Как подскочит – не зевай, Быстро ты его хватай.*

* 1. **Подбрось и поймай.**

*Задачи:* развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, повышение эмоционального тонуса.

Бросание фитбола вверх и ловля его двумя руками.

Упражнение сопровождается словами:

*Мячик, мячик Прыг да скок.*

*Улетел под потолок, Высоко взлетел, упал,*

*В руки мячик я поймал****.***

* 1. **Поймай мяч**.

*Задачи:* развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса. Бросание фитбола друг другу и ловля его двумя руками.

Упражнение сопровождается словами:

|  |  |
| --- | --- |
| **вариант 1**  *Мячик новый есть у нас, Мы играем целый час,*  *Я бросаю – ты поймай,*  *А уронишь – поднимай.* | **вариант 2**  *Вот наш мячик для игры Играют два приятеля.*  *Брось другу мяч, не урони –*  *Вернѐтся обязательно* |

* 1. **Поймай мой мяч после отскока.** [Бросание фитбола друг другу и ловля его с отскоком от земли.

*Задачи:* развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса.

Мяч для отскока бросать в определѐнный ориентир, который находится на полу по центру между партнѐрами.

Упражнение сопровождается словами:

|  |  |
| --- | --- |
| **вариант 1** *Летит мой мяч, Летит к тебе,*  *Смотри, не прозевай! Отскочит мяч, лови его,*  *И снова мне бросай.* (Н. Эпатова) | **вариант 2**  *Мяч о землю стукнем ловко, Чтоб он к другу улетел.*  *Друг поймал мяч со сноровкой И назад лететь велел* |

* 1. **Вперѐд с мячом.**

*Задачи:* развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса. Прокатывание

фитбола вперѐд двумя руками:

1. по прямой или в обход,
2. через центр
3. между предметами,
4. по гимнастической скамье. Упражнение сопровождается словами:

*Круглый мячик без запинки - Катится он по тропинке.*

*Часто, часто, низко, низко -*

*От земли к руке так близко* (Н. Эпатова)

* 1. **Волчок.**

*Задачи:* расширение знаний о свойствах фитбола, развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

Прокрутить мяч вокруг своей оси по часовой стрелке и против часовой стрелки.

Упражнение сопровождается словами:

*Учим новую игру –*

*Мяч раскрутим на полу. Он кружится как волчок, Если ощутит толчок.*

* 1. **Передача мяча по замкнутому кругу.**

*Задачи:* развитие ловкости, внимания, повышение эмоционального фона.

Дети встают в круг и по команде передают мяч друг другу, пока не прозвучит сигнал для остановки. Второй раз упражнение выполняется в противоположную сторону. Упражнение сопровождается словами:

*Быстро встали мы в кружок – Раз, два, три,*

*Друг другу мяч передаѐм, Смотри, не урони!*

* 1. **Колобок**

*Задачи:* Развитие ловкости, внимания, памяти, повышение эмоционального тонуса.

Хором дети проговаривают: *Наш весѐлый колобок*

*Покатился на лужок.*

После этих слов первые участники поднимают фитбол над головой и прогибаясь назад, предают его следующему игроку. Игроки команд, стоящие последними получив «колобок», говорят «Поймал (а)!», поворачиваются кругом и передают «колобок» в обратном направлении.

* 1. **Выполняем упражненье**

*Задачи:* Укрепление мышц плечевого пояса, формирование навыка правильной осанки.

Дети сидя на фитболе, руки на коленях работают плечами вверх-вниз. Упражнение сопровождается словами:

*Выполняем упражненье, Быстро делаем движенья. Надо плечи нам размять, Раз-два-три-четыре-пять.*

**11. В цирке**

*Задачи:* Укрепление мышц шеи, формирование навыка правильной осанки. Дети, сидя на фитболе выполняют движения в соответствии с текстом.

1. **Цирковая лошадка**

|  |  |
| --- | --- |
| **слова**  *По арене скачет конь, Рыжий гребень как огонь. Гордо гривой машет он,*  *Настоящий чемпион.* | **действия**  *Дети выполняют пружинистые движения на фитболе.*  *Наклоны головы вперѐд, назад.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **слова**  *Головой кивает слон –*  *Это он нам шлѐт поклон. Раз-два-три- вперѐд наклон, Раз-два-три теперь назад*  *Видеть нас он очень рад.* | **действия**  Дети выполняют пружинистые движения на фитболе.  Наклоны головывперѐд, Наклон головы назад.  Пружинистые движения. |

1. **Cлон**

*Примечания:* Вибрация лѐгкая; во время выполнения наклонов пружинистые движения не выполнять; из положения наклона, голова сначала возвращается в положение прямо, а затем снова выполняет наклон.

1. **Мы прекрасно загораем**

*Задачи:* Укрепление мышц плечевого пояса, развитие вестибулярного аппарата, гибкости, повышение функциональных возможностей плечевых суставов.

Дети, лѐжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки внизу, выполняют движения в соответствии с текстом.

|  |  |
| --- | --- |
| **слова**  *Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем! Держим. Держим… Напрягаем,*  *Загорели? Опускаем!* | **действия**  *Приподнять ноги от пола*  *Опустить ноги.* |

1. **Потягушки-растягушки**

*Задачи:* Укрепление мышц плечевого пояса, живота, развитие вестибулярного аппарата, гибкости, увеличение подвижности плечевых суставов.

Дети, лѐжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки внизу, выполняют движения в соответствии с текстом.

|  |  |
| --- | --- |
| **слова**  *На фитболе полежим, Дружно вверх потянемся И в стороны растянемся* | **действия**  *Руки до упора вверх, затем в и.п.* |
| *Руки до упора в стороны, затем в и.п.* |

1. **А часы идут, идут**

*Задачи:* Укрепление мышц шеи, плечевого пояса, ног, развитие гибкости повышение функциональных возможностей тазобедренного сустава. Дети сидя на фитболе выполняют движения в соответствии с текстом.

|  |  |
| --- | --- |
| **слова**  *Тик-так, тик-так,*  *В доме кто умеет так? Тик-так, тик-так (2 раза) Это маятник в часах, Отбивает каждый такт. Тик-так, тик-так (2 раза) А в часах сидит кукушка, У неѐ своя избушка.*  *Прокукует птичка время, Снова спрячется за дверью. Стрелки движутся по кругу, Не касаются друг друга.*  *Повернѐмся мы с тобой Против стрелки часовой. А часы идут, идут, Иногда вдруг отстают. А бывает, что спешат, Словно убежать хотят! Если их не заведут,*  *То они совсем встают.* | **действия**  *Наклоны головы вправо-прямо-влево- прямо и.т.д.*  *Стоя повороты вправо-прямо-влево- прямо и.т.д. фитбол вперѐд-книзу на вытянутых руках.*  *И.п.- сидя на фитболе руки на коленях выполнять наклоны вперѐд, обхватив мяч между ногами, затем в и.п.*  *Сидя на фитболе, руки на пояс, стопы прижаты к полу, вращение в тазобедренном суставе по часовой стрелке.*  *Вращение против часовой стрелки.*  *Пружинистые движения, переходящие в медленные.*  *Частое постукивание пальцами ног по полу.*  *Пружинистые движения, переходящие*  *в медленные.* |

1. **Любопытная Варвара**

*Задачи:* Укрепление мышц шеи.

Дети сидя на фитболе, руки на коленях выполняют движения в соответствии с текстом.

|  |  |
| --- | --- |
| **слова** *Любопытная Варвара Смотрит влево, Смотрит вправо, Смотрит вверх, Смотрит вниз,*  *Чуть присела на карниз,*  *А с него свалилась вниз!* | **действия**  *Дети поднимают и опускают плечи. Поворот головы налево, затем в и.п. Поворот головы направо, затем в и.п. Поднять голову вверх, затем в и.п.*  *Голову вниз, затем в и.п. Пружинистые движения, переходящие*  *в медленные.* |

Приложение 12

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ФИТБОЛАХ**

1. **ЗАЙЦЫ И ВОЛК**

*Задачи:* Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры:* Дети – «зайцы» скачут на фитболах 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. Игра повторяется 2-3 раза.

*Правила игры:* Выполняя прыжки, не сталкиваться друг с другом; прятаться за мячом посредством приседа или седа на пятках.

1. **БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ**

*Задачи:* Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, формирование навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры:* Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети – «куклы», живущие в своих домиках. А именно, сидят на своих фитболах, приняв правильную осанку. 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. Игра повторяется 2-3 раза.

*Правила игры:* Бармалея выбирают при помощи считалки, убегая от Бармалея, нельзя садиться на один мяч вдвоѐм.

1. **ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ**

*Задачи:* Развитие ловкости, внимания, воспитание чувства товарищества, повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры:* Дети становятся друг за другом, приняв правильную осанку, и крепко держатся за впередистоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-

«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой

«хвост», дотронувшись до него мячом. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

*Правила игры:* Во время движения «головы» к «хвосту» «тело дракона» не разрывать.

1. **НАЙДИ СВОЙ МЯЧ**

*Задачи:* Развитие вестибулярного аппарата, ловкости, внимания, формирование навыка правильной осанки.

*Описание игры:* Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной (обе команды принимают правильную осанку). 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 фитболы 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. Игра повторяется 2 или 4 раза.

*Правила игры:* Команды формируются посредством расчѐта на первый, второй.

1. **ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ**

*Задачи:* Развитие ловкости, внимания, координационных способностей, формирование навыка правильной осанки, повышение эмоционального фона.

*Описание игры:* 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, приняв правильную осанку, ловить его не разрешается.

*Правила игры:* Передвигаться по залу не задевая фитболы, занимать место можно на любом мяче.

1. **УТКИ И СОБАЧКА**

*Задачи:* Формирование навыка правильной осанки, развитие скоростных качеств, внимания, повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры:* В одном конце зала дети сидят на своих фитболах, приняв правильную осанку. На противоположной стороне располагается ребѐнок –

«собака». По команде воспитателя дети встают со своих фитболов и 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 к своим мячам и садятся на них, принимая правильную осанку. Игра повторяется 2-3 раза.

*Правила игры:* «Собака» выбирается при помощи считалки, убегая от собаки не сталкиваться с другими играющими и занимать место только на своѐм мяче.

1. **ТУЧИ И СОЛНЫШКО**

*Задачи:* Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, глазомера, внимания и памяти; повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры:* Выбирается 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, приняв основную стойку и зафиксировав правильную осанку, 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», толкая мяч по полу в направлении «солнышка» и не дать ему спрятаться.

*Правила игры:* Нельзя выбивая «солнышко» кидать мяч, во время передвижения по залу не сталкиваться с другими детьми, «солнышко» выбирается считалкой.

1. **ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ**

*Задачи:* Развитие вестибулярного аппарата, скоростно-силовых качеств, способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры:* 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, в разных направлениях. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв правильную осанку. «Лиса» выходит на охоту и может съесть любого, кто стоит криво или шевелится. Игра повторяется 2-3 раза.

*Правила игры:* «Лиса» выбирается при помощи считалки.

1. **ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ**

*Задачи:* Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры:* Воспитатель обозначает детям, что зал – это болото. В стороне стоит «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, принимают правильную осанку, 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. Игра повторяется 2-3 раза.

*Правила игры:* «Цапля» выбирается при помощи считалки, когда «цапля» произносит слова никто из «лягушек» не двигается. Кто будет нарушать это правило, считается тоже проигравшим и выбывает из игры.

1. **БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА**

*Задачи:* Развитие ловкости, координационных способностей, воспитание ответственности, чувства коллектива, повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры:* Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью фитболов, которые они удерживают между собой туловищем. По команде дети начинают движение гусеницы по направлению к финишу. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч. Игра повторяется 2-3 раза.

*Правила игры:* Во время передвижения фитбол руками не трогать.

1. **БЫСТРАЯ ЛЯГУШКА**

*Задачи:* Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе.

*Описание игры.* Дети, сидя на мячах на одной стороне зала, выполняют пружинящие движения и проговаривают слова:

*Мы – лягушки кваксы. Ночь чернее ваксы… Шелестит трава.*

*Ква, ква, ква!*

*Под ногами – кочки.*

*У пруда – цветочки. Ква, ква, ква!*

*Ну-ка не зевай, Лягушек догоняй!*

Играющие, прыгая на мячах, перемещаются на другую сторону зала. Игра Повторяется 3-4 раза.

*Правила игры:* Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм; при проговаривании слов, руки согнуты в локтях на уровне головы, пальцы широко раскрыты, на словах: «Ква, ква, ква!» - активно сжимать кисти; при перемещении на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности.

1. **НЕОБЫЧНЫЙ ПАРАВОЗ**

*Задачи:* Развивать память, вестибулярный аппарат, скоростно-силовые качества, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на фитболе.

*Описание игры.* Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с инструктором ритмично, в определѐнном темпе, следующий текст:

*Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, Я колѐсами стучу.*

*Я колѐсами стучу, Прокатить тебя хочу. Чох, чох, чу, чу, Далеко я укачу!*

*Ту-ту!*

*Чух, чух, чух…*

Игра повторяется 3-4 раза.

*Правила игры:* Выполнять движения согласно тексту, двигаться точно друг за другом, при остановке самоконтроль за осанкой.

*Варианты игры:*

* 1. Двигаться по прямой или в обход,
  2. Двигаться по залу между предметами в заданном направлении.

1. **БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ**

*Задачи:* Развитие ловкости, внимания, закрепление навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса, воспитание умения стойко переносить неудачи.

*Описание игры:* Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей, принимая правильную осанку.

«Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Следующая игра начинается с полным составом детей, а количество мячей сокращается ещѐ на один и.т.д. Игра повторяется 2-3 раза. Во время бега возможно музыкальное сопровождение лѐгким фоном и без слов.

*Правила игры:* Во время бега не сталкиваться и не задевать мячи.

**14. «СТОП, ХОП, РАЗ!»**

*Задачи:* Развитие ловкости, внимания, формирование навыка правильной осанки.

*Описание игры:* Дети иду по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал

«Стоп» останавливаются, и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек., приняв правильную осанку. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» обегают один раз вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и тот, кто стоит криво или шевелится при сигнале «Стоп».

*Правила игры:* Во время ходьбы по кругу соблюдать дистанцию в два шага, чтобы не наталкиваться друг на друга, обегать фитбол не задевая его.

1. **ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ**

*Задачи:* Способствовать развитию концентрации внимания, и формированию навыка правильной осанки.

*Описание игры:*

Во всех вариантах самоконтроль за осанкой

1. 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.

1. 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.
2. **ЛОВИШКИ ДЛЯ СМЕШАРИКОВ**

*Задачи:* Развивать вестибулярный аппарат, быстроту реакции; способствовать формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на фитболе; повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры.* Выбирается ловишка при помощи считалки. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, Смешариков лови!» - дети прыгают на мяче в разные стороны по залу. Ловишка без мяча ловит детей, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребѐнка, выбирается новый ловишка и игра продолжается с участием всех детей.

*Правила игры:* Прыгать можно только после слов «Смешариков лови!»; пойманным считается тот, кого коснулся ловишка; перед словами фиксация правильной осанки из положения сидя на мяче.

1. **ГОРЯЧИЙ МЯЧ**

*Задачи:* Формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания.

*Описание игры:* Дети сидят в кругу в и.п. – сед на пятках, приняв правильную осанку. По команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каком-либо играющем, который выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок — победитель.

*Варианты*

1. По команде ведущего меняется направление передачи фитбола.
2. При большом количестве играющих в игре используются два фитбола.
3. **ЭСТАФЕТА С ФИТБОЛАМИ**

*Задачи:* Развитие быстроты реакции, быстроты передвижения, внимания, координации движений, воспитание ответственности и чувства товарищества.

*Описание игры:* Игра проводится в виде эстафеты. У стартовой линии все играющие строятся в две колонны. По команде первые начинают передвигаться вперед, отбивая от пола фитбол. Добегают до стены (стойки), ловят мяч, возвращаются назад, передают его следующему в команде, встают в конец колонны и принимают правильную осанку. Выигрывает команда, финишировавшая первой.

*Варианты игры:*

1. Ведение футбола осуществляется правой рукой, на обратном пути - левой.
2. В каждой команде стартуют по два человека и во время передвижения передают фитбол (мяч) друг другу.
3. **ТОЛКНИ – ПОЙМАЙ**

*Задачи:* Развитие быстроты реакции, концентрации внимания, повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры:* Дети распределяются парами, у каждой пары фитбол. Один сидит, другой стоит на расстоянии 2-3м. Сидящий отталкивает мяч партнѐру, быстро встаѐт и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений дети меняются ролями.

*Правила игры:* Мяч кидать ни как попало, а стараться попасть в руки товарищу.

1. **КЕНГУРУ**

*Задачи:* Развитие ловкости*,* скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, глазомера, закрепление навыка правильной осанки и прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры: «*Зверолов» прячется в засаде, пред ним корзина с малыми набивными мячами. По сигналу: «Раз – два – три – игру начни!» дети-«кенгуру» прыгают на мячах по залу в разных направлениях, а зверолов стреляет в них

снотворными снарядами (набивными мячами),тот в кого попал зверолов

перемещается в определѐнное место, садится на мяч, принимает правильную осанку и засыпает. Игра повторяется 2-3 раза.

*Правила игры:* Зверолов выбирается при помощи считалки. Игра начинается и заканчивается по сигналу инструктора. Возможно музыкальное сопровождение лѐгким фоном.

1. **БОУЛИНГ**

*Задачи:* Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, глазомера, повышение эмоционального фона.

*Описание игры:* Дети стоят в шеренге на одной стороне зала, в руках у каждого фитбол, напротив каждого ребѐнка, на определѐнном расстоянии находятся кегли или любой другой подходящий предмет. По команде дети толкают фитбол двумя руками вперѐд по полу, стараясь сбить свою кеглю.

*Правила игры:* Мяч толкать всем одновременно чѐтко по команде, за мячом бежать тоже всем вместе только по команде. Поставив на место кегли вернутся в исходное место. Упражнение повторить 3-4-раза.

Команда для толкания фитбола сопровождается словами:

*Мы должны мячом сейчас Сбить предмет тяжѐлый. Постараться должен мяч, Наш фитбол весѐлый.*

1. **ПОПРЫГУНЧИКИ – ВЕСЕЛУНЧИКИ.**

*Задачи:* Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, закрепление навыка правильной осанки и прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры:* Дети располагаются по всему залу с фитболом в руках на расстоянии не менее 1,5м друг от друга. Фитболы кладут на пол, и показывая руками на свой мяч, произносят следующие слова:

*Мяч надутый, мяч пузатый, Любят все его ребята.*

*Сядем на него – не плачет,*

*Веселее только скачет.* (М.А. Давыдова)

После этих слов дети садятся на фитболы и начинают прыгать по всему залу в разных направлениях под музыкальное сопровождение. Как только музыка закончится, дети останавливаются и принимают положение сидя на фитболе, фиксируя при этом правильную осанку. Если нет музыкального сопровождения, то остановка происходит по сигналу инструктора. Игра повторяется 2-3 раза.

*Правила игры:* Во время прыжков не сталкиваться с товарищами.

1. **ПОБЕГУНЧИКИ – ВЕСЕЛУНЧИКИ.**

*Задачи:* Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, закрепление навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры:* Дети произносят слова:

*Мы мячик ловко обежим. Нам надо так суметь Проворно, быстро и легко,*

*Чтоб мячик не задеть.* (М.А. Давыдова)

После этих слов дети начинают обегать фитболы. Игра может проводиться в двух вариантах и повторяется 2 раза.

*Варианты:*

1. Дети располагаются по всему залу на расстоянии не менее 1,5м друг от друга. Фитбол находится на полу пред каждым играющим. После произнесѐнных слов, дети начинают бегать каждый вокруг своего фитбола. Бег проходит под музыкальное сопровождение, при смене музыкально сопровождения, дети меняют направление. Когда музыка останавливается, дети принимают положение сидя на мяче, зафиксировав при этом правильную осанку.
2. Фитболы расположены на одинаковом расстоянии друг от друга по периметру спортивного зала. Дети строятся в колонну, дистанция два шага. После произнесѐнных слов, дети начинают лѐгкий бег между фитболами, соблюдая при этом заданную дистанцию. Бег проходит под музыкальное сопровождение. После того, как музыка закончится, дети также принимают положение сидя на своѐм фитболе. Фиксация правильной осанки обязательна. При повторе игры дети меняют направление движения.

*Правила игры:* Музыка заканчивается, когда первый ребѐнок окажется у своего фитбола.

1. **ИГРА – ЭСТАФЕТА «КОЛОБОК»**

*Задачи:* Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, памяти, воспитание командного духа, повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры:* Играющие делятся на две команды и строятся в колонны перед линией старта. У капитанов команд в руках фитболы (колобки). Хором дети проговаривают:

*Наш весѐлый колобок Покатился на лужок. Кто быстрей его вернѐт, Приз команде принесѐт.*

После этих слов инструктор подаѐт команду, и капитаны команд начинают движение:

1. Первые участники начинают продвижение вперѐд, прокатывая «колобок» по полу, огибают стойку и тем же способом возвращаются обратно, передают

«колобок» следующему игроку, а сами встают в конец своей колонны. Когда первые игроки вновь окажутся впереди и последний игрок передаст им мяч, они поднимают его вверх, этим они показывают, что их команда выполнила задание.

1. Первые участники поднимают фитбол над головой и прогибаясь назад, предают его следующему игроку. Игроки команд, стоящие последними, получив «колобок» бегут с ним вперѐд и встают впереди своей команды. Игра продолжается до тех пор, пока капитаны не окажутся вновь впереди.
2. **ОЗОРНЫЕ ЗАЙЧАТА**

*Задачи:* Развитие ловкости, вестибулярного аппарата, ритмичности движений и умения согласовывать их со словами, внимания, закрепление навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры:* Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с инструктором ритмично, в определѐнном темпе, следующий текст:

*Мы – зайчата! Ровным кругом*

*Прыгаем мы друг за другом. Стой! Мы сели.*

*Ну а спинки?*

*Спинки словно на картинке.*

После слова «стой», дети останавливаются, принимают правильную осанку в положении сидя на мяче. Игра повторяется 2-3 раза.

*Правила игры:* При каждом повторе игры менять направление движения.

**Список литературы**

1. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми - М.: Медицина,1989 - 128 с
2. «Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения» (научно-практический журнал) №2/2010. – С.92-100.
3. Каштанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей дошкольного возраста. – М.: АРКТИ, 2007. – 104 с.
4. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008. – 96с.
5. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребёнка. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. – 88с.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256с.
7. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 144с.
8. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2019

**Интернет - ресурсы**

[поу фитбол.pdf (ciur.ru)](https://ciur.ru/izh_dou/izh_ds281/DocLib15/%D0%BF%D0%BE%D1%83%20%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB.pdf)

Презентация "ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ В ДОУ" (infourok.)