

Принята на заседании  
Методического Совета  
ДОУ №21 «Семицветик»  
Протокол № 1 от 31.08.20

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий ДОУ №21  
 М.И. Бондаренко  
« 31 » 08 2020

**Дополнительная общеразвивающая  
программа дошкольного образования  
«Фитбол-гимнастика для малышей»  
Физкультурно-спортивной направленности**

Для детей 4-6 лет

Оренбург  
2020



## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| Пояснительная записка   | 4  |
| <b>1.</b> Цели и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительная фитбол – гимнастика».                       | 5  |
| <b>2.</b> Возрастные и индивидуальные особенностей развития детей.  | 5  |
| <b>3.</b> Место дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительная фитбол – гимнастика» в структуре ОПДО.                         | 12 |
| <b>4.</b> Требования к результатам освоения содержания дополнительной общеразвивающей программы оздоровительной направленности «Оздоровительная фитбол – гимнастика»            | 13 |
| <b>5.</b> Содержание и структура дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительная фитбол – гимнастика».                         | 14 |
| <b>5.1.</b> Содержание разделов дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительная фитбол – гимнастика».                          | 14 |
| <b>5.2.</b> Структура дисциплины.   | 18 |
| <b>6.</b> Образовательные технологии.   | 19 |
| <b>7.</b> Оценочные средства для текущего контроля.   | 23 |
| <b>8.</b> Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля).  | 24 |
| <b>8.1.</b> Основная литература.  | 24 |
| <b>8.2.</b> Дополнительная литература.  | 24 |
| <b>8.3.</b> Периодические издания.  | 24 |
| <b>8.4.</b> Интернет-ресурсы.   | 24 |
| <b>9.</b> Материально-техническое обеспечение реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительная фитбол – гимнастика». | 25 |
| Приложения.   | 26 |

|              |  |    |
|--------------|--|----|
| Приложение 1 | Игровые упражнения с фитолом               | 26 |
| Приложение 2 | Подвижные игры с фитболами.                | 30 |
| Приложение 3 | Примерный комплекс дыхательной гимнастики. | 37 |
| Приложение 4 | Упражнения для релаксации.                 | 40 |
| Приложение 5 | Примерный комплекс упражнений с фитболами. | 41 |

## **Пояснительная записка.**

В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста. В большинстве случаев это различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое.

В тоже время, можно отметить большую популярность появляющихся современных детских фитнес-программ, таких как: «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический танец», «Фитбол-аэробика» и др.

Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой.

К одному из таких видов относится «фитбол-гимнастика». Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется всё больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки.

Для нашего ДОУ № 21 «Семицветик» стала актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья детей, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности «как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека».

На основе коррекционных методик Потапчук А.А., а также программы «Танцы на мячах», разработанной Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой для детей дошкольного возраста были разработаны новые формы проведения кружковой работы с использованием фитбол - гимнастики для оздоровления дошкольников.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося, они обладают оздоровительным эффектом.

Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечнососудистой, нервной и дыхательной систем организма.

Упражнения сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях фитбол-гимнастикой можно комплексно решать несколько задач.

Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность.

Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Анализируя уже существующие программы по футбол – гимнастике, мы заметили, что все программы рассчитаны на занятия с детьми 6 лет и старше. Программа «Оздоровительная футбол – гимнастика» рассчитана на занятия начиная с 4 летнего возраста..

При занятиях футбол-гимнастикой сердечнососудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе.

Занимаясь футбол-гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

## **1. Цели и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительная футбол – гимнастика».**

*Целью* программы является содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни средствами футбол - гимнастики.

Программа характеризуется большим разнообразием **задач** направленного воздействия на организм занимающихся.

### **1. Оздоровительно - коррекционные задачи.**

- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- гармонично развивать мышечную силу, гибкость, ловкость, выносливость, скорость;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем организма.

### **2. Образовательные задачи.**

- обогащать двигательный опыт занимающихся;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

### **3. Воспитательные задачи.**

- воспитывать интерес и потребность в занятиях физических упражнениях и играх с помощью футбола.

## **2. Возрастные и индивидуальные особенности развития детей.**

### **Особенности развития детей средней группы (от 4 до 5 лет)**

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры.

Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5–6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды.

Усложняются игры с мячом. К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина.

Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7–8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т. д. Начинает развиваться образное мышление. Дети способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого

наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если им предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15–20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении с взрослым становится внеситуативной.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок.

Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками; дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

### *Особенности развития детей старшей группы (от 5 до 6 лет)*

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». (В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными. Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека. Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям.

Появляется конструирование в ходе совместной деятельности. Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования:

1) от природного материала к художественному образу (ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями);

2) от художественного образа к природному материалу (ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т. д.

Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т. д. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов.

Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т. д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории.

Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания.

Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

### ***Особенности развития детей подготовительной к школе группы (6 – 7 лет)***

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее.

Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т. п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т. д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т. д.

Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями. При правильном педагогическом подходе у дошкольников формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

К подготовительной к школе группе дети в значительной степени осваивают конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям — он важен для углубления их пространственных представлений.

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т. д. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

В психолого- педагогических условиях ФГОС ДО определены линии индивидуализации, обеспечивающие «уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формированию и поддержке их позитивной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях».

Индивидуализация осуществляется через создание оптимальных условий для реализации потенциальных возможностей детей, через совместную деятельность воспитателя и ребенка на всех этапах образовательного процесса, при котором учитываются индивидуальные особенности детей, уровень их возможностей.

Индивидуализация предполагает не только учет проблем и трудностей ребенка, но и особые достижения и успехи.

Основанием для содержания индивидуализации и реализации индивидуально- дифференцированного подхода в ДОУ №21 «Семицветик» являются следующие аспекты:

| <i>Основание для проектирования индивидуально- ориентированного подхода</i> | <i>Проявления</i>                           |
|---|---|
| <i>Темпы освоения содержания</i>  |   |
| Группа детей с проблемами развития  | Различия в уровнях усвоения, темпе освоения |

|  |  |
|--|--|
| Группа детей с опережающим развитием   |  |
| <i>Пол ребенка</i>   |  |
| Мальчики, девочки  | Различия в темпе работы, предпочтениях   |
| <i>Полушарная асимметрия</i>   |  |
| Левши, правши, смешанный тип   | <i>Левши</i> (правополушарные) более интуитивное, целостное восприятие, эмоционально-образное мышление, пространственное мышление<br><i>Правши</i> (левополушарные): аналитичное рациональное, знаковое мышление |
| <i>Тип темперамента</i>  |  |
| Сангвиники, холерики, флегматики, меланхолики  | Скоростные характеристики понимания и усвоения материала, особенности эмоционального проявления (в процессе деятельности, оценке результата и пр.)   |
| <i>Состояние здоровья</i>  |  |
| Норма<br>ЧБД<br>Дети с хроническими заболеваниями  | Группа здоровья, родовые травмы, заболевания, предрасположенность к заболеваниям   |
| <i>Данные социометрии</i>  |  |
| Звезды<br>Предпочитаемые<br>Отверженные  | Группы детей, особенности самооценки, особенности контактов со сверстниками и взрослыми  |
| <i>Особенности восприятия информации</i>   |  |
| <i>Аудиалы</i> - восприятие звука<br>Восприятие звука аудиалом — первично. К этому типу относятся те, кто лучше всего воспринимает информацию на слух. Такие люди плохо запоминают лица, предметы, но очень легко — звуки, голоса людей. Для аудиала достаточно услышать звук, и он надолго запомнит его. Очень часто аудиалы характеризуются яркой, эмоциональной речью, их разговор «живой», в их речи много звуков в виде восклицаний и даже криков, часто встречаются такие слова, как «тихий», «звучать», «громкий», «кричать», «послушай» и т.д. Аудиалы любят слушать музыку, напевать что-нибудь вслух. При разговоре с собеседником они стараются находиться ближе к оппоненту, | Особенности сенсорного канала информации, предпочтение в тематике, более легкое освоение содержания при использовании комплементарного (взаимодополняющего) канала его получения                                 |

чтобы лучше слышать интонацию.

*Визуалы:* восприятие зрения  
Для визуала восприятие зрения является первостепенным. Эти люди лучше всего воспринимают информацию, полученную с помощью зрения, т.е. визуально. Их восприятие мира опирается на зрительные образы. Зрительная память у визуалов развита очень хорошо. При разговоре они стараются держать дистанцию с собеседником, чтобы иметь возможность разглядеть его внешний вид, черты лица, одежду. В своих речевых оборотах визуалы очень часто используют слова «взгляни», «яркий», «отчетливо», «видеть», «посмотри», «я вижу». Будучи в помещении, где много людей, визуал старается выбрать такое место, с которого он смог бы видеть как можно больше. Ему очень важно, как выглядит он сам и окружающие его люди.

*Кинестетики* - основное получение информации происходит через ощущения. Для них важны прикосновения, телесные ощущения, движения. Мышечная память у кинестетиков очень хорошо развита. Это помогает им запоминать разные двигательные действия, что необходимо, например, при обучении плаванию, катанию на велосипеде. При общении кинестетик подходит ближе, для того чтобы у него была возможность прикоснуться к собеседнику. Кинестетику важно иметь вокруг себя много свободного пространства

*Интересы, склонности детей*

Хобби, увлечения познавательного, эстетического, игрового характера

Группы детей по интересам

### 3. Место дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительная фитбол – гимнастика» в структуре ОП ДО.

Программа «Оздоровительная фитбол-гимнастика» дополняет образовательную область по «физическому развитию» в ОП ДО.

Упражнения с фитболами включают приобретение опыта в таких видах деятельности детей как:

- двигательной связанной с выполнением упражнений с фитболами направленных на развитие таких физических качеств как гибкость, ловкость, выносливость, скорость;
- способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия и координации с выполнением упражнений с фитболами;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его правилами ( в двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.)

### 4. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих планируемых результатов в соответствии с ФГОС ДО и ОП ДО.

В результате освоения программы воспитанник должен:

#### **Знать:**

- положение правильной осанки;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение;
- упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости, равновесия и подвижности в суставах;
- упражнения на релаксацию для развития функционального совершенствования нервной системы
- упражнения для развития мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости;
- музыкально – ритмические и танцевальные упражнения;
- как сосредоточиться на определенных объектах и явлениях
- потребность в занятиях физическими упражнениями с помощью фитбола.

#### **Уметь:**

- принимать правильную осанку при выполнении упражнений во всех исходных положениях;
- выполнять упражнения, направленные на воздействие и формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета, профилактике плоскостопия;
- гармонично развивать мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость;
- выполнять упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости, равновесия и подвижности в суставах;
- выполнять дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки;
- выполнять релаксационные упражнения для развития функционального совершенствования нервной системы;

- выполнять музыкально-ритмические и танцевальные упражнения;
- проявлять творческие способности;
- сосредоточиться на определенных объектах и явлениях;

**Владеть:**

- элементами упражнений на формирование правильной осанки;
- умением выполнять упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости, равновесия и подвижности в суставах;
- упражнениями направленными на релаксацию для развития функционального совершенствования нервной системы;
- упражнениями для развития мышечной силой, быстроты, выносливости, гибкости;
- музыкально – ритмическими и танцевальными упражнениями;
- творческими способностями и вниманием;
- желанием посещать занятия по фитбол – гимнастике.

**Приобрести опыт деятельности:**

- гармонично тренирует основные групп мышц, что способствует профилактике плоскостопия и коррекции нарушений осанки;
- выполняет упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости, равновесия и подвижности в суставах;
- выполняет упражнения на релаксацию;
- использует упражнения для развития мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости;
- использует музыкально - ритмическими и танцевальные упражнения;
- демонстрирует сосредоточенность на определенных объектах и явлениях.
- с положительным настроением посещает все занятия.

## **5. Содержание и структура дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительная фитбол – гимнастика».**

Содержание работы направлено на коррекцию и профилактику нарушений осанки у детей дошкольного возраста; профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.

Дополнительная общеобразовательной программа «Оздоровительная фитбол – гимнастика» включает в себя четыре раздела:

- 1. Ознакомительный**
- 2. Подготовительный**
- 3. Основной тренировочный**
- 4. Заключительный**

### **5.1 Содержание разделов дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительная фитбол – гимнастика».**

| № | Наименование раздела    | Содержание раздела  | Форма текущего контроля                |
|---|-------------------------|---|--|
| 1 | <b>Ознакомительный</b>  | <p><i>Задача раздела:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение детьми мяча как оборудования: дать представление о форме и свойствах фитбола.</li> </ul> <p><b>1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.</b></p> <p>Рекомендуемые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различные прокаты мяча по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;</li> <li>отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;</li> <li>передача мяча друг другу, броски мяча;</li> <li>игры с мячом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).</li> </ul>   | <b>Открытое занятие для родителей.</b> |
| 2 | <b>Подготовительный</b> | <p><i>Задачи раздела:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определить исходное состояние координационных способностей, костно-мышечной, дыхательной и нервной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей.</li> </ul> <p><b>1. Обучить правильной посадке на фитболе.</b></p> <p>Рекомендуемые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);</li> <li>- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.</li> </ul> <p>Например:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) повороты головы вправо-влево;</li> <li>б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;</li> <li>в) поднятие и опускание плеч;</li> <li>г) скольжение руками по поверхности фитбола;</li> <li>д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;</li> <li>е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняя различные игровые упражнения, принимать по сигналу исходное положение сидя на мяче (приложение 5).</li> </ul> <p><b>2. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).</b></p> <p>Рекомендуемые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались враспынную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.</li> </ul> | <b>Открытое занятие для родителей.</b> |

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

- Исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;

присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;

вернуться в исходное положение.

Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.

Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.

Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

#### **4. Обучить различные упражнения для релаксации и дыхательной гимнастики.**

(приложение 3,4)

#### **5. Обучить различным исходным положениям на мяче (животе и спине)**

Рекомендуемые упражнения:

- из положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать и удерживать положение, лёжа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу;

- из положения, лёжа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу, выполнять несложные движения ногами (в стороны, опускать на пол и т.д.);

Принимать и удерживать положения, лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90°, прямые ноги в упоре на стопы.

Из исходного положения, лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90° скользящим

|    |                                      |  |   |
|----|--------------------------------------|--|---|
|    |                                      | <p>движением по полу выпрямлять одновременно ноги, затем поочередно сгибать в исходное положение.</p> <p><b>Организационно-методические указания.</b><br/>         Структура занятий включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.</p> <p>Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.</p> <p>Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.</p>   |   |
| 3  | <p><b>Основной тренировочный</b></p> | <p><i>Задачи раздела:</i></p> <p><b>1. Укрепление мышечного корсета</b><br/>         Рекомендуемые упражнения:<br/>         - упражнения для укрепления мышц шеи;<br/>         - упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса;<br/>         - упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;<br/>         - упражнения для укрепления мышц спины и тазового дна;<br/>         - упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p><b>2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.</b><br/>         Рекомендуемые упражнения:<br/>         стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;<br/>         то же упражнение выполнять, сгибая руки;<br/>         стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;<br/>         лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток;<br/>         исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;<br/>         исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.</p> <p><b>3. Развитие координации движений и функции равновесия.</b><br/>         Все упражнения из исходных положений сидя на мяче, лежа на мяче спиной и на животе.<br/>         Рекомендуемые упражнения:<br/>         Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.<br/>         Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.<br/>         Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.<br/>         Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.<br/>         Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.</p> | <p><b>Открытое занятие для родителей.</b></p> |
| 17 |                                      |  |   |

|   |                       |  |   |
|---|-----------------------|--|---|
|   |                       | <p>Исходное положение - то же, ноги вверх.<br/>         Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.<br/>         Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.<br/>         Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.<br/>         Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.<br/>         То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.</p>   |   |
| 4 | <b>Заключительный</b> | <p><i>Задачи раздела:</i><br/> <b>1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</b><br/>         Рекомендуемые упражнения:<br/>         Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.<br/>         Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.<br/>         Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.<br/>         Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.<br/>         Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.<br/>         Исходное положение - то же, ноги вверх.<br/>         Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.<br/>         Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.<br/>         Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.</p> | <p><b>1.Открытое занятие для родителей.</b><br/> <b>2.Выступление на праздниках ДОУ-танцы с мячами.</b></p> |

## 5.2 Структура дисциплины.

Общая трудоемкость программы составляет 72 часа.

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов |
|-----------|-----------------------|------------------|
|-----------|-----------------------|------------------|

|   |                        |           |
|---|------------------------|-----------|
| 1 | Ознакомительный        | 16        |
| 2 | Подготовительный       | 20        |
| 3 | Основной тренировочный | 24        |
| 4 | Заключительный         | 12        |
|   | <b>Итого:</b>          | <b>72</b> |

## 6. Образовательные технологии.

### Образовательные технологии применяемые на занятиях по футбол - гимнастике.

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни.

В структуре занятия по футбол - гимнастике, применяются следующие элементы **здоровьесберегающих технологий**:

- ***предпочтительный выбор упражнений, имеющих оздоровительный эффект.***

В водную часть каждого занятия обязательно включаются упражнения на координацию движений, на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

- ***увеличение моторной плотности занятий.***

Основная часть занятия проводится с применением фронтальных, групповых, индивидуальных, дифференцированных, игровых, соревновательных форм и методов обучения.

- ***индивидуальный подход к обучающимся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.***

Знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учёт в учебно-воспитательной работе. При объявлении цели и задачи занятия сообщается о влиянии применяемых на занятиях упражнений на здоровье. Особое внимание уделяется развивающему обучению. Учитывая интересы и склонности обучающихся, их индивидуальные особенности.

- ***создание на занятиях положительного эмоционального настроения.***

Применение **игровых технологий** на занятиях в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение упражнений на фитолах, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

- ***используются несколько вариантов оценивания.***

При оценивании нормативов сравниваются достижения начала года и конца года каждого обучающегося. При оценивании техники движений или выполнении комплексов упражнений учитываются качественные и количественные показатели. Таким образом, обучающийся соревнуется сам с собой, это формирует готовность улучшать результаты, стремиться достичь поставленную перед собой цель, формирует мотивацию к занятиям по футбол – гимнастике и создает положительный эмоциональный настрой.

**Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе)** занимают важное место, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам.

#### **Технология дифференцированного образования**

Под дифференцированным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к занятиям.

#### **Технология личностно-ориентированного образования.**

Это методы и средства обучения и воспитания, соответствующие индивидуальным особенностям каждого ребенка.

#### **Средства фитбол – гимнастики.**

- основные (базовые) шаги аэробики (комбинации, связки, блоки);
- гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);
- танцевальные упражнения (элементы ритмики и современного танца);
- профилактика - корригирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и др. заболеваний);
- подвижные музыкальные игры и эстафеты;
- упражнения из других видов оздоровительной физической культуры (элементы атлетической гимнастики, йоги и стретчинга).

#### **Схема построения занятия фитбол – гимнастикой.**

Продолжительность одного занятия в средней группе 20 мин, в старшей группе 25 мин, в подготовительной группе 30 мин. Количество занятий два раза в неделю. Круговые занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом возраста.

Занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной. Наличие этих частей и расположение их в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания образовательного процесса в двигательной деятельности. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки, решается задача воспитания и закрепления навыка правильной осанки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, способствующая укреплению мышечного корсета и тренировки силовой выносливости мышц, которая должна быть оптимальной для детей. Также решаются задачи развития вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах, воспитания и закрепления навыка правильной осанки. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки и расслаблению организма.

#### ***Подготовительная часть***

В подготовительной части выполняются строевые упражнения, ранее освоенные на занятиях по физической культуре. Это различные виды ходьбы: обычная ходьба, на носках, на пятках, высоко поднимая колено, приставным шагом левая, затем правая вперед, приставным шагом левым, затем правым боком и т.д. Ходьба в обход, по гимнастической скамье, через центр в колонне по одному, по два и т.д.

В ознакомительный и подготовительный период, ходьба выполняется без мяча с различным положением рук (вверх, за голову, назад в замок, в стороны и т.д.) в чередовании с остановкой по сигналу принимая основную стойку и с лёгким бегом в обход, через центр, змейкой и т.д.

В основной и заключительный период ходьба выполняется с фитболом в руках (фитбол вверх, вперёд) в чередовании с ходьбой, прокатывая фитбол по гимнастической скамье, с бегом, прокатывая мяч вперёд в обход, через центр, между предметами и т.д. И с бегом вокруг фитбола, держась одной рукой за мяч, по сигналу меняя направление и руку, а по свистку принимая положение, сидя на фитболе. После бега обязательно выполняются дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

#### ***Основная часть***

В основной части занятия в ознакомительный период выполняются различные способы передачи мяча, прокатывания, отбивания, подбрасывания, бросания. Проводится подвижная игра с фитболом, включающая в себя вышеперечисленные упражнения. После подвижной игры проводятся дыхательные упражнения.

В остальные периоды в основной части занятия выполняются упражнения в положении стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на спине мяч в ногах, под ногами, подвижные игры с фитболом, в которых предусмотрены правила для фиксации правильной осанки. После статических упражнений и подвижной игры проводятся дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

#### ***Заключительная часть***

В ознакомительный период, в заключительной части выполняются малоподвижные игры без мяча, дыхательные упражнения стоя, сидя.

В остальные периоды выполняются малоподвижные игры с мячом (приложение 10), дыхательные упражнения сидя на мяче, комплексы дыхательных упражнений.

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами ребенок поет, танцует, импровизирует. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели - мотивация здорового образа жизни и формирование здоровья.

### **Методика проведения занятий.**

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

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

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

В старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков, упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

### **Типы занятий фитбол - гимнастикой**

В программу «Оздоровительная фитбол - гимнастика» включены различные типы занятий. Это будет вызывать у детей интерес к занятиям, что, в свою очередь, способствует более быстрому освоению упражнений, усвоению знаний об их направленности и решению такой воспитательной задачи, как потребность в ежедневных физических упражнениях.

***Традиционное занятие*** носит обучающий, смешанный и вариативный характер:

Занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами игры и т.д.).

Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее.

Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые варианты (условия выполнения) двигательных действий.

***Игровое занятие*** построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений (приложение 1), различного рода подвижных игр (приложение 2).

***Сюжетно-игровое занятие*** основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации («цирк», «смешарики», «космос» и т.д.)

***Контрольно-проверочное занятие*** направлено на оценивание уровня подготовленности детей к предстоящим нагрузкам в начале учебного года и на количественную, качественную и теоретическую оценку результатов, достигнутых детьми к концу учебного года. Уровень освоения Программы демонстрируется на открытых занятиях для родителей, в конце учебного года, на спортивных и музыкальных праздниках и досугах в форме выступления (приложение 6)

### **Требования к проведению занятий фитбол – гимнастики.**

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

- Для поддержания интереса у детей к занятиям футбол-гимнастикой и повышения эмоционального тонуса, рекомендуется вводить музыкальное сопровождение: частично или в течение всего игрового занятия и занятия вариативного характера; частично в течение сюжетно-игрового занятия и занятия смешанного характера (в тех частях, где идёт совершенствование движений).
- Эффективность занятий на мячах зависит от правильного выбора размеров мяча. Футбол подбирается каждому ребёнку индивидуально по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Оптимальные размеры мяча: для детей 4 -7 лет – 40 – 45 – 55 см.
- Занятия проводятся группой не более 10 человек в проветренном помещении на ковре в спортивной одежде (шорты, футболка, носочки).
  - Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях футбол - гимнастикой.
- Для занятий с профилактической целью с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.
- Каждое упражнение повторять 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.
- Упражнения на силу чередовать с упражнениями на растягивание и на расслабление.
- При выполнении дыхательных упражнений для увеличения подвижности грудной клетки, вдох сопровождать подниманием рук внешними дугами вверх. Следует обращать внимание на полноценность выдоха (для его усиления применяются упражнения с произношением звуков «а», «о», «у», «з», «ж»).
- На занятиях с детьми дошкольного возраста используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча).
- На протяжении всего занятия вести контроль за осанкой детей и способствовать самоконтролю ребёнка за осанкой. Для этого можно использовать такие приёмы, как фиксация правильной осанки в положении стоя и сидя на футболе после остановки по сигналу и во всех исходных положениях во время выполнения упражнений перед каждым повтором. Игровые упражнения, подвижные и малоподвижные игры, предусматривают правила для сохранения правильной осанки.
- При выполнении упражнений лёжа животом на футболе с упором руками на полу ладоши должны быть параллельны и расставлены на уровне плечевых суставов.
- Для большей устойчивости в положении сидя на мяче ноги в опоре стопами на полу располагать на ширине плеч. При выполнении упражнений лёжа на футболе на спине и животе голова и ноги должны составлять одну прямую линию.
- При выполнении упражнений футбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.
- Держать мячи 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.

## **7. Оценочные средства для текущего контроля.**

Оценка эффективности занятий фитбол – гимнастикой.

| Ф.И.<br>РЕБЕНКА | ПСИХОМОТОРНОЕ<br>РАЗВИТИЕ |   |   |   |   |   |   |   | СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ<br>ДВИЖЕНИЙ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------|---------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|                 | А                         |   | В |   | С |   | Д |   | 1                                     |   | 2 |   | 3 |   | 4 |   | 5 |   | 6 |   |
|                 | Н                         | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н                                     | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К |
|                 |                           |   |   |   |   |   |   |   |                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                 |                           |   |   |   |   |   |   |   |                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

**Примечание:**

**А** — пробы на статическую координацию и статическую выносливость;

**В** — пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения;

**С** — пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения;

**Д** — пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: **1** — ходьба с фитболами; **2** — бег с фитболами; **3** — пружинки на фитболе; **4** — гибкость; **5** — равновесие на фитболах; **6** — катание, бросание, ловля фитбол мячей.

**Н** — начало курса; **К** — конец курса.

**Оценка подготовленности:**

в - высокий уровень

с - средний уровень

н - низкий уровень

**8. Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительная фитбол - гимнастика».**

**8.1 Основная литература**

Хухлаева Д. В. «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях», 1984 г.

**8.2 Дополнительная литература**

Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001г.;

Сайкиной Е.Г., Кузьминой С.В., «Танцы на мячах», 2007 г.;

Потапчук А.А. Коррекционная методика.

Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001г.;

Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева «Лечебная физкультура и массаж». Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ -2-е изд.,испр. И доп.- М.:АРКТИ,2007г.;

Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. - М.: ФиС, 1976 г.;

Шилкова И.К., Большев А.С. Здоровьеформирующее физическое развитие. М. 2001г.

### **8.3 Периодические издания**

Издательство «ГЦ Сфера» Учимся быть здоровыми «Инструктор по физкультуре».

### **8.4 Интернет-ресурсы**

Программа дополнительного образования «Фитбол - гимнастика»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/01/30/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-fitbol-gimnastika>

Программа «Фитбол гимнастики для детей старшего дошкольного возраста»

<http://jemchujinka.bdu.su/wp-content/uploads/sites/265/2016/10>

## **9. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительная фитбол – гимнастика».**

*Для организации работы по программе необходимо создать следующие условия:*

- физкультурный, музыкальный зал;
- фитбол - мячи, индивидуально подобранные для ребенка в зависимости от роста;
- фитбол – мячи с ручками, индивидуально подобранные для ребенка в зависимости от роста;
- магнитофон, диски;
- ковровое покрытие / коврики;
- мячи массажеры;
- гимнастические палки.

## Приложения

### Приложение 1

#### ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ФИТБОЛОМ

##### 1. Толкни и догони.

*Задачи:* развитие скоростно-силовых качеств, самоконтроль за осанкой, повышение эмоционального тонуса.

Упражнение сопровождается словами:

*Сильно мы толкнули мячик,  
Как помчался он с подачи!  
Взял от нас он укатился,  
И назад не воротился.*

- a) Дети стоят на одной стороне зала, на полу перед каждым фитбол. Приняв положение присед на носки, колени в стороны, толкают мяч и бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3 раза.
- b) Дети принимают упор сидя, стопами упираются о фитбол, ноги согнуты в коленях. По команде толкают мяч ногами, встают, бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3 раза.

##### 2. Отбей и поймай.

Отбивание фитбола об пол двумя руками и ловля:

*Задачи:* развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

- a) стоя на месте,
- b) с продвижением вперёд по прямой или в обход.

Упражнение сопровождается словами:

*Мяч лежать совсем не хочет.  
Если бросить, он подскочит.  
Как подскочит – не зевай,  
Быстро ты его хватай.*

##### 3. Подбрось и поймай.

*Задачи:* развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, повышение эмоционального тонуса.

Бросание фитбола вверх и ловля его двумя руками.

Упражнение сопровождается словами:

*Мячик, мячик*

*Прыг да скок.  
Улетел под потолок,  
Высоко взлетел, упал,  
В руки мячик я поймал. (Маргарита Ивановичева)*

#### **4. Поймай мяч.**

*Задачи:* развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса.

Бросание фитбола друг другу и ловля его двумя руками.

Упражнение сопровождается словами:

##### **вариант 1**

*Мячик новый есть у нас,  
Мы играем целый час,  
Я бросаю – ты поймай,  
А уронишь – поднимай.*

##### **вариант 2**

*Вот наш мячик для игры  
Играют два приятеля.  
Брось другу мяч, не урони –  
Вернётся обязательно*

#### **5. Поймай мой мяч после отскока.**

Бросание фитбола друг другу и ловля его с отскоком от земли.

*Задачи:* развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса.

Мяч для отскока бросать в определённый ориентир, который находится на полу по центру между партнёрами.

Упражнение сопровождается словами:

##### **вариант 1**

*Летит мой мяч,  
Летит к тебе,  
Смотри, не прозевай!  
Отскочит мяч, лови его,  
И снова мне бросай. (Н. Эпатова)*

##### **вариант 2**

*Мяч о землю стукнем ловко,  
Чтоб он к другу улетел.  
Друг поймал мяч со сноровкой  
И назад лететь велел*

#### **6. Вперёд с мячом.**

*Задачи:* развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса. Прокатывание фитбола вперёд двумя руками:

- a) по прямой или в обход,
- b) через центр
- c) между предметами,
- d) по гимнастической скамье.

Упражнение сопровождается словами:

*Круглый мячик без запинки -  
Катится он по тропинке.  
Часто, часто, низко, низко -  
От земли к руке так близко (Н. Эпатова)*

#### **7. Волчок.**

*Задачи:* расширение знаний о свойствах фитбола, развитие ловкости,

повышение эмоционального тонуса.

Прокрутить мяч вокруг своей оси по часовой стрелке и против часовой стрелки.

Упражнение сопровождается словами:

*Учим новую игру –  
Мяч раскрутим на полу.  
Он кружится как волчок,  
Если ощутит толчок.*

### 8. Передача мяча по замкнутому кругу.

**Задачи:** развитие ловкости, внимания, повышение эмоционального фона.

Дети встают в круг и по команде передают мяч друг другу, пока не прозвучит сигнал для остановки. Второй раз упражнение выполняется в противоположную сторону.

Упражнение сопровождается словами:

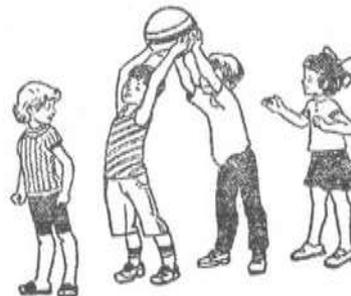
*Быстро встали мы в кружок –  
Раз, два, три,  
Друг другу мяч передаём,  
Смотри, не урони!*

### 9. Колобок

**Задачи:** Развитие ловкости, внимания, памяти, повышение эмоционального тонуса.

Хором дети проговаривают: *Наш весёлый колобок  
Покатился на лужок.*

После этих слов первые участники поднимают фитбол над головой и прогибаясь назад, передают его следующему игроку. Игроки команд, стоящие последними получив «колобок», говорят «Поймал (а)!», поворачиваются кругом и передают «колобок» в обратном направлении.



### 10. Выполняем упражнение

**Задачи:** Укрепление мышц плечевого пояса, формирование навыка правильной осанки.

Дети сидя на фитболе, руки на коленях работают плечами вверх-вниз.

Упражнение сопровождается словами:

*Выполняем упражнение,  
Быстро делаем движенья.  
Надо плечи нам размять,  
Раз-два-три-четыре-пять.*

**Задачи:** Укрепление мышц шеи, формирование навыка правильной осанки.

Дети, сидя на фитболе выполняют движения в соответствии с текстом.

### а) Цирковая лошадка

| слова  | действия   |
|--|--|
| <i>По арене скачет конь,<br/>Рыжий гребень как огонь.<br/>Гордо гривой машет он,</i> | <i>Дети выполняют пружинистые движения на фитболе.<br/>Наклоны головы вперёд, назад.</i> |

*Настоящий чемпион.*

## **б) Слон**

### **слова**

*Головой кивает слон –  
Это он нам шлёт поклон.  
Раз-два-три- вперёд наклон,  
Раз-два-три теперь назад  
Видеть нас он очень рад.*

### **действия**

*Дети выполняют пружинистые движения  
на фитболе.  
Наклоны головы вперёд,  
Наклон головы назад.  
Пружинистые движения.*

*Примечания:* Вибрация лёгкая; во время выполнения наклонов пружинистые движения не выполнять; из положения наклона, голова сначала возвращается в положение прямо, а затем снова выполняет наклон.

## **12. Мы прекрасно зажигаем**

*Задачи:* Укрепление мышц плечевого пояса, развитие вестибулярного аппарата, гибкости, повышение функциональных возможностей плечевых суставов.

Дети, лёжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки внизу, выполняют движения в соответствии с текстом.

### **слова**

*Мы прекрасно зажигаем!  
Выше ноги поднимаем!  
Держим. Держим...  
Напрягаем, Загорели? Опускаем!*

### **действия**

*Приподнять ноги от пола  
  
Опустить ноги.*

## **13. Потягушки-растягушки**

*Задачи:* Укрепление мышц плечевого пояса, живота, развитие вестибулярного аппарата, гибкости, увеличение подвижности плечевых суставов.

Дети, лёжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки внизу, выполняют движения в соответствии с текстом.

### **слова**

*На фитболе полежим,  
Дружно вверх потянемся  
И в стороны растянемся*

### **действия**

*Руки до упора вверх, затем в и.п.  
  
Руки до упора в стороны, затем в и.п.*

## **14. А часы идут, идут**

*Задачи:* Укрепление мышц шеи, плечевого пояса, ног, развитие гибкости, повышение функциональных возможностей тазобедренного сустава.

Дети сидя на фитболе выполняют движения в соответствии с текстом.

### **слова**

*Тик-так, тик-так,  
В доме кто умеет так?  
Тик-так, тик-так (2 раза)  
Это маятник в часах,  
Отбивает каждый такт.  
Тик-так, тик-так (2 раза)*

### **действия**

*Наклоны головы вправо-прямо-влево-прямо  
и.т.д.  
  
Стоя повороты вправо-прямо-влево-прямо  
и.т.д. фитбол вперёд-книзу на вытянутых  
руках.*

*А в часах сидит кукушка,  
У неё своя избушка.  
Прокукует птичка время,  
Снова спрячется за дверью.  
Стрелки движутся по кругу,  
Не касаются друг друга.*

*Повернёмся мы с тобой  
Против стрелки часовой.  
А часы идут, идут,  
Иногда вдруг отстают.  
А бывает, что спешат,  
Словно убежать хотят!  
Если их не заведут,  
То они совсем встают.*

*И.п.- сидя на фитболе руки на коленях  
выполнять наклоны вперёд, обхватив мяч  
между ногами, затем в и.п.*

*Сидя на фитболе, руки на пояс, стопы  
прижаты к полу, вращение в тазобедренном  
суставе по часовой стрелке.  
Вращение против часовой стрелки.*

*Пружинистые движения, переходящие в  
медленные.  
Частое постукивание пальцами ног по полу.  
Пружинистые движения, переходящие в  
медленные.*

## 15. Любопытная Варвара

*Задачи:* Укрепление мышц шеи.

Дети сидя на фитболе, руки на коленях выполняют движения в соответствии с текстом.

слова

*Любопытная Варвара  
Смотрит влево,  
Смотрит вправо,  
Смотрит вверх,  
Смотрит вниз,  
Чуть присела на карниз,  
А с него свалилась вниз!*

действия

*Дети поднимают и опускают плечи.  
Поворот головы налево, затем в и.п.  
Поворот головы направо, затем в и.п.  
Поднять голову вверх, затем в и.п.  
Голову вниз, затем в и.п.  
Пружинистые движения, переходящие в  
медленные.*

## Приложение 2

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

#### 1. ЗАЙЦЫ И ВОЛК

*Задачи:* Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры:* Дети – «зайцы» скачут на фитболах 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. Игра повторяется 2-3 раза.

*Правила игры:* Выполняя прыжки, не сталкиваться друг с другом; прятаться за мячом посредством приседа или седа на пятках.

#### 2. БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, формирование навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети – «куклы», живущие в своих домиках. А именно, сидят на своих фитболах, приняв правильную осанку. 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. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Бармалея выбирают при помощи считалки, убегая от Бармалея, нельзя садиться на один мяч вдвоём.

### **3. ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ**

Задачи: Развитие ловкости, внимания, воспитание чувства товарищества, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети становятся друг за другом, приняв правильную осанку, 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. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

Правила игры: Во время движения «головой» к «хвосту» «тело дракона» не разрывать.

### **4. НАЙДИ СВОЙ МЯЧ**

Задачи: Развитие вестибулярного аппарата, ловкости, внимания, формирование навыка правильной осанки.

Описание игры: Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной (обе команды принимают правильную осанку). 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 фитболы 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. Игра повторяется 2 или 4 раза.

Правила игры: Команды формируются посредством расчёта на первый, второй.

### **5. ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ**

Задачи: Развитие ловкости, внимания, координационных способностей, формирование навыка правильной осанки, повышение эмоционального фона.

Описание игры: 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, приняв правильную осанку, ловить его не разрешается.

Правила игры: Передвигаться по залу не задевая фитболы, занимать место можно на любом мяче.

### **6. УТКИ И СОБАЧКА**

Задачи: Формирование навыка правильной осанки, развитие скоростных качеств, внимания, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: В одном конце зала дети сидят на своих фитболах, приняв правильную осанку. На противоположной стороне располагается ребёнок – «собака». По команде воспитателя дети встают со своих фитболов и 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 к своим мячам и садятся на них, принимая правильную осанку. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: «Собака» выбирается при помощи считалки, убегая от собаки не сталкиваться с другими играющими и занимать место только на своём мяче.

## **7. ТУЧИ И СОЛНЫШКО**

Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, глазомера, внимания и памяти; повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Выбирается мяч – «солнышко», а все остальные мячи – «тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети враспынную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети, приняв основную стойку и зафиксировав правильную осанку, 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», толкая мяч по полу в направлении «солнышка» и не дать ему спрятаться.

Правила игры: Нельзя выбивая «солнышко» кидать мяч, во время передвижения по залу не сталкиваться с другими детьми, «солнышко» выбирается считалкой.

## **8. ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ**

Задачи: Развитие вестибулярного аппарата, скоростно-силовых качеств, способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: 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, в разных направлениях. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв правильную осанку. «Лиса» выходит на охоту и может съесть любого, кто стоит криво или шевелится. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: «Лиса» выбирается при помощи считалки.

## **9. ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ**

Задачи: Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Воспитатель обозначает детям, что зал – это болото. В стороне стоит «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, принимают правильную осанку, 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. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: «Цапля» выбирается при помощи считалки, когда «цапля» произносит слова никто из «лягушек» не двигается. Кто будет нарушать это правило, считается тоже проигравшим и выбывает из игры.

## **10. БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА**

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, воспитание ответственности, чувства коллектива, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью фитболов, которые они удерживают между собой туловищем. По команде дети начинают движение гусеницы по направлению к финишу. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Во время передвижения фитбол руками не трогать.

## **11. БЫСТРАЯ ЛЯГУШКА**

Задачи: Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе.

Описание игры: Дети, сидя на мячах на одной стороне зала, выполняют пружинящие движения и проговаривают слова:

*Мы – лягушки кваксы.*

*Ночь чернее ваксы...*

*Шелестит трава.*

*Ква, ква, ква!*

*Под ногами – кочки.*

*У пруда – цветочки.*

*Ква, ква, ква!*

*Ну-ка не зевай,*

*Лягушек догоняй!*

Играющие, прыгая на мячах, перемещаются на другую сторону зала. Игра

Повторяется 3-4 раза.

Правила игры: Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм; при проговаривании слов, руки согнуты в локтях на уровне головы, пальцы широко раскрыты, на словах: «Ква, ква, ква!» - активно сжимать кисти; при перемещении на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности

## **12. НЕОБЫЧНЫЙ ПАРАВОЗ**

Задачи: Развивать память, вестибулярный аппарат, скоростно-силовые качества, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на фитболе.

Описание игры: Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с инструктором ритмично, в определённом темпе, следующий текст:

*Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,*

*Я колёсами стучу.*

*Я колёсами стучу,*

*Прокатить тебя хочу.*

*Чох, чох, чу, чу,*

*Далеко я укачу!*

*Ту-ту!*

Чух, чух, чух...

Игра повторяется 3-4 раза.

Правила игры: Выполнять движения согласно тексту, двигаться точно друг за другом, при остановке самоконтроль за осанкой.

Варианты игры:

- а) Двигаться по прямой или в обход,
- б) Двигаться по залу между предметами в заданном направлении.

### **13. БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ**

Задачи: Развитие ловкости, внимания, закрепление навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса, воспитание умения стойко переносить неудачи.

Описание игры: Мячи в рассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей, принимая правильную осанку. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Следующая игра начинается с полным составом детей, а количество мячей сокращается ещё на один и т.д. Игра повторяется 2-3 раза. Во время бега возможно музыкальное сопровождение лёгким фоном и без слов.

Правила игры: Во время бега не сталкиваться и не задевать мячи.

### **14. «СТОП, ХОП, РАЗ»**

Задачи: Развитие ловкости, внимания, формирование навыка правильной осанки.

Описание игры: Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются, и стоят в течение 3сек, затем 5, 10 сек., приняв правильную осанку. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» оббегают один раз вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и тот, кто стоит криво или шевелится при сигнале «Стоп».

Правила игры: Во время ходьбы по кругу соблюдать дистанцию в два шага, чтобы не наталкиваться друг на друга, обегать фитбол не задевая его.

### **15. ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ**

Задачи: Способствовать развитию концентрации внимания, и формированию навыка правильной осанки.

Описание игры:

Во всех вариантах самоконтроль за осанкой

- 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.

### **16. ЛОВИШКИ ДЛЯ СМЕШАРИКОВ**

Задачи: Развивать вестибулярный аппарат, быстроту реакции; способствовать формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на фитболе; повышение эмоционального тонуса.

Описание игры. Выбирается ловишка при помощи считалки. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, Смешарики лови!» - дети прыгают на мяче в разные стороны по залу. Ловишка без мяча ловит детей, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребёнка, выбирается новый ловишка и игра продолжается с участием всех детей.

Правила игры: Прыгать можно только после слов «Смешариков лови!»; пойманным считается тот, кого коснулся ловишка; перед словами фиксация правильной осанки из положения сидя на мяче.

## **17. ГОРЯЧИЙ МЯЧ**

Задачи: Формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания.

Описание игры: Дети сидят в кругу в и.п. – сед на пятках, приняв правильную осанку. По команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каком-либо играющем, который выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок — победитель.

Варианты

- а) По команде ведущего меняется направление передачи фитбола.
- б) При большом количестве играющих в игре используются два фитбола.

## **18. ЭСТАФЕТА С ФИТБОЛАМИ**

Задачи: Развитие быстроты реакции, быстроты передвижения, внимания, координации движений, воспитание ответственности и чувства товарищества.

Описание игры: Игра проводится в виде эстафеты. У стартовой линии все играющие строятся в две колонны. По команде первые начинают передвигаться вперед, отбивая от пола фитбол. Добегают до стены (стойки), ловят мяч, возвращаются назад, передают его следующему в команде, встают в конец колонны и принимают правильную осанку. Выигрывает команда, финишировавшая первой.

Варианты игры:

- а) Ведение футбола осуществляется правой рукой, на обратном пути - левой.
- б) В каждой команде стартуют по два человека и во время передвижения передают фитбол (мяч) друг другу.

## **19. ТОЛКНИ – ПОЙМАЙ**

Задачи: Развитие быстроты реакции, концентрации внимания, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети распределяются парами, у каждой пары фитбол. Один сидит, другой стоит на расстоянии 2-3м. Сидящий отталкивает мяч партнёру, быстро встаёт и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений дети меняются ролями.

Правила игры: Мяч кидать ни как попало, а стараться попасть в руки товарищу.

## **20. КЕНГУРУ**

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, глазомера, закрепление навыка правильной осанки и прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: «Зверолов» прячется в засаде, перед ним корзина с маленькими набивными мячами. По сигналу: «Раз – два – три – игру начни!» дети-«кенгуру» прыгают на мячах по залу в разных направлениях, а зверолов стреляет в них снотворными снарядами (набивными мячами), тот в кого попал зверолов перемещается в определённое место, садится на мяч, принимает правильную осанку и засыпает. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Зверолов выбирается при помощи считалки. Игра начинается и заканчивается по сигналу инструктора. Возможно музыкальное сопровождение лёгким фоном.

## **21. БОУЛИНГ**

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, глазомера, повышение эмоционального фона.

Описание игры: Дети стоят в шеренге на одной стороне зала, в руках у каждого фитбол, напротив каждого ребёнка, на определённом расстоянии находятся кегли или любой другой подходящий предмет. По команде дети толкают фитбол двумя руками вперёд по полу, стараясь сбить свою кеглю.

Правила игры: Мяч толкать всем одновременно чётко по команде, за мячом бежать тоже всем вместе только по команде. Поставив на место кегли вернуться в исходное место. Упражнение повторить 3-4-

раза.

Команда для толкания фитбола сопровождается словами:

*Мы должны мячом сейчас  
Сбить предмет тяжёлый.  
Постараться должен мяч,  
Наш фитбол весёлый.*

## **22. ПОПРЫГУНЧИКИ – ВЕСЕЛУНЧИКИ.**

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, закрепление навыка правильной осанки и прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети располагаются по всему залу с фитболом в руках на расстоянии не менее 1,5м друг от друга. Фитболы кладут на пол, и показывая руками на свой мяч, произносят следующие слова:

*Мяч надутый, мяч пузатый,  
Любят все его ребята.  
Сядем на него – не плачет,  
Веселее только скачет. (М.А. Давыдова)*

После этих слов дети садятся на фитболы и начинают прыгать по всему залу в разных направлениях под музыкальное сопровождение. Как только музыка закончится, дети останавливаются и принимают положение сидя на фитболе, фиксируя при этом правильную осанку. Если нет музыкального сопровождения, то остановка происходит по сигналу инструктора. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Во время прыжков не сталкиваться с товарищами.

## **23. ПОБЕГУНЧИКИ – ВЕСЕЛУНЧИКИ.**

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, закрепление навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети произносят слова:

*Мы мячик ловко обежим.  
Нам надо так суметь  
Проворно, быстро и легко,  
Чтоб мячик не задеть. (М.А. Давыдова)*

После этих слов дети начинают обегать фитболы. Игра может проводиться в двух вариантах и повторяется 2 раза.

Варианты:

- а) Дети располагаются по всему залу на расстоянии не менее 1,5м друг от друга. Фитбол находится на полу пред каждым играющим. После произнесённых слов, дети начинают бегать каждый вокруг своего фитбола. Бег проходит под музыкальное сопровождение, при смене музыкально сопровождения, дети меняют направление. Когда музыка останавливается, дети принимают положение сидя на мяче, зафиксировав при этом правильную осанку.
- б) Фитболы расположены на одинаковом расстоянии друг от друга по периметру спортивного зала. Дети строятся в колонну, дистанция два шага. После произнесённых слов, дети начинают лёгкий бег между фитболами, соблюдая при этом заданную дистанцию. Бег проходит под музыкальное сопровождение. После того, как музыка закончится, дети также принимают положение сидя на своём фитболе. Фиксация правильной осанки обязательна. При повторе игры дети меняют направление движения.

Правила игры: Музыка заканчивается, когда первый ребёнок окажется у своего фитбола.

## **24. ИГРА – ЭСТАФЕТА «КОЛОБОК»**

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, памяти, воспитание

командного духа, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Играющие делятся на две команды и строятся в колонны перед линией старта. У капитанов команд в руках фитболы (колобок). Хором дети проговаривают:

*Наш весёлый колобок  
Покатился на лужок.  
Кто быстрее его вернёт,  
Приз команде принесёт.*

После этих слов инструктор подаёт команду, и капитаны команд начинают движение:

- а) Первые участники начинают продвижение вперёд, прокатывая «колобок» по полу, огибают стойку и тем же способом возвращаются обратно, передают «колобок» следующему игроку, а сами встают в конец своей колонны. Когда первые игроки вновь окажутся впереди и последний игрок передаст им мяч, они поднимают его вверх, этим они показывают, что их команда выполнила задание.
- б) Первые участники поднимают фитбол над головой и прогибаясь назад, передают его следующему игроку. Игроки команд, стоящие последними, получив «колобок» бегут с ним вперёд и встают впереди своей команды. Игра продолжается до тех пор, пока капитаны не окажутся вновь впереди.

## **25. ОЗОРНЫЕ ЗАЙЧАТА**

Задачи: Развитие ловкости, вестибулярного аппарата, ритмичности движений и умения согласовывать их со словами, внимания, закрепление навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с инструктором ритмично, в определённом темпе, следующий текст:

*Мы – зайчата!  
Ровным кругом  
Прыгаем мы друг за другом.  
Стой! Мы сели.  
Ну а спинки?  
Спинки словно на картинке.*

После слова «стой», дети останавливаются, принимают правильную осанку в положении сидя на мяче. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: При каждом повторе

## **Приложение 3**

### **Примерный комплекс 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 определяется 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 системы 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 распираемость грудной клетки и медленно освобождают зажим.

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

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

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

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

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

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч.

*Повторить 4-8 раз.*

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

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

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

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

*Повторить 3-4 раза.*

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

### **Радуга, обними меня**

**Цель:** та же. Исходное положение - стоя или в движении.

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

*Повторить 3-4 раза.*

### **Ежик**

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

*Повторить 4-8 раз.*

### **Губы «трубкой»**

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

### **Ушки**

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

### **Пускаем мыльные пузыри**

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

*Повторить 3-5 раз.*

### **Язык «трубкой»**

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.
4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.  
*Повторить 4-8 раз.*

### **Насос**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох произвольный.  
*Повторить 3—6 раз.*

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

## **Приложение 4**

### **Упражнения для релаксации**

#### **Этюд «Земля»**

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

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

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

#### **Поза абсолютного покоя**

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

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

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

#### **«Трясучка» или «Вибрация»**

*(Стимулирует обменные процессы.)*

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

#### **«Цветок»**

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

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

## **Приложение 5**

### **Примерный комплекс упражнений с фитболами.**

#### **Упражнения на фитболе.**

##### **«ВЕТЧКА»**

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.

##### **«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.

##### **«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, корректирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

##### **«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.

##### **«КРУГОСВЕТНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»**

Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

##### **«НОЖКИ ТАНЦУЮТ»**

Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.

##### **«БОКС»**

Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед.

##### **«КЛЮЕМ ЗЕРНЫШКО»**

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

### **«ЮЛА»**

Сидя на мяче делать круговые движения тазом.

### **«ПРУЖИНКА»**

Ребёнок, сидя на мяче, делает пружинистые движения.

### **«ЛОШАДКИ»**

Пружинка с выпрямлением рук вперёд и пощёлкиванием языком.

### **«ХЛОПКИ»**

Руками над головой, сначала выполняем в медленном темпе, затем в быстром темпе.

### **«РЫБКА»**

Лёжа на мяче на животе, делается упор разведёнными руками и ногами о пол, голова опущена в низ, затем руки и голова одновременно поднимаются.

### **«ПОМАШЕМ ХВОСТИКОМ»**

Руки согнуты в локтях, чуть-чуть отведены в стороны, пальцы сжаты кулак. Вращательные движения тазом из стороны в сторону («виляем хвостиком»).

### **«ПАУК»**

Лёжа на мяче на животе, руки и ноги прямые, расставлены в стороны. Раскачивание вперёд, назад, без отрыва рук и ног от пола, голова при этом движется вверх-вниз.

### **«УПРАЖНЕНИЯ НА МЯЧАХ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ»**

1. И. п. – сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.

2. И. п. – сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперёд-назад.

3. И. п. сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить тоже с левой рукой.

4. И. п. – лёжа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны вверх, ноги в упоре на полу.

5. И. п. – лёжа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.

6. И. п. – сидя на фитболе, глубокий наклон вперёд. Руками обхватить находящийся между ногами фитбол.

7. И. п. сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперёд, руки в упоре на мяче сзади.

8. И. п. – сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной, затем к другой ноге.