

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 2 «Золотая искорка» городского округа Тольятти  
(МБУ детский сад № 2 «Золотая искорка»)

ПРИНЯТО

Пед. советом МБУ

Протокол № 4 от 21.05.2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

У.М. Новикова

Приказ № 77 - ОД от 21.05.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 6-7 ЛЕТ  
«ФИТБОЛ»**

*(1 час в неделю)*

*Срок реализации – 1 год (36 часов в год)*

**АВТОР: С.А.ЗАГАРИНА**

г. Тольятти  
2024-2025

## **Пояснительная записка.**

### **Направленность.**

Старший дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья дошкольника, умственного, нравственного и физического развития.

С целью гармоничного развития личности ребёнка, оздоровления и укрепления его здоровья, профилактики различных заболеваний и приобщения к здоровому образу жизни, наряду с основными занятиями по физической культуре нами проводятся дополнительные занятия по программе «Детский фитбол». С древнейших времен в культуре любого народа мяч служил предметом для игр и развлечений. Практически каждый ребенок с раннего возраста знаком с ним. Выбор мячей в настоящее время достаточно широк: по размеру, цвету, качеству и назначению. Сравнительно недавно появились мячи – фитболы (от англ. Fitball; fit – оздоровление, ball- мяч) – это большой мяч диаметром от 45см – 70см.

В настоящее время перед МБУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных детей. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ДОУ. Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см – который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

## **Новизна.**

Новизна «Фитбол – гимнастики» заключается в нетрадиционном подходе к оздоровлению детей. Практически это единственный вид гимнастики, где в выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

В нашем современном мире большую часть свободного времени дети проводят за компьютерами и телевизорами. Это ведет к накоплению стресса и созданию стрессовой ситуации в детском коллективе. Родители детей в старшем дошкольном возрасте считают, что интеллектуальная подготовка к школе очень важна, забывая о физической и психологической подготовке. Дети часами сидят, выполняют задания по математике, развитию речи, чтению. Между тем двигательная активность уходит на второй план. Моя программа позволяет подготовить детей к школе, учитывая все компоненты: физические, психологические, интеллектуальные.

## **Актуальность.**

Дошкольное детство – очень короткий период в жизни человека. Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. Организм ребенка представляет собой единое целое, где деятельность одних систем находится в непрерывной взаимосвязи с деятельностью других.

В последние годы с бурным развитием современного общества усиливается стрессовое воздействие на организм человека, снижается его физическая активность. Поэтому большое внимание стали уделять развитию новых направлений оздоровительной гимнастики.

Фитбол – гимнастика с использованием специальных мячей, соответствующего размера для каждого ребенка. Эта гимнастика забавна и безопасна и была разработана специально для увеличения эффективности упражнений, развития координации и гибкости, исправления осанки. Занятия фитбол – гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у

взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой у детей.

По данным официальной статистики, в последние годы отмечается неуклонный рост числа заболеваний у детей как дошкольного, так и школьного возраста. Дошкольникам особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на организм ребенка.

Проблема формирования здорового образа жизни особенно актуальна для дошкольников. Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников обусловлена еще и тем, что это период постепенной подготовки к систематическому обучению, к восприятию учебных нагрузок в школе. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к нагрузкам. Одним из действенных средств решения этой проблемы является двигательная активность ребенка.

Одним из важнейших образовательных задач дошкольного возраста должны быть не столько сообщение новых конкретных знаний, сколько систематизация имеющихся, отработка умений самостоятельно добывать и свободно использовать информацию в процессе мотивированной познавательной деятельности. В этом помогает *ТРИЗ-технология*. Технология формирования системного мышления у дошкольников создана на основе адаптированных методов теории решения изобретательских задач (ТРИЗ- автор Г.С.Альтшуллер, 1946г.)

Разработан и апробирован способ перехода метода систематизации в содержание дошкольного образования. Дети присваивают способы систематизации, у них формируются определенные познавательные способности, которые дошкольники проявляют в качестве способности научить кого-то работать на основе системного оператора. Фактически технологическая цепочка систематизации из метода переходит в содержание работы с дошкольником. Такой подход дает возможность подрастающей

личности самостоятельно систематизировать информацию, получаемую из окружения, обеспечивает устойчивость познавательного интереса, развивает не только логическое мышление, но и воображение детей.

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание *здоровьесберегающим технологиям*, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДООУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Задачи здоровьесбережения: сохранить здоровье детей, создать условия для их своевременного и полноценного психического развития, обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов).

Одним словом, фитбол – гимнастика – это здоровый образ жизни и его цели как нельзя лучше подходят для решения проблемы оздоровления детей, формирование у них здорового образа жизни, так актуальной для дошкольников.

### **Педагогическая целесообразность.**

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и другими заболеваниями. При занятиях фитбол-гимнастикой сердечно-сосудистая 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 фитбол-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.

### **Цель.**

Цель программы – развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

### **Задачи.**

#### **Воспитательные:**

- воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям, подвижным играм и закаливающим процедурам;
- развивать чувство товарищества и взаимопомощи, инициативу;
- способствовать развитию самоконтроля и самооценки;
- воспитывать трудолюбие и стремление достигать поставленной цели;
- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;

- способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.
- способствовать созданию благоприятного психологического климата, профилактика стресса, эмоциональная разрядка.

(Области: «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие»)

### **Образовательные:**

- формировать у детей знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях занятий с фитболом, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- способствовать повышению физической работоспособности детей;
- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов;
- расширять словарный запас, ввести в активную речь термины: фитбол, «качалочка», «силачи», «акробаты», «мостик», «стойка», «березка», «шпагат», акробатика, гимнастика и другие.

(Области: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие»)

### **Развивающие**

- развивать физические и личностные качества ребенка: выносливость, силу духа, глазомер, скорость, быстроту реакции, ловкость, гибкость;
- развивать память, логическое мышление, творческое воображение, концентрацию внимания.

(Области «Физическое развитие»)

### Отличительные особенности.

Одно из ведущих технологий моей программы является *здоровьесберегающая технология*. Она позволяет решить такие значимые для современного время задачи как: профилактика стресса, эмоциональная разрядка, создание благоприятного психологического климата ребенка. С этой целью была создана радиопередача «Relax.TV»

Релаксация- специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Радиопередача включается для прослушивания 1 раз в неделю. Темы радиопередач: «Воздушные шарики», «Облака», «Водопад», «Спящий котенок», «Улыбка», «Солнечный зайчик» и другие.

В нашем учреждении мы стараемся отходить от традиционных методов. В образовательной деятельности я использую *ТРИЗ - технологию*. Она помогает мне формировать: понятия ЗОЖ; о правилах техники безопасности на занятиях; формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Мы составляем сказки и стихи про мячи. Рифмовки, пословицы, поговорки про спортивное трудолюбие, взаимопомощь, чувство коллективизма, выдержки.

В совместной деятельности я использую модели для обучения детей составлению загадок о спортивном оборудовании, о мяче.

В свою педагогическую деятельность я включила 9 этапов составления рассказа по сюжетным картинкам: «Мы играем в футбол», «Самый сильный», «Кто быстрее», «Веселые старты» и т. д. Развитие творчества важная задача в моей деятельности. В свою программу я включила 6 способов преобразования объекта для детей. Я познакомила их с «волшебником» (увеличение-уменьшение, дробление-объединение, наоборот, времени, оживление-окаменение, специализация-универсализация.) Так же в своей работе я использую *информационно-коммуникационные технологии*. Мы просматриваем мультфильмы, видеофильм «Олимпиада 2014», презентацию «История развития мяча», устраиваем КВН.

Важной составляющей моей программы является проектная деятельность. В течение учебного года я реализую такие мини проекты: «Спорт и мы», «Чудо футбол», «Быстрее, выше, сильнее», «Волшебные мячи».

Работа с родителями важна для развития детской мотивации. Такие консультации как: «Зачем нужен спорт?», «Знакомим с футболом», «Танцевальная гимнастика» помогают в реализации моей программы.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы - 6-7 лет.

### **Формы и режим образовательной деятельности.**

Занятия предусматривают как индивидуальные формы работы, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками, содержание наполнено большим количеством игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений. На занятиях также используются интерактивные средства. Компьютер значительно расширяет возможности представления информации. Применение цвета, графики, мультипликации, звука – всех современных средств мультимедии - позволяет воссоздать реальную обстановку действительности.

1 занятие в неделю во второй половине дня, 4 занятия в месяц, 36 занятий в учебном году (с сентября по май), по одному академическому часу 30 минут.

### **Целевые ориентиры образования для детей 6 – 7 лет.**

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со

взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности

### **Планируемые промежуточные результаты освоения программы**

**для детей 6 – 7 лет.**

*К семилетнему возрасту при успешном освоении программы, может быть достигнут следующий уровень детского развития по образовательным областям.*

*Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»*

- проявляет умение работать коллективно, договариваться со сверстниками о том, кто какую часть работы будет выполнять;
- может сам или с небольшой помощью взрослого оценивать свои поступки и поступки сверстников;
- соблюдает элементарные общепринятые нормы и правила поведения;

*Развитие игровой деятельности:*

- самостоятельно отбирает или придумывает разнообразные сюжеты игр, придерживается в процессе игры намеченного замысла, оставляя место для импровизации;
- может моделировать предметно-игровую среду;

*Развитие свободного общения со взрослыми и детьми:*

- способен участвовать в коллективной беседе (самостоятельно формулировать и задавать вопросы, аргументировано отвечать на вопросы);
- свободно пользуется речью для установления контакта, поддержания и завершения разговора.

*Образовательная область «Физическое развитие»*

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м;

*Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»*

- умеет выполнять танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, переменный шаг, боковой галоп;
- способен выразительно и ритмично двигаться в соответствии с музыкой, передавать несложный ритмический рисунок;

-умеет выполнять танцевальные движения;

-умеет выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

**Воспитанники приобретают знания:**

- о разных комплексах упражнений на мячах;
- о правилах работы на больших мячах.
- о форме и физических свойствах фитбола.

**У воспитанников формируются представления:**

- о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах;
- об истории развития фитбола;

**У воспитанников развиваются умения:**

- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.
- тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.

**Диагностика двигательного развития**

Ф.И. ребёнка	Сформированность основных движений											
	1		2		3		4		5		6	
	<i>н</i>	<i>к</i>	<i>н</i>	<i>к</i>	<i>н</i>	<i>к</i>	<i>н</i>	<i>к</i>	<i>н</i>	<i>к</i>	<i>н</i>	<i>к</i>

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Примечание.**

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: **1** – ходьба; **2** – бег; **3** – прыжки; **4** – ползание, лазание; **5** – равновесие; **6** – катание, бросание, ловля.

**Н** – начало года; **К** – конец года.

**Уровни освоения программы в подготовительной группе.**

**Низкий уровень.** Ребенок не может выбрать оптимальное исходное положение, испытывает страх на просьбу взрослого выполнить основное движение.

**Средний уровень.** Ребенок выполняет исходное положение по словесному указанию взрослого. Проявляет интерес к новым движениям.

**Высокий уровень.** Самостоятельно выбирает и встает в исходное положение, выполняет основное движение без помощи взрослого. Ребенок добивается максимального результата при выполнении основного движения.

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы.

Выступление детей на городских соревнованиях, праздники для родителей, концерты, праздники, эстафеты.

**Тематический план**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Месяц</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>«Мой веселый звонкий мяч»</b>	<b>сентябрь</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>«Веселые насекомые»</b>		<b>1</b>
<b>3</b>	<b>«Сказочное путешествие»</b>		<b>1</b>
<b>4</b>	<b>«Волшебный мяч»</b>		<b>1</b>
<b>5</b>	<b>«Перелетные птицы»</b>	<b>октябрь</b>	<b>1</b>
<b>6</b>	<b>«Пластилиновые фигурки»»</b>		<b>1</b>
<b>7</b>	<b>«Быстрый мяч»</b>		<b>1</b>

8	«Листопад»		1
9	«Вы скучали по футболу»	ноябрь	1
10	«Развеселая аэробика»		1
11	«Приключения лягушки»		1
12	«Попрыгунчики»		1
13	«Веселые зайчата»		декабрь
14	«Маленькие гимнасты»	1	
15	«Ты катись веселый мяч»	1	
16	«Фантазеры»	1	
17	«Волшебный мяч»	январь	
18	«Артисты цирка»		1
19	«Ты катись веселый мяч»		1
20	«Веселая физкультура»		1
21	«Путешественники»		февраль
22	«Колобок»	1	
23	«Снеговик»	1	
24	«Пингвины»	1	
25	«Буратино»	март	1
26	«Веселый буратино»		1
27	«Пляшущий буратино»		1
28	«Забавный буратино»		1
29	«Настоящая красавица»	апрель	1
30	«Прокати мяч»		1
31	«Циркачи»		1
32	«Муравьи»		1
33	«Путешественники»	май	1
34	«Танцующие путешественники»		1
35	«Забавные путешественники»		1
36	«Веселые путешественники»		1
<b>Итого</b>			<b>36</b>

## Программное содержание

сентябрь

### НОД 1

Задачи:

- дать представление о форме и физических свойствах фитбола;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми;
- вызвать интерес к занятиям с фитболами, эмоционально-положительное отношение к занятиям

План

.1. Коммуникативная игра «Здравствуй!»

1. Беседа «Мой веселый, звонкий мяч»
2. ОРУ с малым мячом (приложение 1)
3. ОВД Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. Передача фитболов друг другу, броски фитбола
4. Подвижная игра «Догони мяч», «Что я вижу» (приложение 2)
5. Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (приложение 3)

### НОД 2

Задачи:

- разучить правильную посадку на фитболе;
- ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

План

1. Коммуникативная игра «Здравствуй!»
2. Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед

3. ОРУ с малым мячом(приложение 1)
4. Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».
5. ОВД – выполнение правильной посадки на мяче.
6. П/и “Гусеница” (приложение 2)
7. Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (приложение 3)
8. Упражнение на релаксацию «Воздушные шарики» (приложение 4)

### **НОД 3**

Задачи:

- закрепить правильную посадку на фитболе;
- развивать координацию движений;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

План:

1. Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
2. ОРУ без предметов.
3. ОВД 1. Упражнение- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (прижаты к полу и параллельны друг другу) 2. Упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса «Бабочка»
4. П/и “Паровозик”(приложение 2)
5. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (приложение 3)
6. Упражнение на релаксацию «Облака» (приложение 4)

### **НОД 4**

Задачи:

- закрепить правильную посадку на фитболе;
- развивать координацию движений, глазомер;

- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

План:

1. Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
2. ОРУ без предметов сидя на фитболе(приложение )
3. П/и «Необычный паровозик», «Докати мяч», «Гусеница», «Что я вижу?»(приложение 2)
4. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (приложение 3)
5. Упражнение на релаксацию «Лентяи» (приложение 4)

**Октябрь**

**НОД 5**

Задачи:

- познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений в партере (сидя, в приседе);
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

План:

1. Разминка. Ходьба. Бег.
2. ОРУ с гантелями(приложение 1)
3. ОВД 1. Упражнение «Птичка» 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. 2. Упражнение выполняем из положения упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки

на фитболе присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться ви.п.

3. Упражнение «Бабочка», «Елочка»

4. П/и «Догони мяч»(приложение 2)

5. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (приложение 3)

6. Упражнение на релаксацию «Водопад» (приложение 4)

## **НОД 6**

Задачи:

- закрепить выполнение базовых положений при выполнении упражнений стоя у фитбола, сидя, в приседе;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

План:

1. Разминка. Ходьба. Бег.

2. ОРУ (приложение 1)

3. ОВД 1. Упражнения, сидя на фитболе «Веточка», «Птичка», «Бабочка», «Елочка» 2. Упражнение, стоя у фитбола «Бег»

4. П/и «Бусинки»

5. Пальчиковая гимнастика (приложение 5)

6. Упражнение на релаксацию «Спящий котенок» (приложение 4)

## **НОД 7**

Задачи:

- познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений из исходного положения, лежа, стоя на коленях перед фитболом;
- развивать мелкую моторику;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

План:

1. Разминка. Ходьба. Бег.
2. ОВД 1. Переходы из положения упор, сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине, на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.
3. П/и Быстрый и ловкий (приложение 2)
4. Пальчиковая гимнастика (приложение 4)

## НОД 8

Задачи:

- закрепить выполнение базовых положений при выполнении упражнений с фитболом;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

План:

1. Ритмический танец
2. ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.
3. П/и “Паровозик”(приложение 2)

4. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (приложение 3)
5. Пальчиковая гимнастика (приложение 5)

## **Ноябрь**

### **НОД 9**

#### **Задачи:**

- научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- развивать чувство равновесия, координацию движения
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

#### **План:**

1. Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах .
2. ОРУ (приложение 1)
3. ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.
4. П/и «Бусинки»(приложение 2)
5. Дыхательная гимнастика «Ушки» (приложение 3)
6. Самомассаж с проговариванием чистоговорок (приложение 6)
7. Упражнение на релаксацию «Шишки» (приложение 4)

### **НОД 10**

## Задачи:

- закреплять навык сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- развивать чувство равновесия, координацию движения;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

## План:

1. Разминка: игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)
2. ОРУ (приложение 1)
3. ОВД 1. Упражнения «Веточка», «Качели», «Лисичка» 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:
  - ходьбу на месте, не отрывая носков;
  - ходьбу, высоко поднимая колени;
  - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
4. Дыхательная гимнастика «Ушки» (приложение 3)
5. Пальчиковая гимнастика (приложение 5)

## НОД 11

### Задачи:

- закреплять навык сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- развивать чувство равновесия, координацию движения, быстроту реакции;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

1. Разминка: игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)
2. ОРУ без предметов(приложение 1)
3. ОВД Упражнения «Бег» «Аист», «Гусеница», «Змея», «Лягушка», «Носорог»
4. П/и «Пингвины на льдинах» (приложение 2)
5. Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
6. Упражнение на релаксацию «Холодно- жарко»(приложение 4)

## **НОД 12**

Задачи:

- развивать быстроту реакции, ловкость, чувство равновесия, координацию движения;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

1. Разминка: игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)
2. Эстафеты и п/и с фитболами (приложение 2)
3. Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (приложение 3)
4. Самомассаж «Ежик»(приложение 6)

## **Декабрь**

### **НОД 13**

Задачи:

- обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранению осанки при уменьшении площади опоры;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения, ловкость;

- укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

1. Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)
2. ОВД 1. Упражнение, сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;  
б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;  
в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. Сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;
3. П/и «Зайцы и волк»(приложение 2)
4. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (приложение 3)
5. Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Лягушата» (приложение 6)

## **НОД 14**

Задачи:

- закреплять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения, ловкость;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

План:

1. Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)
2. ОВД Упражнения «Веточка», «Пчелка», «Птица», «Лисичка». Сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях-выполнить круговые движения руками;
3. П\и «Цапля и лягушки» (приложение 2)
4. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (приложение 3)
5. Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Лягушата»(приложение 6)

## НОД 15

Задачи:

- закреплять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения, ловкость;
- укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

План:

1. Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)
2. ОВД 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении.

Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.

3. П\и «Бездомный заяц», «Цапля и лягушки» (приложение 2)
4. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (приложение 3)
5. Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Лягушата»(приложение 6)

## **НОД 16**

Задачи:

- закреплять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения, ловкость;
- укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

План:

1. Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
2. ОРУ без предметов сидя на фитболе
3. П\и «Бездомный заяц», «Быстрая гусеница», «Дракон кусает хвост», эстафета с фитболами (приложение 2)
4. Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Рукавицы» (приложение 6)

## **Январь**

## **НОД 17**

Задачи:

- научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;

- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений

План:

1. Разминка Ходьба, бег.
2. ОРУ на фитболе
3. ОВД 1. И.п. - сидя на полу (с согнутыми ногами, боком к фитболу) облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; сидя на полу, спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.
4. П/и «Дракон кусает хвост»(приложение 2)
5. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» (приложение 3)
6. Пальчиковая гимнастика (приложение 5)

## НОД 18

Задачи:

- закреплять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры;
- развивать ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия координацию движения;
- поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

1. Ритмический танец, с султанчиками
2. ОВД П/и Эстафета на фитболе, «Быстрый и ловкий», «Паровозик» 2 команды (приложение 2 )
3. Дыхательная гимнастика (приложение 3)
4. Пальчиковая гимнастика (приложение 5)

## **НОД 19**

### **Задачи:**

- научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

### **План:**

1. Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.
2. ОРУ с мячом(приложение 1)
3. ОВД Упражнение 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки. Упражнение 2 И.п. - стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад. Упражнение 3 И.п. - лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток.
4. П/и « Найди свой мяч» (приложение 2)
5. Дыхательная гимнастика «Ветер» (приложение 3)
6. Самомассаж«Этот шарик не простой» (приложение 6)

## **НОД 20**

### **Задачи:**

- закреплять выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

План:

1. Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.
2. ОРУ с мячом(приложение 1)
3. ОВД Упражнение «Рыбка», «Улитка», «Кошечка», «Лягушка»
4. П\и «Утки и охотник», «Стоп, хлоп, раз» (приложение 2)
5. Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Обезьянка» (приложение б)

## **Февраль**

### **НОД 21**

Задачи:

- закреплять выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

План:

1. Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.
2. ОРУ с мячом (приложение 1)
3. ОВД Упражнение «Змея», «Качели» «Рыбка», «Улитка», «Кошечка», «Лягушка»(приложение 3)
4. П\и «Пингвины на льдине», «Стоп, хлоп, раз»(приложение 2)
5. Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Обезьянка» (приложение б)

### **НОД 22**

Задачи:

- развивать силу, ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия координацию движения;

- поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

1. Ритмический танец, с султанчиками
2. ОВД П/и Эстафета на фитболе, «Быстрый и ловкий», «Паровозик» 2 команды, «Стоп, хлоп, раз» (приложение 2)
3. Дыхательная гимнастика (приложение 4)
4. Пальчиковая гимнастика (приложение 5)

## **НОД 23**

Задачи:

- совершенствовать качество выполнения упражнений с фитболами;
- укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки;
- формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику

План:

1. Ритмический танец, с султанчиками
2. ОВД Упражнение «Веточка», «Птичка», «Бабочка», «Елочка», «Змея», «Качели», «Рыбка», «Улитка», «Кошечка», «Лягушка».
3. П/и «Гонка мячей» (приложение 2)
4. Дыхательная гимнастика (приложение 3)
5. Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Лиса» (приложение 6)

## **НОД 24**

Задачи:

- развивать силу, ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия координацию движения;
- вызывать интерес к занятиям с фитболами, эмоционально-положительное отношение к занятиям;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

1. Ритмический танец
2. П/и Эстафета на фитболе, «Пингвины на льдине», «Паровозик» 2 команды (приложение 2)
3. Дыхательная гимнастика (приложение 3)
4. Пальчиковая гимнастика (приложение 5)

**Март**

**НОД 25**

Задачи:

- обучать и совершенствовать выполнение музыкально ритмического комплекса «Буратино» с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

1. Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.
2. ОВД музыкально - ритмический комплекс «Буратино»
3. П/и «Цапля и лягушки» (приложение 2)
4. Дыхательная гимнастика (приложение 3)
5. Пальчиковая гимнастика (приложение 5)

**НОД 26**

Задачи:

- упражнять и совершенствовать выполнение музыкально ритмического комплекса «Буратино» с использованием футбола в едином для всей группы темпе;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

- 1.Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.
- 2.ОВД музыкально - ритмический комплекс «Буратино»
- 3.П\и «Цапля и лягушки» (приложение 2)
- 4.Дыхательная гимнастика (приложение 3)
- 5.Пальчиковая гимнастика (приложение 5)

## **НОД 27**

Задачи:

- развивать и совершенствовать выполнение музыкально ритмического комплекса «Буратино» с использованием футбола в едином для всей группы темпе;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

- 1.Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.
- 2.ОВД музыкально - ритмический комплекс «Буратино»

3.П\и «Цапля и лягушки» (приложение 2)

4.Дыхательная гимнастика (приложение 3)

5.Пальчиковая гимнастика (приложение 5)

## **НОД 28**

Задачи:

- совершенствовать выполнение музыкально ритмического комплекса «Буратино» с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

1.Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.

2.ОВД музыкально - ритмический комплекс «Буратино»

3.П\и «Цапля и лягушки» (приложение 2)

4.Дыхательная гимнастика (приложение 3)

5.Пальчиковая гимнастика (приложение 5)

## **Апрель**

## **НОД 29**

Задачи:

- обучать и совершенствовать выполнение комплекса упражнений «Настоящая красавица » с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

1. Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.
2. ОВД Комплекс с фитболами «Настоящая красавица» (приложение 7)
3. П\и «Утки и охотник», «Стоп, хлоп, раз» (приложение 2)
4. Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Ежик» (приложение 6)
5. Упражнение на релаксацию «Солнышко-тучка»(приложение 4)

### **НОД 30**

Задачи:

- упражнять и совершенствовать выполнение комплекса упражнений «Настоящая красавица » с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

- 1.Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.
- 2.ОВД Комплекс с фитболами «Настоящая красавица» (приложение 7)
- 3.П\и «Утки и охотник», «Стоп, хлоп, раз» (приложение 2)
- 4.Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Ежик» (приложение 6)
- 5.Упражнение на релаксацию «Солнышко-тучка» (приложение 4)

### **НОД 31**

Задачи:

- развивать силу, ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия и координацию движения, выносливость;
- развивать навык ходьбы и бега;

- вызывать интерес к занятиям с фитболами, эмоционально-положительное отношение к занятиям;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

1. Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.
2. ОРУ на фитболе(приложение 1)
3. П/и Эстафеты на фитболе
4. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке»(приложение 3)
5. Упражнение на релаксацию «Муравей» (приложение 4)

## **НОД 32**

Задачи:

- развивать силу, ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия и координацию движения, выносливость;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- вызывать интерес к занятиям с фитболами, эмоционально-положительное отношение к занятиям;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

- 1.Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.
- 2.ОРУ на фитболе (приложение 1)
- 3.П/и Эстафеты на фитболе
- 4.Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (приложение 3)
- 5.Упражнение на релаксацию «Муравей» (приложение 4)

**Май**

## **НОД 33**

Задачи:

- обучение и совершенствование выполнения музыкально – ритмического комплекса упражнений на фитболах «Веселые путешественники» в едином для всей группы темпе;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику

План:

1. Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.
2. ОВД музыкально - ритмический комплекс «Веселые путешественники»
3. П\и «Дракон кусает хвост» (приложение 2)
4. Дыхательная гимнастика (приложение 3)
5. Пальчиковая гимнастика (приложение 5)

## **НОД 34**

Задачи:

- упражнять и совершенствовать выполнения музыкально – ритмического комплекса упражнений на фитболах «Веселые путешественники» в едином для всей группы темпе;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику

План:

- 1.Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.
- 2.ОВД музыкально - ритмический комплекс «Веселые путешественники»
- 3.П\и «Дракон кусает хвост» (приложение 2)
- 4.Дыхательная гимнастика (приложение 3)
- 5.Пальчиковая гимнастика (приложение 5)

## **НОД 35**

### **Задачи:**

- развивать и совершенствовать выполнения музыкально – ритмического комплекса упражнений на фитболах «Веселые путешественники» в едином для всей группы темпе;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику

### **План:**

- 1.Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.
- 2.ОВД музыкально - ритмический комплекс «Веселые путешественники»
- 3.П\и «Дракон кусает хвост» (приложение 2)
- 4.Дыхательная гимнастика (приложение 3)
- 5.Пальчиковая гимнастика (приложение 5)

## **НОД 36**

### **Задачи:**

- совершенствовать выполнения музыкально – ритмического комплекса упражнений на фитболах «Веселые путешественники» в едином для всей группы темпе;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику

### **План:**

- 1.Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.
- 2.ОВД музыкально - ритмический комплекс «Веселые путешественники»
- 3.П\и «Дракон кусает хвост» (приложение 2)
- 4.Дыхательная гимнастика (приложение 3)

## Литература

1. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст] / В. Г. Алямовская. – М., 1993. – 74 с.
2. Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: пособие для воспитателя детского сада [Текст] / Е. Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1986. – 110 с.
3. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С.В. Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т.В. Левчинкова // Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998. – 56 с.
4. Воробьева, Т. А. Мяч и речь [Текст] / Т. А. Воробьева, О. И. Крупенчук. – СПб.: КАРО, 2003. – 91 с.
5. Горботенко, О. Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно – досуговые мероприятия [Текст]/ сост. О. Ф. Горботенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 159 с.
6. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь. Сост. Виноградова Н. А. и др. – М.: Айрис-пресс, 2005. – 400 с.
7. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей/ Под ред. З.И. Бересневой. – М.:ТЦ Сфера, 2008. – 32с.
8. Картушина, М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития[Текст] /М.Ю. Картушина. – М.:ТЦ Сфера, 2007. – 208с.
9. Колодницкий, Г. А. Ритмические упражнения, хореография игры: методическое пособие [Текст] / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – М.: Дрофа, 2004. – 105 с.
10. Кузнецова, М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий: учебное пособие для воспитателей[Текст]/ М.Н.Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 96 с.

- 11.Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры. – 1994.-№7. – С.8 – 11.
12. Лопухина, И. С. Речь, ритм, движение [Текст] / И. С. Лопухина. – СПб.: Дельта, 1997. – 123 с.
- 13.Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, – 1986 – 304с.
- 14.Овчинникова, Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников: учебное пособие [Текст] / Т. С. Овчинникова. – СПб.: Речь. – 2009. – 176 с.
- 15.Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры[Текст]: учебное пособие/ сост. О.М. Литвинова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 238с.
16. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебное пособие [Текст] / под общ.ред. Н. В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 173с.
- 17.Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения[Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / под ред. С.О.Филипповой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 416с.
- 18.Формы оздоровления детей 4-7 лет: учебное пособие для воспитателей[Текст]/Сост.Е.И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009. – 157 с.
- 19.Шарманова, С. Б. Спортивная наука – детям. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / С. Б. Шарманова, А. И. Федоров. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999. – 203 с.
20. Формирование системного мышления дошкольников. И.Я.Гуткович, Т.А.Сидорчук, текст,2015г.

## Комплексы общеразвивающих упражнений

### Комплекс с мячом

1. **И. п.:** основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 -поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 - вернуться в и. п. (6-7 раз).

2. **И. п.:** стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 - влево (6 раз).

3. **И. п.:** сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 - вернуться в и. п.

4. **И. п.:** лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3-4 - вернуться в и. п. То же левой ногой (6 раз).

5. **И. п.:** основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза, и все снова повторить.

6. **И. п.:** основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. 1 - присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 – вернуться в и. п. (6 раз).

7. **И. п.:** основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 - прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).

### Комплекс с малым мячом

1. **И. п.:** основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3-4 - вернуться в и. п. (5-7 раз).

**2. И. п.:** нога ширины плеч, мяч в правой руке. 1 – руки вперед; 2 – поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4 – вернуться в и. п. (6-8 раз).

**3. И. п.:** нога ширины ступни, мяч в правой руке. 1-2 – присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3-4 – вернуться в и. п. (5-6 раз).

**4. И. п.:** стоя на коленях, мяч в правой руке. 1-4 – прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь вслед за ним; 5-8 – то же влево (6 раз).

**5. И. п.:** лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3-4 – вернуться в и. п. (5-6 раз). То же левой ногой.

**6. И. п.:** основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой или левой (попеременно), под счет воспитателя 1-12. Повторить 2-3 раза.

**7. И. п.:** основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 – вернуться в и. п. (5-6 раз).

### **Комплекс упражнений с палкой**

**1. И. п.:** основная стойка, палка внизу. 1 – палка вверх; 2 – опустить за голову; 3 – палку вверх; 4 – вернуться в и. п. (6 раз).

**2. И. п.:** ноги врозь, палка внизу. 1 – поднять палку вверх. 2 – наклониться вправо, руки прямые. 3 – выпрямиться, палка вверх. 4 – вернуться в и. п. То же влево.

**3. И. п.:** основная стойка, палка внизу. 1-2 – присесть, палку вынести вперед; 3-4 – вернуться в и. п. (5-6 раз).

**4. И. п.:** основная стойка, палка внизу за спиной. 1-2 – наклон вперед, палку назад-назад-вверх. 3-4 – вернуться в и. п. (5-6 раз).

**5. И. п.:** сидя, ноги врозь, палка за головой. 1 – палка вверх. 2 – наклониться, коснуться палкой носка правой ноги. 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в и. п. (5-6 раз).

**6. И. п.:** основная стойка, палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в и. п. Выполнить под счет 1-8 (2-3 раза).

**7. И. п.:** основная стойка, палка у груди в согнутых руках. 1 - правую ногу в сторону на носок, палку вверх; 2 – вернуться в и. п. То же, но левой ногой.

### **Комплекс без предметов**

**1. И. п.:** основная стойка, руки на поясе. 1 - шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 - вернуться в и. п. То же, но влево (3-4 раза).

**2. И. п.:** ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левую руку за голову; 2 - вернуться в и. п. То же, но в другую сторону (4-6 раз).

**3. И. п.:** основная стойка, руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3-4 - вернуться в и. п. (6 раз).

**4. И. п.:** сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1 - поднять вверх — вперед прямые ноги («угол», плечи не проваливать); 2 — вернуться в и. п. (5-6 раз).

**5. И. п.:** стоя на коленях, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 - вернуться в и. п.; 3-4 - то же, но к левой ноге (6 раз).

**6. И. п.:** лежа на спине, руки за головой. 1 - поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2 – вернуться в и. п. 3-4 - то же, но другой ногой (6 - 8 раз).

**7. И. п.:** основная стойка, руки на поясе. На счет 1-4 - прыжки на правой ноге; на счет 5-8 - прыжки на левой ноге; 9 -12 -прыжки на двух ногах; пауза; повторить еще 2-3 раза.

### **Комплекс упражнений с большим мячом**

**1. И. п.:** основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 - поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3 - 4 - вернуться в и. п. (6-7 раз).

**2. И. п.:** стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 - влево (6 раз).

**3. И.п.:**сидя,ноги прочь,мяч в согнутых руках перед собой. 1-2-наклониться,прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4-вернуться в и.п.(5-6 раз).

**4. И.п.:** лежана спине, ноги прямые, мяч в обе руки за головой. 1-2- поднять правую согнутую в колен ногу, коснуться мячом; 3-4- вернуться в и.п. То же левой ногой.

**5. И.п.:** основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить движения.

**6. И.п.:** основная стойка, мяч в согнутых руках. 1- присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2- вернуться в и.п. (6 раз).

**7. И.п.:** основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8- прыжки в круг мяча над двумя ногами (3-4 раза).

## Подвижные игры с фитболами

### Что я вижу?

Дети размещаются парами по залу. У каждой пары - фитбол. Ребенок, который прокатывает мяч, должен правильно назвать предмет, находящийся в поле его зрения.

Правила игры.

- 1) Предметы повторно не называются.
- 2) Мяч нужно прокатить непосредственно партнеру.

Указания к проведению игры.

- 1) Прежде чем начать игру, нужно предложить детям осмотреть зал. Следить, чтобы дети прокатывали мяч двумя руками одновременно.
- 2) В конце игры воспитатель должен отметить самых метких и наблюдательных детей.

Варианты игры.

- 1) Прокатывать мяч с разных расстояний (*1,5-2 метра*).
- 2) Проведение игры группой в кругу.
- 3) Прокатывание мяча, в паре сидя, стоя на коленях, лежа на животе.

### Быстрая лягушка

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.*

*В небе - синева. 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.

1) Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм.

2) Перемещаясь на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности.

Указания к проведению игры. Руки согнуты в локтях, ладони при проговаривании слов находятся на уровне головы, пальцы широко раскрыты. На слова: «Ква, ква, ква!» - активно сжимать кисть. Следить за четкостью проговаривания слов в потешке и соблюдением техники безопасности.

Вариант игры.

1) Выполнять приседания около мяча, имитируя движения лягушек.

2) Затем прыгать на мяче на другую сторону зала по кругу до ориентира.

### **Ловишки для Смешариков**

Выбирают ловишку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, Смешариков лови!» - дети прыгают на мяче в разные стороны по залу. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка.

Правила игры.

1) Прыгать можно только после слов: «Смешариков лови!»

2) Пойманным считается тот, кого коснулся ловишка.

Указания к проведению игры.

3) Ловишка назначается воспитателем.

4) У ловишки должен быть отличительный знак.

5) Воспитатель должен следить, чтобы дети не поддавались ловишке.

Вариант игры.

1)Выбрать ловишек по считалке.

2)Выбрать двух ловишек.

Пойманный, становится ловишкой, игра продолжается с участием всех детей.

### **Необычный паровоз**

Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с воспитателем ритмично, в определенном темпе, следующий текст:

*Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,*

*Я колесами стучу.*

*Я колесами стучу,*

*Прокатить тебя хочу.*

*Чох, чох, чу, чу,*

*Далеко я укачу! Ту-ту!*

*Чух, чух, чух....*

Правила игры.

1)Выполнять движения согласно тексту.

2)Двигаться точно друг за другом.

Указания к проведению игры.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети:

1)четко проговаривали слова;

2)при прыжках принимали правильное исходное положение;

3)одновременно выполняли упражнения в колонне.

Вариант игры.

1)Двигаться по прямой.

2)Прыгать по залу между предметами в заданном направлении «змейкой»

### **Бег сороконожек**

Играющие делятся на две-три команды и выстраиваются в затылок друг другу. Каждая команда получает толстую веревку (канат), за которую все игроки берутся правой или левой рукой, равномерно распределяясь по обе

стороны веревки. По сигналу организатора «сороконожки» бегут вперед 40-50 метров до «финиша», все время, держась за веревку.

Победа присуждается команде, которая первой прибежала к финишу, при условии, что ни один из ее участников не отцепился от веревки во время бега.

### **Зайцы и волк**

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

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

### **Дракон кусает хвост**

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

### **Найди свой мяч**

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

### **Пингвины на льдине**

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

### **Не пропусти мяч**

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

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

### **Утки и собачка**

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

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

### **Утки и охотник**

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

*Ну-ка, утки,*

*Кто быстрее*

*Доплывет до камышей?*

*Самой ловкой*

*За победу*

*Сладкое дадут к обеду.*

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

### **Лошадка ослик и подкова**

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

«ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

*Звонкою подковкой*

*Подковали ножку.*

*Выбежал с обновкой*

*Ослик на дорожку.*

*Новою подковкой*

*Звонко ударял*

*И свою подковку*

*Где-то потерял.*

### **Цапля и лягушка**

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

*Мы веселые лягушки,*

*Мы зеленые квакушки,*

*Громко квакаем с утра:*

*Ква-ква-ква,*

*Да ква, ква, ква!*

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

*По болоту я шагаю,*

*И лягушек я хватаю.*

*Целиком я их глотаю.*

*Вот они, лягушки,*

*Зеленые квакушки.*

*Берегитесь, я иду,*

*Я вас всех переловлю.*

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

### **Угадай, кто сидит на мяче**

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

Играющий ребенок: *Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?*

### **Успей передать**

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

### **Быстрая гусеница**

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

### **Бездомный заяц**

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

### **Противоположные движения**

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

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

### **Стоп, хлоп, раз**

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

Приложение 3

## **Комплексы дыхательной гимнастики**

### **Послушаем свое дыхание**

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

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

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;

- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом автоматической паузой
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились, по дыханию 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 распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Радуга, обними меня**

Цель: 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.

## Упражнения для релаксации

### *1 “Воздушные шарики”*

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надуют, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

### *2 “Облака”*

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом, вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

### *3 “Лентяи”*

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы – лентяи, и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и

отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

#### **4“Водопад”**

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ... (пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу. Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

#### **5“Спящий котёнок”**

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

#### **6“Шишки”**

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза)

#### **7“Холодно – жарко”**

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали

к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2–3 раза).

### **8 “Солнышко и тучка”**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2–3 раза.

### **9 “Муравей”**

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

Приложение 5

**Гимнастика для пальчиков**  
**(пальчиковые игры для детей 5-7 лет)**

## **1. КАПИТАН**

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

**Я плыву на лодке белой**

**По волнам с жемчужной пеной.**

**Я - отважный капитан,**

**Мне не страшен ураган.**

**Чайки белые кружатся,**

**Тоже ветра не боятся.**

**Лишь пугает птичий крик**

**Стайку золотистых рыб.**

**И, объездив чудо-страны,**

**Посмотрев на океаны,**

**Путешественник-герой,**

**К маме я вернусь домой.**

## **2. ДОМИК**

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

**Под грибом - шалашик-домик,**

(соедините ладони шалашиком)

**Там живет веселый гномик.**

**Мы тихонько постучим,**

(постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)

**В колокольчик позвоним.**

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

**Двери нам откроет гномик,**

**Станет звать в шалашик-домик.**

**В домике дощатый пол,**

(ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)

**А на нем - дубовый стол.**

(левая рука сжата в кулак,сверху на кулак опускается ладонь правой руки)

**Рядом - стул с высокой спинкой.**

(направить левую ладонь вертикально вверх,к ее нижней части приставить кулачок правой рукибольшим пальцем к себе)

**На столе - тарелка с вилкой.**

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

**И блины горой стоят –**

**Угощенье для ребят.**

### **3. ГРОЗА**

**Капли первые упали,**

(слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)

**Пауков перепугали.**

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

**Дождик застучал сильнеей,**

(постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

**Птички скрылись среди ветвей.**

(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной;махать пальцами, сжатыми вместе).

**Дождь полил как из ведра,**

(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

**Разбежалась детвора.**

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

**В небе молния сверкает,**

(нарисуйте пальцем в воздухе молнию)

**Гром все небо разрывает.**

(барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)

**А потом из тучи солнце**

(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)

**Вновь посмотрит нам в оконце!**

#### **4. БАРАШКИ**

Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударя согнутыми указательным пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.

**Захотели утром рано**

**Пободаться два барана.**

**Выставив рога свои,**

**Бой затеяли они.**

**Долго так они бодались,**

**Друг за друга все цеплялись.**

**Но к обеду, вдруг устав,**

**Разошлись, рога подняв.**

#### **5. МОЯ СЕМЬЯ**

Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.

**Знаю я, что у меня**

**Дома дружная семья:**

**Это - мама,**

**Это - я,**

**Это - бабушка моя,**

**Это - папа,**

**Это - дед.**

**И у нас разлада нет.**

## **6. КОШКА И МЫШКА**

**Мягко кошка, посмотри,**

**Разжимает коготки.**

(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз;затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рукотрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)

**И легонько их сжимает –**

**Мышку так она пугает.**

**Кошка ходит тихо-тихо,**

(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны;кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой рукимедленно шагают по столу вперед.Мышка (левая рука) убегает:пальцы другой руки быстро движутся назад).

**Половиц не слышно скрипа,**

**Только мышка не зевает,**

**Вмиг от кошки удирает.**

Приложение 6

## **Самомассаж с проговариванием чистоговорок**

### **Ежик**

С проговариванием чистоговорки.

*Ж а -жа - жа -мы нашли в лесу ежа.*

Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.

*Жу - жу - жу - подошли мы к ежу.*

Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз.

*Ужа-ужа -ужа - впереди большая лужа.*

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

*Жак - жок - жок - надень ёжик сапожок.*

Кулачками массировать крылья носа.

### **Зайка**

*Тили – тили – тили-бом !*

*Сбил сосну зайчишка лбом!*

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

*Жалко мне зайчишку,*

*Носит зайка шишку.*

(кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам)

*Поскорее сбегай в лес,*

*Сделай зайке компресс.*

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

### **Лягушата**

Выполнять движения, соответствующие тексту.

*Лягушата встали, потянулись, и друг другу улыбнулись.*

*Выгибают спинки, станки - тростинки.*

*Ножками затопали, ручками захлопали.*

*Постучим ладошкой то ручкам мы немножко,*

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

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

*Хлопают ладошки нас уже по ножкам.*

*Погладили ладошки и ручки, и ножки.*

*Лягушата скажут: «Ква! Прыгать весело, друзья!»*

### **Лиса**

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

*Утром лисонька проснулась, лапкой вправо потянулась,*

*Лапкой влево потянулась, солнцу нежно улыбнулась.*

*В кулачок все пальцы сжала, растирать все лапки стала -*

*Ручки, ножки и бока. Вот какая красота.*

*А потом ладошкой пошлёпала немножко.*

*Стала гладить ручки, ножки и бока совсем немножко.*

*Ну, красавица -Лиса! До чего же хороша!*

Красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо - влево,  
поставив руки на пояс, выпрямив спину.

### **Рукавицы**

*Вяжет бабушка - Лисица всем лисятам рукавицы.*

(поочерёдно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев)

*Для лисёнка Саши, для лисички Маши,*

*Для лисёнка Коли, для лисички Оли,*

*А маленькие рукавички для Наташеньки - лисички.*

(поочерёдный массаж пальцев правой руки, начиная с большого, при повторении массировать пальцы левой руки).

*В рукавичках - да-да-да! - не замёрзнем никогда!*

(потереть ладони друг о друга).

### **Обезьянка ЧИ-ЧИ - ЧИ**

*Обезьянка Чи-чи-чи продавала кирпичи.*

(провести ладонями от затылочной части к основанию горла)

*Подбежал тут к ней зайчонок:- Не продашь ли кирпичонок?*

(указательным и средним пальцами провести по крыльям носа)

*-Нет! - сказала Чи-чи-чи. Продаю я кирпичи*

(всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам)

*Знай, зайчонок! Нет слова «кирпичонок»!*

(раздвинуть указательный и средний пальцы, поставить их перед и за ухом и энергично растереть кожу около ушей).

## **Приложение 7**

### **Игровые упражнения на фитболах для детей дошкольного возраста.**

«Аист» Исходное положение – стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой,

мяч в опущенных руках. На первые два счета медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие. На третий счет подтянуться вверх и приподняться на носках, на последний счет вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге.

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

При выполнении упражнения добиваться самовытяжения. Если ребенок не может выполнить медленно упражнение с подъемом на носки, можно в тренировочном варианте разрешить выполнять упражнение в более быстром темпе, поднимая руки только до уровня плеч, не приподнимаясь при этом на носки.

**«Бабочка»** Исходное положение – сидя на мяче, руки согнуты в локтевых суставах, поднять вертикально вверх – «крылья».

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

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

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

**«Бег»** Исходное положение – стоя, мяч в опущенных руках. Бег на месте на носках с захлестыванием голени. Мяч отбивать поочередно, то правой, то левой рукой.

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

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

**«Веточка»** Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз.

Сидя на мячевыполняются 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.

Терапевтический эффект: Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

**«Гусеница»** Исходное положение – лежа на животе, мяч между стоп.

На первую строчку ползание по–пластунски вперед;

На вторую строчку выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп (бревнышком).

На третью строчку ползание по-пластунски назад.

На четвертую строчку выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп (бревнышком), и вернуться в исходное положение.

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

При выполнении упражнения ползание выполняется с попеременным движением рук.

**«Зайчик»** Исходное положение – Стоя, мяч перед собой в руках.

Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. В усложненном варианте ребенок сначала прыгает 4 раза вперед, затем 4 раза назад, затем прыжки с поворотом на 90 градусов.

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

**«Змея»** Исходное положение – сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху.

На первую строчку лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить.

На вторую – потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову.

На третью строчку – повороты головы вправо и влево.

На четвертую строчку – вернуться в исходное положение.

В усложненном варианте на первую строчку прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу, голову опустить. Выполнять все также, как и в первом куплете, из исходного положения лежа на мяче.

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

**«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.

Терапевтический эффект: Упражнение развивает чувство ритма, координацию движений, укрепляет мышцы плечевого пояса, рук, предупреждает плоскостопие.

**«Лягушка»** Исходное положение – лежа на мяче, на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу.

В первом куплете толчком перекаат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение , сидя ноги скрестно, мяч перед собой.

Во втором куплете выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку.

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

**«Месяц»** Исходное положение – Стоя на правом колене, левая нога вытянута в сторону, правая лежит на мяче.

Сначала выполнять наклоны к мячу, левая рука при этом поднимается через сторону вверх, касаясь мяча. Повторить по два раза в каждую сторону.

Затем из положения, лежа на мяче на боку, одна нога в упоре на колене, перейти в положение , лежа на боку с выпрямленными ногами.

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