

Республика Бурятия  
Администрация муниципального образования «Муйский район»  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад «Золотой ключик» общеразвивающего вида

Буряад Улас  
«Муянаймаг» гэнэнн ютагай засагай байгууламжын захиргаан  
Юрэнх хүгжэлт гын түхэлэй нургуулинурдах болбосор олойн ютагай засагай  
бюджетэй эмхизургаан - хүүгэдэй сэсэрлиг «Золотой ключик»

Принята педагогическим советом  
От «*02*» *сентября* 2019 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ Д/С «Золотой ключик»  
Мурзина В.Ю.  
От *02* *сентября* 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
кружка по физическому развитию дошкольников  
«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»

СОСТАВИТЕЛЬ:  
ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
Кирилова Е. А.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Заболеваемость детей растет с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. Уже среди воспитанников детских садов многие страдают хроническими заболеваниями, имеют патологии в осанке, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Очень важно приучить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями, поскольку современные дети постоянно испытывают дефицит движений. Программа дополнительного образования по физическому развитию воспитанников «Фитбол-гимнастика» направлена на формирование у дошкольников положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Программа разработана в соответствии с возрастными и психологическими особенностями детей дошкольного возраста.

## АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому я применяю в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями.

Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Доступность - подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

Постепенность - от простого к сложному.

Повторяемость и систематичность занятий.

### ***Цель программы.***

- *Развивать физические качества и укреплять здоровье детей.*

### ***Задачи программы.***

### Оздоровительные:

- 1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- 2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- 3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

### Образовательные:

- 1. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

### Воспитательные:

- 1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

*Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.*

Программа «Фитбол-гимнастика» рассчитана на 3 года, возраст детей – от 4 до 7 лет. В соответствии с нормами Сан ПиН занятие проводится один раз в неделю для детей в возрасте от 4-7 лет. Продолжительность занятий для детей 4-5 лет -20 мин, 5-6 лет-25 мин., 6-7 лет -30 мин. В месяц проводится 4 занятия.

Занятия проводятся во вторую половину дня один раз в неделю после основных видов деятельности и режимных моментов. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки.

В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей.

В заключительной части занятие заканчивается упражнением на общее расслабление организма. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей

**Фитбол** («**fit**» - оздоровление, «**ball**» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см, который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

## Ожидаемые результаты дополнительной программы

### Воспитанники приобретают знания:

- о разных комплексах упражнений на мячах;
- о правилах работы на больших мячах.
- о форме и физических свойствах фитбола.

### У воспитанников формируются представления:

- о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах;
- об истории развития фитбола;

### У воспитанников развиваются умения:

- выполнять упражнения из разных исходных положений как одному так и в паре со сверстниками;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.
- тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами

1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
<p>У детей сформирован интерес к процессу занятия на фитболах;</p> <p>Совершенствование координации и равновесия, умения сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;</p> <p>сформировано умение осмысленно использовать выразительность движений в соответствии с музыкально-игровым образом.</p>	<p>У детей развита подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов;</p> <p>Сформирована точность и правильность в выполнении упражнений;</p> <p>появляется самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений</p>	<p>У детей развита подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов;</p> <p>освоен большой объём разнообразных композиций и отдельных видов движений;</p> <p>появилась способность к импровизации, творчеству с использованием оригинальных и разнообразных движений</p>

## Оценка эффективности фитбол-гимнастики

Многие исследователи (К. С.Лебединская, В. В.Лебединский, И. Ф.Марковская, Е. М. Мастюкова) указывают на тесную связь между психомоторным и двигательным развитием. Эта связь настолько сильна, что разнообразная недостаточность психических и психомоторных процессов прямо отражается на формировании двигательной сферы. Поэтому показатели развития двигательной сферы могут служить одним из показателей при проведении психолого-педагогической диагностики детей.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, уровню освоения основных видов движения, нервно-психическому статусу, по состоянию их двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу.

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

### Задания для детей 4-5 лет

А — пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. В этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в течение 10 сек. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

В — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

С — в течение 10 сек. указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера.

### Задания для детей 5-6 лет

А — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища.

Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

В — ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С — ребенок должен поразить мячом цель размером 25x25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

### **Задания для детей 6-7 лет**

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом.

После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

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

С — ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

### **Методическое обеспечение программы**

Для реализации данной программы в детском саду имеется спортивный зал со всем необходимым оборудованием ( фитболы- на каждого ребёнка, подобранные в соответствии с антропометрическими показателями: рост, вес) соответствующим гигиеническим нормам.

Целостность систематичность физ.занятий – это путь к высоким показателям. Средством физ. занятий – являются упражнения:

- вспомогательные (общеподготовительные, специально-подготовительные, подводящие),
- основные (по технике, по тактике, по специальной физической подготовке, комбинированные упражнения)

Эффективность формирования двигательных навыков и умений во многом зависит от правильного применения методов обучения. В данной образовательной программе различают **методы**:

- Наглядные (показ упражнений, имитация, наглядные пособия, применение зрительных ориентиров);
- Словесные (название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, вопросы к детям, рассказ, беседа);
- Практические (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой, проведение упражнений в соревновательной форме).

Целесообразное соотношение различных форм работы, правильная организация и методика проведения обеспечивает достаточную физическую нагрузку и полноценное решение всех задач.

### **Этапы реализации программы:**

- Этап начального обучения упражнения;
- Этап углубленного разучивания упражнения;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

### **На начальном этапе (3 месяца) сентябрь –ноябрь**

Создается предварительное представление об упражнении. На этом этапе рассказываю, объясняю и показываю упражнение, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение.

Название упражнения создает его образ, поэтому стараюсь под ритм выполнения упражнения разучивать четверостишия, потешки. Показ должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Правильный показ создает образ - модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, что ребенок получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения.

### **Этап углубленного разучивания упражнения - Декабрь –Февраль.**

Характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения.

На данном этапе обучаю детей сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Упражняю в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Обучаю свободному выполнению ритмичных упражнений на фитболах, с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола, более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу... Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином для всей подгруппы темпе.

### **Этап закрепления и совершенствования –Март –Май.**

Характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательный и игровой.

Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений. Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее.

## **Структура и планирование занятий**

Занятия с фитболами начинаются со средней группы. Со среднего возраста, нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Например: фитбол это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения.

Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Продолжительность одного занятия в средней -20 мин, в старшей- 25 мин, в подготовительной группе -30 мин. Количество занятий одно в неделю.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся с подгруппой детей. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Средняя группа

Месяц	Основные задачи / части занятия	СОДЕРЖАНИЕ
сентябрь		<p>Диагностика психомоторного развития</p> <p>Цель: определить уровень сформированности у детей психомоторного развития</p> <p>Тесты № 1,2,3</p>
октябрь	Задачи	Дать представление о форме и физических свойствах фитбола
	Упражнения	Прокатывание фитбола : по полу, скамейке, змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров Передача фитбола друг другу, броски фитбола.
ноябрь	Задачи	Познакомить детей с техникой безопасности во время подвижных игр и выполнения упражнений на фитболе.
	Игры	« Догони мяч», «Попади мячом в цель», « Толкай ладонями», « Докати мяч».
декабрь	Задачи	Продолжать знакомство со свойствами фитбола, правилами подвижных игр.
	Игры	« Догони мяч», «Попади мячом в цель», « Толкай ладонями», « Докати мяч».
январь	Задачи	Обучать детей правильной посадке на фитболе и выполнять простейшие упражнения на нем
	Вводная часть	<p>Различные виды ходьбы: на носках, на пятках.</p> <p>Различные виды бега: широким и мелким шагом.</p>

	Основная часть	Комплекс ОРУ с фитболами: « Руки к плечам» « Наклон вперед» « Стопа к фитболу» « Простые приседания» « Подскоки»
	Игры	« Бармалей и куклы»
Февраль	Задачи	Обучить детей базовым положениям при выполнении упражнений в партере ( сидя, лежа, в приседе)
	Вводная часть	Ходьба по залу; обычная, на носках, на пятках. Бег по кругу; «змейкой».
	Основная часть	Комплекс ОРУ: «Хлопок» «Дотянись» « Повороты» « Приседания» « Шаги и прыжки» * Шаги и прыжки
	Игры	«Зайцы и огородник»
март	Задачи	Продолжать обучать детей базовым Положениям при выполнении упражнений в партере.
	Вводная часть	Ходьба по кругу, «змейкой» Бег с ускорением и замедлением темпа.

	Основная часть	Комплекс ОРУ Высоко» « Насос» « Работа ног» «Спрячемся» « Прыжки» * « Шагают пальцы»
	Игры	«Цапля и лягушки»
апрель	Задачи	Закреплять умения детей выполнять упражнения в партере
	Вводная часть	Ходьба по залу с разными заданиями для рук. Приставным шагом. Бег со сменой ведущего.
	Основная часть	Комплекс ОРУ « Кружочки» « Самолеты» « Руки вверх» « Спрятались» « Прыжки» * « Вперед-назад»
	Игры	«Веселый мяч»
	Заключительная часть	Упражнения на развитие мелкой моторики( пальчиковая гимнастика), Упражнения на дыхание.
май		Диагностика психомоторного развития. Цель:

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Старшая группа

Месяц	Основные задачи / части занятия	СОДЕРЖАНИЕ
сентябрь		Диагностика психомоторного развития Цель: определить уровень сформированности у детей психомоторного развития Тесты № 1,2,3
октябрь	<b>задачи</b>	Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
октябрь	<b>Вв.часть</b>	Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с разными видами ходьбы и бега. Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба и бег с 14 отбиванием мяча о пол, ходьба с прокатыванием мяча по полу, по скамье, змейкой между предметами.
октябрь	<b>Основная часть</b>	Комплекс упражнений с фитболами.. Упр.: «Мы в лес пойдём» Упр. «Тик – так». Упр. «Ветер дует». Упр.: «Катились колеса». Упр. «Поглядите боком..» Упр. «По ровненькой дорожке». Упр. «Я бегу, бегу, бегу».
октябрь	<b>Осн. движения</b>	Перебрасывание мяча в парах. Броски мяча двумя руками. Толкание мяча развернутой ступней, Толкание мяча ладонками. Прыжки на мячах. Подвижная игра: «Мишка бурый»

	<b>Подвижная игра</b>	«Мишка бурый»
	<b>Закл. часть</b>	Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам».
ноябрь	<b>задачи</b>	Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Тренировать равновесие и координацию Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.
	<b>Вв. часть</b>	Ходьба и бег с мячом в руках – п.и. «Стоп, хлоп, раз», прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на1 ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом.
	<b>Основная часть</b>	Комплекс упражнений с фитболами. Упр. «Пчелки в ульях сидят». Упр. «Не под окном, а около» «Раз, два, три...» Разучивание ритмической композиции «Облака» (1-2 неделя), « Буратино» (3-4 неделя). (см. А.А Потапчук Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». стр.112, 115.)
	<b>Осн. движения</b>	Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя. Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя. Креативная пауза: П/и « <b>Играй, играй мяч не теряй</b> » (1-2 неделя).
	<b>Подвижная игра</b>	П/и. «Бездомный заяц» (1-2 неделя). П/и. «Ловишка, бери ленту» (3-4 неделя).
	<b>Закл. часть</b>	Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.
декабрь	<b>Задачи</b>	Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику. Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет. Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.

	<b>Вв. часть</b>	Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках –мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой.
	<b>Осн. часть</b>	Упр.: «Маятник» Упр.: «Лисичка». Упр. «Змея». Упр.: «Гусеница». <b>Ритмическая гимнастика.</b> Разучивание композиции «Кошки –мышки» (А.А.Потапчук, Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников», стр.108.
	<b>Осн. движения</b>	Изображение мячом движений различных сказочных персонажей , животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы камни...
	<b>Подвижная игра</b>	П/и «Охотники и утки» (1-2неделя). П/и «Бармалей и куклы» (3-4 неделя).
	<b>Закл. часть</b>	Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.
Январь	<b>Задачи</b>	Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче. Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
	<b>Вв. часть</b>	Ходьба и бег по кругу и враспынную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой.
	<b>Осн. часть</b>	Упр. «Бабочка». Упр. «Елочка». Упр.«Книга». Ритмическая гимнастика «Буратино» и «Кошки- мышки» - повторение.

	<b>Осн. движения</b>	Креативная пауза «Танцевальный марафон» «Изображение различных действий с мячом» - выразительные броски мячом- энергичные, шаловливые, с неожиданным направлением полета мяча, из необычных позиций.
	<b>Подвижная игра</b>	П/и «Снежная крепость»
	<b>Зак. часть</b>	Упражнение на расслабление «Качаемся». И.п.:сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево –вправо. Упражнения с массажными мячами.
февраль	<b>Задачи</b>	Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. Развивать у детей силу, ловкость. выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
	<b>Вв.часть</b>	Ходьба и бег по кругу и врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол Обычный бег, подскок, боковой и прямой галоп. Перестроение врассыпную, соблюдая необходимую дистанцию.
	<b>Осн. часть</b>	Упр. «Летучая мышь» Упр. «Мостик».
	<b>Осн. движения</b>	Ритмическая гимнастика» Три белых коня разучить» «Кошки – мышки» - повторять.
	<b>Подвижная игра</b>	П/и « Кенгуру»
	<b>Зак. часть</b>	Упр. На расслабление «Звезда» . Лечь животом на мяч, свободно обхватив его руками и ногами, носочки ног на полу, голова свободно. Легкие покачивания на мяче вперед и назад. Упражнения с массажными мячами.

март	<b>Задачи</b>	<p>Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <p>Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы. Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой</p>
	<b>Вв. часть</b>	<p>Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч на голове ; ходьба с прокатыванием мяча впереди и сзади себя; бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием его о пол . Перестроение в рассыпную по залу, соблюдая необходимую дистанцию.</p>
	<b>Осн. часть</b>	<p>1. «Покачайся». Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень».</p> <p>2. «Ходьба». Сидя на фитболе, выполнить: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени.</p> <p>3. «Круговые движения рук» И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3- круговые движения согнутых в локтях рук; 4-и.п. /браз/.</p> <p>4. «Наклонись». И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1-2- наклон вправо к ноге; 3-4- И.п. То же влево. /3-4 в к.ст./.</p> <p>5. «Ногу подними». И.п.: -лежа на фитболе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу; 2- И.п.; 3-4 – то же левой ногой. /3-4 к.ногой</p> <p>6. «Ложись».25 И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку. 1- 4-переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе; 3-4-вернуться в и.п. /6 раз/</p> <p>7. «Мостик». И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. 1-2- поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3-4- вернуться в и.п. /6-8раз/.</p> <p>8. «Часы». И.п.: сидя на фитболе, руки за головой. 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2- вернуться в и.п.; 3-4-то же в другую сторону. /3-4р в к.с./</p> <p>Прыжки с фитболом в руках</p>



	<b>Осн. движения</b>	Ритмическая гимнастика Буратино- разучивание «Три белых коня» (повторение). Эстафета: «Быстрая гусеница».
	<b>Подвижная игра</b>	П/и.: «Замри», П/и.: «Придумай движение».
	<b>Зак. часть</b>	Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.
апрель	<b>Задачи</b>	Совершенствовать технику упражнений с фитболом. Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
	<b>Вв. часть</b>	Ходьба и бег с мячом в руках, с отбиванием мяча о пол, с прокатыванием мяча впереди и сзади . Перестроение в две шеренги , а затем в круг, и обратно в две шеренги.

<p><b>Осн. часть</b></p>	<p>1. Сидя на фитболе, выполнить :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбу на месте, не отрывая носков;</li> <li>- ходьбу, высоко поднимая колени;</li> <li>- приставной шаг в сторону;</li> <li>- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.</li> </ul> <p>2. Четыре хлопка руками.</p> <p>Притопы ногами.</p> <p>Четыре хлопка руками.</p> <p>Прыжки, сидя на мяче.</p> <p><b>3. Упр. «Ножницы»</b></p> <p><b>И.п.:</b> лежа на животе на фитболе. 1-2- поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4- движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскостях)</p>
<p><b>Осн. движения</b></p>	<p><b>Креативная пауза «Придумай движение».</b></p> <p>Дети под музыку танцуют с мячами, на остановку музыки должны придумать интересное движение с использованием мячей. Когда музыка останавливается, двое водящих выбирают: 1- самый красивый танец, 2- самое интересное движение.</p> <p><b>Эстафеты:</b></p> <p><b>«Веселые котята»</b>- ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой до ориентира, обратно бежит с мячом в руках.</p> <p><b>«Кенгуру»</b> - прыжки на мячах до ориентира и обратно.</p>
<p><b>Подвижная игра</b></p>	<p><b>П/и.:</b> «Охотники и утки».</p> <p><b>П/и.:</b> «Ловишка, бери ленту».</p>
<p><b>Зак. часть</b></p>	<p>Упр. на расслабление «Качаемся»</p> <p>Самомассаж рефлексорных зон рук и стоп массажными мячами.</p>

май	<p>Диагностика психомоторного развития</p> <p>Цель: определить уровень сформированности у детей психомоторного развития</p> <p>Тесты № 1,2,3</p>
-----	--

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Подготовительная группа

Месяц	Основные задачи / части занятия	СОДЕРЖАНИЕ
сентябрь		<p>Диагностика психомоторного развития</p> <p>Цель: определить уровень сформированности у детей психомоторного развития</p> <p>Тесты № 1,2,3</p>
октябрь	<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;</li> <li>- при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации);</li> <li>- выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений.</li> </ul>
	<b>Вв. часть</b>	Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.
	<b>Основная часть</b> <b>Подвижная игра</b>	<p>Отбивание фитбола двумя руками на месте и в движении.</p> <p>Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами.</p> <p>Подвижная игра «Найди свой фитбол»( дети разбегаются по залу, по сигналу они подбегают к своему фитболу и присаживаются на него. Игра повторяется несколько раз. При повторении задание можно усложнить, например, бег галопом, с высоким подниманием коленей, с захлестом.</p>

	<b>Закл.часть</b>	Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.
<b>ноябрь</b>	<b>Задачи</b>	учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации); выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений.
	<b>Вв. часть</b>	Ходьба имитацией движений (медведь, уточка, петушок, паучок, слоники). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.
	<b>Основная часть</b> <b>Подвижная игра</b>	<b>Ору</b> <b>И.п.-</b> о.с., руки на поясе, фитбол на полу. Поднять правую ногу на фитбол, руки расставить в стороны, вернуться в и.п., то же с левой ноги. <b>И.п.-</b> ноги «узкой дорожкой», фитбол внизу в двух руках. Круговым движением фитбол поднять вверх, а затем опустить. <b>И.п.-</b> о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить мяч вперед как можно дальше от себя и вернуться в и.п.. <b>И.п.-</b> сидя на коленях, спрятаться за фитболм. Встать на колени показаться из-за фитбола и снова сесть на колени «спрятаться». <b>И.п.-</b> спиной опереться на фитбол, ноги согнуты в коленях, руки на фитболе. Покатать мяч спиной, выпрямляя ноги. <b>И.п.-</b> то же. Попрыгать вокруг фитбола Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом над головой. Игровое упражнение «Сбей кеглю». Выполнение заданий для рук, сидя на фитболе. Подвижная игра «Кто быстрее займет фитбол?» ( с каждым повторением игры убираются по одному фитболу)
	<b>Закл.часть</b>	Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.

<b>декабрь</b>	<b>Задачи</b>	Продолжать обучать детей выполнению комплекса упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
	<b>Вв. часть</b>	Ходьба по залу с перешагиванием предметов. Бег по кругу с выполнением различных заданий на сигнал( присесть, упор лежа, ) Обычный легкий бег.
	<b>Основная часть</b> <b>ОРУ</b> <b>ОВД</b>	« Посмотри на мяч» « Повороты» Непослушная голова» « Сгибание –разгибание» « Напряжение» Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх.
	<b>Подвижная игра</b>	Эстафета «Передай фитбол».
	<b>Закл.часть</b>	Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.
	<b>январь</b>	<b>Задачи</b>
<b>Вв. часть</b>		Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег с захлестом. Дыхательные упражнения.
<b>Основная часть</b> <b>ОРУ</b> <b>ОВД</b>		ОРУ С фитболами « В гости к Смешарикам» «Рога Лосяша» Прятки с Совуньей» « Полет с Пином» « Пружинка с КАР-Карычем» « Хвост Кроша» « Фейерверк с Ньюшей»
<b>Подвижная игра</b>		Игры-эстафеты от Смешариков с фитболом

	<b>Закл.часть</b>	Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.
<b>февраль</b>	<b>Задачи</b>	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе и при уменьшении площади опоры.
	<b>Вв. часть</b>	Ходьба с имитацией движений ( слон, паучок). Бег. Дыхательные упражнения.
	<b>Основная часть</b> <b>ОРУ</b> <b>ОВД</b>	<b>ОРУ</b> И.п.- сидя на фитболе, руки опущены. Наклонять голову в стороны. И.п.- то же. Поднять руки в стороны, сжимать разжимать пальцы рук. И.п.- сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п.- лежа на полу. Ноги на фитболе. Поднимать таз от пола. И.п.- стоя на коленях лицом к фитболу. Разгибая колени выполнить перекач в положение на живот на фитбол. Попрыгать на нем. <b>Основная часть</b> Выполнять самостоятельные покачивания. Сидя на фитболе, «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием коленей, приставным шагом в сторону.
	<b>Подвижная игра</b>	Игровое упражнение «Догони фитбол»(прыжки на двух ногах) Подвижная игра «Успей передать» ( дети встают по кругу и по команде передают мяч из рук в руки. Передавая мяч дети быстро садятся на колени. По команде «стоп!» мяч остается в руках двух игроков. Остальные хором говорят:»раз,два,три-беги!». Один ребенок бежит направо за кругом, играющих, другой налево. Выигрывает тот, кто быстрее вернется к мячу.
	<b>Закл.часть</b>	Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

март	<b>Задачи</b>	Продолжать обучению сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе и при уменьшении площади опоры.
	<b>Вв. часть</b>	Игра на концентрацию внимания « Противоположные движения»
	<b>Основная часть</b>	<p><b>ОРУ</b></p> <p>И.п. – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, правую ногу отводить в сторону на носок вернуться в и.п., то же с левой ногой.</p> <p>И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Упражнение «лесенка» ( поочередно поднять плечи и ставить руки на пояс, поднять вверх, опустить).</p> <p>И.п. – ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Сделать круговое движение снизу вверх в одну сторону, затем в другую, при этом подниматься на носки.</p> <p>И.п. – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Одновременно поднять обе ноги вверх и расставить в стороны, но невысоко, вернуться в и.п.</p> <p>И.п. – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, ноги расставить в стороны, вернуться в и.п.</p> <p>Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>Игровое упражнение «Кто дольше продержится на фитболе без опоры?».</p> <p>Стоя на коленях лицом к фитболу, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. То же, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.</p>
	<b>Подвижная игра</b>	Подвижная игра «Вдвоем на фитболе» (Дети бегают по залу, по сигналу присаживаются вдвоем на один фитбол. Кто остался без фитбола – проиграл).
	<b>Закл. часть</b>	Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения

<b>апрель</b>	<b>Задачи</b>	Совершенствование движений при выполнении упражнений на фитболе.
	<b>Вв. часть</b>	Ходьба. Имитационные упражнения «лягушка», «петушок». Бег. Дыхательные упражнения
	<b>Основная часть</b>	<b>ОРУ</b> Парные упражнения с одним фитболом. <b>ОВД</b> Перебрасывание фитбола друг другу. Стоя, друг за другом, фитбол у впереди стоящего. Передача фитбола над головой, поворот и т.д. Стоя лицом друг к другу. Прокатывание фитбола по полу. То же, сидя на полу. Стоя лицом друг к другу, фитбол лежит на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Попрыгать на одной ноге друг за другом вокруг фитбола. <b>ОВД</b> Опираясь руками на фитбол, перепрыгнуть через него. Лежа на животе на фитболе, перевернуться с прокатыванием на спину. Стоя правым боком к фитболу. Сделать шаг правой ногой через него, прокатиться на нем, приставить левую ногу.
	<b>Подвижная игра</b>	Эстафета «Чехарда через фитбол». (Фитболы ставятся в ряд на некотором расстоянии. Игрок перепрыгивает через каждый и возвращается к команде.
	<b>Закл. часть</b>	Точечный массаж дыхательная гимнастика (по Стрельниковой)
<b>май</b>		Диагностика психомоторного развития ребенка.



## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

##### Послушаем свое дыхание

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

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

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

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

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

##### Дышим тихо, спокойно и плавно

**Цель:** учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

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

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

### **Подыши одной ноздрей**

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

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

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

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

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

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

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

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

*Повторить 4—10 раз.*

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

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

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

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

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

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

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

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

**Цель:** учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких. Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. *Повторить 4-8 раз.*

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

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах. Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. *Повторить 3-4 раза.*

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

### **Радуга, обними меня**

**Цель:** та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

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

*Повторить 3-4 раза.*

### **Ежик**

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

### **Губы «трубкой»**

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

### **Ушки**

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. *Повторить 4-5 раз.*

### **Пускаем мыльные пузыри**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. *Повторить 3-5 раз.*

### **Язык «трубкой»**

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

4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

*Повторить 4-8 раз.*

### **Насос**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки

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

3. Выдох произвольный.

*Повторить 3—6 раз.*

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

## Упражнения для релаксации

### Этюд «Земля»

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

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

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

### Поза абсолютного покоя

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно.

Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д.

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются.

Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка».

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

Время расслабления 3 мин. «Медуза».

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

### «Трясучка» или «Вибрация»

*(Стимулирует обменные процессы.)*

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

### «Цветок»

*(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)*

Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

**Гимнастика для пальчиков**

*(пальчиковые игры для детей 4-7 лет)*

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

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

**2.ДОМИК** *Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям. Под грибом - шалашик-домик, (соедините ладони шалашиком) Там живет веселый гномик. Мы тихонько постучим, (постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки) В колокольчик позвоним. (ладони обеих рук обращены вниз, пальцы*

*скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается). Двери нам откроет гномик,*



Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол, *(ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)* А на нем - дубовый стол. *(левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки)*

Рядом - стул с высокой спинкой. *(направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)*

На столе - тарелка с вилкой. *(ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)* И блины горой стоят –

Угощение для ребят.

### 3. ГРОЗА

Капли первые упали, *(слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)* Пауков перепугали. *(внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки)*

Дождик застучал сильнее, *(постучать по столу всеми пальцами обеих рук)* Птички скрылись среди ветвей. *(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе).*

Дождь полил как из ведра, *(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)*

Разбежалась детвора. *(указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).* В небе молния сверкает, *(нарисуйте пальцем в воздухе молнию)* Гром все небо разрывает. *(барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)*

А потом из тучи солнце *(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)* Вновь посмотрит нам в оконце!

### 4. БАРАШКИ

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

Пободаться два барана.

Выставив рога свои,

Бой затеяли они.

Долго так они бодались,

Друг за друга все цеплялись.

Но к обеду, вдруг устав,

Разошлись, рога подняв.

## **5. МОЯ СЕМЬЯ**

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

Дома дружная семья:

Это - мама,

Это - я,

Это - бабушка моя,

Это - папа,

Это - дед.

И у нас разлада нет.

## **6. КОШКА И МЫШКА**

Мягко кошка, посмотри,

Разжимает коготки.

*(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол) И легонько их сжимает – Мышку так она пугает.*

Кошка ходит тихо-тихо,

(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад). Половиц не слышно скрипа,

Только мышка не зевает,

Вмиг от кошки удирает.

## Подвижные игры с фитболами

### ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

### БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах).

Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

*Мы веселые ребята,*

*Любим бегать и играть.*

*Ну попробуй нас поймать.*

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

### ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

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

### НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

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

команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

### ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

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

### **НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ**

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

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

### **УТКИ И СОБАЧКА**

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

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

### **ТУЧИ И СОЛНЫШКО**

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

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

### **УТКИ И ОХОТНИК**

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

*Ну-ка, утки,*

*Кто быстрее*

*Доплывет до камышей?*

*Самой ловкой*

*За победу*

*Сладкое дадут к обеду.*

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

### **ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ**

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

### **ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА**

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

*Звонкою подковкой*

*Подковали ножку.*

*Выбежал с обновкой*

*Ослик на дорожку.*

*Новою подковкой*

*Звонко ударял*

*И свою подковку*

*Где-то потерял.*

### **ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ**

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

*Мы веселые лягушки,*

*Мы зеленые квакушки,*

*Громко квакаем с утра:*

*Ква-ква-ква,*

*Да ква, ква, ква!*

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

*По болоту я шагаю,*

*И лягушек я хватаю.*

*Целиком я их глотаю.*

*Вот они, лягушки,*

*Зеленые квакушки.*

*Берегитесь, я иду,*

*Я вас всех переловлю.*

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

### **УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ**

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него.

Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

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

### **УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ**

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

### **БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА**

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

### **БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ**

Мячи враспынную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

## **ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ**

Упражнение на концентрацию внимания.

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

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

### **«СТОП, ХОП. РАЗ»**

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

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина**

Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно-методическое пособие. - СПб.: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2008г.

2. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И.Герцена,**2010г.**

3. **А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова** методическое пособие « Двигательный игротренинг для дошкольников»

4. **М. Щетинин** «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой « для детей Издательство « Метафора» Москва 2012г.