



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 460  
Юридический адрес: г. Екатеринбург, ул. Ильича д. 50 б 620012, тел.: 320-36-10; 320-39-99  
Фактический адрес: г. Екатеринбург ул. Ильича д.50 б, 620012, тел.:320-47-00  
г. Екатеринбург ул. Ильича д.50 в, 620012, тел.:320-47-00  
e-mail: [detsad460@mail.ru](mailto:detsad460@mail.ru), сайт: 460.tvoysadik.ru

Принято

Утверждаю

На педагогическом совете  
Протокол № 4  
«28» мая 2021 г.



заведующий МАДОУ детского сада № 460  
— Соломенникова В.А.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от «  » мая 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Физкультурно-спортивной направленности «Спортивная секция «Кенгурёнок»»**

Возраст обучающихся: 3-7 лет  
Срок реализации: 4 года

Согласовано на заседании  
Совета родителей  
Протокол № 4  
«28» мая 2021 г.

г. Екатеринбург  
2021 г.

Автор – составитель:

Романова Елена Васильевна – заместитель заведующего муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада №460

Рабочая программа физкультурно – спортивной направленности спортивная секция «Кенгурёнок».

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 460,  
г. Екатеринбург 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы.....	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы .....	6
1.1.3. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста, значимые для реализации программы .....	8
1.2. Планируемые результаты реализации Программы. ....	11
1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе (оценочные материалы).....	13
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	16
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (образовательные области ФГОС ДО) .....	16
2.2. Формы, методы, приемы, средства реализации Программы .....	17
2.3. Организация физкультурной деятельности .....	19
2.4. Содержание физкультурно – образовательной работы .....	21
2.5. Взаимодействие взрослых с детьми .....	21
2.6. Способы поддержки детской инициативы в освоении Программы. ....	22
2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников .....	24
Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников .....	24
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	25
3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка .....	25
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды .....	26
3.3. Календарный учебный график .....	27
3.4. Учебный план образовательной деятельности .....	29
3.5. Учебно – тематический план Программы .....	30
3.6. Комплексно-тематический план Программы .....	32
3.7. Материально – техническое обеспечение Программы.....	37
3.8. Методические материалы, средства обучения и воспитания.....	38
Приложение 1-6.....	39

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время остается охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Чтобы быть здоровым, нужно овладевать искусством его сохранения и укрепления, что закладывается уже в дошкольном возрасте. Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. Именно в этом возрасте физическое воспитание является одним из необходимых условий правильного развития детей.

Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет оптимальная двигательная активность в рамках свободного двигательного режима. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Ее не могут заменить программы по лечебной физической культуре, так как они адресованы детям с предпатологией и патологией.

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

В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДООУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

С этой целью была разработана рабочая программа физкультурно – спортивной направленности «Кенгурёнок» (далее Программа), которая составлена на основе учебно-методических пособий Фитбол-гимнастика Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, Н.И.Николаевой «Школа мяча», Овчинниковой Т. С, Потапчук А. А. «Двигательный игротренинг для дошкольников», Овчинниковой Т., Черной О., Баряевой Л. «Игры, занятия и упражнения с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика».

Данная программа разработана и составлена на основании нормативных правовых документов, регулирующих деятельность дошкольных образовательных учреждений:

- Конституция РФ;
- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 года);
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 N 30468);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (зарегистрировано министерство юстиции РФ 29.01.2021 г., регистрационный № 62296).

Направленность программы: оптимизация двигательной активности детей в ДОУ.

Новизна и актуальность: Данная программа предполагает использование в работе с детьми на занятиях большие упругие мячи – фитболы, что способствует:

- Развитию двигательных качеств;
- Обучению основным двигательным действиям;
- Развитию и совершенствованию координации движений и равновесия;
- Укреплению мышечного корсета, созданию навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшению кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшению коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Развитию мелкой моторики и речи

### **1.1. 1. Цели и задачи реализации Программы**

Цель программы: обогащение двигательного опыта детей за счёт усвоения разнообразных действий с фитболом на достаточно высоком уровне, улучшение физического развития, физической подготовленности детей, обеспечение достаточной и разнообразной двигательной деятельности дошкольников.

Задачи:

#### Оздоровительные:

1. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
2. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
3. Обеспечить совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям.

#### Образовательные:

1. Формировать у воспитанников двигательный навык при выполнении игровых упражнений с предметами.
2. Формировать культуру движений и телесную рефлексию.
3. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

#### Воспитательные:

1. Воспитывать у детей умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
2. Воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества: настойчивость, самостоятельность, ответственность, смелость, взаимопомощь, трудолюбие; понимание значения и необходимости заботы о своем здоровье.
3. Воспитывать желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

#### Задачи первого года обучения:

1. Заинтересовать детей упражнениями с мячом.
2. Формировать у детей двигательные навыки.
3. Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.
4. Познакомить дошкольников с мячами – футболами, учить основным движениям с мячами-футболами, правильной посадке на мяче.

#### Задачи второго года обучения:

1. Формировать у детей двигательные навыки, навыки совместных действий, умения работать в команде.
2. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.
3. Овладеть новыми видами упражнений с мячом-футболом (в руках, ногах) и сидя на нем
4. Развивать физические качества ребёнка.
5. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и правила безопасного поведения.

#### Задачи третьего года обучения:

1. Заинтересовать детей игрой с мячом.
2. Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом, ориентироваться на площадке.

3. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
4. Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.
5. Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

Задачи четвертого года обучения:

1. Совершенствовать умения владения мячом.
2. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
3. Выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни.
4. Сформировать у ребёнка представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой его любимый вид спорта станет неотъемлемой частью поведения.
5. Овладеть танцевальными упражнениями с фитболом, развивать творческие способности воспитанников

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы**

Представляется целесообразным выделить несколько групп принципов формирования программы:

Программа сформирована с учетом принципов, составляющих основу ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10. 2013 № 1155), которые уточняются в связи со спецификой реализации программы, а именно принципы:

- поддержки разнообразия детства, сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
- полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, амплификации (обогащения) детского развития;
- создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребёнка через его включение в различные виды деятельности;
- учёта этнокультурной и социальной ситуации развития детей.

Кроме общих принципов, сформулированных в ФГОС, можно выделить и специфические принципы, которые отражаются в содержании программы, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий. Основанием для их разработки явились, прежде всего, принципы оздоровительной тренировки:

- принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой, является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать, как минимизацию нагрузки, так как без определенного напряжения, без затрат усилий нельзя

не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях с фитболами не должна быть высокой.

- принцип комплексного воздействия на занимающихся отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект;

- принцип адекватности и свободы выбора средств для занятий с мячом складывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определенной цели занятия, из адекватности средств индивидуальным особенностям занимающихся и стоящим перед ними конкретным задачам и, в то же время, зависит от интереса и желания занимающихся заниматься именно этим видом упражнений;

- принцип психологической регуляции. Реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния занимающихся, что является крайне важным в современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции – специального подбора музыкального сопровождения, интеграции средств танцевальной терапии и др. методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику занимающихся;

- принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся.

Занятия с детьми включают все вышеизложенные принципы, базируются на них, но в силу того, что они имеют свои узко-специфические особенности, отличающие занятия с фитболами с детьми от занятий со взрослыми, используются дополнительные принципы, характерные только для детей.

К ним относятся:

- принцип игровой и эмоциональной направленности направлен на то, что занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;

- принцип инициативности и творчества (креативности) предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;

- принцип самореализации через двигательную деятельность обуславливает самоутверждение ребенка через танцевальные элементы с фитболом, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах;

- принцип социализации ребенка подразумевает вовлечение ребенка в групповую двигательную деятельность, в совместное решение двигательных задач, чтобы его двигательное поведение в процессе занятий было составной частью системы двигательных действий всей группы;

- принцип подготовки к обучению в школе осуществляется через: укрепление здоровья, способствующее безболезненному переходу ребенка с систематическому обучению; обеспечение высокого уровня физических качеств и сформированности двигательных навыков, что поможет ребенку успешно овладеть школьной программой по



физической культуре; развитие с помощью физических упражнений качеств, обеспечивающих успешность учебной деятельности вообще, в частности же по предметам, не имеющим отношения к физической культуре; формирования у детей умения эффективно использовать время отдыха и организовать свой досуг, используя физические упражнения.

### **1.1.3. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста, значимые для реализации программы**

Одной из важных задач физического воспитания дошкольников является профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Как известно, позвоночник человека выполняет четыре основных функции: опорную, двигательную, амортизационную и защитную.

Выполнение позвоночником функции опоры заключается в том, что он принимает на себя вес многих частей тела, передает его на таз, через таз - на ноги и через стопы – на опору.

Элементами, выполняющими опорную функцию, являются тела позвонков, диски и связки. Как необходимое условие, при котором система отдельных позвонков соединяются в прочную опору, выступает напряжение мышц. В частности, у детей наблюдается более подвижный и неустойчивый позвоночник и требуется большее напряжение мышц для его удержания.

Двигательная функция позвоночника реализуется через движение в межпозвоночных суставах. Эластичность дисков и связок влияет на уровень подвижности позвоночника, но и их участие в движениях позвоночника осуществляется благодаря динамической работе мышц шеи и туловища.

Реализация амортизационной функции позвоночника происходит во время взаимодействия с опорой при выполнении ходьбы, бега, прыжков и бросковых движений. Силе толчков противодействует сила упругости межпозвоночных дисков, суставы и связки. Ведущая роль в амортизации принадлежит мышцам ног, туловища и шеи.

Защитная функция позвоночника заключается в предохранении спинного мозга от внешнего воздействия.

Основную нагрузку при движении туловища и удержании поз принимают на себя мышцы спины.

Усиление опорной функции позвоночника происходит при работе руками.

Для мышц шеи и туловища, играющих активную роль в выполнении перечисленных функций, характерно так называемое статическое напряжение. Статический режим работы для мышц является неблагоприятным, так как они не имеют периодов отдыха, что ведет в свою очередь к ухудшению в мышцах кровообращения и питания, в то время как работа, связанная с движениями тела, создает периоды напряжения и расслабления. Поэтому в работу по физическому воспитанию включены упражнения на расслабление.

Наиболее слабо развиты в дошкольном возрасте мышцы брюшного пресса, дыхательные мышцы, разгибатели спины, ягодичные мышцы, мышцы свода стоп и мелкая мускулатура рук. В связи с этим в работу с детьми включены упражнения для укрепления перечисленных мышечных групп.

Для дошкольников характерна несовершенная регуляция сердечной деятельности. Мышечные усилия нередко вызывают нарушения правильного ритма работы сердца и одышку. При организации физического воспитания учитывается малый резерв увеличения систолического выброса сердцем крови.

Другой особенностью реагирования детского организма на физическую нагрузку является слабая переносимость гипоксии. Поэтому физическая нагрузка дается осторожно и постепенно.

### 3-4 года

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Структура легочной ткани еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания - 30 в минуту, 5-6 лет - 25 в минуту; у взрослых - 16-18. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3-4 лет составляет 400- 500 см<sup>3</sup>, 5-6 лет - 800-900 см<sup>3</sup>. Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых. Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения. У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению. Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями

при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

#### 4-5 лет

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребёнка, неспособность завершить её по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдалённого результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретённых ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.

У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определённые интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений).

#### 5-6 лет

У детей 5-6 лет продолжается процесс окостенения скелета. Ребенок становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. На шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка.

У детей данного возраста хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Возрастает уровень самостоятельности, проявляется потребность в разнообразии тем, характеров, а также индивидуальных проявлений. Улучшается память.

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

6-7 лет

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. Ребенок становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Старший дошкольник способен различать, с одной стороны - воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия.

Дети 6-7 лет значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех-пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

## **1.2. Планируемые результаты реализации Программы.**

### **Планируемые результаты**

1 год обучения (3-4 года)

1. Дети знают о форме, объёме, свойствах резинового мяча.
2. Могут свободно, непринуждённо брать, держать, переносить мячи различного размера.
3. С интересом выполняют игровые упражнения с фитболом.

4. Дети выполняют основные движения с мячами – футболами (ходьба, бег, прыжки с мячом в руках).
5. Дети умеют правильно сидеть на мячах – футболах.
6. Могут перемещаться по площадке, не наталкиваясь друг на друга.

#### 2 год обучения (4-5 лет)

1. С интересом и желанием выполняют игровые упражнения с мячом, участвуют в подвижных играх.
2. Могут свободно перемещаться по площадке, не наталкиваясь друг на друга.
3. Дети умеют работать в парах, овладели навыками совместных действий.
4. Проявляют интерес к новым упражнениям на футболе.

#### 3 год обучения (5-6 лет)

1. Различают мячи по игровым видам деятельности.
2. Знают историю развития мяча, историю спортивных игр.
3. Умеют работать индивидуально, в парах, группах, выполняя упражнения с мячом.
4. Знают простейшие правила спортивных игр.
5. Обладают хорошей координацией движений, ловкостью, хорошим глазомером.
6. Хорошо развиты физические качества: ловкость, точность, быстрота, чувство ритма, сила, выносливость.
7. Развиты такие качества как, смелость, выдержка, взаимопомощь, чувство товарищества
9. Дети способны сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений.

#### 4 год обучения (6-7 лет)

1. Технически правильно выполняют любые упражнения с футболом, на месте и в движении.
2. Умеют выполнять сложные точные движения с футболом (ловкость, точность).
3. Умеют играть в команде, управлять своими эмоциями, в различных игровых ситуациях.
4. Развиты товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.
5. Умеют быстро ориентироваться в изменяющейся ситуации в ходе игры, оценить конечный результат смысловой цели движений.

#### **Целевые ориентиры Программы, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных особенностей детей:**

1. Повышение уровня физической подготовленности детей (выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке).
2. Снижение заболеваемости дошкольников.
3. Сформированная потребность в движениях (умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать физкультурный

инвентарь, применять полученные знания и навыки в самостоятельной двигательной деятельности).

### **1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе (оценочные материалы)**

#### **«Фитбол»**

Педагогический мониторинг освоения Программы проводится на основании систематических и целенаправленных наблюдений инструктора по ФК за дошкольниками и результатов их практической деятельности во время образовательной деятельности. Оценочная карта заполняется два раза: в начале и конце года. Количественные результаты дополняются комментариями, в которых указываются проблемы и трудности. Данная работа помогает определить перспективы и спланировать индивидуальную работу с детьми.

Критерии отслеживания результативности освоения программы (по методике Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич).

Критерии оценки выполнения:

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

Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам.

Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

#### **Ходьба**

4 года — ходьба с высоким подниманием колена; на носках; с изменением темпа; приставными шагами вперед, в стороны;

5 лет — ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;

6-7 лет — гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

#### **Бег**

4 года — бег на скорость с произвольным изменением темпа; бег с остановкой и сменой направления;

5 лет — бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).

6-7 лет — высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убежать от водящего, догонять убегающего.

#### **Прыжки**

4 года — прыжки на месте в ритм, боковой галоп; прыгать на одной ноге; перепрыгивать через невысокие предметы (5 см);

5 лет — прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе — ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;

6-7 лет — прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте — одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

### **Лазание**

4 года — подлезание под предметы боком, пролезание между ними, проползание под ними; ползание вверх и вниз по наклонной доске на четвереньках;

5 лет — перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

6-7 лет — лазание по гимнастической стенке (до верха) и спускание с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

### **Метание**

4 года — бросание и ловля мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы с расстояния 1,5—2 м; попадание мячом (диаметр 6—8 см) с расстояния 1,5—2 м в корзину, поставленную на пол;

5 лет — метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками — выполнять не менее 10 раз подряд;

6-7 лет — свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвижением; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приемами волейбола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3—4 м.

### **Равновесие**

4 года — пройти и пробежать по извилистой дорожке, выложенной на полу; пройти по доске, положенной наклонно (высота 30 35 см);

5 лет — ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;

6-7 лет — уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

### **Уровни освоения программы в младшей группе**

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

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

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

### **Уровни освоения программы в средней группе.**

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

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

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

### **Уровни освоения программы в старшей группе**

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

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

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

### **Уровни освоения программы в подготовительной к школе группе**

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

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

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

Все полученные данные фиксируются педагогами группы в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в таблицу.

В сводную таблицу педагог ставит цифры, соответствующие реальному возрасту выполнения ребенком тех или иных основных движений. Например, если ребенок шести лет выполняет задания на «ходьбу», соответствующие возрасту четырех лет, тогда соответственно в графе «ходьба» ему ставится оценка «пять».

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.



## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (образовательные области ФГОС ДО)

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности.

#### Интеграция Программы с основными направлениями развития

Образовательная область	Задачи
«Социально - коммуникативное развитие»	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности, побуждать детей к самооценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время занятий
«Речевое развитие»	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования, поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности.
«Художественно – эстетическое развитие»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«Познавательное развитие»	В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения составом различных видов детской деятельности, ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево). В части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.
«Физическое развитие»	Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

## 2.2. Формы, методы, приемы, средства реализации Программы

### Вариативные формы реализации Программы

Классические занятия (обычные) – по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части.

Занятие тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа могут входить упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Тематические занятия, которые направлены на обучение дошкольников элементам игр и упражнений с мячом.

Занятия, построенные на свободном выборе детьми движений, на котором ребенку предоставляется право выбора задания, выбора себе партнера по деятельности, оборудования, с которым он будет действовать, выбора способа выполнения двигательного задания, степени сложности выполнения задания и т.д.

В занятия сюжетно игрового характера включаются разные задачи по ознакомлению с окружающим миром и развитию речи, по формированию элементарных математических представлений. Эти занятия способствуют развитию интереса детей к разным движениям и проведением их творческих замыслов. Сюжетно-игровые занятия могут производиться в физкультурном зале и на воздухе (на площадке, в парке, в близлежащем лесу с максимальным использованием естественных условий

Игровые занятия включают в себя набор подвижных игр большой, средней и малой интенсивности. Естественная форма передачи детям необходимого объема и умений в области физической культуры.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных и специализированных видах движений.

Подвижные игры с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности.

Физкультурный досуг – одна из форм активного отдыха детей. Содержание досуга – это знакомые детям физические упражнения, но проводимые в игровой форме, в виде веселых забав, аттракционов, что создает положительный эмоциональный фон, оказывающий благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются их двигательные способности. Досуги способствуют воспитанию у детей чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, целеустремленности, смелости, дисциплинированности, организованности.

## Методы, приемы, средства реализации Программы

Для решения поставленных задач используются следующие **методы**:

Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов).

Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

Смена способов выполнения упражнений.

«Детское экспериментирование» учит понимать, как строится движение, каким образом можно менять его форму и содержание. Этот метод оказывает развивающее влияние на двигательные способности детей и в результате составляет основу двигательного творчества.

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Методы		
Наглядные: <ul style="list-style-type: none"><li>• Наглядно-зрительные (показ, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)</li><li>• Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни)</li></ul> Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора)	Словесные: <ul style="list-style-type: none"><li>• Объяснения, пояснения, указания;</li><li>• Подача команд, распоряжений, сигналов;</li><li>• Вопросы к детям</li><li>• Образный сюжетный рассказ, беседа;</li></ul> Словесная инструкция	Практические: <ul style="list-style-type: none"><li>• Повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li><li>• Проведение упражнений в игровой форме;</li></ul> Проведение упражнений в соревновательной форме

Средства:

1. Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);
2. Профилактико - корригирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки и других заболеваний);
3. Подвижные игры и эстафеты;
4. Креативные игры и упражнения;
5. Танцевальные упражнения;

6. Упражнения для развития двигательного воображения и двигательного творчества детей

7. Дыхательные упражнения

### **2.3. Организация физкультурной деятельности**

Занятия начинаются со средней группы. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения.

Количество занятий: 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц, 64 занятий в учебном году (с октября по май). Продолжительность занятия 15-30 мин. в зависимости от возраста детей. Один раз в году совместное мероприятие с родителями. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Построение занятий. Содержание программы представлено поурочным планированием учебного материала. Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач. Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся. Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому воспитанию ребенка, занятия составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий. Структура проведения занятий— общепринятая, и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции - к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Начинать его рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов ритмической гимнастики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Система упражнений и игр строится от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Организация проведения занятий. Любое занятие начинается с организованного входа в зал под музыку. Затем осуществляется построение и воспитанникам сообщается задача — чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся на данном занятии. Если в конце занятия воспитанники ответят на вопросы педагога, то поставленные задачи можно считать почти выполненными. Каждое занятие в календарном планировании программы представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов.

Цель и общие задачи в программе реализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат

данного занятия. Частные задачи должны быть взаимосвязаны между собой и отвечать на вопросы: с чем знакомится ребенок? Что развивается или в дальнейшем совершенствуется в нем? Особое значение в проведении занятий имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции воспитанников. При правильной, четкой организации занятие имеет хорошую общую и моторную плотность.

Приступая к занятиям по фитбол-гимнастике, необходимо соблюдать «золотые правила»:

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяче между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная осанка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи (для этого руки поддерживают мяч сзади ягодиц), ровное положение позвоночника, подтянутый живот. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.

2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.

4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным, решая задачу создания мышечного корсета.

5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси повреждают межпозвонковые диски, играющие роль буферов.

7. При выполнении упражнений лёжа на мяче не задерживать дыхание.

8. Выполняя на мяче упражнения, лёжа на животе и лёжа на спине, голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускается запрокидывание головы вперёд или назад, что связано с частой у детей проблемой нестабильности шейного отдела позвоночника. По этой же причине нельзя «увлекаться» прыжками на мячах.

9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.

11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить самостраховке на занятиях с мячами.

12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Одним из эффективных средств достижения такого фона является музыкальное сопровождение.

13. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение и выполняют другие логопедические задания.

14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

Упражнения с различными мячами динамичны и эмоциональны, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательных реакций, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Они эффективно влияют на развитие у детей дошкольного возраста как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

## **2.4. Содержание физкультурно – образовательной работы**

Работа по рабочей программе физкультурно – спортивной направленности «Кенгуренок» включает в себя:

### **Фитбол**

На основе коррекционных методик Потапчук А.А., разработаны новые формы занятий с использованием фитбол - гимнастики для оздоровления дошкольников.

Прежде чем приступить к внедрению новых форм физкультурных занятий, было приобретено достаточное количество гимнастических мячей (фитболов). Организуя занятия по фитбол-гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным "тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

Занятия проводятся подгруппой 10-12 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличивается от 15-20 до 25-30 минут - в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на физкультурных занятиях по фитбол- гимнастике строится на основных принципах.

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

Постепенность- от простого к сложному.

Повторяемость и систематичность занятий- один раз в 2 недели.

## **2.5.Взаимодействие взрослых с детьми**

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности.

С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения взрослого и ребенка являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам:

прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания». Характеристикой партнерских отношений является равноправное включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

Для личностно-*порождающего взаимодействия* характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.

Ребенок не боится быть самим собой, быть искренним. Когда взрослые поддерживают индивидуальность ребенка, принимают его таким, каков он есть, избегают неоправданных ограничений и наказаний, ребенок не боится быть самим собой, признавать свои ошибки. Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм.

Ребенок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Ведь взрослый везде, где это возможно, предоставляет ребенку право выбора того или действия. Признание за ребенком права иметь свое мнение, выбирать занятия по душе, партнеров по игре способствует формированию у него личностной зрелости и, как следствие, чувства ответственности за свой выбор.

Ребенок приучается думать самостоятельно, поскольку взрослые не навязывают ему своего решения, а способствуют тому, чтобы он принял собственное.

Ребенок учится адекватно выражать свои чувства. Помогая ребенку осознать свои переживания, выразить их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами. Ребенок учится понимать других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения со взрослыми и переносит его на других людей.

## **2.6. Способы поддержки детской инициативы в освоении Программы.**

3-4 года

Деятельность воспитателя по поддержке детской инициативы:

- Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка.
- Рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях.
- Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей.
- Всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу.
- Помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей.
- Поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости.
- В ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять ему действовать в своем темпе.
- Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих.

- Учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям.
- Уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков.
- Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку; проявлять деликатность и тактичность.

#### 4-5 лет

Деятельность инструктора по поддержке детской инициативы:

- поощрять желание ребёнка строить первые собственные умозаключения, внимательно выслушивать все его рассуждения, проявлять уважение к его интеллектуальному труду;
- создать условия и поддержать двигательную деятельность детей;
- обеспечить условия для музыкальной импровизации, пения и движений под популярную музыку;
- создать возможность, используя мягкие модули, тоннели, строить полосу препятствий, укрытия для игр;
- негативные оценки можно давать только поступкам ребёнка и только один на один, а не на глазах у группы;
- недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть; навязывать им сюжетные игры. Развивающий потенциал игры определяется тем, что это самостоятельная, организуемая самими детьми деятельность;
- участие взрослого в играх детей полезно при выполнении следующих условий: дети сами приглашают взрослого в подвижную игру или добровольно соглашаются на его участие; ход игры, а также роль, которую взрослый будет играть, определяют дети, а не педагог; характер исполнения роли также определяется детьми;
- привлекать детей к украшению зала к спортивным праздникам, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день.

#### 5-6 лет

Деятельность инструктора по поддержке детской инициативы:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребёнку; проявлять деликатность и тактичность;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому – то;
- создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.



6-7 лет

Деятельность инструктора по поддержке детской инициативы:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта;
- спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п. Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям с просьбой показать инструктору и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами;
- создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении при организации игры;
- обсуждать с детьми выбор музыки и движения, учитывать и реализовывать их пожелания и предложения;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой деятельности детей по интересам.

## **2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников**

Семья и дошкольные учреждения – два важных института социализации детей. Их воспитательные функции различны, но для всестороннего развития ребенка необходимо их взаимодействие.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка четвертого- седьмого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы).
3. Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного поведения при выполнении физических упражнений.
4. Дать родителям представления о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе.
5. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

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

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, социальное развитие ребенка.

2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.

3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (содержание общеразвивающих упражнений с использованием фитболов, дыхательная гимнастика, самомассаж и т.д.)

4. Ознакомление родителей с профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

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

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- устные журналы с участием различных специалистов;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка**

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами:

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки, формирование уверенности в собственных возможностях и способностях.
3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.
4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.
5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.
6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.
7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев.
8. Использование в образовательной деятельности форм и методов с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям.
9. Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития.
10. Поддержка взрослыми положительного доброжелательного отношения детей к друг другу и взаимодействие детей с друг в разных видах деятельности.
11. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности.
12. Защита детей от всех форм физического и психического насилия.

### **3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды**

Успешное выполнение программы требует создания современной предметно-пространственной среды.

Предметно – пространственная развивающая среда способствует укреплению и сохранению здоровья через решение следующих задач:

1. развитие, накопление и использование двигательного опыта воспитанников;
2. формирование основ сбережения своего здоровья;
3. безопасность пространственных элементов и окружающего пространства;
4. обеспечение чувства эмоциональной защищенности, доверия ребенка к окружающему миру, радость существования (через овладение диалогическими формами

работы, позиция взрослого исходит из интересов и перспектив его дальнейшего развития, использование технологий гуманно-личностного подхода);

5. развитие индивидуальности ребенка, его интересов, склонностей (диагностирование, знание индивидуальных особенностей);

6. развитие творческих способностей ребенка, формирование позиции активного участия в творении красоты и гармонии в окружающем пространстве, тесно сотрудничая со взрослыми и сверстниками (выстраивание предметной и эмоциональной среды с использованием известных и проблемных компонентов, выстраивание определенных детско-взрослых взаимоотношений на примере красоты человеческого мира и взаимоотношений);

7. стимулирование, способствующее знакомству со средствами и способами познания, развитию и коррекции психических процессов ребенка (ребенок должен постоянно находиться на грани перехода к следующему этапу развития, в зоне его ближайшего развития)

Используемое в Программе оборудование должно быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

Акцент в оздоровительной работе Программы делается на повышение сопротивляемости организма к детским заболеваниям, обеспечивает профилактику нарушений осанки у детей.

### 3.3. Календарный учебный график

	Возрастные группы
--	-------------------

Содержание	Младшая группа (3-4 лет)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
Количество возрастных групп	2	3	4	2
Начало учебного года	01.09.2021			
Окончание учебного года	09.01.2021			
Продолжительность учебного года, всего, в том числе	36 недели			
Продолжительность учебной недели	5 недель (понедельник-пятница)			
Продолжительность занятий	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Летний оздоровительный период	с 01.06.2022 по 31.08.2022			
Режим работы в учебном году	16.30-18.30			
График каникул	Зимние каникулы: с 01.01.2022 по 08.01.2022 Летние каникулы: с 01.06.2022 по 31.08.2022			

### 3.4. Учебный план образовательной деятельности

#### Учебный план

Наименование модуля	Организованная образовательная деятельность											
	первый год обучения младшая группа (3-4 года)			второй год обучения средняя группа (4 – 5 лет)			третий год обучения старшая группа (5 – 6 лет)			четвертый год обучения подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)		
	Длительность НОД											
	15 минут			20 минут			25 минут			30 минут		
	неделя	месяц	год	неделя	месяц	год	неделя	месяц	год	неделя	месяц	год
Фитбол	2	8	64	2	8	64	2	8	64	2	8	64
Итого	2	8	64	2	8	64	2	8	64	2	8	64

### 3.5. Учебно – тематический план Программы

#### Первый год обучения (3-4 года)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1 Введение в программу		
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	1,5
	Знакомство с формой и физическими свойствами фитболов	4,5
2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка		
2.1	Обучение основным движениям с мячом в руках	5
2.2	Обучение правильной посадке на фитболах	5
2.3	Обучение основным исходным положениям в фитбол-гимнастике	6
2.4	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений	9,5
3 Итоговый раздел		
3.1	Диагностика уровня развития физических качеств.	2
3.2	Открытое итоговое занятие	0,5

#### Второй год обучения (возраст 4 – 5 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1 Введение в программу		
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	1
2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка		
2.1	Закрепление правильной посадки на фитболах	1,5
2.2	Обучение комплексам ОРУ на фитболах	8
2.3	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере	8,5
2.4	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе	7
2.5	Тренировка равновесия и координации	6
3 Итоговый раздел		
3.1	Диагностика уровня развития физических качеств.	2
3.2	Открытое итоговое занятие	0,5

#### Третий год обучения (возраст 5-6 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1 Введение в программу		
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	1

2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка		
2.1	Закрепление сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	4
2.2	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	3
2.3	Обучение выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе	5
2.4	Обучение выполнению комплексов ОРУ, подвижным играм, релаксации	6
2.5	Обучение упражнениям на растягивание с использованием фитболов	5
2.6	Обучение выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	6
3 Развитие личностных качеств		
3.1	Индивидуальные показы, задания	2
4 Итоговый раздел		
4.1	Диагностика уровня развития физических качеств.	2
4.2	Открытое итоговое занятие	0,5

Четвертый год обучения (возраст 6-7 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1 Введение в программу		
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	0.5
2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка		
2.1	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	3
2.2	Совершенствовать выполнения упражнений на растягивание с использованием фитболов	4
2.3	Закрепление выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе	6
2.4	Обучение базовым шагам аэробики	7
2.5	Обучение базовым шагам в сочетании с движениями рук (с мячом)	7
2.6	Подвижные игры с мячом, игры-эстафеты	6
3 Развитие личностных качеств		
3.1	Индивидуальные показы, задания	2
4 Итоговый раздел		
4.1	Диагностика уровня развития физических качеств.	2
4.2	Открытое итоговое занятие	0,5



### 3.6. Комплексно-тематический план Программы

Первый год обучения (3-4 года)

месяц	Цели и задачи
октябрь	<p>Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях</p> <p>1. Дать детям представления о форме и физических свойствах мяча с помощью таких игровых упражнений, как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами «змейкой», вокруг различных ориентиров;</li> <li>□ поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;</li> <li>□ передача мяча друг другу, броски мяча;</li> </ul> <p>игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч» (варианты: толкая ладонями, толкая развернутой ступней).</p>
	Диагностика уровня развития физических качеств
ноябрь	<p>Дать детям представления о форме и физических свойствах мяча с помощью таких игровых упражнений, как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами «змейкой», вокруг различных ориентиров;</li> <li>□ поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;</li> <li>□ передача мяча друг другу, броски мяча;</li> </ul> <p>игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч» (варианты: толкая ладонями, толкая развернутой ступней).</p>
декабрь	<p>Учить основным движениям с мячом, которые соответствуют возрастным возможностям детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ходьбе с мячом в руках;</li> <li>□ бегу с мячом в руках;</li> <li>□ прыжкам на месте с мячом в руках на одной, двух ногах;</li> <li>□ прыжкам на месте с мячом между ног с различными движениями рук;</li> <li>□ прыжкам с продвижением вперед, мяч в руках.</li> </ul>
январь	<p>Учить основным движениям с мячом, которые соответствуют возрастным возможностям детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ходьбе с мячом в руках;</li> <li>□ бегу с мячом в руках;</li> <li>□ прыжкам на месте с мячом в руках на одной, двух ногах;</li> <li>□ прыжкам на месте с мячом между ног с различными движениями рук;</li> <li>□ прыжкам с продвижением вперед, мяч в руках.</li> </ul> <p>Учить основным исходным положениям фитбол-гимнастики.</p> <p>Положение стоя с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ мяч в опущенных руках;</li> <li>□ мяч перед грудью в вытянутых руках;</li> <li>□ мяч перед грудью в согнутых руках;</li> <li>□ мяч над головой в вытянутых руках;</li> <li>□ мяч за головой;</li> <li>□ мяч за головой в согнутых руках.</li> </ul> <p>Положение приседа с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ присед с опорой руками на мяч, колени в стороны;</li> </ul> <p>присед с опорой руками на мяч, колени вместе.</p>
февраль	Учить правильной посадке на мяче:

	сидя на мяче у твердой опоры, уметь самостоятельно проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу).
	Учить правильной посадке на мяче: сидя на мяче у твердой опоры, уметь самостоятельно проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу).
март	Учить основным исходным положениям фитбол-гимнастики. Положение сидя на мяче: <ul style="list-style-type: none"> <li>□ сидя на мяче, ноги вместе, с различными исходными положениями рук — руки на поясе, руки к плечам, руки за головой и т. д.;</li> <li>□ ноги на ширине плеч; с различными исходными положениями рук — руки на поясе, руки к плечам, руки за головой и т. д.</li> </ul> Положение сидя на полу: <ul style="list-style-type: none"> <li>□ руки в упоре сзади, мяч между ног;</li> <li>□ руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче;</li> <li>□ сидя на полу, мяч перед собой на коленях;</li> <li>□ сидя на полу, мяч за спиной;</li> <li>□ сидя на полу, мяч поднят над головой;</li> </ul> сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу
апрель	Учить основным исходным положениям фитбол-гимнастики. Положение сидя на мяче: <ul style="list-style-type: none"> <li>□ сидя на мяче, ноги вместе, с различными исходными положениями рук — руки на поясе, руки к плечам, руки за головой и т. д.;</li> <li>□ ноги на ширине плеч; с различными исходными положениями рук — руки на поясе, руки к плечам, руки за головой и т. д.</li> </ul> Положение сидя на полу: <ul style="list-style-type: none"> <li>□ руки в упоре сзади, мяч между ног;</li> <li>□ руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче;</li> <li>□ сидя на полу, мяч перед собой на коленях;</li> <li>□ сидя на полу, мяч за спиной;</li> <li>□ сидя на полу, мяч поднят над головой;</li> </ul> сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу
	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).
май	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях)
	Диагностика уровня развития физических качеств. «Праздник мяча» (открытое занятие)

#### Второй год обучения (возраст 4 – 5 лет)

месяц	Цели и задачи
октябрь	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях
	Закрепить навыки правильной посадки на фитболах
	Диагностика уровня развития физических качеств
ноябрь	1. Закрепить навыки правильной посадки на фитболах 2. Учить выполнению общеразвивающих упражнений сидя на мяче (выполнение упражнений типа «зарядки»)

декабрь	1. Учить выполнению общеразвивающих упражнений сидя на мяче (выполнение упражнений типа «зарядки») 2. Разучить упражнения с фитболом
январь	1. Разучить пружинные покачивания на мяче в положении сидя 2. Учить выполнению общеразвивающих упражнений в сочетании с пружинными покачиваниями на фитболе
февраль	1. Разучить пружинные покачивания на мяче в положении сидя 2. Учить выполнению общеразвивающих упражнений в сочетании с пружинными покачиваниями на фитболе
март	1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе 2. Учить разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере
апрель	1. Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации. 2. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
май	Повторить общеразвивающие упражнения сидя на мяче (выполнение упражнений типа «зарядки»)
	Диагностика уровня развития физических качеств
	«Праздник мяча» (открытое занятие)

### Третий год обучения (возраст 5-6 лет)

месяц	Цели и задачи
октябрь	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях
	I. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для верхнего плечевого пояса (ВПП) и рук. 1. О.с., руки на мяче, давить на мяч. 2. поднимать мяч на прямых руках на разные стороны. 3. Сидя на мяче, выполнять разнообразные движения руками и ногами, используя упругость мяча.
	II. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для мышц туловища (МТ) и ног. 1. Прокатывание мяча вперед-назад; из стороны в сторону. 2. Сидя на мяче, движения тазом вперед- назад, влево - вправо. 3. Сидя на мяче разведение ног в стороны. III. Научить правильному выполнению упражнений на релаксацию: лежать на мяче (на животе и на спине) IV. Игра наездники, прыжки с продвижением вперед.
	Диагностика уровня развития физических качеств.
ноябрь	I. Закрепить навыки выполнения упражнений для верхнего плечевого пояса (ВПП) и рук (повторение упражнений за сентябрь, выполнение под музыку) II. Закрепить навыки выполнения упражнений для мышц туловища (МТ) и ног. 1. Сидя на мяче, повороты туловища направо и налево, наклоны в сторону. 2. Сидя на мяче, круговые движения тазом.

	<p>3. Сидя на мяче, повороты на 360, мяч не поворачивать; тоже поворачиваясь вместе с мячом.</p> <p>4. Сидя на мяче, ноги врозь, выпады из стороны в сторону, выпады вперед на правой и левой ноге.</p> <p>5. Сидя на мяче поочередно поднимать согнутую в колене ногу.</p> <p>III. Научить правильному выполнению упражнений на релаксацию: лежать на мяче (на животе и на спине, боку, выполняя брюшное дыхание).</p> <p>IV. Эстафета с мячом, продвигаясь прямо на мяче.</p>
декабрь	<p>I. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для верхнего плечевого пояса (ВПП) и рук.</p> <p>1. Разнообразные движения плечами и руками, сидя на мяче под музыку.</p> <p>2. Поднимание мяча: на прямых руках с вращением мяча.</p> <p>3. Стоя возле мяча, прокатывать его вперед-назад, влево - вправо, с наклоном туловища - стрейчинг (пауза на 4-5 счетов).</p> <p>II. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для мышц туловища (МТ) и ног.</p> <p>1. Повторение предыдущих упражнений (октябрь), выполняя их под музыку с усложнением: выпады выполнять с наклоном туловища.</p> <p>2. Сидя на мяче, перекачивание влево- вправо, вперед-назад.</p> <p>3. Сидя на мяче, поднимание прямых ног.</p> <p>III. Упражнять в сохранении равновесия с различными положениями на фитболе</p> <p>IV. Игра «Ловишки на мячах» (по типу «Ловишек»).</p>
январь	<p>I. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для верхнего плечевого пояса (ВПП) и рук.</p> <p>1. Повторить упражнения (см. ноябрь).</p> <p>2. Сидя на мяче, выполнить согласованные движения руками и ногами «петрушка», «птичка» и т.д.</p> <p>поднимать мяч на прямых руках на разные стороны.</p> <p>II. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для мышц туловища (МТ) и ног.</p> <p>1. Перекаты вправо - влево, с наклоном туловища.</p> <p>2. Выпады с наклоном туловища и опорой рук.</p> <p>3. Сидя на полу, с опорой плеч о мяч. Перекаты на спине, выпрямляя колени.</p> <p>4. Лежа спиной на мяче, перекаты в стороны, касаясь рукой пола.</p> <p>5. Сидя ноги врозь, мяч перед собой. Класть ноги на мяч (поочередно, одновременно).</p> <p>6. Лежа животом на мяче с опорой ног о пол, прокатывание вперед и назад, касаясь руками пола.</p> <p>III. Научить правильному выполнению упражнений на релаксацию: свободное расслабление с брюшным дыханием.</p> <p>IV. Эстафета с мячом, продвигаясь прямо на мяче.</p>
февраль	<p>I. Научить правильному выполнению упражнений на релаксацию:</p> <p>1. Лежа спиной на мяче, медленные повороты.</p> <p>2. Лежа животом на мяче, медленные перекаты из стороны в сторону, рукой касаясь пола.</p> <p>II. Индивидуальные задания</p>

март	1. Научить правильному выполнению упражнений на растягивание с использованием фитболов. 2. Различные эстафеты на мяче
апрель	1. Разучить переходы из одних исходных положений в другие 2. Учить упражнения на удержание равновесия 3. Научить правильному выполнению упражнений на растягивание с использованием фитболов.
май	1. Упражнять на удержание равновесия 2. Игры –забавы с фитболами.
	Праздник мяча (открытое занятие)
	Диагностика уровня развития физических качеств.

#### Четвертый год обучения (возраст 6-7 лет)

месяц	Цели и задачи
октябрь	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях
	1. Повторение упражнений, пройденных за два года обучения 2. Совершенствовать основные движения с фитболом (ходьба, бег, прыжки, ползание, катание, бросание мяча)
	Диагностика уровня развития физических качеств.
ноябрь	1. Совершенствовать основные движения с фитболом (ходьба, бег, прыжки, ползание, катание, бросание мяча) 2. Разучить базовые шаги аэробики
декабрь	1. Разучить базовые шаги аэробики (танцевальные упражнения) 2. Подвижные игры и игры-забавы с использованием мячей-фитболов.
январь	1. Разучить связки из базовых шагов (танцевальные движения) 2. Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей-фитболов.
февраль	1. Разучить базовые шаги в сочетании с движениями рук 2. Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей-фитболов.
март	1. Разучить танец с фитболами 2. Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей-фитболов.
апрель	1. Разучить танец с фитболами 2. Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей-фитболов.
май	Повторить танец с фитболами
	Праздник мяча (открытое занятие)
	Диагностика уровня развития физических качеств.

### 3.7. Материально – техническое обеспечение Программы

- физкультурно-музыкальный зал;
- футбол-мячи, индивидуально подобранные для ребенка в зависимости от роста;
- магнитола, диски с аудиозаписями;
- картотеки подвижных игр, дыхательной гимнастики.

*Основные требования к мячам- футболам.*

#### 1) Размер мяча:

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

#### 2) Одежда:

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

#### 3) Покрытие для пола:

- Поверхность пола должна быть ровной и гладкой.
- Гимнастический мат, пол, покрытый ковром или специальным линолеумом, в редких случаях паркет.
- Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов. Проверьте, нет ли каких-либо булавок или металлических застежек на одежде, которые могут проколоть мяч.
- Помните также, что риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице.

#### 4) Место для выполнения упражнений:

- Сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях.
- Помещение приспособленное для занятий физкультурой.

#### 5) Хранение футболов:

• Держать мяч вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

- мячи – футболы – 30 шт.;
- гимнастические скамейки – 4 шт.;
- гимнастические коврики – 15 шт.;
- обручи – 20 шт.;
- шнуры - 10 шт.;
- стойки для подлезания – 10 шт.;
- гимнастические палки – 30 шт.;
- схемы,
- конусы-ориентиры – 10 шт.
- аудиозаписи.

### 3.8. Методические материалы, средства обучения и воспитания

- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2016;
- Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: Детство-пресс, 2018;
- Овчинникова Т. С, Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников. — СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009;
- Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / под. Ред. С.О. Филипповой, Г.Н.Понамарев. – СПб.: «Детство-пресс», М., ТЦ «Сфера» 2008;
- Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: футбол-гимнастика: конспекты занятий/ авт. Сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина.- Волгоград: Учитель, 2016 г.;
- Шебеко В.Н. Занятия по физической культуре в детском саду: Обучение и творчество: Ст. дошк. Возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений/ В.Н. Шебеко. – Мн.: Университетское, 20014;
- Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошк. учреждений: В 3 ч. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2013. – Ч. 1: Программа «Старт». Методические рекомендации;
- Овчинникова Т., Черная О., Баряева Л. Игры, занятия и упражнения с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учебно – методическое пособие. СПб, КАРО, 2015;
- Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Футбол-аэробика «Ганцы на мячах». Учебно-методическое пособие; Санкт-Петербург; Издательство РГПУ им. А.И. Герцена; 2015;
- Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. СПб.: ООО «Издательство» Детство – Пресс», 2014.

Игры с фитболами для детей младшего дошкольного возраста.

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

Игры с фитболами для детей старшего дошкольного возраста

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

Упражнения на фитболе для детей старшего дошкольного возраста

1. «Веточка» Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.
2. «Качели» Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на



мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.

3. «Лягушка» Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекаат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Во втором куплете выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

4. «Собачка виляет хвостиком» Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча.

5. «Кругосветное путешествие» Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

6. «Ножки танцуют» Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.

7. Упражнение «бокс» руками. Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед..

8. «Клюем зернышки». Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».

9. «Юла». Сидя на мяче делать круговые движения тазом.

#### ЗАЙЦЫ И ВОЛК

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

#### БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

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

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

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

#### ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

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

#### НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

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

#### ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

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

#### НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ

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

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

#### УТКИ И СОБАЧКА

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

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

#### ТУЧИ И СОЛНЫШКО

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

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

#### УТКИ И ОХОТНИК

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

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

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

#### ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

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

#### ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА

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

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

#### ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

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

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

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

*По болоту я шагаю,  
И лягушек я хватаю.  
Целиком я их глотаю.  
Вот они, лягушки,*

*Зеленые квакушки.  
Берегитесь, я иду,  
Я вас всех переловлю.*

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

#### **УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ**

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

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

#### **УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ**

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

#### **БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА**

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

#### **БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ**

Мячи 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 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».

*Подвижные сюжетные игры с фитболами для самых маленьких*

Воробьишко и комары

Игра для самых маленьких. Все дети-«комарики» присели на корточки и спрятались за свои мячи. Педагог-«воробей» летает и спрашивает: «Жив-жив-жив! А где мне присесть?» Комары, высовывая головки из-за мячей, отвечают: «З-з-з-з-з». Воробей: «А что же мне съесть?» Комары: «З-з-з-з-з». Воробей: «Слышу голос комара, съесть его пришла пора». Все «комарики» разлетаются и бегают по всему залу. «Воробей» ловит «комаров». Если «комарик» присел за свой мяч, то «воробей» его поймать не может.

Зайцы и волк

Как и предыдущая, это игра также для самых маленьких. Фитболы разбросаны по залу. Дети-«зайцы» скачут на двух ногах по залу. Педагог при этом приговаривает:

Зайцы скачут скок, скок, скок

На зелёный на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают,

Не идёт ли волк?

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

Комары и лягушки

Фитболы свободно лежат на полу. Дети-«комары» летают по залу, а педагог при этом приговаривает:

Сел комарик под кусточек,

На еловый на пенёчек,

Свесил ножки под листочек.

Спрятался!

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

Утки и собачка

Игра проводится так же, как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Педагог вместе с детьми говорит:

Ты, собачка, не лай,

Наших уток не пугай.

Утки наши белые

Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают к своим мячам и садятся на них. Дети, которых поймала «собачка», выбывают из игры.

Тучи и солнышко

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

«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.

#### Подвижные сюжетные игры с фитболами для детей среднего возраста

##### Путешествие в Москву

Дети сидят на фитболах в кругу, имитирующем аэродром. Ведущий без мяча произносит: «Я лечу в Москву, всех с собой возьму». Дети, оставив фитболы, становятся за ведущим, который, используя различные основные движения (бег, ходьбу, подскоки и т. д.), водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой фитбол. Ребёнок, который остался без мяча, в последующей игре будет ведущим.

##### Пингвины на льдине

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Фитболы-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребёнок-«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 фитболом. Задача водящего выбить мяч из круга.

##### Быстрая гусеница

Играют две команды детей. Каждая команда – это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью фитболов, которые они удерживают между собой корпусом. По команде дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

##### Успей передать

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать фитбол 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. Выигравшим считается тот, кто быстрее вернётся к мячу.

##### Угадай, кто сидит на мяче

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают фитбол за спинами, при этом считая до десяти. Ребёнок, который получил мяч на счёт «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 ребёнок, по возможности изменив голос, отвечает: «Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?»

##### Космонавты

Играют две команды. Дети строят две «ракеты». Для этого все фитболы располагают в двух равных колонках. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим.

Но в игре один секрет —

Опоздавшим места нет.

После этих слов все дети разбегаются по своим ракетам. Выигрывает та команда, которая дольше «пробудет в полёте». Дети должны сесть на мячи, взяться за руки и поднять ноги, «сцепившись в невесомости».

Бездомный заяц

Фитболы 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 ребёнок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

Пустое место

Играющие сидят на фитболах, держась за плечи соседей. Ведущий ходит за спинами детей по кругу и говорит:

Вокруг домика хожу

И в окошечко гляжу.

К одному я подойду

И тихонько постучу:

Тук-тук-тук...

Ребенок:

Кто пришёл?

Ведущий: (называет имя ребёнка):

Ты сидишь ко мне спиной.

Побежим-ка мы с тобой.

Кто из нас молодой —

Прибежит быстрее домой?

Лиса и тушканчики

Выбирается один ребёнок-«лиса», задача которого переловить всех других детей – «тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!» – и тогда все «тушканчики» прыгают на своих фитболах 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 шевельнётся.

Утки и охотник

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

Ну-ка, утки,

Кто быстрее

Доплывёт 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».

Улитка (веретено)

Дети стоят в двух командах, удерживая фитболы локтями (головой или другими частями тела). По сигналу «Начали!» команды сворачиваются в улитку. Чья команда быстрее завернётся, та и считается выигравшей.

Найди свой мяч

Играют две команды детей: одна команда сидит на фитболах, другие дети стоят у них за спинами. По команде сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6–8 шагов от фитбола и 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.

Дракон кусает хвост

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за вперёдистоящего ребёнка. В руках первого ребёнка мяч – «голова дракона», тогда как последний ребёнок – «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 детей, т. е. два «дракона».

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, весёлые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас поймать.

Задача Бармалея поймать озорных кукол.

Зайцы и огородник

Игра проводится на мячах с ручками. Водящий ребёнок – «огородник» стоит в центре «заячьего» круга.

Огородник: «Зайцы, вы куда пропали?»

Зайцы: «Мы в капустке отдыхали»

Огородник: «А листочки не поели?»

Зайцы: «Только носиком задели».

Огородник: «Вас бы надо наказать!»

Зайцы: «Так попробуй нас поймать!»

После этих слов «огородник» пытается поймать «зайцев».

Два барана

Играют по два человека. Педагог выделяет узкую полосу зала – «мост», на котором и произойдёт битва «двух баранов». Два ребёнка сидят на фитболах и хлопают друг друга в ладоши, тем самым пытаясь уронить партнёра с мяча или «с моста». Выигрывает сильнейший, а на «мост» приглашается следующий желающий принять участие в этом соревновании.

Гном, Мороз и ёлочки

Выбираются два игрока – «Мороз» и «Гном», остальные дети – «ёлочки». Задача «Мороза» – запятнать «Гнома», который ловко уворачивается и убегает от «Мороза». «Ёлочки» сидят на фитболах. Убегая, «Гном» может присесть на мяч к одной из «ёлочек», после чего она превращается в «Гнома» и продолжает убегать от Мороза.

Цапля и лягушки

Длинной верёвкой посреди зала обозначается болото. В нём живет «цапля». Другие дети группы, «лягушки», прыгают на мячах по болоту и говорят:

Мы веселые лягушки,

Мы зелёные 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,

Зелёные квакушки.

Берегитесь, я иду,

Я вас всех переловлю.

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

Лошадка, ослик и подкова



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

Звонкою подковкой

Подковали ножку.

Выбежал с обновкой

Ослик на дорожку.

Новою подковкой

Звонко ударял

И свою подковку

Где-то потерял.

### Подвижные бессюжетные игры с фитболами

Цель игр, приведённых ниже, – учить детей действовать в соответствии с инструкцией, приучить их ориентироваться в пространстве, развить ловкость.

Попрыгунчики

Дети сидят на мячах с ручками по одной стороне зала. Педагог предлагает догнать его и бежит к противоположной стене зала. Дети прыгают на фитболах за взрослым, пытаясь догнать его.

Найди себе пару

Игра используется для подготовки к выполнению дальнейших упражнений в парах. Так в игровой форме происходит произвольное распределение детей.

По кругу лежит вдвое меньшее количество мячей, чем играющих в них детей. Педагог раздаёт в произвольном порядке картинки, которые могут быть объединены попарно или цветом, или сюжетом, или эмоциями, или по какому-либо другому общему признаку. После слов педагога «Идите гулять» дети расходятся по залу в разные стороны. Когда педагог скажет: «Найди свою пару», дети собираются в пары каждый у своего мяча.

Ловкая пара

Каждая пара детей, встав рядом, кладёт мяч на плечи и придерживает его головами. По сигналу пары бегут до условленного места и обратно, стараясь не уронить мяч. Побеждают те, кто успешно выполнил задание и вернулся первым. Мяч нельзя придерживать руками, только головой: если мяч потерян, надо вернуться на место, где он упал, и оттуда снова продолжить бег.

Играй, играй, мяч не теряй!

Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала педагога все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч по сигналу, выбывает из игры – идёт отдыхать на «скамью штрафников».

### Игры-забавы с фитболами

Ударь по мячу

Необходимо ударить по мячу с завязанными глазами. Педагог кладёт мяч на пол и на расстоянии двух-трёх метров от играющего проводит линию. Ребёнок подходит к мячу, становится к нему спиной, затем отходит к линии и поворачивается к мячу лицом. Воспитатель завязывает ему глаза. Ребёнок должен подойти к мячу и ударить по нему ногой.

Весёлый мяч

Ребята сидят по-турецки по кругу. Рассказывают стихи про шарик и перекатывают его от одного к другому в произвольном направлении. На ком закончится стихотворение, тот из детей выполняет какое-нибудь задание.

Ты катись, весёлый шарик,

Быстро-быстро по рукам.

У кого весёлый шарик,  
Тот исполнит песню (танец) нам.

#### Ловкачи

Вызываются два-три участника. Ведущий предлагает по сигналу продвигать мяч головой (носом, пяткой, коленом и т. п.) до условного финиша. Выигрывает более ловкий и быстрый участник игры.

#### Футбол моржей

Воды в нашем «море» нет, но ласты есть! Участникам забавы предлагается надеть ласты и играть в футбол, лёжа на спине, отбивая ногами мяч.

#### Эквилибристы

Участникам предлагается соревнование:

- Кто дольше продержит фитбол на голове.
- Кто сам дольше продержится без помощи рук и ног на мяче.
- Кто дольше всех сможет удержать мяч на спине.

#### Танцевальный марафон

Участвуют несколько пар детей. Задача каждой пары – удерживать мяч любыми частями тела, только не руками, танцуя различные весёлые танцы. Оценивается оригинальность и продолжительность танца.

Общеразвивающие упражнения на мячах – фитболах

Аист

Белый аист не устанет  
На одной ноге стоять,  
Но когда весна настанет,  
Он захочет полетать.

Крылья-паруса расправит,  
Улетит под небеса,  
Все его за это хвалят.  
Вот какие чудеса.

Исходное положение: Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, фитбол в опущенных руках.

На первые две строчки медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие. На третью строчку потянуться вверх и приподняться на носках, на последнюю строчку вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге.

Терапевтический эффект: Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.

Обратить внимание: При выполнении упражнения добиваться самовытяжения. Если ребёнок не может медленно выполнить упражнение с подъёмом на носки, можно в тренировочном варианте разрешить выполнять упражнение в более быстром темпе, поднимая руки только до уровня плеч, не поднимаясь при этом на носки.

Бабочка

Бабочка летает  
Летом на ветру,  
Бабочка играет  
С солнышком в саду.

За бабочкой капризной  
Мне не уследить,  
Крыльев взмах волшебный  
Мне не повторить.

Исходное положение: Сидя на фитболе, руки, согнутые в локтевых суставах, подняты вертикально вверх – «крылья».

Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. На первой строфе хлопки на каждое первое слово (соответственно 4 раза); на второй строфе – на каждый слог (16 раз).

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

Обратить внимание: Необходимо добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Упражнение выполняется активно с чётким хлопком и акцентом. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

Бег  
Я бегу, бью по мячу,  
Ошибиться не хочу.  
Если всё же ошибусь,  
В этот раз не про-мах-нусь!

Исходное положение: Стоя, мяч в опущенных руках. Бег на месте на носочках с захлёстыванием голени. Фитбол отбивать поочерёдно то правой, то левой рукой.

Терапевтический эффект: Упражнение совершенствует навык бега и тренирует координацию движений.

Обратить внимание, что при выполнении упражнения многим детям будет непосильно совмещать отбивание и бег. В этом случае полезно выучить упражнение поэлементно: сначала отбивание в ритм с музыкой, затем бег в ритм и только после этого выполнить упражнение целиком.

Веточка  
Веточка пушистая,  
Пышный куст сирени,  
До чего душистая,  
Что ломать не смеем.

Веточка нарядная  
На ветру качалась,  
Песенка весёлая  
Пелась, не кончалась.

Исходное положение: Сидеть на мяче, ноги на ширине плеч опираются стопами в пол, руки опущены вниз.

Сидя на мяче, выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх («веточка качается»), ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре наклона на каждую строфу, с фиксацией корпуса в центральной позиции.

Терапевтический эффект: Упражнение на боковые мышцы туловища.

Обратить внимание на выполнение наклонов строго во фронтальной плоскости, руки и кисти являются продолжением траектории движения тела.

Гусеница  
Медленно гусеница  
По листку ползёт.  
Из пушинок путаницу  
На спинке везёт.

Завернулась гусеница  
В пуховый платок,  
Размечталась гусеница,  
Но о чём – молчок.

Исходное положение: Лёжа на животе, мяч между стоп. На первую и вторую строчки ползание по-пластунски вперёд;

– на третью и четвёртую строчки выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («брёвнышком»);

– на пятую и шестую строчки ползание по-пластунски назад;

– на седьмую и восьмую строчки выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («брёвнышком») и вернуться в исходное положение.

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

Обратить внимание, что при выполнении упражнения ползание выполняется с попеременным движением рук.

Ёлочка

Маленькая ёлочка  
Росла без печали,  
Буйны ветры ёлочку  
Ласково качали.

Закружили ёлочку  
Зимние метели,  
Малую девчоночку  
Празднично одели.

Исходное положение: Сидя на фитболе, напряжённые руки вытянуты в стороны – «ёлочка».

На первый куплет выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряжённые руки при этом находятся в четырёх положениях:

- на первую строчку в стороны и вниз;
- на вторую – в стороны;
- на третью – в стороны и вверх;
- на четвертую – вверх.

На второй куплет выполняются повороты туловища так же, как и на первый, но руки при этом расслабленные, мягкие, ненапряжённые.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в грудно-поясничном отделе позвоночника, укрепляет косые мышцы живота.

Обратить внимание, что руки необходимо удерживать в изометрическом напряжении на первом куплете и дать ребёнку возможность почувствовать противоположные ощущения, когда руки без напряжения на втором куплете.

Зайчик

Скачет зайчик на опушке,  
Он живой, а не игрушка.  
Дайте зайке лист капустный,  
Самый лакомый и вкусный.

Зайчик будет вновь скакать,  
Малых деток догонять,  
Ну а кто не убежит,  
Сам за зайкой побежит.

Исходное положение: Стоя, мяч в руках перед собой.

Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. На первый куплет ребёнок сначала прыгает четыре раза вперёд, затем четыре раза назад, затем прыжки с поворотом на 90 градусов. На второй куплет движения такие же, как на первом.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает координацию движений.

Качели

Качаются качели  
То вверх, то вниз опять,

До неба долетели  
Попробуй нас догнать!

Исходное положение: Сидя на мяче, руки опущены вниз.

Прокатываясь на мяче вперёд, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем, прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперёд («Качаются качели»). Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения, энергично.

Терапевтический эффект: Упражнение развивает чувство ритма, координацию движений, укрепляет мышцы плечевого пояса, рук, является профилактикой плоскостопия.

Обратить внимание наперекат стопы с пяток на носки, а также на свободное раскрепощённое движение рук, которые являются своего рода утяжелителями при раскачивании.

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.

Исходное положение: Лёжа на спине на полу, мяч в вытянутых руках за головой.

На первый куплет

– на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч, который находится за головой («книга закрылась»);

– на вторую строчку вернуться в исходное положение («книга открылась»);

– на третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп;

– на четвёртую – вернуться в исходное положение.

На каждую строчку второго куплета выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги и доставая ими до мяча.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы передней брюшной стенки и развивает координацию движений.

Обратить внимание, чтобы при выполнении упражнения дети не задерживали дыхания. При разучивании упражнения можно выполнять только движения первого куплета. После того как ребёнок достаточно уверенно будет выполнять более простые элементы, можно перейти к выполнению усложнённого варианта.

Колечко

У меня колечко,  
А на нём сердечко,  
Я его храню,  
Я его люблю.

Выйду на крылечко,  
Брошу в сад колечко;  
Пусть дружок найдёт,  
В подарок принесёт.

Исходное положение: Сидя на мяче, руки опущены вниз.

На первую строчку поднять руки «колечком» перед собой, затем вверх; на вторую строчку опустить руки в исходное положение вниз ладонями; на третью и четвёртую строчку быстро поднять руки и сцепить их сверху, посмотреть на ладони и «спрятать» колечко, опустив руки и сцепив их за спиной. Выполнить по два раза. На втором куплете повторяются движения первого.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах, вырабатывает чувство ритма и пространства.

Обратить внимание, что необходимо постоянно следить за правильной осанкой в положении сидя на мяче. Следить за дыханием ребёнка.

Лисичка

Рыжая лисичка  
По лесу бежала,  
Хитрая сестричка  
Хвостиком махала.

А за ней собаки —

Злые забияки.  
Хвостиком вильнула,  
Собак обманула.

Исходное положение: Стоя, мяч на полу перед собой.

На первую строчку первого куплета, стоя в полуприседе, одной рукой придерживать мяч, другую максимально отвести назад, «показывая хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполняется по два раза в каждую сторону.

На первые три строчки второго куплета три раза прокатить мяч от себя и к себе и выполнить при этом наклон корпуса вперёд, затем вернуться в исходное положение. На четвёртую строчку повторить наклон вперёд и «спрятаться» за мяч.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность туловища и укрепляет мышцы плечевого пояса.

Обратить внимание, что при выполнении поворотов важно, чтобы ребёнок глазами проследил за рукой, которая «показывает хвостик». В этом случае выполнение упражнения будет более продуктивным и полезным. На втором куплете при наклонах следить, чтобы плечи и голова ребёнка были в одной плоскости с корпусом.

Лягушка

Квакали лягушки:  
«На болоте волк!»  
И с лесной опушки  
В озеро прыг-скок.

Красота на озере,  
Лилии цветут,  
В лягушачьей опере  
Сто певцов поют.

Исходное положение: Лёжа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу.

На первый куплет сделать толчок ногами с перекатом мяча вперёд и упором на руки, затем толчком руками вернуться в исходное положение. Выполнить 3 раза. На четвёртую строчку перейти в положение сед, ноги скрестив, мяч перед собой.

На второй куплет выполнять покачивание бёдер вверх–вниз, сохраняя правильную осанку, мяч катать вправо – влево перед собой.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

Обратить внимание, что голову и спину при выполнении упражнения необходимо держать ровно и в положении некоторого вытяжения.

#### Маятник

Качаюсь я весь век подряд,  
И если честно, я этому рад,  
Я не бездельник-баловник,  
Я труженик, я маятник.

Исходное положение: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках.

На первые две строчки отвести мяч на вытянутых руках сначала вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону.

На вторые две строчки мяч в руках над головой, наклоны туловища вправо и влево. Выполнить по два раза в каждую сторону.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность позвоночника во фронтальной плоскости, укрепляет мышцы верхних конечностей.

Обратить внимание, что при выполнении упражнения мяч, руки и спина ребёнка находятся в одной плоскости. При наклонах следить, чтобы обязательно фиксировался корпус в центральной позиции, ноги ребёнка при раскачивании не отрывались от пола.

#### Медвежонок

Медвежонок косолапый  
Ходит вперевалку,  
От его когтистых лап  
Улы все вповалку.

Медвежонку снится сон,  
Сладкий и душистый:  
Чёрный нос свой видит он  
Липким, золотистым.

Исходное положение: Стоя, мяч в согнутых руках перед собой.

На первый куплет ходить в разных направлениях на наружном своде стоп с правильной осанкой, мяч обхватив руками, «как медведь держит улей».

На второй куплет в полуприседе опускать голову к мячу и возвращаться в исходное положение («нюхает мёд»).

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

#### Месяц

Месяц, месяц – мой дружок,  
Позолоченный рожок,  
Освещая ночью путь,  
Ты про нас, друг, не забудь.

Месяц – звёздам командир,  
Пусть не носишь ты мундир,  
Оставайся молодой,  
Самой яркою звездой.

Исходное положение: Стоя на правом колене, левая нога вытянута в сторону, правая рука лежит на мяче.

На первый куплет выполнять наклоны к мячу, левая рука при этом поднимается через сторону вверх, касаясь мяча. Повторять по два раза в каждую сторону.



На второй куплет из положения лёжа на мяче на боку, одна нога в упоре на колене, перейти в положение лёжа на боку с выпрямленными ногами.

Терапевтический эффект: Упражнение развивает координацию движений, увеличивает подвижность позвоночника, улучшает осанку во фронтальной плоскости.

Обратить внимание: При выполнении упражнения рука должна подниматься не перед лицом ребёнка к мячу, а точно через сторону вверх.

Муравей

Муравьишка-труженик

Строит муравейник,

С завтрака до ужина

Длится понедельник.

Длится, не кончается

День погожий летний.

Муравей старается —

Домик всё заметней.

Исходное положение: Стоя, мяч перед собой на полу.

На первый куплет глубокие приседания на носках, колени в стороны, руки на мяче. На второй куплет глубокие приседания в среднем темпе, колени соединить, мяч на вытянутых руках перед собой.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы нижних конечностей и плечевого пояса.

Обратить внимание, что при выполнении упражнения надо сохранять правильную осанку.

Носорог

У него огромный рог —

Очень страшен носорог.

Но под грозным облаченьем

Он достоин восхищенья.

Будь с ним ласков — и в залог

Улыбнётся носорог.

Исходное положение: Сед, руки на мяче.

На первые две строчки прокатить мяч вперёд, руки в упоре на полу, «шагать» руками по полу в ритм слов вперёд и назад; на третью и четвёртую — отжимания от пола, лежа на мяче; на последние две строчки — «шагать» руками по полу в ритм слов вперёд и назад и затем вернуться в исходное положение.

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

Обратить внимание: Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперёд).

Орешек

Наш орешек не простой,

Он волшебный, золотой,

Исполняет все заданья,

Выполняет все желанья.

Мы орешек покатаем,

Мы орешком постучим,

Мы орешек всем покажем,  
Никому не отдадим.

Исходное положение: Сидя на полу, «обнимая» мяч руками и ногами – «орешек».

На первый куплет выполнить покачивание корпуса из стороны в сторону, голову при этом положить на мяч.

На первые две строчки второго куплета сжимать мяч обеими руками, на вторые две строчки сжимать мяч согнутыми в коленях ногами.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, формирует навык правильной осанки.

Обратить внимание. При сжатии мяча руками локти отвести в стороны. Ребёнок должен прилагать максимальные усилия, чтобы почувствовать сопротивление мяча.

Паучок

Мы про это всё молчок:  
С нами в спальне паучок.  
Он в коробочке живёт,  
Ни к кому не пристаёт.

Паучку-лесовичку  
Самолёт не нужен,  
На паутинке-ниточке  
Летает он не хуже.

Исходное положение: Присед на одной ноге, другая нога вытянута в сторону, руки опираются на мяч.

На первый куплет перенести вес тела с одной ноги на другую, приняв исходное положение на другой ноге. Выполнить упражнение в каждую сторону по два раза.

На второй куплет, лёжа на спине, руки и ноги подняты вверх, делать потряхивающие движения руками, мяч зажат между стоп, затем, наоборот, потряхивающие движения делать ногами, мяч в руках.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, улучшает венозный отток в верхних и нижних конечностях, расслабляет мышцы ног и рук.

Обратить внимание. При выполнении первой части упражнения ребёнок должен сохранять правильную осанку, держать спину прямо, только незначительно опираясь на мяч.

Птица

Птицу в клетку не сажай,  
Отпусти её на волю,  
Добрый словом провожай,  
Пусть летает в чистом поле.

Исходное положение: Сидя на мяче, руки опущены вниз. Выполнять маховые движения обеими руками одновременно – «большие крылья».

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах и формирует навык правильной осанки.

Обратить внимание на постоянную вибрацию на мяче в ритм движений руками. Особенное внимание обратить на выполнение этого упражнения мальчиками, так как для них задания на пластичность бывают наиболее сложными.

Пчёлка

Мохнатая пчёлка  
Крыльями жужжит,  
Над цветами в поле  
Без усталости кружит,

Целый день летает,  
Мёд собирает.

Исходное положение: Сидя на мяче, руки согнуты в локтевых суставах («маленькие крылышки»).

На первые четыре строчки отведение и приведение согнутых рук к туловищу («пчёлка машет крылышками»), на последние две строчки поднимать руки через стороны вверх, одновременно работая кистями рук.

Терапевтический эффект: Упражнение повышает гибкость в плечевых и локтевых суставах, увеличивает силовую выносливость мышц плечевого пояса.

Обратить внимание. Локти и корпус ребёнка должны находиться в одной фронтальной плоскости.

Рак  
Рак в воде речной живёт,  
Ходит задом наперёд.  
Рака не обидьте,  
Мимо проходите.

Кто его не знает,  
Пусть не проверяет:  
Руку бережёт,  
Раку не даёт.

Исходное положение: Лежа на спине, мяч в согнутых руках перед грудью.

На первый куплет скольжение спиной по полу вперёд ногами, затем поворот на спине вокруг себя. На второй куплет скольжение по полу вперёд головой и поворот вокруг себя.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, растягивает и расслабляет грудные мышцы.

Обратить внимание. При выполнении упражнения нельзя запрокидывать голову назад.

Рыбка  
В колыбельке рыбка,  
Колыбелька-зыбка  
На волне качается,  
Нам с тобой встречается.

Покачать не пробуй,  
Воду ты не трогай.  
Опасайся замутить,  
Чтобы рыбку не смутить.

Исходное положение: Лежа на животе, мяч в вытянутых руках.

На первую строчку поднять ноги; на вторую строчку поднять плечи и руки с мячом; на третью и четвертую строчки – покачивающие движения туловищем вперёд и назад.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет разгибатели спины.

Обратить внимание. При выполнении упражнения не запрокидывать голову назад и не лордозировать поясничный отдел позвоночника.

Ходьба  
Мы поутру шагаем  
И петъ не забываем.  
Тот, кто громче пропоёт,  
Того сладкий «сникерс» ждёт.

Прошли все косогоры,  
А дальше топтать в гору,  
Но не смутить ребят —  
Все «сникерсы» хотят.

Исходное положение: Сидя на полу, мяч перед собой в руках.

Выполнять «ходьбу на ягодичах». Ребёнок продвигается сначала вперёд, затем назад.

Терапевтический эффект: Упражнение развивает координацию движений и подвижность в суставах нижних конечностей, способствует регуляции тонуса мышц малого таза.

Обратить внимание: При выполнении необходимо следить за правильной осанкой.

Улитка

– Улитка, улитка, куда ты ползёшь?

Зачем хрупкий домик на спинке несёшь?

– Иду на угощение во зелёный бор,  
Домик на спине несу, чтобы не забрался вор!

Исходное положение: Лёжа на животе, мяч прижат пятками к ягодичам. Ползание на животе вперёд и назад с одновременным движением рук.

Терапевтический эффект: Упражнение развивает силу мышц плечевого пояса и мышцы задней поверхности бёдер.

Ящерица

Ящерица-мастерица,

Ты такая озорница,

Что на солнышке лежишь,

От меня ты не бежишь?

Отвечает ящерица:

– Я такая мастерица.

Про тебя мне всё известно,

Мне с тобой не интересно.

Исходное положение: Лёжа на спине на полу, вытянутые ноги на мяче.

На первый куплет приподнять таз и удерживать его в соответствии с музыкальной или стихотворной фразой. На второй куплет прокатить мяч к ягодичам стопами и вернуться в исходное положение. Выполнить два раза.

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

Обратить внимание: При выполнении упражнения нельзя поднимать лопатки от пола.

Удав

Удав кольцом свернулся

И медленно ползёт,

То хвост свой перегонит,

То вдруг наоборот.

Удаву интересно

С самим собой гулять.

Ах, это так приятно

С самим собой играть.

Исходное положение: Лёжа на боку, мяч в вытянутых вверх руках.

На первые две строчки сделать группировку, т. е. прижать мяч к коленям, затем вернуться в исходное положение. Выполнить два раза.

На следующие две строчки сделать поворот «брёвнышком» вправо, полный оборот вокруг своей оси. На второй куплет всё то же, только с поворотом влево.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы живота и плечевого пояса.

Обратить внимание. При выполнении упражнения руки и ноги должны быть вытянуты, создавая единую плоскость.

Замók

Среди мохнатых кочек

Мы нашли замочек,

Ключик подобрали

И играть с ним стали.

Все довольны очень —

Нужен всем замочек.

Исходное положение: Сед с упором руками сзади, ноги согнуты в коленных суставах, между стоп мяч. Обхватить руками приподнятые ноги с мячом в максимальной группировке.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, передней поверхности бёдер, развивает координацию движений.

Кошечка

Киска Маркизка

Кланяется низко.

Лезет под забор

За сметаной вор.

Сметанка в кадке.

Шерсть у киски гладка,

Язычок удал,

Хоть он у киски мал.

Исходное положение: Стоя на коленях, руки на мяче.

На первый куплет – кошечка «ласковая» – прогнуть спину, кошечка «сердитая» – выгнуть спину дугой, при этом откатывая мяч вперёд. На второй куплет движения те же, только мяч удерживается стопами.

Терапевтический эффект: Упражнение формирует естественные физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса и тазового дна.

Лошадка

У нас в саду площадка.

Стоит на ней лошадка,

Очень боевая,

Ну совсем живая.

Лошадка скок-поскок,

Копытцами цок-цок,

Не ходит, а летает,

Деток всех катает.

Исходное положение: Стоя, мяч перед собой в руках. В ритм музыки выполнить бег с высоким подниманием бедра.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы передней поверхности бёдер, увеличивает подвижность в тазобедренных и коленных суставах.

Обратить внимание. При выполнении упражнения колено должно касаться мяча.

Куница

Куница не птица,

Лесной зверёк куница.  
Хоть красавица на вид,  
От нее не счесть обид.

Куница, куница,  
Злая девица!  
Заберётся ночью в хлев,  
Съест цыплёнка на обед.

Исходное положение: Сед на пятках, мяч находится справа от ребёнка.

На первые две строчки встать на колени, мяч в вытянутых руках перед собой, затем вернуться в исходное положение, мяч переложить слева от себя. Выполнить по одному разу в обе стороны. На последние две строчки прокатить мяч вокруг себя сначала вправо, затем влево.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, мышцы бёдер.

Обратить внимание. При переключении мяча ребёнок должен встать на колени и мяч переложить вправо или влево на вытянутых перед собой руках. Прокатывание мяча также выполняется, стоя на коленях.

Страус

Страус всех смелее – раз, два, три,  
Страус всех умнее – посмотри.  
Он в любой погоде знает толк,  
Ну а гром лишь грянет – голову в песок.

Исходное положение: Сидя на мяче, руки опираются на колени.

На первые две строчки поднимать и опускать надплечия. На последние две строчки выполнить наклон вперёд, обхватив руками мяч и опустив голову к мячу, покачиваться в этом положении из стороны в сторону («страус спрятал голову»).

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность плечевого пояса, расслабляет верхнюю порцию трапецевидной мышцы.

Летучая мышь

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

Исходное положение: Сед за мячом, руки на мяче.

Из исходного положения перейти, прокатываясь по мячу, в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в исходное положение. Повторить четыре раза.

Терапевтический эффект: Упражнение тренирует разгибатели спины, развивает координацию движений.

Мостик

Журчит вода, ручей журчит.  
О чём сказать он нам спешит?  
«Трудней нет преграды, чем в воду войти.  
Вам мостик поможет ручей перейти».

Исходное положение: Сидя на мяче, руки опущены вниз.

Сидя на мяче, переступая ногами вперёд, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами назад, вернуться в исходное положение. Повторить четыре раза.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, увеличивает гибкость грудного отдела позвоночника.

Обратить внимание. При выполнении упражнения следить, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.

## Приложение 5

### Комплекс общеразвивающих и дыхательных упражнений

#### ***Упражнение 1***

Исходное положение: стоя, мяч в опущенных руках.

Описание: поднять руки вверх, потянуться – вдох, опустить руки – выдох.

Дозировка: 4 раза.

Методические указания: выполнять в медленном темпе.

#### ***Упражнение 2***

Исходное положение: стоя, мяч в опущенных руках.

Описание: поднять мяч над головой в вытянутых руках – вдох, наклонить туловище вправо – выдох, выпрямиться – вдох, наклон влево – выдох. Выполнить по 2 раза в каждую сторону, руки опустить вниз.

Дозировка: 4 раза.

Методические указания: выполнять в среднем темпе.

#### ***Упражнение 3***

Исходное положение: сидя на мяче, ноги на ширине плеч.

Описание: развести руки в стороны – вдох, наклонить туловище вниз – выдох, выпрямиться.

Дозировка: 4–5 раз.

Методические указания: вдох обычный, на выдохе имитировать «стон» на гласном звуке о-о-о.

#### ***Упражнение 4***

Исходное положение: стоя, мяч на полу.

Описание: взять мяч в руки, поднять мяч над головой – длинный вдох, резкий присед с опорой руками на мяч, колени в стороны – короткий выдох, выпрямиться.

Дозировка: 4–5 раз.

Методические указания: выполнять в разных темпах, при вдохе движения пластичные, мягкие, при выдохе динамичные, резкие.

#### ***Упражнение 5***

Исходное положение: сидя на мяче.

Описание: имитация ходьбы с высоким подниманием колена, сидя на мяче.

Дозировка: 1–2 минуты.

Методические указания: дыхание свободное, темп средний.

#### ***Упражнение 6***

Исходное положение: лёжа на спине, мяч на груди.

Описание: поднять руки с мячом вверх – вдох, задержать дыхание, опустить мяч на грудь – выдох, задержать дыхание.

Дозировка: 2 раза.

Методические указания: выполнять, постепенно увеличивая паузы с задержкой дыхания.

#### ***Упражнение 7***

Исходное положение: сидя на мяче.

Описание: ритмичные прыжки, сидя на мяче.

Дозировка: 10–15 раз.

Методические указания: дыхание свободное, темп средний.

### **Упражнение 8**

Исходное положение: стоя, мяч перед грудью в согнутых руках. Описание: ходьба по залу обычная, на носочках, в полуприседе, опять обычная с постепенным замедлением.

Дозировка: 3 минуты.

Методические указания: корпус держать прямо, дыхание свободное.

## **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 определяться 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 распирание 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:** та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.

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

*Повторить 3-4 раза.*

### **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.*

**П р и м е ч а н и е .** 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. «Медюза».

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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575833

Владелец Соломенникова Вера Анатольевна

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022