

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №47 «Ёлочка» комбинированного вида г. Улан-Удэ**
670014, г. Улан-Удэ, ул. Совхозная, 69б, тел/факс: 290005,379442 e-mail:
ds_47@govrb.ru


СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МБДОУ детский сад № 47 «Ёлочка»
протокол № от «22» августа 2024



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 47
«Ёлочка» г. Улан-Удэ

 / Орлова В.Л.
от « 22» августа 2024

**Программа дополнительного образования
«Фитбол гимнастика»
по физическому развитию
Для детей подготовительного дошкольного возраста**

Составитель:
Инструктор по физическому воспитанию
Калашникова Е.Г.

Содержание

Информационная карта	2 стр.
Пояснительная записка	4 стр.
Учебно-тематический план	6 стр.
Содержание программы	16 стр.
Список литературы	22 стр.
Мониторинг	24 стр.
Приложение	25 стр.

1. Информационная карта

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа
Основания для разработки	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», • Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», • СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», • Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», • Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», • СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», • Устав МБДОУ ДС №47 «Елочка» • Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) Н.Э. Власенко, СП- 2015
Целевая группа	Для детей 5-7 лет, посещающих дошкольное учреждение
Цель программы	Формирование устойчивого интереса дошкольников к занятиям с элементами фитбол – гимнастики, активизация новых подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической

	культуры.
Задачи программы	<p>Развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений, через освоение простейших элементов фитбол-гимнастики.</p> <p>Формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами, для совершенствования координационных способностей, равновесия, ориентировке в пространстве.</p> <p>Закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.</p>
Срок реализации	2024-2025 учебный год
Ожидаемые конечные результаты	<p>У детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - будут развиты и закреплены физические качества: быстрота, сила, выносливость; - укрепиться мышечный тонус путем интенсификации двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на всю мускулатуру; - будет развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.
Система контроля	<p>Мониторинг уровней сформированности знаний умений навыков осуществляется поэтапно и состоит из 3 этапов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начальный • Промежуточный срез. • Итоговый срез.

2. Пояснительная записка

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества. В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол.

Мячи большого размера - фитболы - появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в

качестве развлечения. Фитбол в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях.

В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране - около 8 лет. Программы по фитбол и фитбол - аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невращения, астено-невротический синдром и др. Двигательный игротренинг для дошкольников учебное пособие (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2009). Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Услуга предоставляется по программе «Танцы на мячах», разработанной на основе методических пособий для специалистов в области физического воспитания детей дошкольного возраста Н.Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста», Е.Г.Свайкина, С.В.Кузьмина «Танцы на мячах: оздоровительно – развивающая программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного возраста».

Цель: Формирование устойчивого интереса дошкольников к занятиям с элементами фитбол – гимнастики, активизация новых подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры.

Задачи:

-развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений, через освоение простейших элементов фитбол-гимнастики.

-формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами, для совершенствования координационных способностей, равновесия, ориентировке в пространстве.

-закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.

Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

2. Учебно - тематический план

Месяц	№ занятия	Программное содержание	Продолжительность (мин)
Задачи на сентябрь			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. 2. Разучить правильную посадку на фитболе. 3. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. 4. Формировать и закреплять навык правильной осанки. 5. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми. 			
сентябрь			

1	<p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>ОРУ с малым мячом.</p> <p>Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».</p> <p>ОВД – выполнение правильной посадки на мяче.</p> <p>Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.</p> <p>П./и «Догони мяч»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение)</p> <p>Релаксация «Вибрация» (Приложение)</p>	30
2	<p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>ОВД 1 упражнение - сидя на фитболе у твердой опоры , проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса</p> <p>П./и “Озеро, ручей, море, дождь”</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение)</p> <p>Релаксация «Вибрация» (Приложение)</p>	30
3	<p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>ОРУ с фитболом.</p> <p>П./и «Паровозик»</p> <p>П./и «Докати мяч»</p> <p>П./и «Гусеница»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение)</p> <p>Релаксация «Вибрация» (Приложение)</p>	30
4	<p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>ОВД 1 упражнение - сидя на фитболе у твердой опоры , проверить правильность постановки стоп (д. б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса</p> <p>П./и «Докати мяч» П./и «Гусеница»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение)</p> <p>Релаксация «Вибрация» (Приложение)</p>	30

Задачи на октябрь			
1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). 2. Ознакомить с приемами само страховки. 3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 4. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.			
октябрь	5	Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями ОВД 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения, стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. 2. И.п. - упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; <ul style="list-style-type: none"> • присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п. П./и «Фитбол-фитбол» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение) Релаксация «Цветок» (Приложение)	30
	6	Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями ОВД 1. Исходное положение - лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально. 2. Исходное положение - лежа на спине, на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. 3. Исходное положение - лежа на спине, на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол, а вперед-назад. П./и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение) Релаксация «Цветок» (Приложение)	30
	7	Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями ОВД 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. 2. И.п. - упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на	30

		<p>фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п. П./и «Хитрая лиса» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение) Релаксация «Цветок» (Приложение)</p>	
	8	<p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями ОВД 1. Исходное положение - лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально. 2. Исходное положение - лежа на спине, на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. 3. Исходное положение - лежа на спине, на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад. П./и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение) Релаксация «Цветок» (Приложение)</p>	30
<p>Задачи на ноябрь</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. 2. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. 3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. 4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. 			
ноябрь	9	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОРУ на фитболе ОВД 1. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; 3. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение) Релаксация «Земля» (Приложение)</p>	30

	10	Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОРУ на фитболе фитболе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; Дыхательная гимнастика «Лошадки с хвостиками» (Приложение) Релаксация «Земля» (Приложение)	30
	11	Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ на фитболе ОВД 1. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; Переходы из положения упор, сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине, на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П./и «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки»	30
	12	Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с малым мячом. ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: ходьбу на месте, не отрывая носков; приставной шаг в сторону; из положения, сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. П./и «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение) Релаксация «Земля»	30
Задачи на декабрь			
1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры. 2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. 3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. 4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. 5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности			
декабрь	13	Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД 1. Упражнение, сидя на фитболе: а) поочередно	30

		<p>выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;</p> <p>б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>2. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях - выполнить круговые движения руками;</p> <p>П./и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение) Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение)</p>	
	14	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. 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.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение) Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>	30
	16	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.</p> <p>3. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.</p> <p>П./и «Веселые зайчата» Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение) Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение)</p>	30
<p>Задачи на январь</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. 2. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 3. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений 4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения 			

Январь	17	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД 1. Упражнение, сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. 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.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение)</p> <p>Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>	30
январь	18	<p>Разминка Ходьба, бег.</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>2. 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>П./и «Гусеница»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение)</p> <p>Пальчиковая гимнастика (Приложение)</p>	30
	19	<p>Разминка</p> <p>Ритмичный танец с султанчиками</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьбу на месте, не отрывая носков; • ходьбу, высоко поднимая колени; • из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; <p>П./и Эстафета на фитболе</p> <p>П./и «Быстрый и ловкий»</p> <p>П./и «Передача мяча в колоннах»</p> <p>2 команды</p> <p>Дыхательная гимнастика (Приложение)</p> <p>Пальчиковая гимнастика (Приложение)</p>	30

Задачи на февраль			
1. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. 2. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 3. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений 4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения			
февраль	20	Разминка Ритмичный танец с султанчиками ОРУ на фитболе ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: ходьбу на месте, не отрывая носков; приставной шаг в сторону: из положения, сидя ноги врозь перейти в положение ноги с крестно. П./и Эстафета на фитболе П./и «Быстрый и ловкий» П./и «Паровозик» 2 команды Дыхательная гимнастика (Приложение 2) Пальчиковая гимнастика (Приложение)	30
	21	Разминка. Ходьба. Бег. ОВД 1. 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. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам. П./и “Паровозик” Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение) Релаксация «Цветок» (Приложение)	30
	22	Разминка Ритмичный танец с султанчиками ОРУ на фитболе ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. П./и Эстафета на фитболе П./и «Быстрый и ловкий» П./и «Паровозик» 2 команды Дыхательная гимнастика (Приложение 2) Пальчиковая	30

		гимнастика (Приложение)	
	23	<p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>ОВД 1. 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. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p> <p>П./и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение)</p> <p>Релаксация «Цветок» (Приложение)</p>	30
<p>Задачи на март</p> <p>1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p> <p>2. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.</p> <p>3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</p> <p>4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p>			
март	24	<p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>ОВД 1. Переходы из положения упор, сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине, на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.</p> <p>П./и «Быстрый и ловкий»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение)</p> <p>Релаксация «Цветок» (Приложение)</p>	30
	25	<p>Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение)</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p>	30
	26	<p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.</p> <p>ОРУ с малым мячом.</p>	30

		<p>ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: ходьбу на месте, не отрывая носков; приставной шаг в сторону; из положения, сидя ноги врозь перейти в положение ноги с крестно.</p> <p>П./и «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение) Релаксация «Земля»</p>	
	27	<p>Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение) Пальчиковая гимнастика (Приложение)</p>	30
<p>Задачи на апрель</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2. Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. 			
апрель	28	<p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.</p> <p>П./и П./и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение) Релаксация «Земля» (Приложение)</p>	30
	29	<p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>ОВД 1. Переходы из положения упор, сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине, на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять</p>	30

		<p>верхнюю часть туловища к коленям. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение) Релаксация «Цветок» (Приложение)</p>	
	30	<p>Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение) Пальчиковая гимнастика (Приложение)</p>	30
	31	<p>Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение) Пальчиковая гимнастика (Приложение)</p>	30
<p>Задачи на май</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2. Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. <p>Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p>			
май	32	<p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. ОРУ на фитболе ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола. П./и «Бусинки» Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение) Релаксация «Земля» (Приложение)</p>	30
	33	<p>Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение) Пальчиковая гимнастика (Приложение)</p>	30
	34	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины</p>	30

	Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение) Пальчиковая гимнастика (Приложение)	
	Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»	30

Общее количество занятий в течении года-34
 Время проведения четверг 16.10-18.40
 в спортивном зале
 Одно занятие в неделю.

3.Содержание программы по дополнительной образовательной услуге
 «Фитбол гимнастика» включает в себя четыре этапа

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 фитбол 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 в рассыпную 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 фитбол, а 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 пережат 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.

4.Методическое обеспечение.

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

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

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2-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 с крестно.

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 фазных 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 контакте 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;
- 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:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

- 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.

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

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 90е или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

6. Необходимо научить ребёнка приёмам само страховки на занятиях фитбол.

7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

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 необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.

11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач

12. 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.

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

5.Список литературы

1. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.: Речь, - 2009.-176с.
2. Власенко Н.Э. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015 — 112с.
3. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В., Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. — 160 с

8. Мониторинг освоение программы

Ф.И.ребёнка _____

Возраст _____

Дата заполнения _____

№	ОВД	Отметка о развитии (+ -)	Методы диагностики
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)			
1	проявляет ловкость в упражнениях на фитболе.		тестирование
2	умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога		тестирование
Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)			
1	Точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических этюдах		наблюдение тестирование
2	ритмичное выполнение основных видов гимнастических упражнений		наблюдение тестирование
3	Владеет основными приемами дыхательной гимнастики и самомассажа.		наблюдение тестирование
Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании			
1	принимает участие в совместных играх и физических упражнениях		наблюдение
2	проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время		наблюдение
3	проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности		наблюдение
4	проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.		наблюдение

6. Приложение

Примерные комплексы дыхательной гимнастики Послушаем свое дыхание

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

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

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

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

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

Дышим тихо, спокойно и плавно

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

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

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

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

Подыши одной ноздрей

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

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

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

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

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

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

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

Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

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

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

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

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

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

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

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

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

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

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

Ветер (очистительное, полное дыхание)

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

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

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

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

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

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

Радуга, обними меня

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

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.

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 полуоткрытые губы. *Повторить 4-8 раз.*

Губы «трубкой»

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

Ушки

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

Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

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

Повторить 3-5 раз.

Язык «трубкой»

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

Повторить 4-8 раз.

Насос

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох произвольный.

Повторить 3—6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Упражнения для релаксации

Этюд «Земля»

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

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

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

Поза абсолютного покоя

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д.

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин. «Медуза».

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

«Трясучка» или «Вибрация»

(Стимулирует обменные процессы.)

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

«Цветок»

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

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

Гимнастика для пальчиков (пальчиковые игры для детей 4-7 лет)

1.КАПИТАН

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

Я плыву на лодке белой

По волнам с жемчужной пеной.

Я - отважный капитан,

Мне не страшен ураган.

Чайки белые кружатся,

Тоже ветра не боятся.

Лишь пугает птичий крик

Стайку золотистых рыб.

И, объездив чудо страны,

Посмотрев на океаны,

Путешественник-герой,

К маме я вернусь домой.

2.ДОМИК.

Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.

Под грибом - шалашик-домик, *(соедините ладони шалашиком)*

Там живет веселый гномик.

Мы тихонько постучим *(постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)*

В колокольчик позвоним *(ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).*

Двери нам откроет гномик,

Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол *(ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)*

А на нем - дубовый стол *(левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки)*

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

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

И блины горой стоят –

Угощение для ребят.

3. ГРОЗА

Капли первые упали, (*слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу*)

Пауков перепугали (*внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки*),

Дождик застучал сильней (*постучать по столу всеми пальцами обеих рук*),

Птички скрылись среди ветвей (*скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе*).

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

Разбежалась детвора (*указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони*).

В небе молния сверкает, (*нарисуйте пальцем в воздухе молнию*)

Гром все небо разрывает (*барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши*)

А потом из тучи солнце (*поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами*)

Вновь посмотрит нам в оконце!

4. БАРАШКИ

Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны.

Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням.

Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.

Захотели утром рано

Побадаться два барана.

Выставив рога свои,

Бой затеяли они.

Долго так они бодались,

Друг за друга все цеплялись.

Но к обеду, вдруг устав,

Разошлись, рога подняв.

Разошлись, рога подняв.

Разошлись, рога подняв.

Разошлись, рога подняв.

Разошлись, рога подняв.

Разошлись, рога подняв.

Разошлись, рога подняв.

Разошлись, рога подняв.

Разошлись, рога подняв.

Разошлись, рога подняв.

Разошлись, рога подняв.

безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.
Знаю я, что у меня
Дома дружная семья:
Это - мама,
Это - я,
Это - бабушка моя,
Это - папа,
Это - дед.
И у нас разлада нет.

6. КОШКА И МЫШКА

Мягко кошка, посмотри,
Разжимает коготки.
(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)
И легонько их сжимает –
Мышку так она пугает.
Кошка ходит тихо-тихо,
(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).
Половиц не слышно скрипа,
Только мышка не зевает,
Вмиг от кошки удирает.

Подвижные игры с фитболами

ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок. На зеленый, на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?
Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

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

*Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть.
Ну, попробуй нас поймать.*

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

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

НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

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

ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

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

НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ

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

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

УТКИ И СОБАЧКА

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

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

ТУЧИ И СОЛНЫШКО

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

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

УТКИ И ОХОТНИК

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

*Ну-ка, утки,
Кто быстрее
Доплывет до камышей?
Самой ловкой
За победу
Сладкое дадут к обеду.*

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

ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

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

ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА

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

*Звонкою подковкой
Подковали ножку.
Выбежал с обновкой
Ослик на дорожку.
Новую подковкой
Звонко ударял
И свою подковку
Где-то потерял.*

ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

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

*Мы веселые лягушки,
Мы зеленые квакушки,
Громко квакаем с утра:
Ква-ква-ква,
Да ква, ква, ква!*

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

*По болоту я шагаю,
И лягушек я хватаю.
Целиком я их глотаю.
Вот они, лягушки,
Зеленые квакушки.
Берегитесь, я иду,
Я вас всех переловлю.*

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

УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи? Играющий ребенок (по возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ

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

БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА

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

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

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

ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

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

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

«СТОП, ХОП. РАЗ»

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