

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 40»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности
по фитболгимнастике «*Веселый мяч*»
для детей от 3 до 7 лет

Подготовила:
инструктор по ФК Кудряшова Т.А.

2021 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3 стр.
2. Содержания программы.....	7 стр.
3. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (образовательные области ФГОС).....	9 стр
4. Методика проведения.....	12 стр
5. Этапы освоения упражнений с использованием фитболов.....	14 стр.
6. Оценка эффективности фитбол-гимнастики	18 стр.
7. Перспективный план.....	21 стр.
8. Работа с родителями.....	27 стр.
Список используемой литературы.....	29 стр.
Приложения 1.....	31стр.
Приложения 2.....	32 стр.
Приложения 3.....	34стр.
Приложения 4.....	37 стр.
Приложения 5.....	38 стр.
Приложения 6.....	43 стр.
Фотомонтаж.....	48 стр.
Карты схемы.....	49 стр.

Пояснительная записка.

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 тяжелых форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют 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. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ДОУ. 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.

Нормативной базой для составления программы являются:

-Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17.10. 2013 г.);

-СанПиН

2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 (ред. от 27.08.2015).

Дополнительная образовательная программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 3-7 лет. Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса (в рамках реализации основной образовательной программы) и дополнительной образовательной программы.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих.

Данная программа «Фитбол - гимнастика» - модифицированная. За основу данной программы взята программа «Двигательный игротренинг для дошкольников» кандидата педагогических наук, доцента Т.С. Овчинниковой, и кандидата медицинских наук, доцента А.А. Потапчук.

Отличительной особенностью программы «Фитбол – гимнастика » является сочетание физических упражнений с музыкой, логоритмикой (проговариванием стихов) в фитбол-гимнастике, что развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

За последнее время увеличилось число детей с нарушением речи, со скудным словарным запасом, с недостаточно развитой общей моторикой. У нас появился вопрос: какие эффективные формы работы можно использовать на занятиях группы «Здоровья» для коррекции речи детей? Мы решили, что необходимо включать в фитбол- гимнастику упражнения с элементами логоритмики, которые будут развивать как общую моторику детей, их физические качества, так и развивать речь и словарный запас детей. Каждое упражнение имеет название, сопроводительный текст в стихотворной форме, терапевтический эффект.

Само использование фитбола выступает как оздоровительный фактор, а текст, который проговаривают дети, помогает развитию речи, эмоционально украшает упражнение и позволяет добиться правильного его выполнения.

Таким образом, фитбол-гимнастика, являющаяся на данный момент инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.

Следующей отличительной особенностью является, возрастная категория на которую рассчитана программа. Программа «Фитбол – гимнастика » реализуется с детьми 3-7 лет в течение четырех лет.

Группа набирается из второй младшей, средней, старшей и подготовительной к школе групп по желанию детей и их родителей с учетом отклонений в опорно-двигательном аппарате и речи.

Подходы к формированию программы:

- гуманно-личностный;
- развивающее обучение;
- доступность;
- непрерывность;
- комплексность.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

1. Реабилитационно-оздоровительное воздействие фитболов на организм детей.
2. Преемственность в решении задач с образовательной программой «От рождения до школы»
3. Создание условий для фитбол-гимнастики.

Цель программы.

Включения фитбол-гимнастики в физическое воспитание дошкольников – повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

Задачи программы

Оздоровительная:

1. Укрепление здоровья детей, включающее формирование опорно-двигательного аппарата, стимулирование функций сердечно-сосудистой, дыхательной систем и координационных способностей.
2. Создание основы для нормального роста и полноценного развития ребенка, путем целесообразной двигательной активности.
3. Приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой.
4. Совершенствовать эмоциональную сферу дошкольников.

Образовательная:

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями. Развитие физических качеств.
2. Развитие умственной сферы посредством выполнения двигательных действий, с помощью которых ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире и о способах взаимодействия с ним, а так же познает собственное тело и его многочисленные возможности.
3. Развитие культуры движений и телесной рефлексии.

Воспитательная:

1. Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм и их влияние на укрепление здоровья человека.
2. Воспитание нравственно-волевых качеств личности, активной жизненной позиции, развитие коммуникативных навыков.
3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки.

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. Данная программа может осуществляться в рамках педагогической системы дошкольных групп рассчитана на 4 года. Возраст детей от 3 лет (2 младшая группа) до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Задачи программы по возрастам: 3–4 года

Образовательные задачи:

Ознакомить детей с разными видами надувных мячей, используемых для занятий фитнес-гимнастикой.

Научить правильно сидеть на мячах, покачиваться и подпрыгивать.

Научить выполнять общеразвивающие упражнения сидя на мяче.

Развивающие задачи:

Укреплять мышечный корсет.

Формировать навык правильной осанки.

Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.

Развивать умение слышать музыку.

Воспитательные задачи:

Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.

Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами.

Задачи программы по возрастам: 4–5 лет

Образовательные задачи:

Ознакомить детей с разными видами мячей (размер, цвет, свойства мячей).

Продолжать обучать правильно сидеть на мячах, покачиваться, сохраняя осанку и подпрыгивать.

Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях (сидя на мяче и с мячом).

Развивающие задачи:

Укреплять мышечный корсет.

Формировать навык правильной осанки.

Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, способствовать профилактике плоскостопия.

Развивать умение согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные задачи:

Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.

Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами.

Задачи программы по возрастам: 5 – 6 лет:

Образовательные задачи:

Ознакомление детей с разными видами футбол – мячей по размеру и цвету, с физическими свойствами мяча.

Ознакомить с правилами безопасности на занятиях футбол и профилактика травматизма.

Учить правильно сидеть на мячах, покачиваться, сохраняя осанку и подпрыгивать.

Учить контролировать координацию движений, сохраняя правильное положение тела.

Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях.

Научить ритмично двигаться в различном музыкальном темпе, выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Развивающие задачи:

Укреплять мышечный корсет.

Формировать навык правильной осанки.

Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.

Продолжать развивать умение согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные задачи:

Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.

Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами, учить детей оценивать свои движения и ошибки других.

Задачи программы по возрастам: 6 -7 лет

Образовательные задачи:

Использовать разнообразное оборудование в комплексе.

Продолжать обучать правильно сидеть на мячах, покачиваться, сохраняя осанку и подпрыгивать, выполняя упражнение на балансировку, сохраняя правильное положение тела.

Учить контролировать координацию движений, выполнять упражнения на фитбол — мячах на все группы мышц, сохраняя правильное положение тела.

Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях, в паре со сверстниками, самостоятельно контролировать правильность положения тела при работе на мячах.

Научить выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений.

Развивающие задачи:

Укреплять мышечный корсет.

Формировать навык правильной осанки, умение выполнять упражнение на расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.

Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.

Учить контролировать дозировку упражнений по собственному самочувствию.

Воспитательные задачи:

Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.

Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребности заниматься физическими упражнениями вести активный образ жизни. Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами, учить детей оценивать свои движения и ошибки других. Побуждать к придумыванию игровых упражнений на мячах с использованием дополнительных атрибутов.

Для организации работы по программе необходимо создать следующие условия:

- физкультурно-музыкальный зал;
- фитбол-мячи, магнитофон, подборка музыки;
- разработать конспекты занятий, совместной деятельности;
- совместное с воспитателем проведение (для соблюдения техники безопасности);
- привлечение родителей;

Методическое обеспечение программы:

- разработка картотеки игр с фитболами;
- составление карточек – схем с изображением упражнений на фитболе;
- разработка сценариев развлечений и соревнований;

Форма занятий

- классическое
- сюжетное занятие

Виды занятий:

- комплексные;
- обучающие;
- тренирующие;
- контрольные

Направленность занятия:

- профилактическая;
- тренирующая;
- игровая.

Режим занятий

1-й год обучения « Встреча с мячом » – 36 занятий; 1 раз в неделю по 15 минут;

2-й год обучения «Хочу уметь» – 36 занятий; 1 раз в неделю по 20 минут;

3-й год обучения «Легко, весело, эффективно» – 36 занятий; 1 раз в неделю по 25 минут;

4-й год обучения «Мой футбол» – 36 занятий; 1 раз в неделю по 30 минут;

Оптимальное количество детей до 12 человек.

Одежда для занятий - в спортивном стиле, не стесняющих движений. Для мальчиков это футболка с коротким рукавом, трикотажные шорты. Для девочек футболки, шорты, бриджи
Один раз в год в рамках программы предусмотрено совместное мероприятие с родителями. Итогом работы по программе за год является открытое занятие в форме физкультурного досуга, праздника, развлечения, оформление фотостенда «Детский футбол».

Ожидаемые результаты

Планируемые результаты освоения программы «Фитбол-гимнастика»

Занятия футбол – гимнастикой оказывают положительную динамику на состояние здоровья и физическую подготовленность детей, увеличить интерес к занятиям физической культуры. Снизить заболеваемость детей. Родители воспитанников более заинтересованными и осведомленными, в различных формах оздоровления детей. Воспитанники участвуют в конкурсах различных уровней, выступают с открытыми показами перед детьми и родителями.

«Встреча с мячом» первый год обучения (3 – 4 года)

Должны знать:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- назначение футбол-мяча.
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- способен удерживать правильную посадку на футболе;
- способен сохранять равновесие, выполняя упражнения на футболе;
- обладает необходимой координацией движений;
- способен выполнять указания инструктора, реагировать на сигналы.
- стремится к участию в подвижных играх с соблюдением основных правил.

«Хочу уметь» второй год обучения (4 – 5 лет)

Должны знать:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- свойства и функции мяча.
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях футбол — гимнастике, самостраховка.
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- проявляет интерес к новым упражнениям на футболе;
- сохраняет длительное устойчивое равновесие, следит за осанкой при выполнении упражнений;
- способен выполнять упражнение на расслабление мышц, сохраняя координацию;
- самостоятельно и правильно выполняет упражнения с футболом по предварительному показу инструктора;
- активно осваивает новые упражнения, соблюдает правила игры.

«Легко, весело, эффективно» третий год обучения (5 – 6 лет)

Должны знать:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- свойства и функции мяча.
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях футбол — аэробикой, самостраховка.
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

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

«Мой футбол» четвертый год обучения (6 – 7 лет)

Должны знать:

- влияние футбол — гимнастике на организм.
- понятие осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Уметь:

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

Содержание программы.

Принципы формирования Программы:

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования Программа построена на следующих принципах:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при которых сам ребёнок становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
- сотрудничество с семьёй;
- приобщение детей к социокультурным нормам; общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
- постепенность от простого - к сложному.

Занятия с футболами начинаются со второй младшей группы. С младшего возраста, нужно познакомить детей с футболом, 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. Начиная со средней группы, она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка. В старшем возрасте фитболы могут участвовать в веселых эстафетах, в совместной деятельности.

Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

1) Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

- для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, кругловогнутая спина, плоская, плосковогнутая);
- для укрепления мышц плечевого пояса и рук;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины;
- для укрепления мышц тазового дна;
- для увеличения подвижности позвоночника и суставов;
- игры с фитболом ("пятнашки сидя", "гонки с выбыванием", "перекасти поле").

3) Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д

Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Упражнения с элементами логоритмики включаются в основной части физкультурного занятия по фитбол - гимнастике.

Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (образовательные области ФГОС)

Содержание дополнительной образовательной программы включает совокупность пяти образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому. Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности на занятиях фитбол – гимнастикой.

Возраст детей 3-4 года (2-ая младшая группа)

образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной работы

Развивать двигательное экспериментирование, интерес к движениям, особенностям их построения и выполнения, формировать выразительные движения как условие развития двигательной моторики.

Общеразвивающие упражнения на построение и выполнение движений с фитболами, двигательное экспериментирование.

образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»

Содержание образовательной работы

Развитие умения « экспериментировать» с выражением лица, умения поддерживать диалог со взрослыми и детьми, развивать невербальные средства общения (жесты, мимику), использовать их адекватно, учитывая коммуникативную ситуацию. Воспитание эмоциональной отзывчивости, сопереживания.

Средства

Игры на развитие эмоций, воображения, коллективные игры с фитболами.

образовательная область «Познавательное развитие»

Содержание образовательной работы

Развитие умения располагать предметы в пространстве, определять и называть местоположение объекта в пространстве, учить располагать объекты в пространстве разными способами с различными расстояниями между объектами, учить воспроизводить движения по образцу. Формировать навык выполнения задания по заданной схеме.

Средства

Обучающие игры с фитболом (месторасположение, цвет, размер, свойства и пр.) через двигательную активность.

образовательная область «Речевое развитие»

Содержание образовательной работы

Развитие инициативной речи, пополнение словарного запаса, умения поддерживать диалог со взрослыми и со сверстниками, развитие умения адекватно использовать невербальные средства общения ориентируясь на партнёра.

Средства

Словесные игры, считалочки в течение занятий с фитболами, мячами и др. спортивным оборудованием, использование средств мультимедии.

образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»

Содержание образовательной работы

Развитие детского творчества, творческого воображения, знакомство с образностью речи, привлечение к повторению запомнившихся песенок, потешек, сказок, формировать первоначальные умения и навыки музыкального восприятия.

Средства

Игры – инсценировки с использованием фитболов, упражнения с использованием музыкального сопровождения.

Возраст детей 4-5 лет (Средняя группа)

образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной работы

Совершенствование физических качеств (скоростных, силовых, выносливости, координации), двигательной умелости. Формирование выразительности движений, координирование их с действиями педагога.

Средства

Упражнения и задания на развитие разных групп мышц с использованием фитболов, и др. спортивного оборудования.

образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»

Содержание образовательной работы

Развитие игровой спортивной деятельности, формирование умения с помощью взрослого заниматься небольшими группами.

Средства

Упражнения и спортивные игровые ситуации в которых дети занимаются группой, парами, тройками и т. д.

образовательная область «Познавательное развитие»

Содержание образовательной работы

Закреплять знания о направлении, месторасположении в пространстве, двигаться в заданном направлении, развивать логическое, творческое мышление.

Средства

Упражнения и игры с перестроением, группировкой по определённому признаку (цвету, форме, размеру и др.), общеразвивающие упражнения с использованием спортивного оборудования.

образовательная область «Речевое развитие»

Содержание образовательной работы

Формирование умения правильно понимать команды, смысл используемых загадок, считалок и т. п. Формировать инициативность.

Средства

Командные игры, эстафеты. Общеразвивающие упражнения с фитболами.

образовательная область «Художественно - эстетическое развитие»

Содержание образовательной работы

Удовлетворение потребности в самовыражении через развитие детского творчества, формирование образного мышления, развитие умения воспроизводить выразительные позы, способствовать развитию эмоциональных реакций детей на музыку.

Средства

Творческие, ролевые игры с детьми под музыкальное сопровождение. Упражнения на гибкость, пластичность, на развитие изобразительных движений.

Возраст детей 5 – 6 лет (старшая группа)

образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной работы

Освоение детьми основных моторных умений, способности к двигательной импровизации, совершенствование физических качеств.

Средства

Подвижные игры, командные игры с использованием фитболов, физкультурного оборудования, атрибутов игр, средств мультимедии. Упражнение для развития разных групп мышц, тренажеры.

образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»

Содержание образовательной работы

Формирование умения общаться со взрослыми и сверстниками, совершенствовать умения отзываться на просьбу, выражать свои мысли, адекватно воспринимать себя в коллективе.

Средства

Командные и групповые игры, упражнения. Индивидуальная работа с инструктором. Совершенствование работы в парах, тройках и т. д.

образовательная область «Познавательное развитие»

Содержание образовательной работы

Формировать навык ориентировки в пространстве по заданному маршруту. Учить находить сходство и отличия в упражнениях, играх, заданиях.

Средства

Упражнения на развитие внимания, памяти. Игры на развитие воображения, развития двигательных умений и навыков.

образовательная область «Речевое развитие»

Содержание образовательной работы

Формировать умение общаться с учётом ситуации на занятиях, использовать различные интонации, силу голоса, умение самостоятельно высказываться в общении со взрослым и сверстниками.

Средства

Упражнения и игры на развитие дыхания, силы голоса. Самостоятельно пересказывать повторять содержание упражнений и заданий с фитболом.

образовательная область «художественно – эстетическое развитие»

Содержание образовательной работы

Знакомство с разными фольклорными формами, привлекать детей к повторению запомнившихся им отдельных песенок, выражений, развивать музыкально – сенсорные способности детей.

Средства

Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, пластики, координации, чувствования собственного тела с использованием средств мультимедии (музыки, сюжетных изображений).

Возраст детей 6 – 7 лет (Подготовительная к школе группа)

образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной работы

Совершенствование физических качеств, формирование выразительности движений, двигательной находчивости, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование выразительности движений.

Развитие умения соревноваться в группах и индивидуально.

Средства

Общеразвивающие упражнения на развитие мелких мышц рук, разных групп мышц при использовании фитбола, силовые упражнения, художественно – спортивные упражнения, тренажеры.

образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»

Содержание образовательной работы

Учить организовывать совместные игровые упражнения, подбирать спортивный инвентарь для игр, продолжать формировать умение дружить, договариваться, помогать друг другу.

Средства

Упражнения на развитие эмоциональной сферы, спортивные игры с фитболами совместно с инструктором и сверстниками. Коллективные упражнения и эстафеты.

образовательная область «Познавательное развитие»

Содержание образовательной работы

Развитие умений использовать полученные знания и умения в спортивной и игровой деятельности.

Развитие пространственного и логического мышления.

Средства

Упражнения на развитие двигательной активности, применение различных словесных, фольклорных, музыкальных игр в организации занятий при помощи инструктора и самостоятельно.

образовательная область «Речевое развитие»

Содержание образовательной работы

Развивать интонационную сторону речи (ритм, тембр, силу голоса, темп), совершенствовать умение отзываться на команды, свободно и правильно пользоваться спортивными терминами.

Средства

Упражнения с фитболами на развитие дыхания, командные игры под музыкальное и/или речевое сопровождение.

образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»

Содержание образовательной работы

Развитие музыкально – сенсорных способностей детей, формировать музыкальное восприятие, выражение своего эмоционального состояния с помощью движений, пластики.

Средства

Упражнения с мячами под музыкальное сопровождение средствами мультимедии, развитие красоты и пластики движений.

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Для развития физических качеств применяются следующие методы физического воспитания:

Наглядные:

Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);

Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).

Словесные:

Объяснения, пояснения, указания;

Подача команд, распоряжений, сигналов;

Словесная инструкция.

Вопросы к детям;

Образный сюжетный рассказ, беседа;

Практические:

Повторение упражнений без изменения и с изменениями;

Проведение упражнений в игровой форме;

Проведение упражнений в соревновательной форме.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение аудиозапись, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Пережат» и т.д.

Логоритмика – взаимосвязь слова, движения и музыки

Использование логоритмики служит для отработки у детей ритмической структуре слова и четкого произношения звуков. Многократное повторение изученного содействует выработке двигательных, слуховых, речевых навыков

Необходимым моментом является использование на занятии наглядного материала – схем. Многократное использование схем помогает перейти образам - представлениям в образы – понятия, что очень важно для последующих этапов обучения.

Основным видом деятельности в этом возрасте является игра. Дети получают удовольствие не от того, что научились выполнять то или иное движение, а от перевоплощения в игровой образ и от самого процесса игры.

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.)

Методика обучения упражнениям на фитболе

1. Упражнение на фитболе проводится на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 -2 м друг от друга и от выступающих предметов в зале
 2. Мяч подбирается согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45-55 см. Ребенка усаживают на надутый мяч, и обращают внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет - 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.
 3. Занятия проводятся в удобной одежде.
 4. Мяч накачивают до упругого состояния. На первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, используют менее упруго накачанные мячи.
 5. Педагог следит за сохранением ребёнком правильной осанки: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры-ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90 или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.
 6. Во время занятий ребёнка обучают приёмам самостраховки.
 7. При подборе упражнений учитывают их доступность разнообразие.
 8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
 9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.
 10. Физическую нагрузку строго дозируется в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. При обучении упражнениям соблюдаются принципы последовательности и постепенности «от простого к сложному».
- Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.
11. На занятиях «фитбол-гимнастикой» педагог следит за техникой выполнения упражнения.

Программные задачи для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

1-е занятие:

Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.

Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

2-е занятие:

Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.

Разучить первые четыре упражнения на фитболе.

3-е занятие:

Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.

Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

4-е занятие:

Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.

Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс ДОУ вписывается довольно легко.

Этапы освоения упражнений с использованием фитболов

1-й этап.

Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

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

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

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

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

Рекомендуемые упражнения:

- Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1–2 присели, проверили положение; 3–4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались враспынную 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.

Организационно-методические указания.

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5–6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола, работа на тренажерах.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1–1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

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

Рекомендуемые упражнения:

– самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

– в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

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

Рекомендуемые упражнения:

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

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

Рекомендуемые упражнения:

- наклониться вперед, ноги врозь;
- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в 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.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

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

Организационно-методические указания.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола!

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

3-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

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

Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;
- то же упражнение выполнять, сгибая руки;
- стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено – на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

- лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом – на средней линии лопаток;
- 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.

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

I. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

II. 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.

Способы проверки результатов.

1. Проводится по стандартным параметрам ОФП (общефизической подготовки):

- динамометрия;
- спирометрия.

2. По антропометрическим данным:

- рост;
- вес.

3. Внешний осмотр, в исходных положениях стоя, в ходьбе (определение подвижности позвоночника).

Формы подведения итогов:

1. Анамнез.
2. Тестирование.
3. Медицинский осмотр.
4. Спортивный праздник.

Оценка эффективности фитбол-гимнастики

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

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

Задания для детей 3-4 лет

А - стопы расположены свободно, 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.

Д — на столе ставится картонная коробка размером 10x10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет диаметром 2 см. По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 сек., для второй руки 20 сек.

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.

Д — на столе ставится картонная коробка размером 10x10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет диаметром 2 см. По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 сек., для второй руки 20 сек.

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.

Д — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5x5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

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.

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

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

Уровни освоения программы 2 младшая группа.

Высокий уровень. Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремится к ведущей роли в подвижных играх.

Средний уровень. С помощью воспитателя выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе.

Низкий уровень. Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

Уровни освоения программы в средней группе.

Высокий уровень. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень. Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе. Равновесие на фитболе сохраняется.

Низкий уровень. Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

Уровни освоения программы в старшей группе.

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. Самостоятельно игры не организывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Уровни освоения программы в подготовительной группе.

Высокий уровень. Самостоятельно организывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.1 год обучения.

Содержание упражнений 2 младшей группы

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	- «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»
Декабрь Январь Февраль	Обучить правильной посадке на фитболе.	-«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».
Март Апрель Май		-«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;-«Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;

	<p>Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).</p>	<p>-«Приседания «и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.;</p> <p>-«Горка» и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</p> <p>-«Шагаем по фитболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;</p> <p>- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.;</p> <p>- «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;</p> <p>- и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;</p> <p>- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</p> <p>- «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>Подвижные игры (см.Приложение2)</p>

2 год обучения.

Содержание упражнений средней группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	<p>-«Покачаем» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>-«Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.</p> <p>- «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p> <p>Подвижные игры (см.Приложения2)</p>
Декабрь Январь Февраль	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<p>-«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</p> <p>- «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>-«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>-«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь;</p> <p>-«Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</p>
Март Апрель Май	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	<p>- «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p> <p>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>-«Пошагаем» и.п.: 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 и.п.;</p> <p>-«Переход» и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на</p>

		<p>прямой линии;</p> <p>-«Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>-«Махи ногами» и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</p> <p>- «Кит» и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- «Вверх ногу» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- «Лесенка» и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>- выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову.</p> <p>- «Покачаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>- «Наклоны» 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.</p> <p>-Подвижные игры. (см.Приложение2)</p>
--	--	---

3 год обучения.

Содержание упражнений старшей группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
<p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p>	<p>Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в</p>	<p>-«Крылышки» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед</p> <p>«Махи ногами»- и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали.</p> <p>- и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в</p>

	едином для всей группы темпе.	<p>колених;</p> <p>- и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p>
Декабрь Январь Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	<p>-«Растяжка» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;</p> <p>-«Каток» и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>-Подвижные игры(Приложения2)</p>
Март Апрель Май	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	<p>-«Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>- 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.</p> <p>Повторение изученного. Подвижные игры. (см.Приложение2)</p>

4 год обучения.

Содержание упражнений подготовительной группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	<p>«Наклонись»-и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;</p> <p>- «Повороты»и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;</p>
Декабрь Январь Февраль	Совершенствовать технику выполнения упражнений с	<p>-«Махи» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол.</p>

	фитболом.	<p>Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>-упражнения ранее разученные.</p>
<p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p>	<p>Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.</p>	<p>- «Прокати» и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;</p> <p>- «Поворот» и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину;</p> <p>- «Прокатись» и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу.</p> <p>-«Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь;</p> <p>-«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;</p> <p>-то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;</p> <p>- «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.; - (Различные упражнения из приложения 5)</p> <p>Подвижные игры.(см. Приложение2)</p>

Спортивное оборудование:

1. Фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся для детей от 3 до 4 лет- 45 см, от 5 до 6 лет — 50 см, от 6 до 7 лет — 55 см
2. Матерчатые мешочки для удержания равновесия
3. Разнообразные массажные коврики
4. Обручи разного диаметра (пластмассовые и металлические)
5. Велотренажер, гребля, степ, беговая дорожка;
6. Канат матерчатый;
7. Шнуры веревочные;
8. Ребристые доски;
9. Мячи разных размеров;
10. Гимнастические палки;
11. Флажки;
12. Мелкие резиновые, деревянные, пластмассовые и другие игрушки

Дидактический материал

1. Набор сигнальных карт
2. Подборка художественного слова для логоритмики
3. Подбор музыкальных произведений

Техническое оснащение

1. Музыкальный центр
2. Цифровой фотоаппарат

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора. Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.
3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (содержание общеразвивающих упражнений с использованием фитболов, дыхательная гимнастика, самомассаж и т. д.).
4. Ознакомление родителей с профилактическими мероприятиями, проводимыми в МБДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- семинары-практикумы;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;
- демонстрация видеофильмов о работе, проводимой в МБДОУ по коррекции осанки и нарушению плоскостопия, укреплению организма детей.

Список используемой литературы:

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Terra-Спорт, 2000. - 72 с.
5. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
- 6.Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.- М.:АРКТИ,2007.
7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
8. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.-М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
9. Колмыкова подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. СПб, ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2012.
10. Никишина -класс для руководителей и педагогов ДОУ. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии. Методическое пособие с электронным приложением. М., Планета, 2012.
11. Новикова представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010.
- 12.Оздоровительная работа в ДОУ. Нормативно-правовые документы, рекомендации. Волгоград, 2007.
13. Степаненкова проведения подвижных игр. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2005.
14. Степаненкова проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2009.

Приложение 1

Требования к фитбол-гимнастике.

1. Основные правила занятий с мячом:

- угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя должен быть больший, чем 90° .
- не пытаться перелезть через мяч сзади, садитесь на него только спереди.
- на занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи.
- необходимо регулярно проверять осанку, особенно «S-образную» форму спины и правильность посадки.
- ноги занимающего должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом.
- необходимо постоянно контролировать физическое усилие и, главное, наслаждаться занятием.
- избегайте использовать мячом, размер которого слишком мал для ребенка. Это может стать причиной неправильной осанки и даже вызвать боль.
- недостаточно надутый мяч приводит к неправильной посадке «в подвешенном состоянии».
- необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. «Обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом».
- при работе с мячом качество должно преобладать над количеством.

2. Основные требования к мячам- фитболам.

1) Размер мяча:

-Мяч должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки. Как указано на упаковке, мячи выдерживают нагрузку до 300 кг.

2) Одежда:

-Удобная спортивная одежда. Оптимальный вариант — босиком или легкая спортивная обувь с не скользкой подошвой.

3) Покрытие для пола:

- Поверхность пола должна быть ровной и гладкой.
- Гимнастический мат, пол, покрытый ковром или специальным линолеумом
- Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов. Проверьте, нет ли каких-либо булавок или металлических застежек на одежде, которые могут проколоть мяч.
- Помните также, что риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице.
- Сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях.
- Помещение приспособленное для занятий физкультурой.

5) Хранение фитболов:

-Держать мяч вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), 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.

Приложение 2

Игры с фитболами для детей младшего дошкольного возраста.

1. «Догони мяч» в исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч.
2. «Попади мячом в цель» прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.
3. «Докати мяч» катить мяч до цели ногами или руками.
4. «Толкай ладонями» -толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.
5. «Толкай развернутой ступней» толкать мяч вперед ногой.
6. «Бусины». В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.
7. «Сбор урожая». Все участники сидят на фитболах. Водящий-«Садовник» ловит детей – «Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.
8. «Лохматый пес». Все подобного типа игры проходят сидя на фитболе.
9. «Замри». Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.
10. «Смена направления» Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.

Игры с фитболами для детей старшего дошкольного возраста.

1. «Пятнашки сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.
2. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.
3. «Пятнашки мячом» - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.
4. «Третий лишний» - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.
- 5.«Тоннель» - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

Игры с фитболами:

1.«Охотник и утки»

Цель: укрепление мышц туловища, плечевого и тазового пояса, развитие координации движений рук и ног.

Оборудование: фитбол.

Содержание. Двумя полосками на полу обозначаются с одной стороны зала «озеро», с другой — «камышы». В «камышы» сидит охотник. Дети — «утки» в положении на четвереньках толкают фитбол головой от «озера» до «камышей». Педагог при этом говорит следующие слова:

Ну-ка утки, кто быстреей

Доплывет до камышей,

Самой ловкой за победу

Сладкое дадут к обеду.

Правила. Побеждает та «утка», которая быстрее доберется от «озера» до «камышей».

2.«Дракон кусает хвост»

Цель: формирование вертикальной позы в положении стоя и при ходьбе, развитие пространственного ориентирования и внимания.

Количество игроков —5—6.

Оборудование: фитбол.

Содержание. Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего. В руках первого ребенка фитбол—«голова дракона», последний ребенок —«хвост». «Голова» должна поймать «хвост», дотронувшись до него мячом.

Правила «Голова» должна поймать «хвост», дотронувшись до него мячом так, чтобы не разорвалось «тело дракона».

3.«Запрещенное движение»

Цель:

развитие внимания, координации движений и пространственного ориентирования.

Оборудование: фитбол.

Содержание. Игра выполняется в исходном положении лежа. Педагог обозначает «Запрещенное движение», так, например, фитбол в руках, опущенных вниз. Дети повторяют все движения преподавателя, кроме «запрещенного».

Правила. Выбывают из игры те, кто ошибся, остается один игрок.

Вариант: игра может выполняться в исходном положении сидя или стоя, в зависимости от двигательных возможностей ребенка.

4.«Горячий мяч»

Цель:

формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания.

Оборудование: фитбол.

Содержание. Дети сидят на мячах по кругу и 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.

Правила. Мяч передавать, не отрывая ног от пола.

Варианты

1. По команде ведущего меняется направление передачи фитбола.

2. При большом количестве играющих в игре используются два фитбола.

«Два барана»

Цель: развитие равновесия, координации движений, формирование мышечного корсета.

Оборудование: фитбол.

Содержание. Играют по два человека. Педагог обозначает чертой «мост», на котором происходит битва «двух баранов». Два ребенка сидят на фитболах и пытаются столкнуть партнера с мяча или с «моста».

Правила. Нельзя сталкивать партнера, вставая на ноги.

Методические указания. Ведущий стоит рядом с играющими, страхуя их от падения с фитбола.

5.«Солнышко и дождик»

Цель: быстрая реакция на сигнал.

Содержание. У каждого ребенка мяч. По команде воспитателя «Солнышко!» дети катят мячи фитболы перед собой, разбегаются в рассыпную. По команде «Дождик!» —приседают, прячутся за мяч.

Правила.

1. Присесть можно только после слова «Дождик»

2. Кто последний спрятался, того «дождик замочил».

6.«Не останься без мяча»

Цель. Умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на сигнал.

Содержание. По залу расставлены мячи (лучше на «ножках»), их на один-два меньше, чем детей. Дети выполняют разные задания (ходьба на стопах и ладонях, в приседе, в упоре сзади и т.д.). По сигналу, удар в бубен, дети должны подбежать и сесть на любой мяч. Правила.

1. Проиграл тот, кому не хватило мяча.

2. Не выталкивать ребенка, который сел на твой мяч.

Приложения 3

Примерные комплексы дыхательной гимнастики

1. 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.

2. 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.

3. Подыши одной ноздрей

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

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

4. 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.

5. 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.

6. Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

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

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

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

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

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

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

7. 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.

8. 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.

9. Радуга, обними меня

Цель: та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

10.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.

11.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.

12.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.

13.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.

14.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.

15.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.

Логоритмические упражнения.

«Ветерок»

Что случилось с клёнами? (развести руками) Закивали кронами. (кивки головой) А высокие дубы (поднять руки вверх) Будто встали на дыбы. (с поднятыми вверх руками встать на носочки) И орешник сам не свой — Шелестит густой листвой. (потереть ладоши, произнося «ф-ф-ф») И чуть слышно Шепчет осень: («ш-ш-ш») — Не согласен... Не согласен... (покачать головой) Есть у деревьев голоса? Нет, просто ветер начался, («у-у-у») Зашумели ветви На осеннем ветре. (раскачиваться, словно ветви деревьев на ветру, произнося «у-у-у») (А. Барто)

«Капельки»

Дождик, дождик, веселей. (вытянуть руки ладонями вверх, подставив под «капли дождя») Капай, капай, не жалея! («кап-кап-кап») Брызни в поле пуще - Станет травка гуще. (присесть на корточки и потрогать «травку») Только нас не замочи, (сидя на корточках, соединить руки над головой, закрываясь от дождя) Зря в окошко не стучи! (погрозить пальчиком)

«Домик»

Посмотрите: это дом – (протянуть обе руки вперед ладонями вверх, показывая на дом) С крышей, дверью и окном, (показать руками крышу, дверь и окно) И с крылечком, и с трубой, (шагать по «ступенькам», высоко поднимая колени, и вытянуть правую руку вверх, изображая трубу) Цвет у дома – голубой. Заходите смело в дом! («распахнуть дверь» правой рукой) – Приглашаете? Войдем! (шаг на месте) (Н. Голь)

Приложение 4

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 просыпа-ется, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети по-тягиваются, 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 съядьте». 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.)

Самомассаж с проговариванием чистоговорок

Ежик

С проговариванием чистоговорки.

Ж а -жа - жа -мы нашли в лесу ежа.

Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.

Жу - жу - жу - подошли мы к ежу.

Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз.

Ужа-ужа -ужа - впереди большая лужа.

Приставить ладони ко лбу (козырёк), растереть лоб движениями в стороны

Жак - жок - жок - надень ёжик сапожок.

Кулачками массировать крылья носа.

Зайка

Тили-тили-тили-бом !

Сбил сосну зайчишка лбом!

(приставить ладони козырьком колбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе).

Жалко мне зайчишку,

Носит зайка шишку.

(кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам)

Поскорее сбегай в лес,

Сделай зайнышке компресс.

(раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом).

Лягушата

Выполнять движения, соответствующие тексту.

Лягушата встали, потянулись, и друг другу улыбнулись.

Выгибают спинки, станки - тростинки.

Ножками затопали, ручками захлопали.

Постучим ладошкой то ручкам мы немножко,

А потом, а потом, грудку мы чуть-чуть побьём.

Хлоп-хлоп тут и там, и немного по бокам.

Хлопают ладошки нас уже по ножкам.

Погладили ладошки и ручки, и ножки.

Лягушата скажут: «Жва! Прыгать весело, друзья!»

Лиса

Движения выполняются соответственно тексту. Все массирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.

Утром лисонька проснулась, лапкой вправо потянулась,
Лапкой влево потянулась, солнцу нежно улыбнулась.
В кулачок все пальцы сжала, растирать все лапки стала -
Ручки, ножки и бока. Вот какая красота.
А потом ладошкой пошлёпала немножко.
Стала гладить ручки, ножки и бока совсем немножко.
Ну, красавица -Лиса! До чего же хороша!
Красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо - влево,
поставив руки на пояс, выпрямив спину.

Рукавицы

Вяжет бабушка - Лисица всем лисятам рукавицы.
(поочерёдно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев)
Для лисёнка Саши, для лисички Маши,
Для лисёнка Коли, для лисички Оли,
А маленькие рукавички для Наташеньки - лисички.
(поочерёдный массаж пальцев правой руки, начиная с большого, при повторении массировать пальцы левой руки).
В рукавичках - да-да-да! - не замёрзнем никогда!
(потереть ладони друг о друга).

Обезьянка ЧИ-ЧИ- ЧИ

Обезьянка Чи-чи-чи продавала кирпичи.
(провести ладонями от затылочной части к основанию горла)
Подбежал тут к ней зайчонок:- Не продашь ли кирпичонок?
(указательным и средним пальцами провести по крыльям носа)
-Нет! - сказала Чи-чи-чи. Продаю я кирпичи
(всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам)
Знай, зайчонок! Нет слова «кирпичонок»!
(раздвинуть указательный и средний пальцы, поставить их перед и за ухом и энергично растереть кожу около ушей).

Кинезиологические упражнения

Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение.
Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Межполушарное взаимодействие возможно

83
развивать при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений.

1. Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.
2. Колечко. Поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
3. Кулак – ребро – ладонь. Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной

программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

4. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6 – 8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

5. Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги.

Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и

84
руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

6. Ухо – нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

7. Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и чётко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Приложение 5

Комплексы общеразвивающих упражнений на фитболах для детей

1– комплекс.

Исходное положение – сидя на фитболе, руки к плечам.

Выполнение:

1 – руки на фитбол;

2 – вернуться в исходное положение.

Исходное положение – стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь.

Выполнение:

1–2 – наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол;

3–4 – вернуться в исходное положение (повторить 5 раз).

Исходное положение – сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку.

Выполнение:

1–2 – правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол;

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же другой ногой (повторить 3–5 раз).

Исходное положение – сидя на фитболе, руки на поясе.

Выполнение:

1–2 – наклон вперед, рукой коснуться правой ноги;

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону (повторить 3–4 раза).

Исходное положение – сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками.

Выполнение:

1–2 – выпрямить ноги;

3–4 – согнуть ноги (повторить 4–6 раз).

Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направлений.

Повторить упражнение 1.

2– комплекс.

Х л о п о к». Исходное положение – стоя лицом к фитболу.

Выполнение:

1–2 – руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «Хлоп»;

3–4 – вернуться в исходное положение (повторить 6 раз).

Д о т я н и с ь». Исходное положение – сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох.

Выполнение:

1–2 – руки через стороны вверх. Наклон вперед, коснуться носков – выдох;

3–4 – вернуться в исходное положение – вдох (повторить 3–5 раз).

П р и с е д а н и е». Исходное положение – стоя лицом к фитболу.

Выполнение:

1–2 – поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая;

3–4 – вернуться в исходное положение (повторить 6 раз).

П о в о р о т». Исходное положение – спиной к фитболу, руки на пояс.

Выполнение:

1–2 – поворот направо, правой рукой коснуться фитбола;

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота (повторить 3–4 раза).

Н о г и в р о з ь». Исходное положение – сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Выполнение:

1 – согнуть ноги ближе к себе;

2 – ноги врозь, не задевая фитбола (повторить 4–6 раз).

Ш а г и и п р ы ж к и». Исходное положение – стоя боком к фитболу. Сделать 10–12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте (повторить 3–4 раза).

3-й комплекс.

Ш а г а ю т п а л ь ц ы». Исходное положение – стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа.

Выполнение:

перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево (повторить 6 раз).

Н а с о с». Исходное положение – сидя на фитболе, руки на пояс, вдох.

Выполнение:

1–2 – наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»;

3–4 – вернуться в исходное положение (повторить 3–4 раза).

Р а б о т а ю т н о г и». Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку.

Выполнение:

1 – согнуть правую ногу;

2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой;

3 – то же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот (повторить 3–4 раза).

П о с м о т р и н а р у к и». Исходное положение – сидя на фитболе, руки на поясе.

Выполнение:

1–2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку;

3–4 – вернуться в исходное положение. То же – влево (повторить 3–4 раза).

С п р я ч е м с я». Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая.

Выполнение:

1–4 – перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед;

5–8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в исходное положение (повторить 6 раз).

В ы с о к о». Исходное положение – стоя рядом с фитболом.

Выполнение:

1–2 – подняться на носки, руки вверх;

3–4 – вернуться в исходное положение (повторить 3–4 раза).

4-й комплекс.

Исходное положение – сидя на фитболе, руки к плечам.

Выполнение:

1–3 – круговые движения согнутых в локтях рук;

4 – вернуться в исходное положение (повторить 6 раз).

Исходное положение – сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо.

Выполнение:

1–2 – наклон вправо к ноге;

3–4 – вернуться в исходное положение. То же – влево (повторить 3–4 раза в каждую сторону).

Исходное положение – лежа на фитболе на животе, руки на полу.

Выполнение:

1 – поднять вверх правую ногу;

2 – вернуться в исходное положение;

3–4 – то же левой ногой (повторить 3–4 раза в каждую сторону).

Исходное положение – сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.

Выполнение:

1–4 – переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитбол;

5–8 – вернуться в исходное положение (повторить 6 раз).

Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе.

Выполнение:

1–2 – поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол;

3–4 – вернуться в исходное положение (повторить 6–8 раз).

Исходное положение – сидя на фитболе, руки за головой.

Выполнение:

1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра;

2 – вернуться в исходное положение;

3–4 – то же в другую сторону (повторить 3–4 раза в каждую сторону).

Прыжки с фитболом в руках.

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение.

2. То же, но фитбол поднять над головой.

3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой – снизу и наоборот.

4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.

5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.

6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.

7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.

8. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в исходное положение (спина прямая).
9. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).
10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.
11. Наклон вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.
12. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, левой – снизу и наоборот.
13. Те же движения руками в исходное положение сидя.
14. Те же движения руками в исходное положение лежа на спине.
15. Исходное положение – стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.
16. Лежа на животе, руками удерживать фитбол на полу – откатить руками фитбол и вернуть его в исходное положение.
17. То же, но фитбол приподнять над головой, поддержать и опустить.
18. Исходное положение – стоя, в обеих руках «дыхательные» мячи. Отвести руки с мячами в стороны; а) – до горизонтального уровня; б) – выше горизонтального уровня; в) – по диагонали; г) – руками, имитируя движения лыжника.
19. Исходное положение – стоя, фитбол в руках за головой. Поднять фитбол над головой за спиной, поддержать и опустить.
20. Исходное положение – стоя, фитбол в опущенных руках за спиной. Сгибая руки, поднять фитбол за спиной вверх и опустить в исходное положение.
21. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках перед грудью. Поднять фитбол над головой и опустить.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

1. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.
2. Исходное положение – то же, но сесть, ноги под углом 45°.
3. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.
4. То же, но сесть, ноги под углом 45°.
5. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.
7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.
9. Исходное положение – лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.
10. Лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90°. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.
11. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.
12. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.
13. Исходное положение – лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.
14. Исходное положение – лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
15. Исходное положение – лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в исходное положение.

16. Исходное положение – лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.

17. Исходное положение – лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

Упражнения для укрепления мышц спины

1. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.

2. То же, но руки в «крылышки».

3. То же, но руки вверх.

4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.

5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».

6. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.

7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.

8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90°.

9. То же, но ногами – горизонтальные и вертикальные «ножницы».

10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же – левой ногой.

11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

Упражнения для укрепления мышц свода стопы

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.

2. Исходное положение – лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.

3. Исходное положение – сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.

4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.

5. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.

6. Исходное положение – сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.

7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.

8. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (повторить 4–6 раз).

Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов

1. Исходное положение – сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.

2. Исходное положение – сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.

3. Исходное положение – лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны – вверх, ноги в упоре на полу.

4. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.

5. Исходное положение – стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.
7. Исходное положение – сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.
8. Исходное положение – сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.
9. Исходное положение – лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.
10. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.
11. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем – к другой ноге.
12. Исходное положение – стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.
13. Исходное положение – лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.
14. Исходное положение – стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.
15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.
16. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
17. Исходное положение – стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
18. Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.
19. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.
20. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться в исходное положение.

Приложение 6

Конспект физкультурного занятия с фитболами.

«Фитбол-гимнастика с клоуном Клёпой»

Цель: Способствовать формированию правильной осанки и правильной установке стоп.

Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать свои движения с музыкой.

Задачи:

- Обучение технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развитию двигательной координации с использованием гимнастических мячей.
- Совершенствовать навыки самостоятельного построения и перестроения в круг, пары, колонну, шеренгу, используя звуковые зрительные сигналы;
- Развивать физические качества: ловкость, скорость, равновесие, гибкость, силу, координацию движений, чувство ритма и образно игровые представления;

-Воспитывать позитивные качества характера (находчивость, смелость, умение работать в коллективе, уверенность в себе, отсутствие страха показаться неловким).

Методы и приёмы:

- Наглядный (показ, демонстрация);

- Словесный

- Игровой (сюрпризный момент).

Предварительная работа:

-Разучивание подвижной игры «Дедушка Рожок», игровой самомассаж.

Оборудование: массажные мячи, фитбол - мяч и d=45-50см (по количеству детей), 2 корзины, музыкальный центр, костюм клоуна, коробка с воздушными шарами по количеству детей, мешочек под массажные мячики.

Количество детей: 12

Место проведения: спортивно-музыкальный зал.

Вводная часть.

Дети свободно танцуют в спортивном зале. (Музыка«BebeLilly–AlloPapy»).

Стук в дверь.

Инструктор: Ребята к нам кто-то в гости пришёл!

Вбегают клоун.

Клепа: - Здравствуйте! Ой, А куда это я попал?

-Наверное, заблудился, мне в цирк надо у нас там так интересно.

Инструктор : А как вас зовут?

Клепа: Я совсем забыл представиться, меня зовут Клёпа.

Инструктор : Нам очень приятно с тобой познакомится. Клёпа ты не спеши к себе в цирк,нас здесь тоже очень интересно.

Клепа: Ребята, а вы любите веселиться? Тогда давайте это делать вместе, я не буду спешить, останусь у вас в гостях!А теперь давайте поздороваемся, но не словами, а с помощью движений.

Игра - приветствие «Здравствуй».

Дети разбиваются на пары. В парах пожимают друг другу руки, затем касаются друг друга животами, одним боком, другим. Затем меняются парами.

Клепа: Ой, у нас есть гости, Давайте поприветствуем их. (Машут рукой гостям).

-В одну шеренгу становись!

-Для начала я проверю, умеете ли вы отгадывать загадки.

(У клоуна с собой «Чудесный мешочек».Он загадывает загадки и достаёт из мешочка «отгадку»).

Ростом мал, да удал,

От меня ускакал. (Мяч)

Звонкий, громкий и прыгучий

Улетает аж за тучи

И на радость детворе

Звонко скачет во дворе. (Мяч)

- Это мой друг Мяч –весельчак, в цирке веселых мячей у него много друзей. Но сейчас они скучают, и никто с ними не играет.

-Представьте, что вы цирковые артисты и сейчас будете выступать на арене, и помощники у нас будут мячи. Выпрямили спины, голову вниз не отпускаем, расправили плечи, следим за осанкой – и вперед на арену. На право! На лево в обход шагом марш!

- Через центр марш! Налеву, направо, разойдись! В две шеренги становись!Налеву!

Клепа: Артисты выступают

Ловкость, силу проявляют, слушаем команды!

Музыка «От улыбки хмурый день светлей» (ремикс)

1. Перекат с пятки на носок (на 8 счетов).

2. Марш на месте (на 16 счетов).

(руки согнуты в локтях, движения выполнять вперед назад в ритм музыки)

3. «StepTouch» (на 8 счетов), руки внизу выполнять движение вправо, влево.

4. «Liftside» на 4 счета движение рук внизу, в стороны, перед собой, вверх.

5. Прыжки:

-ноги вместе - ноги врозь (4 счета)

-ходьба на восстановление дыхания

6. Бег на месте: - высоко поднимая колени (8 счетов)

7. Ходьба на восстановление дыхания.

Клепа: На право!!! Налево, направо разойдись! Через центр в одну колонну сомкнись!

Становитесь, дети в круг!

Я циркач и ты циркач,

будем отдыхать сейчас.

(Клоун из мешочка достает массажные мячи)

Игровой логоритмический самомассаж.

Дети выполняют движения с массажными мячиками по тексту.

Этот шарик не простой,

Весь колючий вот такой.

Меж ладошками кладем, им ладошки разотрем,

Вверх и вниз катаем,

Свои ручки развиваем.

Ежик колит нам ладошки-

Поиграем с ним немножко.

Ловкими станут пальчики,

Умными – девочки, мальчики.

Массаж спины и для друзей:

Становитесь в круг скорей!

Основная часть:

Упражнения на фитболе, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.

Клепа: Закончили мы отдыхать, продолжаем мы играть. Направо! За направляющим шагом марш!

(Движение в колонне друг за другом)

Клепа: Еще один мяч на пути, покрепче его ты держи.

(Дети идут по кругу, берут мячи, построение в 2 шеренги)

- Через центр марш! В 2 шеренги становись! Налево! Разомкнись!

Клепа: Вы знаете как этот мяч называется?

- Чтобы в цирке выступать, надо ловким, сильным быть! Фитбол-мяч нам поможет в этом, я вам покажу несколько упражнений. Приступим! Упражнения будем выполнять сидя на мяче, ручке на мяче не пригодятся.

«Жонглеры» и.п. – сидя на мяче, руки опущены. Руки вперед, в стороны, вверх, вернуться в и.п. (6-8 раз) Выполняем самостоятельно. Упражнение начинай!

«Дотянись!» и.п. сидя на мяче, ноги врозь, согнуты в коленях, руки на поясе. Наклон вперед, соединить ладони вместе и потянутся. Упражнение начинай!

«Маятник» и.п. сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Прокат на мяче вправо, влево. (16 раз) Упражнение в левую сторону начинай!

«Черепашка» и.п.: лёжа животом на мяче, ладони и стопы в упоре на полу: 1-поднять прямую правую (левую) ногу; 2-и.п. (6 раз) И.п. принять. Налево! Упражнение начинай!

Игропластика

«Пловец» и.п. лёжа животом на мяче, руки на поясе, ноги в упоре на полу. Выполнять руками движения пловца. Руки внести вперед, развести в стороны, вернуться в и.п. (5-6 раз) Упражнение начинай!

«Качалочка» и.п. лежа животом на мяче, ноги на полу, «обнимая» мяч руками, голова лежит на мяче. Выполнять прокачивание туловища из стороны в сторону.

-Молодцы, закончили упражнение! А сейчас, ребята, посмотрим какие у нас сильные ноги! «Фитбол ногами поднимаем и отпускаем» и.п. лежа на спине, фитбол зажат между ногами, руки прямые на полу ладонями вниз. Смотрим! Поднять мяч вверх, вернуться в и.п. (5-браз)

Расслабление: руки вверх потянулись.

Клепа: Ребята, вы справились с заданием, вы будете настоящими акробатами! Что-то скучно стало мне! Позвоню я своему дедушке Рожку, Пускай в гости к нам придет! Ребята, а вы умеете потелефону разговаривать?

Давайте представим, что у нас волшебные телефоны! Но для этого нам нужно найти пару!

Дети выполняя прыжки на мячах, находят себе пару.

Упражнение «Смех по телефону»

(Каждый участник делает вид, что говорит по телефону, а затем устанавливает контакт глазами, и говорит громко: «хо-хо-хо» и «ха-ха-ха»)

Под веселую музыку бегает Дедушка - Рожок. Клепа и дедушка приветствуют друг друга.

Клепа: Дедушка поздоровайся с моими ребятами, они такие веселые ребята!

Дедушка: Привет девчонки, привет мальчишки! Давайте поиграем в мою игру «Дедушка Рожок».

На места становись!

(Расстановка детей на игру.)

Подвижная игра «Дедушка Рожок»

-Дети сидят на фитбол-мячах в шеренге на одной стороне площадки, за чертой. На другой стороне площадке также проведена черта. Посередине дом Дедушки Рожка. Свободное пространство между этими линиями называется полем. Дедушка из своего поля спрашивает: «Кто меня не боится?» «Никто» - отвечают игроки и скачут на фитбол-мячах в другой дом, дразня: «Дедушка – Рожок, на плече дыру прожег!» А тот ловит детей (сидя также на фитболе) и отводит в свой дом.

Заключительная часть

Клепа: Заканчиваем игру, Мяч в руки берем, друг за другом в колонне идем. На места мячи кладем.

Клепа: Присаживайтесь, ребята, на коврик. Скажите, что больше всего запомнилось при занятии на фитболах? Какие упражнения у вас получились? Какие не получились? Будем тренироваться! Предложить детям оценить свою работу на занятии: похлопать в ладоши так сильно, как хорошо они занимались.

Расслабление «Разноцветные мячи»

А сейчас, я вам расскажу одну очень интересную историю... Жили были разноцветные мячи. И решили они мир посмотреть и раскрасить его в разные цвета: желтое солнце, синее озеро, красный помидор, зеленое яблоко. Мячи радовали всех вокруг. Так здорово делать что-то приятное для других: дарить улыбки, тепло, делать подарки.

- Ребята мы с дедушкой вам тоже приготовили подарок. Давайте посмотрим! – Нет ничего! А если поколдуем? Какие вы знаете! Сюрпризный момент: дети получают в подарок воздушные шары.

Клепа: Спасибо вам ребята, сейчас мы с дедушкой Рожком точно найдем дорогу в цирк! До свидания!

Конспект физкультурного занятия с фитболами.

«Путешествие в Зоопарк»

Цель:

- Психологическое раскрепощение каждого ребенка;
- Вызвать эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии посредством фитбол-гимнастики;
- Развитии ритмичности и пластики движения;

Задачи:

1. Учить сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, развивать координацию;
2. Укреплять различные группы мышц(рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стоп;
3. Формировать и укреплять осанку;
4. Увеличивать гибкость и подвижность суставов;
5. Вызвать у детей приподнятое настроение, отсутствие страха быть неловким;

Количество детей: 12

Место проведения: спортивно-музыкальный зал.

Инвентарь: фитбол - мячи и массажные коврики по количеству детей, массажные мячики диаметром 6-8 см по количеству детей, массажные дорожки; музыкальный центр и подборка бодрящей, ритмичной музыки.

Ход занятия:

Вводная часть.

Инструктор: Здравствуйте, ребята! Хочу всех вас пригласить совершить со мной увлекательное путешествие в зоопарк. Ну что, готовы в путь!

Дети: Да.

Инструктор: Тогда в путь! Берем с собой хорошее настроение. Выпрямили спины, голову вниз не опускаем, расправили плечи, следим за осанкой, и вперед в зоопарк. «Шагом-марш!

Музыка.

Ходьба друг за другом обычная, на носках, на пятках, ходьба высоко поднимая колени.

Ходьба по массажным коврикам;

Легкие прыжки-подскоки.

Бег друг за другом; бег высоко поднимая колени;

Упражнение на дыхание.4 минуты

Основная часть

«Повороты головы» И.п. сидя на мяче, руки на бедрах. Поворот головы вправо, медленно повернуть голову влево

«Незнайка» и.п. сидя на мяче спина прямая, живот втянут, подбородок приподнят, стопы параллельно и прижаты к полу. Подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх.

«Хлопни рукой» И.п. сидя на мяче, руки свободно. Хлопок прямыми руками справа, затем слева.

«Силачи» и.п. сидя на мяче, руки к плечам. 1- руки с силой в стороны; 2- и.п.

«Наклоны» и.п. сидя на мяче руки на поясе. Наклон вправо, правой рукой задеть пол, то же влево.

«Дотянись!» и.п. сидя на мяче, ноги врозь, руки на поясе. Наклон вперед, соединить ладони вместе и потянутся.

«Мы шагаем» и.п. сидя на мяче высоко поднимая колени, переходящие в бег на месте.

«Пловец» И.п. лёжа на мяче, руки на поясе. Выполнять руками движения пловца. Руки внести вперед, развести в стороны, вернуться в и.п.

«Катаемся» и.п. лечь животом на мяч, упор на руки, ногами имитируем бег; упор на ноги, машем руками.

«Мячики» (с движениями рук). И.п. сидя на мяче, руки опустить. Легкие подпрыгивания с движениями рук вперед-назад, «качели», с хлопками перед собой и за спиной.

«Расслабление на мяче» 20 минут упражнения выполняются в медленном и среднем темпе 6-8 раз

Инструктор: Зоопарк находится далеко и мы отправляемся на паровозе.

«Паровоз» и.п. сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодичах вперед, затем назад. Имитация движения паровоза.

Инструктор: Приехав в зоопарк, мы встречаем необычной красоты цветы. К этим цветам приползли веселые жуки и красивые бабочки.

«Жуки» и.п. лежа на спине, поднять руки и ноги вверх. Выполнять сгибания и разгибания рук и ног. «Жуки шевелят лапками»

«Бабочки» и.п. сед, ноги согнуты, стопы соединить. Колени развести, руками обхватить стопы. Спина прямая. Поднять и опустить развёрнутые колени.

Инструктор: Дети, давайте отправимся с вами в террариум. А кто же там живет?

Дети: Змеи, черепашки, ежики.

«Змея» и.п. лёжа на животе ноги в месте, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно подняться на руках, одновременно прогнуться, повернуть голову вправо – влево. Медленно вернуться в исходное положение.

«Черепашка» и.п. сед на пятка. Наклонится в перед, коснуться лбом пола, ягодича на пятках, спина округлая, руки вдоль тела ладонями вверх.

«Ёжики» самомассаж спины в парах под песенку «Ходит ёжик». Мячики «Ёжики» вам помогут. и.п. сидя парами на коврик, один сидит спиной к другому. «Ёжик ходит»- лёгкие постукивания по спине.

«Катают шишки» - катание мячиков по спине.

Инструктор: В центре зоопарка, стоят большие клетка, в которых живут жираф, зебра, слон.

Под музыку Е.Железновой «У жирафа», дети выполняют движения по тексту.

Инструктор: Дети, давайте подойдем к клетке, где живут обезьянки.

Танец «Лимпопо», сидя на мяче:

«Обезьянки висят на ветке»

«Едят бананы»

«Стирают штаны»

«Чистят ботинки»

«Подметают»

«Танцуют»

Выполняют по показу взрослого.

Подвижная игра «Пингвины на льдине»

Дети - «пингвины» бегают свободно по залу. Мячи -«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок - «охотник» пытается поймать «пингинов» и запятнать их. Если

«пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

Инструктор: Мы с вами не заметили, как время быстро пролетело и нам пора возвращаться в детский сад. И возвращаться будем на паровозе.

«Паровоз» и.п. сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодичках вперед, затем назад. Имитация движения паровоза.

Заключительная часть

Инструктор: А в детском саду тихий час. Ложимся на свои постельки (коврики). И снились сны о всём, что произошло за день: и зоопарк, и поездка на паровозе, и чудесный цветок. Расслабление.

Инструктор: Ребята, давайте поможем себе проснуться, взбодриться.

Самомассаж лица:

Растирание лба, подбородка движением от центра к ушам

Растирание носа (кончик носа, крылья носа)

Дыхание одной ноздрей, другую прижимаем указательным пальцем.

Инструктор: Давайте попрощаемся, и сделаем салют дружбы. Положите мне на ладонь по одной вашей ладони, и на счёт три поднимем руки вверх. Раз, два, три!

Ходьба в колонне по одному.

Конспект физкультурного занятия с фитболами.

Путешествие на шариках - Смешариках

Ход мероприятия:

I. Вводная часть

Инструктор. Добрый день, мои друзья! Сегодня со мной произошла интереснейшая история: ко мне в гости пришел... кто бы вы думали? (Достать игрушку Пина.) Действительно - Пин! Но он очень огорчен. Его друзья куда-то пропали и оставили лишь вот этот клочок бумаги. Мы с вами попробуем разобраться, что здесь написано.

Дети. Это карта!

Инструктор. Точно, карта. А вы что-нибудь понимаете в ней? Куда нужно идти? Правильно — по следам. Отправимся по следам Смешариков? Тогда возьмем покрепче маму, папу или бабушку за руку. Вперед!

Под музыкальное сопровождение дети проходят «полосу препятствий»: ходьба (обычная; на носках; на пятках; по ребристой доске; по канату разными способами; по массажному коврику; по следам); бег в рассыпную с остановками по сигналу; ходьба и дыхательные упражнения.

II. Основная часть.

Инструктор. Смотрите, друзья, какая красивая полянка. Только она какая-то подозрительная. Проверьте её скорей (дети открывают полог). Так вот где спрятались Смешарики! Но это не просто

шарики – Смешарики, это очень полезные, как мы с вами уже знаем, мячи. И сегодня Смешарики хотят познакомить вас, ребята с очень полезными упражнениями. Берите фитболы и располагайтесь по залу так, чтобы не мешать друг другу. У каждого Смешарика есть свое любимое упражнение (перед каждым упражнением показывается портрет Смешарика, дети должны назвать, кто это).

1. Зарядка для Смешариков (ОРУ на фитболах).

1). «Качели»:

и. п. — сидя на мяче, стопы на полу, руки на бедрах, спина прямая;

1-2 — перекаты на стопах с пятки на носок и обратно — 15 раз.

2). «Совунья»:

и. п. — то же;

1 — поворот головы вправо;

2-3 — поворот влево;

4 — и. п. Выполнить 6-8 раз.

3). «Нюша загорает»:

и. п. — лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони; 1-поднять прямую правую ногу; 2-й. п.;

3-4 — то же, левой ногой. Выполнить 6-8 раз.

4). «Ежик думает»:

и. п. — то же;

1-2 — перекаты справа налево и обратно. Выполнить 8-9 раз.

5). «Бараш мечтает»:

и. п. — лежа на мяче на спине, ступни на полу, руки расслаблены;

1-2 — прокатывание на мяче назад и вперед. Выполнять 20-30 с.

6). «Пловцы»:

и. п. — стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой;

1 — прокатить мяч вперед, выполнив руками движение пловца;

2- и. п. Выполнить 4-6 раз.

7). «Крош»:

и. п. — сидя на мяче, руки на бедрах;

1-2 — прыжки на мяче, руки через стороны вверх с хлопком. Выполнить два подхода по 20 с.

Инструктор. А что же любит больше всего Пин? Правильно -конструировать, и особенно самолеты. У нас сегодня тоже с помощью родителей взлетят самолеты.

Упражнение «Самолеты».

Лежа на мяче на животе, руки в стороны, удержать прямое туловище при прокатывании с живота на бедра; родители фиксируют ноги ребенка в области голени и прокатывают его. Выполнить 3-4 подхода по 5-8 с.

2. Игра «Что я вижу из самолета?»

Инструктор. Какие красивые самолеты на нашем аэродроме! Молодцы! А сейчас я предлагаю поиграть в игру «Что я вижу из самолета?» Работаем в парах: перебрасываем мяч друг другу на таком расстоянии, чтобы вы смогли его поймать и удержать. Кто же увидит необычные предметы?

Смешарики очень любят играть, как, впрочем, и вы. Самая любимая игра называется «Ловишки для Смешариков». Садитесь скорее на фитболы, начинается игра.

3. Подвижная игра «Ловишки для Смешариков».

III. Заключительная часть.

Инструктор. А сейчас, друзья, пора немного отдохнуть. Ложитесь на ковер поудобнее. Упражнения на расслабление: лежа на спине, встряхивание рук и ног поочередно, а затем одновременно:

Еж упал и встать не может,

Ждёт он, кто ему поможет.

За вашу дружбу и помощь Пин дарит вам, ребята, медали конструктора Пина. Я с вами не прощаюсь, говорю лишь: до свидания! Будьте здоровы!

Вручение медалей с изображением Смешариков.

Конспект физкультурного занятия с фитболами

«Прогулка в лес»

Цель: сохранение здоровья, укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы, уменьшение и ликвидация отклонения опорно-двигательного аппарата, плоскостопия.

Задачи:

- совершенствование функций организма, содействие его правильному физическому развитию;
- улучшение функций нервной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, плоскостопия;
- умение произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции.

Ход занятия:

Вводная часть: под музыку дети идут:

Ходьба на носках

Ходьба на пятках

Ходьба по ребристой доске

Приставным шагом по обручу

По массажной дорожке

О.Р.У. (фитбол) с использованием сигнальных карт (см. Приложение)

О.В.Д.

1.Ходьба по шнуру с мешочком на голове

2.Перенести игрушку пальцами ног из одного обруча в другой

3.Гимнастическая стенка: вис 5 счетов; поднимание ног 5 раз;

1.Катание массажных мячиков ногами

2.Собирание пальцами ног бумагу

Игра «Перестрелка»

Игра «Сделай фигуру» (ласточка, оловянный солдатик, аист)

Дыхательные упражнения

Рисуем пальцами ног карандашами.

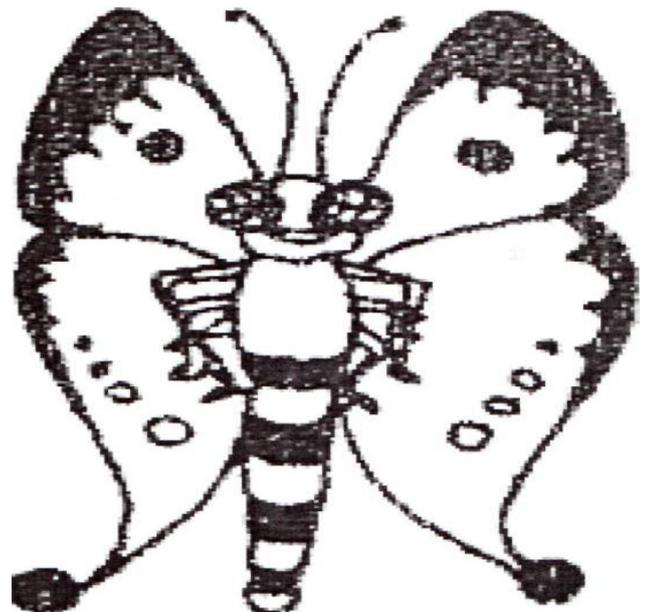
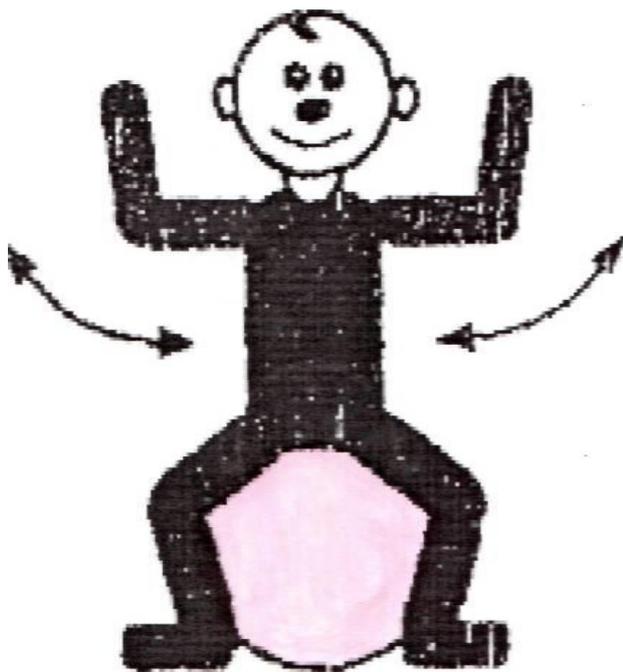
Релаксация(см.Приложения 4)

ФОТОМОНТАЖ





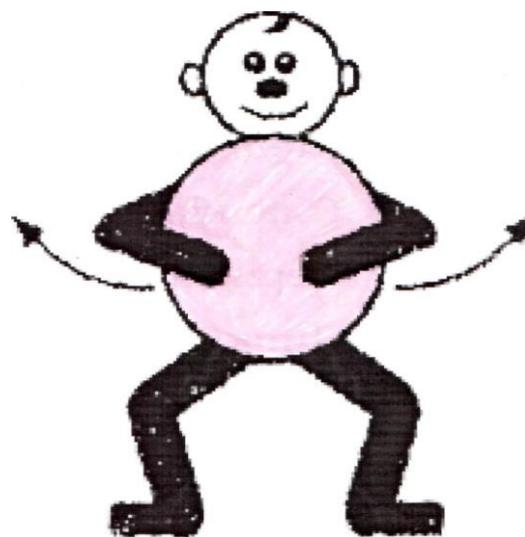
Схемы.



БАБОЧКА

Бабочка играет
С солнышком в саду.
За бабочкой капризной,
Мне не уследить,
Крыльев жест волшебный
Мне не повторить.

Терапевтический эффект:
Упражнение развивает силу
мышц, тренирует
навык правильной грудной
осанки.

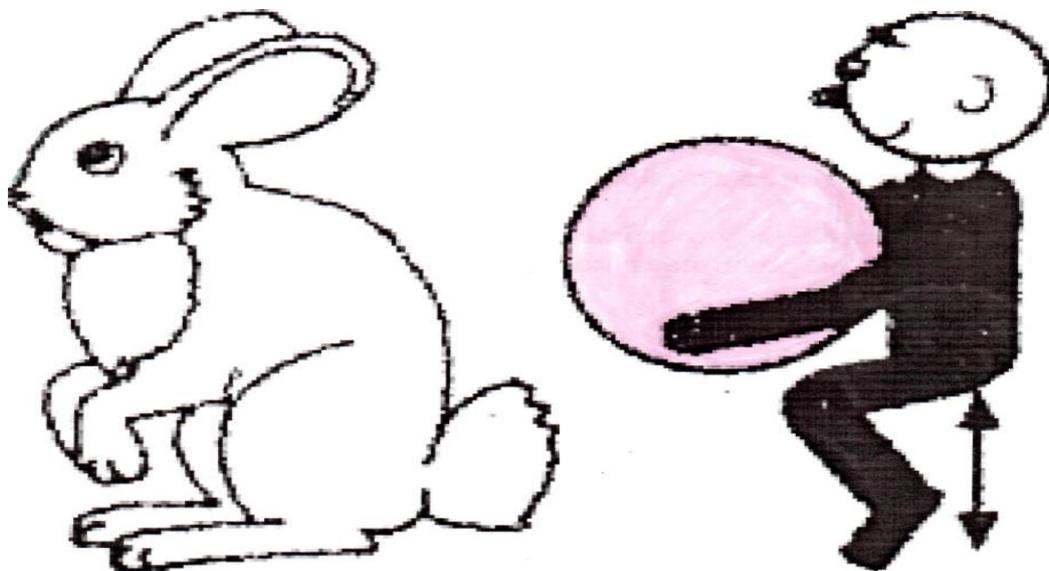


МЕДВЕЖОНОК

Медвежонок косолап,
Ходит вперевалку,
От его когтистых лап
Улы все вповалку.
Медвежонку снится сон

Терапевтический эффект:
Упражнение укрепляет внутренний
продольный свод стоп,
межлопаточную область,
формирует правильную осанку.

Сладкий и душистый,
Черный нос свой видит он
Липким, золотистым.



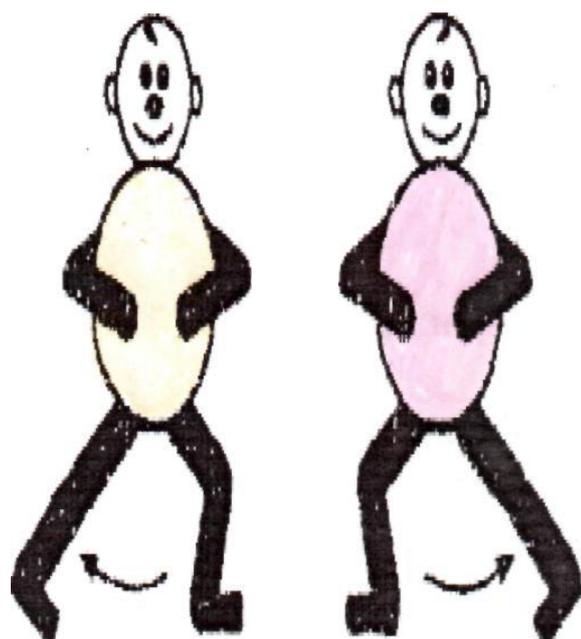
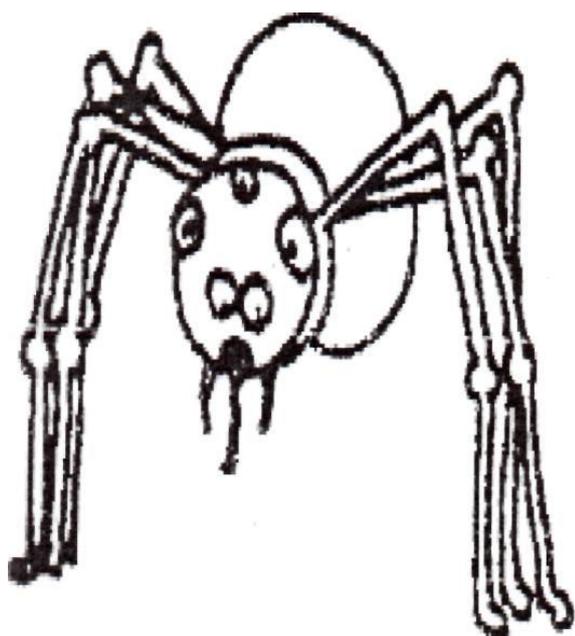
ЗАЙЧИК

Скачет зайчик на опушке,
Он живой, а не игрушка,
Дайте зайке лист капустный,

Терапевтический эффект:
Упражнение укрепляет своды стоп,
тренирует навык прыжков,

Самый лакомый и вкусный.

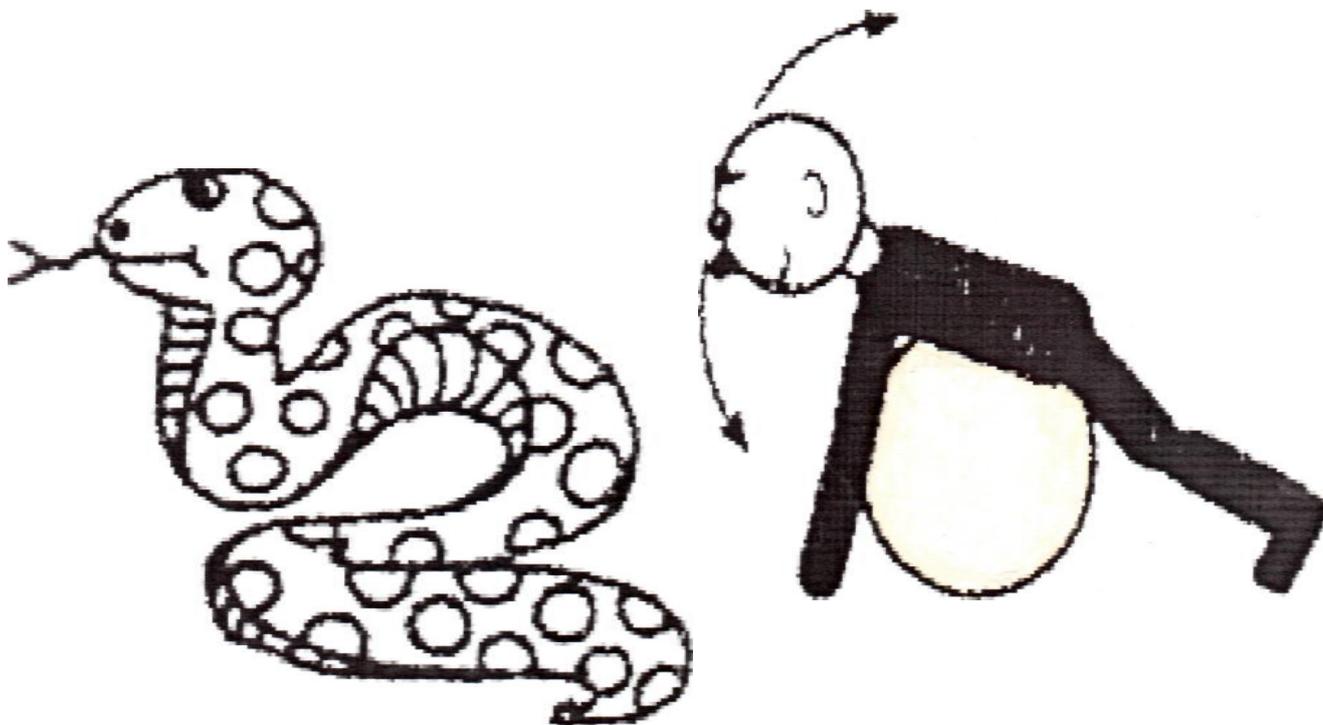
развивает координацию движений



ПАУЧЕК

Паучок в углу сидит,
Из угла на мух глядит,
Ожидая ужина,
Доплетает кружево

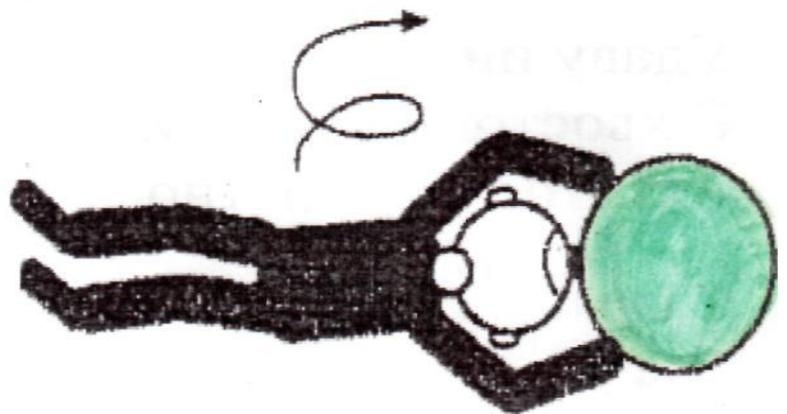
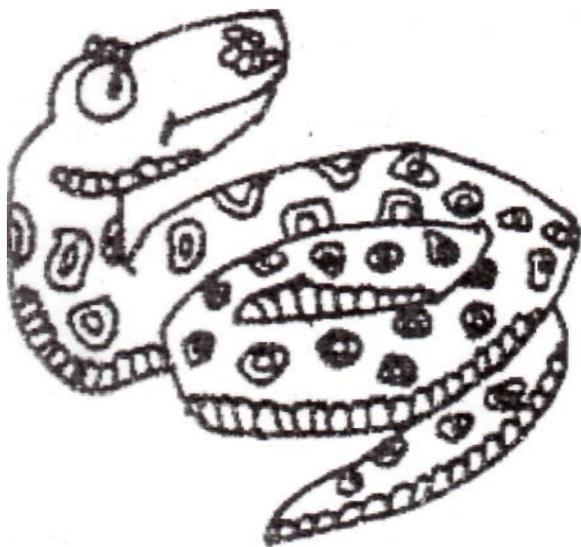
Терапевтический эффект:
Упражнение увеличивает
подвижность в тазобедренных
суставах



ЗМЕЯ

По делам змея ползет.
Говорят, ей не везет.
Все в лесу ее боятся,
Лучше вовсе не встречаться.

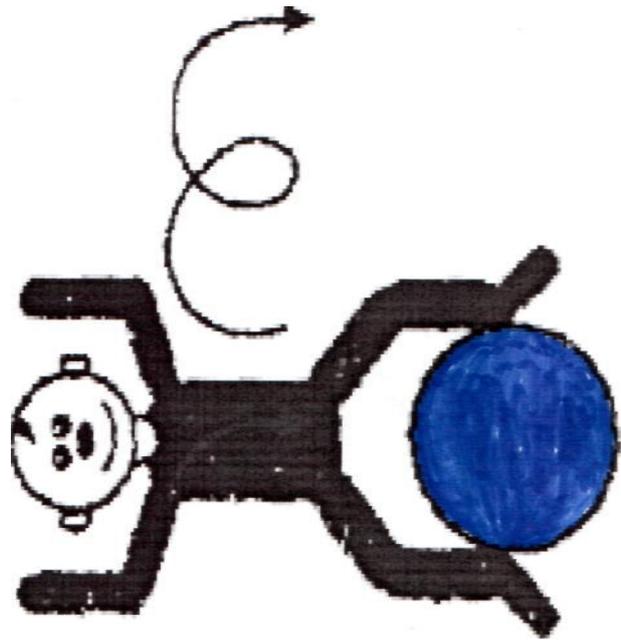
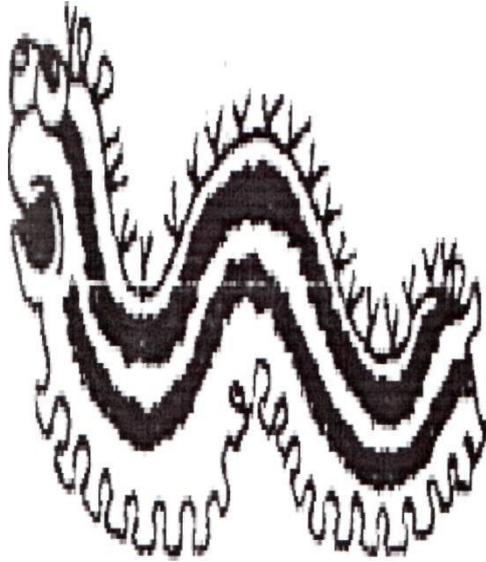
Терапевтический эффект:
Упражнение укрепляет разгибатели
спины в шейно-грудном отделе,
тренирует мышцы плечевого пояса.



УДАВ

Удав кольцом свернулся
И медленно ползет,
То хвост свой перегонит
То все наоборот.
Удаву интересно
С хвостом своим гулять,
Ах, это так приятно
С самим собой играть

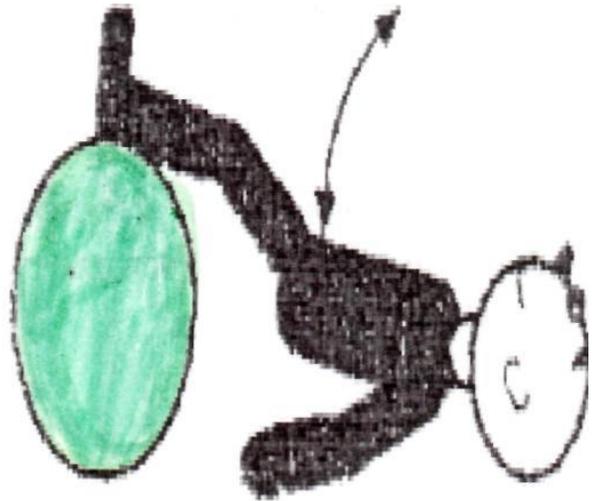
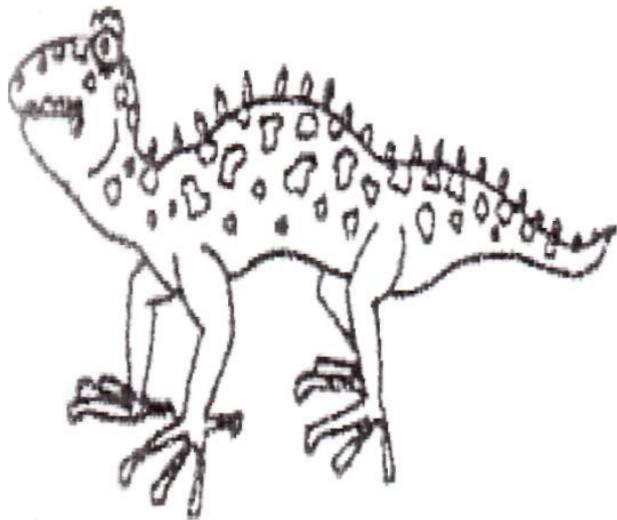
Терапевтический эффект:
упражнение укрепляет мышцы
брюшного пресса и плечевого пояса



ГУСЕНИЦА

Медленно гусеница
По листку ползет,
Из пушинок путаницу
На спине везет.

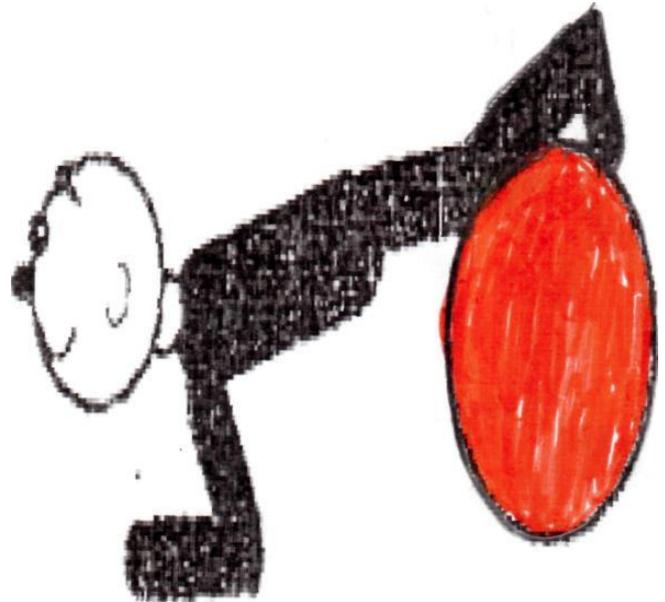
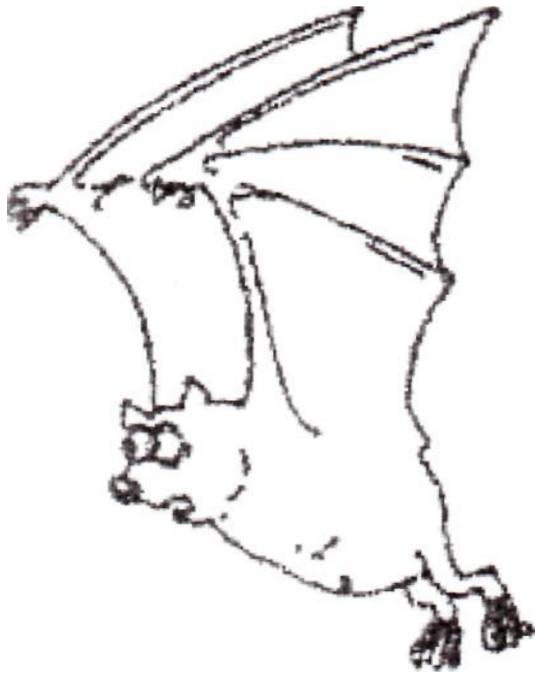
Терапевтический эффект:
Упражнение развивает подвижность
позвоночника во всех отделах,
действует на прямые,
боковые мышцы туловища,
разгибатели спины
мышцы верхних и нижних конечностей.



ЯЩЕРИЦА

Ящерица - не тужи, тужит
Где пропал твой хвост, скажи,
Мы тебя жалеем,
Обижать не смеем.

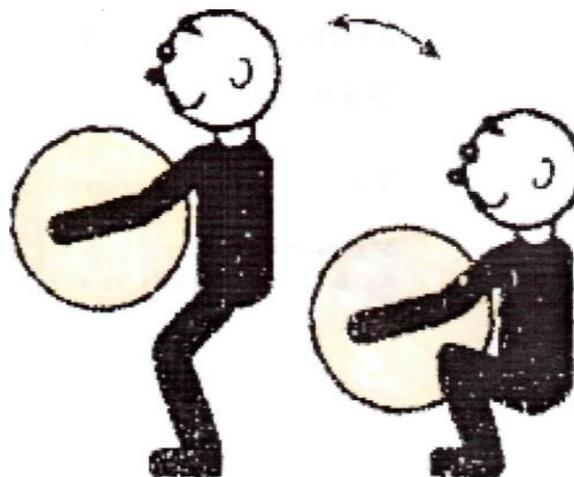
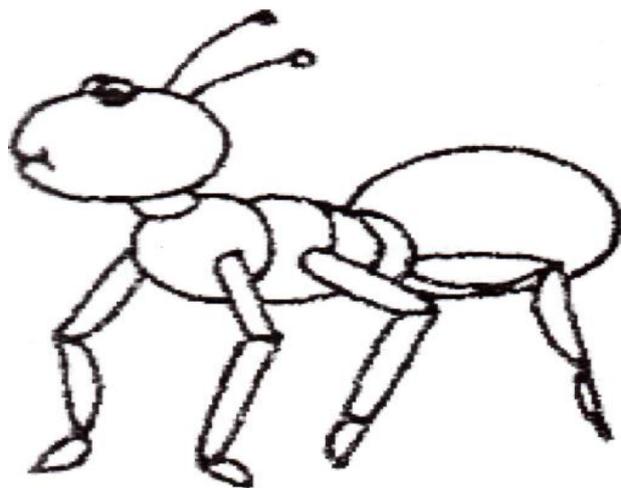
Терапевтический эффект:
Упражнение укрепляет
мышцы спины, живота и
брюшного пресса.



ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ

Ну посмотри, как я хороша,
Есть когти, крылья — добрая душа.
Ночью летаю, днем тихо сплю,
Кошек уважаю, но их не люблю.

Терапевтический эффект:
Упражнение укрепляет мышцы
спины, живота и брюшного пресса



МУРАВЬИШКА

Муравьишка-труженик
Строит муравейник,
День клонится к ужину,
Завтра понедельник.

Терапевтический эффект:
Упражнение укрепляет мышцы
нижних конечностей и плечевого
пояса

