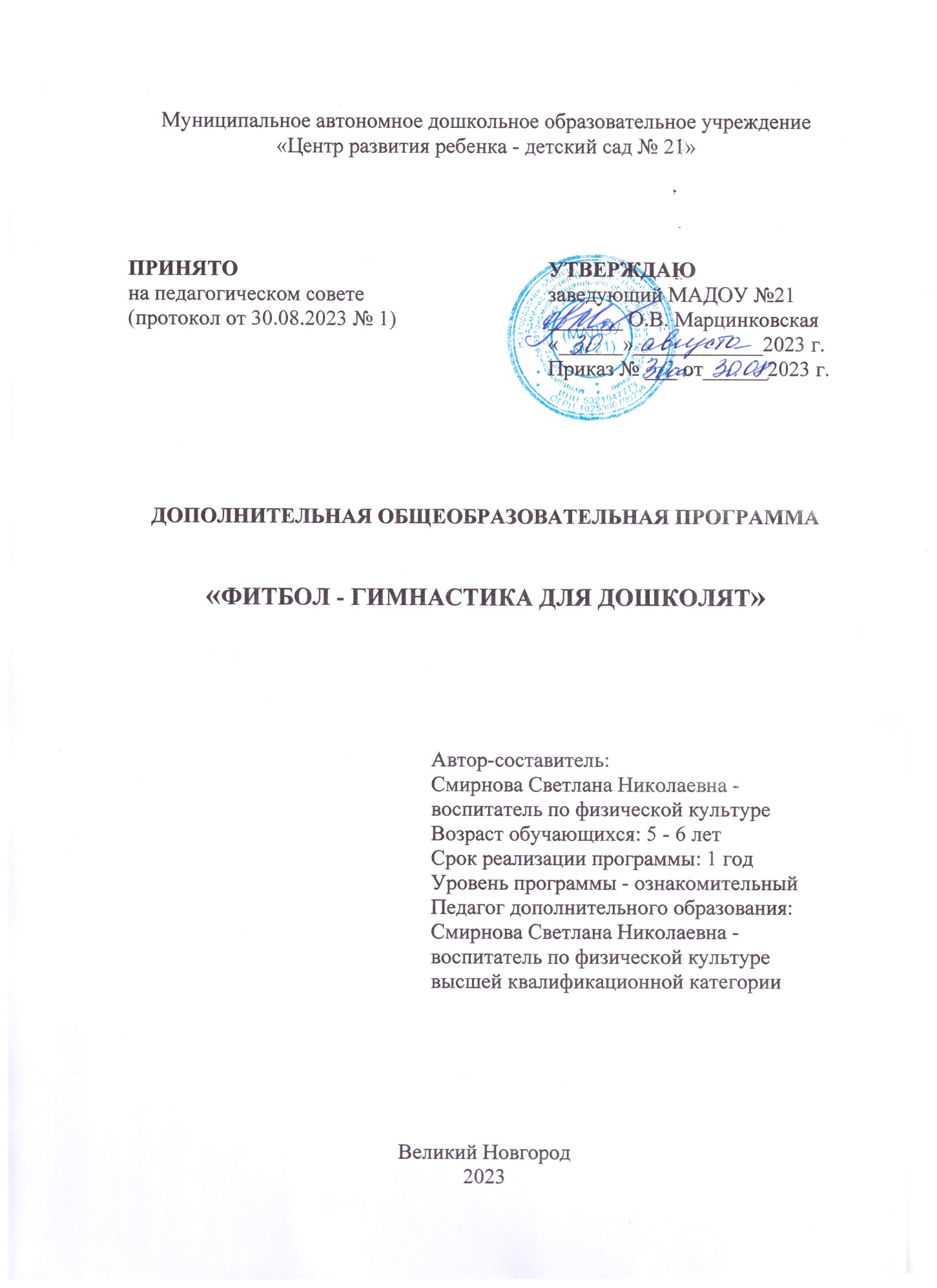
****

**Пояснительная записка**

Программа **«Фитбол-гимнастика для дошколят»** имеет **физкультурно – спортивную** направленность, разработана на основе программы А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников». Уровень программы – ознакомительный.

Данная программа разработана в соответствии с

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

-Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;

-Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг";

-Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением (Санитарные правила СП 2.4.3648-20);

-Лицензией на осуществление образовательной деятельности с приложением от 03.08.2015, ЛО35-01280-53/00387441;

-Положением о предоставлении дополнительных платных образовательных и иных услуг МАДОУ № 21

и реализуется в **творческом объединении «Веселый мяч».**

**Педагогическая целесообразность** заключаетсяв повышении уровня физической подготовленности детей и их интереса к занятиям физическими упражнениями, целенаправленном развитии двигательных способностей, укреплении здоровья, профилактике заболеваний опорно – двигательного аппарата, формировании физической культуры личности, представлений о здоровом образе жизни.

**Новизна программы** заключается в использовании современных фитнес – технологий (фитбол – гимнастика) в работе детского сада, что, безусловно, способствует ее обновлению и модернизации.

**Актуальность программы** заключается в том, чтосовременное дошкольное образование живет в условиях модернизации и преобразований в соответствии с ФГОС.

В связи с этим значимой стала проблема совершенствования путей физического развития и укрепления здоровья детей.

Очень популярны сейчас различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. В тоже время детские фитнес - программыактивно внедряются в систему работы ДОУ**.** Это такие программы как: «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический танец», «Фитбол-аэробика», детская аэробика и др. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и удовлетворение потребности ребенка в занятиях физической культурой.

Внедрение программы «Фитбол - гимнастика для дошколят» способствует укреплению здоровья воспитанников.

**Цель программы:** совершенствование физического развития и укрепление здоровья детей через использование фитбол-гимнастики.

Для достижения целей формируются следующие **задачи**:

*Развивающие:*

1. Развивать у детей физические качества (ловкость, силу, выносливость, координацию, гибкость и т.д.)
2. Развивать музыкально-ритмические танцевальные и творческие способности;
3. Развивать умение синхронно выполнять упражнения на мяче.

*Обучающие:*

1. Формировать представление о форме и физических свойствах мяча.
2. Учить правильной посадке на мяч.
3. Учить детей сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на фитболах;
4. Учить выполнять упражнения на удержание равновесия (в положении сидя на мяче с отрывом ног от пола, в упоре лежа на бедрах);
5. Учить правильно выполнять основные исходные положения на фитболе (сидя, лежа на спине, на животе, на боку и др.);
6. Учить выполнять основные движения с мячом (броски, ловля, удары об пол, упражнения в парах с перекатыванием и перебрасыванием мяча, упражнения, сидя на мяче, на шагах, с движениями рук и т.д.);

*Воспитывающие:*

1. Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой;
2. Воспитывать активность, самостоятельность, аккуратность;
3. Воспитывать умение пользоваться основными приемами самостраховки при выполнении упражнений на мяче;
4. Воспитывать умение согласовывать свои действия с другими детьми.

**Отличительной особенностью** данной программы является:

* включение в содержание разделов элементов игровой гимнастики (строевые, общеразвивающие, акробатические, дыхательные упражнения, а также упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки);
* нетрадиционные виды упражнений (игропластика: элементы гимнастических движений и упражнения стретчинга).
* Пальчиковая гимнастика;
* Игровой самомассаж;
* Креативные паузы.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы - **5-6 лет**.

**Срок реализации программы**: 1 год - 1 час в неделю – 32 учебных часа (с 15 сентября по 30 мая).

**Формы и режим занятий:** форма занятий – **очная,** продолжительность занятий – 25 минут, наполняемость группы - в соответствии с СанПиН

**Ожидаемый результат и способы определения результативности**

**Ожидаемый результат** заключается в том, чтоиспользование фитбол-гимнастики в образовательной деятельности МАДОУ № 21 будет способствовать повышению качества работы по реализации задач физического развитиям детей старшего дошкольного возраста.

**Результатом** работы с использованием фитбол – мячей является:

1. Развитие у детей физических качеств и умений (силы, координации, гибкости, ловкости и т.д.)
2. Умение контролировать правильную осанку при выполнении упражнений на фитболах.
3. Владение основными приемами самостраховки при выполнении упражнений на мяче и умеют себя страховать.
4. Выполнение основных исходные положения на мяче, основные движения (броски, удары, ловля и т.д.)
5. Умение удерживать равновесие на мяче в разных положениях.
6. Проявление творчества и фантазии при выполнении упражнений с мячами.

**Оценка результатов** фитбол - гимнастики проводится с использованием диагностической карты в конце учебного года (Приложение № 1)

**Формой подведения итогов** является - открытое занятие для родителей, выступления на спортивных праздниках, соревнованиях, развлечениях, как в детском саду, так и на городских мероприятиях.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Продолжительность обучения по программе | Занятий в неделю | Занятий в месяц | Дни в неделю | Диагностический период |
| Фитбол - гимнастика для дошколят | сентябрь – май  Всего **32 часа** | 1 | 4 | По утвержденному расписанию | Начало и конец учебного года. Промежуточные результаты в конце каждого раздела |

Срок обучения по программе – 1 год.

Период с 15 сентября по 30 мая.

Каникулярный период: с 1 июня по 14 сентября.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Количество часов** | | **Всего часов** | **Промежуточная аттестация** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Комплексы ОРУ с фитболами. | 1 | 9 | 10 | Итоговое занятие |
| 2. | Основные движения | 1 | 5 | 6 | Итоговое занятие |
| 3. | Общеразвивающие (гимнастические упражнения по типу детской аэробики) | 1 | 7 | 8 | Итоговое занятие |
| 4 | Подвижные игры и креативные паузы | 1 | 7 | 8 | Итоговое занятие |
|  | **ИТОГО:** | **4** | **28** | **32** |  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Название раздела и темы** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **1.** | **Раздел 1.** **Комплексы ОРУ с фитболами.** | **1** | **9** | **10** |
| **1.1Теория** Беседа о правилах работы с большим мячом. | 1 |  |
| * 1. **Практика** Комплексы упражнений с фитболами. |  | 9 |
| **2.** | **Раздел 2. Основные движения.** | **1** | **5** | **6** |
| **2.1** **Теория.** Беседа о способах страховки при выполнении упражнений с мячом. | 1 |  |
| **2.2**. **Практика**. Основные движения (перебрасывание, прокатывание, толкание, прыжки) |  | 5 |
| **3**. | **Раздел 3. Общеразвивающие (гимнастические) упражнения (по типу детской аэробики)** | **1** | **7** | **8** |
| **3.1.** **Теория** Беседа «Имитационные движения» (живое и неживое в природе). | **1** |  |
| **3.2**. **Практика.** Ходьба спокойная на носках, топающим шагом, с высоким подниманием колена, на четвереньках. |  | 1 |
| **3.3.** Бег: легкий, ритмичный, передающий различный образ («мышки», «птички», «ручейки») и тд. |  | 2 |
| **3.4.** ОРУ с использованием больших мячей. |  | 2 |
| **3.5.** Имитационные упражнения: «Веселые котята», «Волшебный цветок», «Звездочка». |  | 2 |  |
| 4. | **Раздел 4. Подвижные игры и креативные паузы.** | **1** | **7** | **8** |
| **4.1.** **Теория.** Правила в подвижных играх и их значение. | 1 |  |
| **4.2.** **Практика.** Подвижные игры («Липкий пенек», «Бездомный заяц», Ловишки на мячах» и др.). |  | 5 |
| Креативные паузы «Море волнуется….», «Животные», «Морская фигура», «Придумай движение» и др. |  | 2 |
|  | **Итого:** | **4** | **28** | **32** |

**СОДЕРЖАНИЕ**

Фитбол - мячи имеют определенные свойства, важные для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей.

Упражнения на таких мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

*Содержанием* данной программы является специально разработанные комплексы, включающие в себя:

**Общеразвивающие упражнения** с фитбол мячами, имеющие практическую и коррекционную направленность, а также влияющие на развитие двигательных умений, координации движений, укрепления мышц спины и брюшного пресса, создающие хороший мышечный корсет, формирующие навык правильной осанки. (Приложение №2)

Перспективный план обучения упражнениям на фитболе на учебный год. (Приложение №3) Комплексы упражнений с использованием фитбол – мячей).

**Специально подобранные подвижные игры с фитбол мячами*,*** повышающие занятий, создающие эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия (Приложение №4)

**Упражнения с массажными мячами** для профилактики плоскостопия (Приложение №5).

**Креативные паузы.**

Музыкальное сопровождение упражнений и игр, проговаривание стихов в ритм движений и пение в такт любимой мелодии повышает интерес к занятиям, вызывает положительные эмоции.

**Методическое обеспечение программы**

Для реализации задач программы используются следующие методы, приемы и формы работы:

*Словесные* – объяснение упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.

*Наглядные* – показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры - карточки - схемы, фото.

*Практические* – упражнения, конкретные задания, игры.

Все занятия с использованием гимнастических мячей носят интегрированный характер, так как на них решаются задачи не только из образовательной области «Физическое развитие», но и «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

К занятиям фитбол - гимнастикой предъявляются ряд определенных требований, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесет должного оздоровительного эффекта (Приложении № 6).

**Дидактический материал**

1. Схемы движений.
2. Иллюстрации животных.
3. Диски с музыкальным сопровождением.

**Материально-техническое оснащение**

1. Зал для занятий с ковровым покрытием.
2. Музыкальный центр, диски, кассеты.
3. Мячи – фитболы – 20 шт.
4. Помпоны - 20 шт.
5. Ленточки - 20 шт.
6. Обручи - 20 шт.
7. Гимнастические палки - 20 шт.
8. Массажные мячи – 20 шт.
9. Маски для подвижных игр.

**Список используемой литературы**

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг / С.В. Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 2005
2. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития /М.Ю. Картушина. – М.:ТЦ Сфера, 2007
3. Киенко М.А. Детский фитнес с использованием предметов. К. – 2016
4. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников: учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.: Речь, 2009
5. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.: РГПУ им А.И.Герцена, 2006
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС - ДАНС».– СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010

Приложение № 1

Приложение № 2

**Перспективный план обучения упражнениям на фитболе для детей 5-6 лет**

**СЕНТЯБРЬ**

**Задачи:**

* Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
* Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
* Познакомить с правилами работы с большим мячом.
* Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку.
* Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

**Вводная часть:** Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с разными видами ходьбы и бега. Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба и бег с отбиванием мяча о пол, ходьба с прокатыванием мяча по полу, по скамье, змейкой между предметами.

**Основная часть:** **Комплекс упражнений с фитболами.**

1. **Упр.: «Мы в лес пойдем»**

И.п.: сидя на мяче.

Мы в лес пойдем, руки перед собой поднять вверх;

Детей позовем: руки перед собой опустить вниз;

Ау, ау, ау! на «А» широко открыть напряженные руки,

«У» – вытянуть мягкие руки вперед (3р).

Мы в лес пойдем, руки перед собой поднять вверх;

Там грибов наберем руки перед собой опустить вниз.

Ау, ау, ау! на «А» широко открыть мягкие руки,

«У»–мягкие руки вытянуть вперед (3)

1. **Упр. «Тик – так».**

И.п.: сидя на мяче.

Тик – так, тик – так… По два наклона головы влево и вправо;

Я умею делать так: Поднимать одновременно плечи,

Влево – тик, вправо – так. По два наклона головы влево и вправо;

Тик – так, тик – так. По два наклона головы влево и вправо.

**3.Упр. «Ветер дует».**

Ветер дует нам в лицо. Покачивание рук над головой.

Наклоны туловища вправо –влево,

Закачалось деревцо Руки сцепить в кольцо над головой.

Покачивание рук над головой.

Ветер тише, тише, тише - Руки опустить вниз,

Деревцо все выше, выше. Встать на ноги перед мячом. (3р.)

**4.Упр.: «Катились колеса».**

И.п.: Сидя на пятках, руки на мяче.

Катились колеса, колеса, Откатить мяч руками, потянуться за

ним вперед, вернуться в и.п.

Катились колеса все вправо, Откатить мяч руками, потянуться за ним,

Все косо. вернуться в и.п.

Скатились колеса на луг откатить мяч.

Под откос.

И вот что осталось от этих колес. вернуться в и.п.

**5.Упр. «Поглядите боком..»**

**И**.**п.:** сидя на мяче.

Поглядите: боком, боком Поворот туловища влево, отвести

левую руку назад, посмотреть на нее.

Ходит галка мимо окон. Поворот туловища вправо, отвести

правую руку назад, посмотреть на нее.

Скок-поскок да скок поскок, Руки на поясе, покачивание на мяче.

Дайте булочки кусок!

**6.Упр. «По ровненькой дорожке».**

По ровненькой дорожке В положении лежа на спине

Шагают наши ножки, ребенок ходит по мячу;

Шагают наши ножки перекатывает мяч стопами к

По пням, по кочкам. К ягодицам и обратно.

По камушкам, по камушкам, Ребенок кладет ноги на пол,

В ямку - бух! Мяч между ног, затем ноги на мяч, и

Снова на пол.

**7.Упр. «Я бегу, бегу, бегу».**

Я бегу, бегу, бегу». Легкий бег на месте, сидя на мяче.

И ногами в бубен бью, Одновременно двумя ногами ударить

по мячу стопами.

Потом бубен Диме дам Легкий бег.

И пойду на место сам. Ходьба на месте сидя на мяче.

**Основные движения:** Перебрасывание мяча в парах.

Броски мяча двумя руками.

Толкание мяча ладошками.

Подвижная игра: «Липкий пенек», «Зайцы и волк» (1-2 недели) (см. Приложение №3)

П/и «Замри» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам», «Море волнуется раз…»

**ОКТЯБРЬ**

**Задачи:**

* Закрепить правильную посадку на мяче.
* Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.
* Учить основным правилам фитбол-гимнастики.
* Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.
* Тренировать равновесие и координацию.
* Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
* Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.

**Вв.ч.:** Ходьба и бег с мячом в руках – **п.и. «Стоп, хоп, раз»**, прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на 1 ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом.

**Осн. ч.:** **Комплекс упражнений с фитболами**.

1**.Упр. «Пчелки в ульях сидят».**

И.п. сидя на мяче.

Пчелки в ульях сидят Повороты головы вправо, затем влево.

И в окошко глядят.

Погулять все захотели, Поднимание предплечий в ритм слов.

На шиповник полетели. Одновременные круговые движения плечами

**2.Упр. «Не под окном, а около»**

Не под окном, а около Сесть, спрятаться за мяч и встать.

Каталось «О» и охало. Поднять мяч над головой и опустить.

«О» охало, «О» охало, Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону

Не под окном, а около. В соответствии с ритмом слов.

**3.«Раз, два, три…»**

Раз, два, три, четыре… Покачивание на мяче.

Руки выше, ноги шире! Вытянуть руки в стороны, затем ноги

на ширину плеч.

Влево, вправо поворот, Повороты туловища вправо и влево.

Наклон вперед, Наклон к ногам, руки в стороны, ноги

Наоборот. на ширине плеч и вернуться в и.п.

**Основные движения.**

Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя.

Прыжки на мячах (хопах).

**Подвижные игры:**

П/и « Играй, играй мяч не теряй» (1-2 неделя).

П/и «Бездомный заяц» (1-2 неделя).

П/и «Ловишка, бери ленту» (3-4 неделя).

Игра средней подвижности «Дракон кусает хвост» (3-4 неделя)

**З.ч.:** Упражнения с массажными мячами для стопы. (Приложение № 5)

**НОЯБРЬ**

**Задачи:**

* Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях)
* Закрепить правильную посадку на фитболе.
* Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность.
* Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.
* Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.
* Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.
* Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

**Вв.ч.:** Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой.

**Осн.ч.: ОРУ с фитбол – мячами.**

**1.Упр.: «Маятник».**

Качаться я весь день подряд

Для вас, ребята, очень рад.

Я – маятник – трудяга,

Хоть и устал, бедняга.

И.п.: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону.

(при наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола).

**2.Упр.: «Лисичка».**

Рыжая лисичка

По лесу бежала,

Хитрая лисичка

Хвостиком махала.

А за ней собаки,

Злые забияки,-

Хвостиком вильнула, собак обманула.

И.п.:Стоя, мяч на полу перед собой. В первом куплете на первую строку в и.п. стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, показывая «хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполнять по два раза в каждую сторону. Во втором куплете на первые три строчки прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в и.п., на четвертую строчку повторить наклон вперед и спрятаться за мяч. (при выполнении упр. следить. чтобы ребенок проследил руками за рукой, которая показывает «хвостик». Во втором куплете при наклонах следить, чтобы голова и плечи ребенка были в одной плоскости с туловищем.)

**3. Упр. «Змея»:**

По делам змея ползет.

Говорят, ей не везет.

Все в лесу ее боятся,

Лучше вовсе не встречаться.

И.п.:Сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху. На первую строчку лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить, на вторую – потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову; на третью строчку – повороты головы вправо, влево; на четвертую строчку вернуться назад в и.п. (голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять прямую линию, сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника, следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе)).

**4.Упр.: «Гусеница».**  Медленно гусеница по листочку ползет,

Из пушинок путаницу на спине везет.

И.п.:Лежа на животе, мяч между ног. На первую строчку ползание по пластунски вперед, на вторую выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из ног (бревнышком) и вернуться в и.п. (упр. Выполняется с попеременным движением рук.)

**Креативная пауза (двигательное творчество).** *Изображение мячом движений различных сказочных персонажей, животных, предметов:*(колобок, ежик, улитка, катящиеся с горы камни, медведь с бочонком меда и т.д.).

П/и. «Охотники и утки» (1-2неделя).

П/и «Бармалей и куклы» (3-4 неделя).

**З. ч.:** Упражнения с массажными мячами для стопы.

**ДЕКАБРЬ**

**Задачи:**

* Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу.
* Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.
* Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.
* Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.
* Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
* Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

**Вв.ч.:** Ходьба и бег по кругу и врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой.

**Осн.ч.:**

**1.Упр. «Бабочка».**

Бабочка летает летом на ветру,

Бабочка играет с солнышком в саду.

За бабочкой капризной мне не уследить.

Крыльев жест волшебный мне не повторить.

И.п.:Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх –«крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строчке хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе – на каждый слог (16 раз), (Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

**2.Упр. «Елочка».**

Маленькая елочка

Росла без печали,

Буйны ветры елочку

Ласково качали.

Закружили елочку

Зимние метели,

Каждую иголочку

В серебро одели.

И.п.: Сидя на мяче, напряженные руки в стороны – «елочка». В первом куплете –выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:

- на первую строчку – в стороны – вниз;

- на вторую - в стороны;

- на третью – в стороны – вверх;

- на четвертую – вверх.

Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища /скручивание позвоночника/ начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в и.п.

**Упр. «Книга».**

Книги мальчики листают,

Книги девочки читают,

Книги дети берегут,

Ну а мышки их жуют.

Книги все уж пролистали,

Книги все уж прочитали,

А у мышек – вот беда –

Нынче кончилась еда.

И.п.:Лежа на полу, мяч в вытянутых руках за головой. В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч /книга закрылась/. На вторую строчку вернуться в и.п. /книга открылась/. На третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп; на четвертую - вернуться в и.п. Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

**Креативная пауза (двигательное творчество)**

**«Изображение различных действий с мячом» -** выразительные броски мячом - энергичные, шаловливые, с неожиданным направлением полета мяча, из необычных позиций.

П/и: «Ловишки на мячах» (1-2неделя)

П/и: «Пингвины на льдине» (3-4 неделя).

**З.ч.: Упражнение на расслабление «Качаемся».** И.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево – вправо.

**ЯНВАРЬ**

**Задачи:**

* Закреплять правильную посадку на мяче.
* Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.
* Закреплять основные исходные положения фитбол - гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.
* Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.
* Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
* Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

**Вв. ч:** Ходьба и бег по кругу и врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол, /обычный бег, подскок, боковой и прямой галоп/. Перестроение врассыпную, соблюдая необходимую дистанцию.

**Осн.ч.:**

**1.Упр. «Летучая мышь».**

Ну, посмотри, как я хороша,

Есть когти, крылья – добрая душа.

Ночью летаю, днем тихо сплю,

Кошек уважаю, но их не люблю.

И.п.: Сед за мячом, руки на мяче. Из и.п., прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в и.п. (4р). (При выполнении следить, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию).

**2.Упр. «Мостик».**

Журчит вода, ручей журчит

О чем сказать он нам спешит?

Поможет мостик перейти

Через ручей друзьям в пути.

И.п.: Сидя на мяче, руки вниз. Сидя на мяче, переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами, вернуться в и.п. (4 р). (При выполнении следить за тем, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.)

**Креативная пауза «Морская фигура».**

П/и «Успей передать» (1-2 неделя).

П/и « Кенгуру» (3-4 неделя).

М/и « Угадай, кто на мяче»

**З.ч.: Упр. На расслабление «Звезда».** Лечь животом на мяч, свободно обхватив его руками и ногами, носочки ног на полу, голова свободно. Легкие покачивания на мяче вперед и назад.

**ФЕВРАЛЬ**

**Задачи**:

* Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
* Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
* Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
* Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой
* Формировать привычку к здоровому образу жизни.

**Вв.ч.:** Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч на голове; ходьба с прокатыванием мяча впереди и сзади **с**ебя; бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием его о пол. Перестроение врассыпную по залу, соблюдая необходимую дистанцию.

**Осн.ч**.:

1. **«Покачайся».**

Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень».

1. **«Ходьба».**

Сидя на фитболе, выполнить:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;

- ходьбу, высоко поднимая колени.

**3. «Круговые движения рук»**

И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3- круговые движения согнутых в локтях рук; 4-и.п**. /**6раз/.

**4. «Наклонись».**

И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1-2- наклон вправо к ноге; 3-4- И.п.

То же влево. /3-4 в к.ст./.

**5. « Ногу подними».**

И.п.: лежа на фитболе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу; 2- И.п.; 3-4 – то же левой ногой. /3-4 каждой ногой/.

**6. «Ложись».**

И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.1- 4 переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе; 3-4-вернуться в и.п. /6 раз/

**7. «Мостик».**

И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. 1-2- поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3-4- вернуться в и.п. /6-8раз/.

**8. «Часы».**

И.п.: сидя на фитболе, руки за головой. 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2- вернуться в и.п.; 3-4-то же в другую сторону. /3-4 р. в к.с./

Прыжки с фитболом в руках.

**Креативная пауза**: П/и.: «Замри», П/и.: «Придумай движение».

П/и.: «Бармалей и куклы», «Стоп, хоп, раз». (1-2 неделя).

П/и: «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый» (3-4 неделя)

Эстафета: «Быстрая гусеница».

**Заключительная часть:** Этюд на расслабление на фитбол – мячах «Волшебный цветок»

**МАРТ**

**Задачи:**

* Совершенствовать технику упражнений с фитболом.
* Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
* Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.
* Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
* Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
* Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
* Формировать привычку к здоровому образу жизни.

**Вв. ч**.: Ходьба и бег с мячом в руках, с отбиванием мяча о пол, с прокатыванием мяча впереди и сзади. Перестроение в две шеренги, а затем в круг, и обратно в две шеренги.

**Осн.ч.:**

**1.**Сидя на фитболе, выполнить:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;

- ходьбу, высоко поднимая колени;

- приставной шаг в сторону;

- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрёстно.

**2.** Четыре хлопка руками.

Притопы ногами.

Четыре хлопка руками.

Прыжки, сидя на мяче.

Прыжки, сидя на мяче.

**3. Упр. «Ножницы»**

И.п**.:** лежа на животе на фитболе. 1-2- поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4- движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскостях (6 -8р).

**Креативная пауза «Придумай движение».** Дети под музыку танцуют с мячами, на остановку музыки должны придумать интересное движение с использованием мячей. Когда музыка останавливается, двое водящих выбирают: 1- самый красивый танец, 2- самые интересное движение.

**Эстафеты:**

***«Веселые котята»-*** ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой до ориентира, обратно бежит с мячом в руках.

***«Кенгуру» -*** прыжки на мячах – хопах до ориентира и обратно.

**З.ч.:** Упр. на расслабление «Качаемся».

**АПРЕЛЬ и МАЙ**

**Задачи:**

* Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.
* Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
* Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
* Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
* Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**Вв. ч.:** Ходьба и бег с мячом по кругу, врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, змейкой с отбиванием мяча о пол. П.и. «Стоп, хоп, раз!».

**Осн.ч.:** Повторение ОРУ с мячом.

П/и «Играй, играй, мяч не теряй».

П/и «Замри».

П/и «Бурый мишка».

Эстафеты:

«Быстрая гусеница».

**«Держи – не урони» -** двое участников двигаются к ориентиру приставным шагом, удерживая мяч головой, можно между корпусом, можно спинами и т.д. по желанию педагога, руки сцеплены.

Подвижные игры по желанию детей.

**З.ч.:** Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».

Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп**.**

Приложение №3

**Комплексы упражнений с использованием фитбол - мячей**

**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.

И. 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, подержать 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, подержать 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.

б. 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. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

**Упражнения для укрепления мышц тазового дна**

1. Лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90°. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.

2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.

3. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.

4. Исходное положение - лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.

5. 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.

6. 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.

7. Исходное положение - лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.

8. 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 № 4

Картотека подвижных игр с фитболами

ЗАЙЦЫ И ВОЛК

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

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

**БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ**

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

*Мы веселые ребята,*

*Любим бегать и играть.*

*Ну, попробуй нас поймать.*

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ (средней подвижности)

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

**ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ**

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

**ТУЧИ И СОЛНЫШКО (средней подвижности)**

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

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

**УТКИ И ОХОТНИК**

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камыши». В «камышах» сидит охотник. Дети - «утки» прыгаю на мячах до «камышей». Охотник при этом говорит следующие слова:

*Ну-ка, утки,*

*Кто быстрей*

*Доплывет до камышей?*

*Самой ловкой*

*За победу*

*Сладкое я дам к обеду.*

После того, как он проговорит все слова, дети прыгают, а «охотник» может сбивать «уток» малым мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

**ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ (игра средней подвижности)**

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

**ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА**

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ноги ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова ребенок - «ослик» скачет за спинами детей на мяче. С последним словом (потерял) «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит «подкову» - мяч и поднимет его вверх тот и победил.

Звонкою подковкой

Подковали ножку.

Выбежал с обновкой

Ослик на дорожку.

Новою подковкой

Звонко ударял

И свою подковку

Где-то потерял.

**ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ**

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

Мы веселые лягушки,

Мы зеленые квакушки,

Громко квакаем с утра:

Ква-ква-ква,

Да ква, ква, ква!

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

По болоту я шагаю,

И лягушек я хватаю.

Целиком я их глотаю.

Вот они, лягушки,

Зеленые квакушки.

Берегитесь, я иду,

Я вас всех переловлю.

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

**УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ (игра малой подвижности)**

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

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

**УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ**

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

**БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА (ЭСТАФЕТЫ)**

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

**БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ**

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

**ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ**

Упражнение на концентрацию внимания.

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

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

«СТОП, ХОП, РАЗ»

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

**«ЛОВИШКИ НА МЯЧАХ»**

Выбирается по считалке ловишка, который сидит на мяче в противоположном конце зала.

Дети начинают игру словами:

«Раз - два-три – игру начни!», и стараются увернуться от ловишки, прыгая на мячах. Тот, кого ловишка осалил, выходит из игры.

**«ЛОВИШКА, БЕРИ ЛЕНТУ»**

Игра проводится аналогично, только в шортах у детей вставлены цветные ленты, тот, у кого ловишка выхватил ленту, выходит из игры.

**«КЕНГУРУ»**

Зверолов прячется в засаде, пред ним корзина с малыми поролоновыми мячами. По сигналу: «Раз – два – три – игру начни!» на мячах прыгают по залу кенгуру, а зверолов стреляет в них снотворными снарядами (поролоновыми мячами), в кого попал выходит из игры, садится на мяч – засыпает. Ловишка выбирается из победителей – самых ловких кенгуру.

**«БУРЫЙ МИШКА»**

Медведь сидит в берлоге (на мяче), дети прыгают к нему на мячах, со словами:

Мишка бурый, мишка бурый,

Почему такой ты хмурый?

Медведь:

Я медком не угостился,

Вот на вас и рассердился.

После этого медведь ловит детей, как и в игре ловишки.

**«МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ…»**

Водящий отворачивается от детей. Дети ходят по залу, выполняя произвольные махи мячом, и произносят слова:

Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три-

Морская фигура

На месте замри!

На окончание слов, дети должны превратиться в морскую фигуру и замереть. Водящий выбирает самую интересную фигуру.

**«ЛИПКИЙ ПЕНЕК»**

Игра по принципу догоняшек, только деток нужно запятнать, прокатывая мяч по полу.

**Игра – аттракцион «КТО САМЫЙ БЫСТРЫЙ».**

Под музыку дети бегают вокруг мячей, расположенных по кругу. На остановку музыки каждый должен сесть на мяч. Кто не успел занять мяч выходит из игры. Каждый раз на 1 -2 мяча становится меньше. Игра продолжается до последнего мяча

**ЗАМРИ**

Дети под музыку выполняют движения с мячом (подбрасывают, отбивают, прокатывают и т.д.) после слова педагога «ЗАМРИ», ребята должны быстро сесть на мяч. Кто сел последним выходит из игры.

**Приложение 5**

**Комплекс упражнений с массажными мячиками для стопы**

**Цель: Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы, профилактика плоскостопия. Воздействие на рефлексогенные зоны стопы в целях активизации всего организма.**

**Упражнение № 1. «Прокати мяч»**

**И.п.: сидя. Прокат мяча подошвенной поверхностью - от пятки до носка, попеременно правой /левой/ стопами, очень мягко касаясь поверхности мяча. Частой ошибкой при выполнении данного упражнения является сильное надавливание на опору - это не полезно.**

**Упражнение № 1 а «Прокати мяча – 2»**

**Одной стопой плавно без нажима, перекатываем мяч через стопу другой ноги /по подъему/ туда и обратно**. /6-8 р./

**Упражнение № 2 «Круговое вращение мяча стопой поочередно в правую и левую стороны»**

**/Цель: самомассаж, укрепление мышц голеностопного сустава/.**

**Упражнение можно выполнять как стоя на полу, так и сидя на стуле, скамье.** /6-8 р./

**Упражнение № 3 «Прокатывание мяча вперед и назад одновременно двумя ногами»**

**И.п.: сидя. Прокат мяча выполняется одновременно двумя ногами подошвенной поверхностью стопы от пятки до пальчиков.**

**Упражнение № 4.»Круговое вращение мяча»**

**И.п.: то же. Стопы на мяче. Выполняем круговые вращения вправо /влево/ с легким надавливанием на мяч.** /6-8 р./

**Упражнение № 6. «Перенеси мяч»**

**Массажный мяч лежит около ног справа. Захватить его стопами, поднять и переместить налево со словами: «Перекладываю мяч налево». Сделать то же в обратном направлении.** /4-6 р./

**Упражнение № 7. «Покажи ежику солнце»**

**Мячик зажат между стопами. Не сгибая коленей, поднять ноги, удерживать их в таком положении на счет 1-3 –опустить.** /6-8 р./

**Упражнение № 8. «Обезьянки»** **Захватить массажный мяч стопами, поднять его и, удерживая его на высоте.** /6-8 р./

Приложение № 6

**Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах**

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

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 -2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.
2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 - 55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет- 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.

3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

4. Для занятий фитбол - аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

5. Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры - ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90° или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

1. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол - гимнастики.
2. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.
3. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
4. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.
5. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соот­ветствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.
6. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач
7. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др.