Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 детский сад № 81 комбинированного вида

Фрунзенского района Санкт-Петербурга

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТОРешением Педагогического СоветаПротокол № 1 от 31.08.2020 |  |  |

|  |
| --- |
| **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА****«Фитбол-гимнастика»**Направленность: **физкультурно-спортивная**Уровень программы: **ознакомительный**Возраст учащихся: **5-7 лет**Срок реализации: **1 год (32 часа)** **Автор-составитель:****Валеева Ирина Николаевна,****педагог дополнительного образования**  |

Санкт-Петербург

2020 год

**Краткая аннотация к дополнительной общеразвивающей программе: дополнительной образовательной программы «Фитбол-гимнастика»**

Дополнительная образовательная программа «Фитбол-гимнастика» дополнительного образования разрабатывается на 1 (один) учебный год, срок ее реализации зависит от даты начала и окончания проведения дополнительной платной образовательной услуги в ГБДОУ детский сад № 81 и прописывается в рабочей программе педагога дополнительного образования.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный, организационный.

 Целевой раздел Программы определяет её цели, задачи, принципы и подходы, значимые для разработки и реализации данной программы характеристики особенностей развития детей, планируемые результаты освоения Программы.

 Содержательный раздел Программы включает:

− описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей 5-7лет, представленными в пяти образовательных областях (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое, художественно – эстетическое развитие, физическое развитие);

 − описание форм, способов, методов и средств реализации Программы;

− описание образовательной деятельности с детьми;

− описание особенностей взаимодействия с семьями воспитанников.

Организационный раздел описывает систему условий реализации Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения; учебный план, определяющий объем образовательной нагрузки.

Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Целевой раздел  |  |
| **1. 1** | Пояснительная записка. | **3** |
| **1.2** | Планируемые результаты освоения программы | **5** |
|  | Содержательный раздел  |  |
| **2.1** | Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей | **6** |
| **2.2** | Описание форм, способов, методов и средств реализации программы | **7** |
|  | Организационный раздел |  |
| **3.1** | Планирование образовательной деятельности | **11** |
| **3.2** | Перспективный план образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет) | **12** |
|  | Литература | **14** |
|  | Приложение 1 | **15** |
|  | Приложение 2 | **31** |

**1. Целевой раздел.**

**1.1. Пояснительная записка.**

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Однако за последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс решения соматических, интеллектуальных и физических проблем в развитии детей. Именно этим критериям отвечает методика работы с фитболами. Игры и упражнения с мячами требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве; они построены на многообразных двигательных действиях. В различных комбинациях здесь используется ходьба, прыжки, бег, метание. При этом двигательные действия могут выполняться различными способами, в сочетаниях, с изменениями темпа и скорости. Двигательные действия, включающие в себя упражнения с мячом, затрагивают и мелкие мышцы рук, тем самым, стимулируя их развитие. **Срок реализации** зависит от даты начала и окончания проведения дополнительной платной образовательной услуги в ГБДОУ детский сад № 81.

**Цель Программы:** приобщение детей к нормам здорового образа жизни, развитие интереса к занятиям физической культурой с использованием фитболов.

**Задачи Программы:**

 − создать условия для укрепления физического здоровья детей, улучшения их двигательного статуса;

− развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности у детей

− развивать воображение, находчивость и познавательную активность у детей;

− содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

− формировать морально-этические качества личности через двигательную деятельность;

− воспитывать интерес к физической культуре и спорту.

Подходы к формированию рабочей программы:

Формирование Программы основано на следующих подходах:

− гуманно-личностный;

 − развивающее обучение;

− доступность;

 − непрерывность;

 − комплексность.

Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.

Возрастные особенности детей 5-6 лет.

 На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений. В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствием, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

Возрастные особенности детей 6-7 лет

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

**Основные принципы применения фитбол-гимнастики.**

Принцип сознательности основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребёнком сути того или иного движения, которое он производит. Приучает к самостоятельности и повышает интерес к занятиям.

Принцип систематичности, главная особенность которого непрерывность и планомерность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

Принцип индивидуального подхода к каждому ребёнку. Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка.

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип доступности. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуя функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не наносят ущерба его здоровью.

Принцип от простого к сложному способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного возросшим возможностям организма.

Принцип рассеянной мышечной нагрузки. Работа одной группы мышц сменяется другой, что способствует предупреждению переутомления.

Принцип наглядности. Суть принципа заключается в создании у ребёнка, с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий выражает поступательный характер системы физических упражнений. На основе этого принципа строится тенденция постепенного увеличения нагрузок, что гарантирует развивающий эффект (усиление и обновление воздействий) от физических упражнений.

**1.2. Планируемые результаты освоения Программы.**

Реализация образовательной цели и задач Программы направлена на возможные достижения воспитанников:

− ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности;

− ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, 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;

− способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности;

− ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать;

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

− проявляет ответственность за начатое дело;

− проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности;

 − имеет первичные представления о себе, включая традиционные гендерные ориентации;

− соблюдает элементарные общепринятые нормы;

− имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

**2. Содержательный раздел.**

**2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей.**

Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей 5-7 лет в пяти образовательных областях - социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Образовательная область | Описание образовательных областей | Интеграция области с другими образовательными областями |
| Физическое развитие | Подвижные игры, командные игры с использованием фитболов, физкультурного оборудования, атрибутов игр, средств мультимедии. Упражнение для развития разных групп мышц. Общеразвивающие упражнения на развитие мелких мышц рук, разных групп мышц при использовании фитбола, силовые упражнения, художественно – спортивные упражнения. | **Художественно-эстетическое развитие:** Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, пластики, координации, чувствования собственного тела с использованием средств мультимедии (музыки, сюжетных изображений). Упражнения с мячами под музыкальное сопровождение средствами мультимедии, развитие красоты и пластики движений. **Познавательное развитие:** Упражнения на развитие внимания, памяти. Игры на развитие воображения, развития двигательных умений и навыков. Упражнения на развитие двигательной активности, применение различных словесных, фольклорных, музыкальных игр в организации занятий при помощи инструктора и самостоятельно. **Речевое развитие:** Упражнения и игры на развитие дыхания, силы голоса. Самостоятельно пересказывать/ повторять содержание упражнений и заданий с фитболом. Упражнения с фитболами на развитие дыхания, командные игры под музыкальное и/или речевое сопровождение. **Социально-коммуникативное развитие:** Командные и групповые игры, упражнения. Индивидуальная работа с инструктором. Совершенствование работы в парах, тройках и т.д Упражнения на развитие эмоциональной сферы, спортивные игры с фитболами совместно с инструктором и сверстниками. Коллективные упражнения и эстафеты |

**2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы.**

При обучении детей необходимо делать акцент на обучение посредством игры и строить этот процесс на основе адаптированных для возможностей ребенка упражнений и игр. Игровые задания придают обучению положительную эмоциональную окраску, делают процесс изучения двигательных действий, развития двигательных способностей более привлекательным. Особое место отводится методу имитации, так как подражательность, легкая внушаемость - характерные основные особенности нервно- психического развития дошкольников. Поэтому одно из условий успешного обучения играм и упражнениям с мячами - многократное, совместное с взрослыми и всеми детьми повторение действий при условии частой смены работы и отдыха.

 Каждый ребенок выполняет задания рядом и вместе с другими детьми, реализуя при этом свои возможности. Воображаемые ситуации помогают сделать задания интересными. Он не просто манипулирует с мячом, а превращает его в коня, колесо, руль, солнышко; ищут способы решения двигательной задачи. Изобразительные движения способствуют развитию чувства мяча, делают движения выразительными, точными, координированными. Эмоции, возникающие при выполнении упражнений, активизируют многие функции организма. Дети попадают в особый мир отношений, переживаний, сосредотачивают внимание на новых объектах, переключают психическую деятельность, что способствует эмоциональной и физической разрядке, снятию напряжения. Ребенок учится добиваться успеха. Чтобы мяч стал любимым детьми, необходимо научить дошкольников умело использовать все его возможности. Игры и упражнения с мячом развивают внимание, ловкость, координацию, реакцию на предмет, аккуратность и точность движений, смелость, умение взаимодействовать с партнером, а еще помогут детям понимать друг друга, улучшают их эмоциональное состояние и дисциплинируют. И, конечно являются эффективным средством оздоровительной работы. Упражнения на гимнастических надувных мячах - фитболах позволяют создать оптимальные условия для правильного положения туловища, гармоничной тренировки и укрепления основной группы мышц и вестибулярного аппарата. Упражнения, выполняемые при уменьшенной площади опоры и разных исходных положений головы, рук, ног, туловища, улучшают координацию движений, закрепляют правильную осанку. Дети ощущают положение своего тела в пространстве – у них вырабатывается так называемая схема тела, позволяющая и в дальнейшем принимать заданную позу. Усложнение упражнений в равновесии достигается за счет последовательного уменьшения площади опоры, а также перемещения центра тяжести (поднимание рук, отведение ноги, повороты и.т.д.) при этом чем чаще меняется исходное положение, тем более дифференцированно работают мышцы и более четкой становится координация движений. Являясь подвижной опорой, мяч способствует тренировке вестибулярного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Фитбол позволяет задействовать даже те группы мышц, которые «не работают» при выполнении других видов упражнений. При выполнении упражнений на мяче, чтобы сохранить устойчивое положение, центр тяжести занимающегося должен совпадать центром мяча. Вот почему занятия на фитболах великолепно развивают координацию движений, равновесие, устойчивость, вестибулярный аппарат. Кроме того, «криво» сидеть на мяче просто невозможно, теряется равновесие и баланс, что неизбежно приведет к падению. Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе способствует формированию сложно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Таким образом, упражнения на неустойчивой опоре с ограниченной площадью способствуют целенаправленной выработке оптимального двигательного стереотипа, улучшению стереотипа, улучшению равновесия и развитию двигательного контроля, а также укреплению и расслаблению различных мышц.

*Эффективность фитбола зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.* В старшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры. Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. В старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

*Эффективность использования фитболов будет достигнута при выполнении следующих методических рекомендаций:*

− правильная посадка на фитболе предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела. Посадка на мяче считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Такое положение на мяче способствует устойчивости и симметричности - главным условиям сохранения правильной осанки;

− рационально регулировать нагрузку в занятии в зависимости от возраста. Дозировка объем, и интенсивность достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, времени нагрузки и отдыха, использованием различных предметов, музыки и пр.;

− правильно и своевременно применять страховку, самостраховку и помощь для профилактики травматизма. Необходимо безопасное расположение на мяче, вдали от мебели или других предметов. Кроме того, на полу и одежде занимающегося не должно быть никаких острых предметов, чтобы не повредить себя и мяч. Для занятий необходимо надевать удобную одежду, не мешающую движениям и нескользкую обувь;

− начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным;

− ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт;

− избегать быстрых и резких движений, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси повреждают межпозвоночные диски, увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов, нарушают мозговое кровообращение;

− при выполнении упражнений лежа на мяче не задерживать дыхание, особенно это касается положения, лежа на мяче, на животе, так как длительное сдавливание диафрагмы и живота затрудняет дыхание;

− при выполнении лежа на мяче, на спине и на животе голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию;

− при выполнении упражнений мяч не должен двигаться;

 − при выполнении упражнений с упора руками на полу ладони должны быть параллельны друг другу и располагаться на уровне плечевых суставов;

− упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление;

− на каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения, важна эстетика выполнения упражнений;

 − каждое упражнение повторять, начиная с 3-4 раз, постепенно увеличивать до 6-8 раз и 6- 8 повторений. Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузок на разные группы мышц в разных исходных положениях. В конце занятия использовать упражнения для восстановления дыхания и в расслаблении. Темп выполнения упражнений медленный и средний.

**Особенности построения занятий.**

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

Схема построения занятий напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой:

1. Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2. В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу - мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3. Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

**Методические рекомендации**

Для поддержания интереса у детей к занятиям фитбол-гимнастикой и повышения эмоционального тонуса, рекомендуется вводить музыкальное сопровождение: частично или в течение всего игрового занятия и занятия вариативного характера; частично в течение сюжетно-игрового занятия и занятия смешанного характера (в тех частях, где идёт совершенствование движений).

Эффективность занятий на мячах зависит от правильного выбора размеров мяча. Фитбол подбирается каждому ребёнку индивидуально по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Оптимальные размеры мяча: для детей 3-4 лет – 45см; для детей 5-6 лет – 50см; для детей 6-7 лет – 55см.

Занятия проводятся группой не более 12 человек в проветренном помещении на ковриках в спортивной одежде (шорты, футболка, носочки).

Для занятий с профилактической целью с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.

Каждое упражнение повторять 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Упражнения на силу чередовать с упражнениями на растягивание и на расслабление.

При выполнении дыхательных упражнений для увеличения подвижности грудной клетки, вдох сопровождать подниманием рук внешними дугами вверх. Следует обращать внимание на полноценность выдоха (для его усиления применяются упражнения с произношением звуков «а», «о», «у», «з», «ж»).

На занятиях с детьми дошкольного возраста используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча).

На протяжении всего занятия вести контроль за осанкой детей и способствовать самоконтролю ребёнка за осанкой. Для этого можно использовать такие приёма, как фиксация правильной осанки в положении стоя и сидя на фитболе после остановки по сигналу и во всех исходных положениях во время выполнения упражнений перед каждым повтором. Игровые упражнения, подвижные и малоподвижные игры, предусматривают правила для сохранения правильной осанки.

При выполнении упражнений лёжа животом на фитболе с упором руками на полу ладоши должны быть параллельны и расставлены на уровне плечевых суставов.

Для большей устойчивости в положении сидя на мяче ноги в опоре стопами на полу располагать на ширине плеч.

При выполнении упражнений лёжа на фитболе на спине и животе голова и ноги должны составлять одну прямую линию.

При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

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

Соблюдать приёмы страховки и самостраховке детей.

**3. Организационный раздел.**

 **3.1. Планирование образовательной деятельности.**

Учебный план образовательной деятельности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид деятельности | Количество занятий/ время |
| в неделю | в месяц | в год |
| 1. | Занятие | 1 / 30 минут | 4 /120 минут | 28 / 840 минут |

План определяет количество и продолжительность занятий в кружке (в неделю, месяц, год). Объем недельной образовательной нагрузки – 1 занятие в неделю продолжительностью 30 минут.

Объём недельной образовательной нагрузки не превышает норм предельно допустимых нагрузок для детей 5-7 лет.

Занятия проводятся во второй половине дня в соответствии с графиком работы кружка. Количество детей в кружке не более 15 человек.

Дети посещают кружок по желанию родителей (законных представителей).

**3.2 Перспективный план образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет)**

|  |
| --- |
| ОктябрьПедагогические задачи: 1) Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. 2) Разучить правильную посадку на фитболе. 3) Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.4) Формировать и закреплять навык правильной осанки. 5) Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.Оборудование: фитболы по кол-ву детей. |
| НоябрьПедагогические задачи: 1) Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. 2) Разучить правильную посадку на фитболе. 3) Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. 4) Формировать и закреплять навык правильной осанки. 5) Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми. Оборудование: фитболы по кол-ву детей |
| ДекабрьПедагогические задачи: 1) Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). 2) Ознакомить с приемами самостраховки. 3) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 4) Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности. Оборудование: фитболы по кол-ву детей. |
| Январь. Педагогические задачи: 1) Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). 2) Ознакомить с приемами самостраховки. 3) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 4) Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности. Оборудование: фитболы по кол-ву детей. |
| ФевральПедагогические задачи: 1. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни; 2. Развивать гибкость и координацию движений; 3. Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; 4. Продолжать формировать умение правильной посадки на фитболе. Оборудование: фитболы по кол-ву детей. |
| МартПедагогические задачи: 1. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни; 2. Развивать гибкость и координацию движений; 3. Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; 4. Продолжать формировать умение правильной посадки на фитболе. Оборудование: фитболы по кол-ву детей. |
| АпрельЗадачи: 1. Воспитывать коммуникативные свойства личности, дисциплинированность и организованность; 2. Развивать силу всех групп мышц, глазомер, гибкость и пластичность;3. Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений с использованием фитбола в соответствии с темпом и ритмом музыки, единым коллективом. Оборудование: фитболы по кол-ву детей. |
| МайЗадачи: 1. Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений с использованием фитбола в соответствии с темпом и ритмом музыки, единым коллективом.
2. Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.

Оборудование: фитболы по кол-ву детей. |

**Литература**

Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). –СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 112с.

Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2016.-160с.

Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой.- СПб.: Издательство РГПУ им. А.И.Герцена, 2011 114с.

Утробина К.К. Подвижные игры с детьми 5-7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО.-М.:Издательство Гном, 2017. -152 с.:ил.

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-Данс». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2010.-384с.и

 Приложение 1

**Картотека подвижных игр с фитболами**

**«Охотник и утки»**

 Цель: укрепление мышц туловища, плечевого и тазового пояса, развитие координации движений рук и ног.

Оборудование: фитбол.

Содержание. Двумя полосками на полу обозначаются с одной стороны зала «озеро», с другой — «камыши». В «камышах» сидит охотник. Дети — «утки» в положении на четвереньках толкают фитбол головой от «озера» до «камышей». Педагог при этом говорит следующие слова:

Ну-ка утки, кто быстрей

 Доплывет до камышей,

Самой ловкой за победу

Сладкое дадут к обеду.

Правила. Побеждает та «утка», которая быстрее доберется от «озера» до «камышей».

**«Дракон кусает хвост»**

Цель: формирование вертикальной позы в положении стоя и при ходьбе, развитие пространственного ориентирования и внимания. Количество игроков — 5—6.

Оборудование: фитбол.

Содержание. Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего. В руках первого ребенка фитбол — «голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать «хвост», дотронувшись до него мячом.

Правила «Голова» должна поймать «хвост», дотронувшись до него мячом так, чтобы не разорвалось «тело дракона».

**«Запрещенное движение»**

Цель: развитие внимания, координации движений и пространственного ориентирования.

Оборудование: фитбол.

Содержание. Игра выполняется в исходном положении лежа. Педагог обозначает «Запрещенное движение», так, например, фитбол в руках, опущенных вниз. Дети повторяют все движения преподавателя, кроме «запрещенного».

Правила. Выбывают из игры те, кто ошибся, остается один игрок.

Вариант: игра может выполняться в исходном положении сидя или стоя, в зависимости от двигательных возможностей ребенка.

**«Горячий мяч»**

Цель: формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания.

Оборудование: фитбол.

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

Правила. Мяч передавать, не отрывая ног от пола.

Варианты 1. По команде ведущего меняется направление передачи фитбола. 2. При большом количестве играющих в игре используются два фитбола.

**«Два барана»**

Цель: развитие равновесия, координации движений, формирование мышечного корсета.

 Оборудование: фитбол.

Содержание. Играют по два человека. Педагог обозначает чертой «мост», на котором происходит битва «двух баранов». Два ребенка сидят на фитболах и пытаются столкнуть партнера с мяча или с «моста».

Правила. Нельзя сталкивать партнера, вставая на ноги.

Методические указания. Ведущий стоит рядом с играющими, страхуя их от падения с фитбола.

 **«Солнышко и дождик»**

Цель: быстрая реакция на сигнал.

Содержание. У каждого ребенка мяч. По команде воспитателя «Солнышко!» дети катят мячи-фитболы перед собой, разбегаются врассыпную. По команде «Дождик!» — приседают, прячутся за мяч.

Правила. 1.Приседать можно только после слова «Дождик»

 2.Кто последний спрятался, того «дождик замочил».

**«Не останься без мяча»**

Цель. Умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на сигнал.

Содержание. По залу расставлены мячи (лучше на «ножках»), их на один-два меньше, чем детей. Дети выполняют разные задания (ходьба на стопах и ладонях, в приседе, в упоре сзади и т.д.). По сигналу, удар в бубен, дети должны подбежать и сесть на любой мяч. Правила. 1.Проиграл тот, кому не хватило мяча. 2.Не выталкивать ребенка, который сел на твой мяч.

«**Шмель**»

Цель. Упражнять детей в катании фитбола в разных направлениях.

 Содержание. Ловишка - («шмель») старается «осалить» («ужалить») детей мячом. Мяч можно только катить. Каждому ловишке отводят определенное время.

Правила. Ловишка не выпускает мяч из рук.

**«Кто быстрее»**

 Цель. Развивать координацию движений.

Содержание. Посередине зала лежит мяч. Двое детей стоят рядом с мячом, спиной друг к другу. Напротив каждого ребенка (на расстоянии 4-6 м) стоит ориентир. По свистку дети обегают свой ориентир, прибегают обратно к мячу и дотрагиваются до него рукой. Кто быстрее дотронулся, тот и выиграл.

 Правила. 1.Обязательно оббегать ориентир. Варианты: 1. Можно играть командами. 2. Прибежав, поднять мяч над головой. 3. Прибежав, надо сесть на мяч и т.п.

**«Пятнашки сидя»**

Цель. Закрепить навык владения фитболом.

Содержание. Сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.

Правила. Пятнать игроков не вставая с мяча.

**«День и ночь»**

Цель. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений.

Содержание. По команде «день» - игроки бегают с мячом произвольно по залу, по команде «ночь» - ложатся на мяч грудью, обхватывая мяч руками и ногами.

Правила. Удержаться на мяче, если не смог, выходит из игры.

«**Штандер**»

 Цель. Упражнять в ловле мяча-фитбола, в попадании в цель.

Содержание. Используется один мяч. Дети стоят в круг, мяч у водящего. Водящий подбрасывает мяч и называет имя одного их игроков. Игрок подбегает к мячу, говорит «стоп» - все должны остановиться. Игрок бросает мяч в ближайшего играющего, тот становится водящим.

Правила. «Стоп» можно сказать только после того, как пойман мяч.

**«Тоннель»**

Цель. Закрепить навык владения фитболом в паре.

 Содержание. Игроки делятся на пары, сидя на фитболах напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя «тоннель». Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая свой мяч впереди, и становится первой парой. Так по очереди проходят все пары.

 Правила. Последняя пара начинает движение, когда предыдущая пара села на мячи.

 **«Охотники и утки»** (по типу игры «Вышибалы»)

 Цель. Развитие меткости.

Содержание. Играющих выстраивают в две шеренги «охотников» на расстоянии 6м друг от друга. У одной шеренги «охотников» фитболы. Посередине между шеренгами «охотников» - «утки». Охотники фитболами выбивают «уток». Когда все «утки» выбиты, они становятся охотниками, а охотники – утками.

Правила. 1. Выбивать можно только бросая мяч по ногам. 2. Последняя «утка» может спасти всех «уток», если сможет пробегать столько раз, сколько ей лет.

**«Боулинг**»

Цель. Развивать точность при сбивании кеглей.

 Содержание. Фитболом сбить максимальное число кеглей. Три попытки. Побеждает игрок, набравший наибольшее количество очков (1кегля – 1очко). Правила. При сбивании мяч ставить у определенного места (линии).

 **«Хоккей»**

Цель. Упражнять в ведении фитбола клюшкой.

Содержание. Игроки разбиваются на две команды, все с клюшками, в воротах – вратарь. Вместо шайбы используется фитбол. Правила. Мяч катить, не помогая руками.

**«Волк во рву»**

Цель. Развивать умение перепрыгивать через две линии.

Содержание. В центре зала двумя линиями обозначен «ров», во «рву» волк с фитболом. Дети перебегают из одного игрового поля в другое, стараясь не быть задетым мячом.

 Правила. 1. Если игрок не смог перепрыгнуть «ров», выходит из игры.

2. Не задерживаться долго у «рва».

«**Города**»

 Цель. Упражнять в прокатывании фитбола ногами.

Содержание. Сидя по кругу, ноги врозь, фитбол у одного из игроков. Перекатывать мяч, называя города. Следующий называет город на последнюю букву сказанного слова.

**«Мяч в воздухе»**

 Цель. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.

Содержание. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук, в середине - водящий. Игроки перекидывают фитбол так, чтобы водящий не мог коснуться его руками. Если водящий коснулся мяча. То его место занимает игрок, бросавший мяч.

Правила. Мяч перебрасывать выше водящего.

«Паучок» – эстафета Перенести мяч от старта до финиша, удерживая его на животе в положении упор сзади, ноги согнуты, таз приподнят.

«Перекати – поле» - эстафета Прокатить фитбол от старта до финиша, толкая его лбом (чья команда быстрее).

**«Зайцы и волк»**

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

 **«Бармалей и куклы»**

 Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами: Мы веселые ребята, Любим бегать и играть. Ну попробуй нас поймать. Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

**«Найди свой мяч»**

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

**«Пингвины на льдине»**

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

 **«Не пропусти мяч »**

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга. На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

 **«Утки и собачка»**

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

Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай.

 Утки наши белые Без того несмелые.

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

**«Тучи и солнышко»**

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи.

Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили».

 Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!»

 После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

**«Лиса и тушканчики»**

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

**«Лошадка, ослик и подкова»**

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

Звонкою подковкой Подковали ножку.

Выбежал с обновкой Ослик на дорожку.

Новою подковкой Звонко ударял

И свою подковку Где-то потерял.

 **«Цапля и лягушки»**

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

Мы веселые лягушки, Мы зеленые квакушки,

Громко квакаем с утра: Ква-ква-ква, Да ква, ква, ква!

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

По болоту я шагаю, И лягушек я хватаю.

Целиком я их глотаю. Вот они, лягушки,

 Зеленые квакушки. Берегитесь, я иду,

Я вас всех переловлю.

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

 **«Угадай, кто сидит на мяче»**

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

В е д у щ и й . Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

 И г р а ю щ и й р е б е н о к ( п о возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

**«Успей передать»**

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

 **«Быстрая гусеница»**

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

 **«Бездомный заяц»**

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

 **«Противоположные движения»**

Упражнение на концентрацию внимания.

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

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

 **«Стоп, хлоп, раз»**

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

**Упражнения с фитболами**

 **Аист.**

Белый аист не устанет На одной ноге стоять,

Но когда весна настанет, Он захочет полетать.

 Крылья-паруса расправит, Улетит под небеса,

Все его за это хвалят. Вот какие чудеса.

 Исходное положение: Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, фитбол в опущенных руках. На первые две строчки медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие. На третью строчку потянуться вверх и приподняться на носках, на последнюю строчку вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочерёдно на каждой ноге.

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

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

**Бабочка.**

 Бабочка летает Летом на ветру,

 Бабочка играет С солнышком в саду.

 За бабочкой капризной Мне не уследить,

Крыльев взмах волшебный Мне не повторить

Исходное положение: Сидя на фитболе, руки, согнутые в локтевых суставах, подняты вертикально вверх — «крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. На первой строфе хлопки на каждое первое слово (соответственно 4 раза); на второй строфе — на каждый слог (16 раз).

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

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

**Бег**.

Я бегу, бью по мячу, Ошибиться не хочу.

 Если всё же ошибусь, В этот раз не про-мах-нусь!

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

Терапевтический эффект: Упражнение совершенствует навык бега и тренирует координацию движений. Обратить внимание, что при выполнении упражнения многим детям будет непосильно совмещать отбивание и бег. В этом случае полезно выучить упражнение поэлементно: сначала отбивание в ритм с музыкой, затем бег в ритм и только после этого выполнить упражнение целиком.

 **Веточка**.

Веточка пушистая, Пышный куст сирени,

До чего душистая, Что ломать не смеем.

 Веточка нарядная На ветру качалась,

Песенка весёлая Пелась, не кончалась.

Исходное положение: Сидеть на мяче, ноги на ширине плеч опираются стопами в пол, руки опущены вниз. Сидя на мяче, выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх («веточка качается»), ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре наклона на каждую строфу, с фиксацией корпуса в центральной позиции.

 Терапевтический эффект: Упражнение на боковые мышцы туловища. Обратить внимание на выполнение наклонов строго во фронтальной плоскости, руки и кисти являются продолжением траектории движения тела.

**Гусеница.**

Медленно гусеница По листку ползёт.

Из пушинок путаницу На спинке везёт.

 Завернулась гусеница В пуховый платок,

 Размечталась гусеница, Но о чём — молчок.

 Исходное положение: Лёжа на животе, мяч между стоп. На первую и вторую строчки ползание по-пластунски вперёд; — на третью и четвёртую строчки выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («брёвнышком»); — на пятую и шестую строчки ползание по-пластунски назад; — на седьмую и восьмую строчки выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («брёвнышком») и вернуться в исходное положение.

Терапевтический эффект: Упражнение развивает подвижность позвоночника во всех отделах, действует на прямые, косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, разгибатели спины, мышцы верхних и нижних конечностей. Обратить внимание, что при выполнении упражнения ползание выполняется с попеременным движением рук.

**Ёлочка.**

Маленькая ёлочка Росла без печали,

 Буйны ветры ёлочку Ласково качали.

 Закружили ёлочку Зимние метели,

Малую девчоночку Празднично одели.

Исходное положение: Сидя на фитболе, напряжённые руки вытянуты в стороны — «ёлочка». На первый куплет выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряжённые руки при этом находятся в четырёх положениях: — на первую строчку в стороны и вниз; — на вторую — в стороны; — на третью — в стороны и вверх; — на четвёртую — вверх. На второй куплет выполняются повороты туловища так же, как и на первый, но руки при этом расслабленные, мягкие, ненапряжённые.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в грудо-поясничном отделе позвоночника, укрепляет косые мышцы живота. Обратить внимание, что руки необходимо удерживать в изометрическом напряжении на первом куплете и дать ребёнку возможность почувствовать противоположные ощущения, когда руки без напряжения на втором куплете.

 **Зайчик.**

 Скачет зайчик на опушке, Он живой, а не игрушка.

Дайте зайке лист капустный, Самый лакомый и вкусный.

Зайчик будет вновь скакать, Малых деток догонять,

 Ну а кто не убежит, Сам за зайкой побежит.

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

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

 **Качели.**

Качаются качели То вверх, то вниз опять,

До неба долетели Попробуй нас догнать!

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

 Терапевтический эффект: Упражнение развивает чувство ритма, координацию движений, укрепляет мышцы плечевого пояса, рук, является профилактикой плоскостопия. Обратить внимание на перекат стопы с пяток на носки, а также на свободное раскрепощённое движение рук, которые являются своего рода утяжелителями при раскачивании.

**Книга.**

 Книги мальчики листают, Книги девочки читают,

Книги дети берегут, Ну а мышки их жуют.

Книги все уж пролистали, Книги все уж прочитали

А у мышек вот беда — Нынче кончилась еда.

Исходное положение: Лёжа на спине на полу, мяч в вытянутых руках за головой. На первый куплет — на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч, который находится за головой («книга закрылась»); — на вторую строчку вернуться в исходное положение («книга открылась»); — на третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп; — на четвёртую — вернуться в исходное положение. На каждую строчку второго куплета выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги и доставая ими до мяча.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы передней брюшной стенки и развивает координацию движений. Обратить внимание, чтобы при выполнении упражнения дети не задерживали дыхания. При разучивании упражнения можно выполнять только движения первого куплета. После того как ребёнок достаточно уверенно будет выполнять более простые элементы, можно перейти к выполнению усложнённого варианта.

 **Колечко.**

У меня колечко, А на нём сердечко,

Я его храню, Я его люблю.

Выйду на крылечко, Брошу в сад колечко;

 Пусть дружок найдёт, В подарок принесёт.

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

 Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах, вырабатывает чувство ритма и пространства. Обратить внимание, что необходимо постоянно следить за правильной осанкой в положении сидя на мяче. Следить за дыханием ребёнка.

 **Лисичка.**

 Рыжая лисичка По лесу бежала,

Хитрая сестричка Хвостиком махала.

А за ней собаки — Злые забияки.

 Хвостиком вильнула, Собак обманула.

Исходное положение: Стоя, мяч на полу перед собой. На первую строчку первого куплета, стоя в полуприседе, одной рукой придерживать мяч, другую максимально отвести назад, «показывая хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполняется по два раза в каждую сторону. На первые три строчки второго куплета три раза прокатить Мяч от себя и к себе и выполнить при этом наклон корпуса вперёд, затем вернуться в исходное положение. На четвёртую "строчку повторить наклон вперёд и «спрятаться» за мяч.

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

 **Лягушка.**

 Квакали лягушки: «На болоте волк!»

И с лесной опушки В озеро прыг-скок.

Красота на озере, Лилии цветут,

В лягушачьей опере Сто певцов поют.

Исходное положение: Лёжа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. На первый куплет сделать толчок ногами с перекатом мяча вперёд и упором на руки, затем толчком руками вернуться в исходное положение. Выполнить 3 раза. На четвёртую строчку перейти в положение сед, ноги скрестив, мяч перед собой. На второй куплет выполнять покачивание бёдер вверх-вниз, сохраняя правильную осанку, мяч катать вправо—влево перед собой.

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

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

 **Маятник.**

 Качаюсь я весь век подряд, И если честно, я этому рад,

Я не бездельник-баловник, Я труженик, я маятник.

Исходное положение: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки отвести мяч на вытянутых руках сначала вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую строну. На вторые две строчки мяч в руках над головой, наклоны туловища вправо и влево. Выполнить по два раза в каждую сторону.

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

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

 **Медвежонок.**

Медвежонок косолапый Ходит вперевалку,

От его когтистых лап Ульи все вповалку.

Медвежонку снится сон, Сладкий и душистый:

Чёрный нос свой видит он Липким, золотистым.

Исходное положение: Стоя, мяч в согнутых руках собой. На первый куплет ходить в разных направлениях на наружном своде стоп с правильной осанкой, мяч обхватив руками, «как медведь держит улей». На второй куплет в полуприседе опускать голову к мячу и возвращаться в исходное положение («нюхает мёд»).

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

**Месяц.**

 Месяц, месяц — мой дружок,

Позолоченный рожок, Освещая ночью путь,

Ты про нас, друг, не забудь. Месяц — звёздам командир,

 Пусть не носишь ты мундир, Оставайся молодой, Самой яркою звездой.

 Исходное положение: Стоя на правом колене, левая нога вытянута в сторону, правая рука лежит на мяче. На первый куплет выполнять наклоны к мячу, левая рука при этом поднимается через сторону вверх, касаясь мяча. Повторять по два раза в каждую сторону. На второй куплет из положения лёжа на мяче на боку, одна нога в упоре на колене, перейти в положение лёжа на боку с выпрямленными ногами.

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

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

**Муравей.**

 Муравьишка-труженик Строит муравейник,

С завтрака до ужина Длится понедельник.

Длится, не кончается День погожий летний.

Муравей старается — Домик всё заметней.

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

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

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

 **Носорог.**

У него огромный рог — Очень страшен носорог.

 Но под грозным облаченьем Он достоин восхищенья.

 Будь с ним ласков — и в залог Улыбнётся носорог.

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

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса. Обратить внимание: Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперёд).

**Орешек.**

Наш орешек не простой, Он волшебный, золотой,

Исполняет все заданья, Выполняет все желанья.

Мы орешек покатаем, Мы орешком постучим,

 Мы орешек всем покажем, Никому не отдадим.

 Исходное положение: Сидя на полу, «обнимая» мяч и ногами — «орешек». На первый куплет выполнить покачивание корпуса из стороны в сторону, голову при этом положить на мяч. На первые две строчки второго куплета сжимать мяч обеими руками, на вторые две строчки сжимать мяч согнутыми в коленях ногами.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, формирует навык правильной осанки. Обратить внимание: При сжимании мяча руками локти отвести строго в стороны. Ребёнок должен прилагать максимальные усилия, чтобы почувствовать сопротивление мяча.

 **Паучок.**

Мы про это всё молчок: С нами в спальне паучок.

Он в коробочке живёт, Ни к кому не пристаёт.

 Паучку-лесовичку Самолёт не нужен,

На паутинке-ниточке Летает он не хуже.

Исходное положение: Присед на одной ноге, другая нога вытянута в сторону, руки опираются на мяч. На первый куплет перенести вес тела с одной ноги на другую, приняв исходное положение на другой ноге. Выполнить упражнение в каждую сторону по два раза. На второй куплет, лѐжа на спине, руки и ноги подняты вверх, делать потряхивающие движения руками, мяч зажат между стоп, затем, наоборот, потряхивающие движения делать ногами, мяч в руках.

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

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

**Птица.**

 Птицу в клетку не сажай, Отпусти её на волю,

Добрым словом провожай, Пусть летает в чистом поле.

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

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах и формирует навык правильной осанки. Обратить внимание на постоянную вибрацию на мяче в ритм движений руками.

Особенное внимание обратить, а выполнение этого упражнения мальчиками, так как для их задания на пластичность бывают наиболее сложными.

 **Пчёлка.**

 Мохнатая пчёлка Крыльями жужжит,

Над цветами в поле Без устали кружит,

 Целый день летает, Мёд собирает.

Исходное положение: Сидя на мяче, руки согнуты в локтевых суставах («маленькие крылышки»). На первые четыре строчки отведение и приведение согнутых рук к туловищу («пчёлка машет крылышками»), на последние две строчки поднимать руки через стороны вверх, одновременно работая кистями рук.

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

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

 **Рак**.

 Рак в воде речной живёт, Ходит задом наперёд.

Рака не обидьте, Мимо проходите. Кто его не знает,

Пусть не проверяет: Руку бережёт, Раку не даёт.

Исходное положение: Лежа на спине, мяч в согнутых руках перед грудью. На первый куплет скольжение спиной по полу вперёд ногами, затем поворот на спине вокруг себя. На второй куплет скольжение по полу вперёд головой и поворот вокруг себя.

 Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, растягивает и расслабляет грудные мышцы. Обратить внимание. При выполнении упражнения нельзя запрокидывать голову назад.

 **Рыбка.**

В колыбельке рыбка, Колыбелька-зыбка На волне качается,

 Нам с тобой встречается. Покачать не пробуй, Воду ты не трогай.

 Опасайся замутить, Чтобы рыбку не смутить.

Исходное положение: Лёжа на животе, мяч в вытянутых руках. На первую строчку поднять ноги; на вторую строчку поднять плечи и руки с мячом; на третью и четвертую строчки — покачивающие движения туловищем вперёд и назад.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет разгибатели спины.

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

 **Ходьба.**

Мы поутру шагаем И петь не забываем.

 Тот, кто громче пропоёт, Того сладкий «сникерс» ждёт.

 Прошли все косогоры, А дальше топать в гору,

Но не смутить ребят — Все «сникерсы» хотят.

 Исходное положение: Сидя на полу, мяч перед собой в руках. Выполнять «ходьбу на ягодицах». Ребёнок продвигается вперёд, затем назад.

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

 Обратить внимание: При выполнении необходимо за правильной осанкой.

**Улитка**.

— Улитка, улитка, куда ты ползёшь? Зачем хрупкий домик на спинке несёшь?

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

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

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

**Ящерица.**

 Ящерица-мастерица, Ты такая озорница,

Что на солнышке лежишь, От меня ты не бежишь?

Отвечает ящерица: — Я такая мастерица. Про тебя мне всё известно,

Мне с тобой не интересно.

 Исходное положение: Лёжа на спине на полу, вытянутые ноги на мяче. На первый куплет приподнять таз и удерживать его в соответствии с музыкальной или стихотворной фразой. На второй куплет прокатить мяч к ягодицам стопами и вернуться в исходное положение. Выполнить два раза.

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

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

**Удав.**

Удав кольцом свернулся И медленно ползёт,

То хвост свой перегонит, То вдруг наоборот.

Удаву интересно С самим собой гулять.

Ах, это так приятно С самим собой играть.

Исходное положение: Лёжа на боку, мяч в вытянутых вверх руках. На первые две строчки сделать группировку, т. е. прижать коленям, затем вернуться в исходное положение. Выполнить два раза. На следующие две строчки сделать поворот «брёвнышком» вправо, полный оборот вокруг своей оси. На второй куплет всё то же, только с поворотом влево.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет живота и плечевого пояса.

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

**Замок.**

Среди мохнатых кочек Мы нашли замочек,

Ключик подобрали И играть с ним стали.

Все довольны очень — Нужен всем замочек.

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

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

**Кошечка.**

Киска Маркизка Кланяется низко.

Лезет под забор За сметаной вор.

Сметанка в кадке. Шерсть у киски гладка,

Язычок удал, Хоть он у киски мал.

Исходное положение: Стоя на коленях, руки на мяче. На первый куплет — кошечка «ласковая» — прогнуть спину, кошечка «сердитая» — выгнуть спину дугой, при этом откатывая мяч вперёд. На второй куплет движения те же, только мяч удерживается стопами. Терапевтический эффект: Упражнение формирует естественные физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса и тазового дна.

 **Лошадка.**

У нас в саду площадка. Стоит на ней лошадка,

Очень боевая, Ну совсем живая. Лошадка скок-поскок,

Копытцами цок-цок, Не ходит, а летает, Деток всех катает.

 Исходное положение: Стоя, мяч перед собой в руках. В ритм музыки выполнить бег с высоким подниманием бедра. Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы передней поверхности бѐдер, увеличивает подвижность в тазобедренных и коленных суставах. Обратить внимание. При выполнении упражнения колено должно касаться мяча.

 **Куница.**

Куница не птица, Лесной зверёк куница.

 Хоть красавица на вид, От нее не счесть обид.

Куница, куница, Злая девица!

Заберётся ночью в хлев,Съест цыплёнка на обед.

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

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

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

**Страус**.

 Страус всех смелее — раз, два, три, Страус всех умнее — посмотри.

Он в любой погоде знает толк, Ну а гром лишь грянет — голову в песок.

Исходное положение: Сидя на мяче, руки опираются на колени. На первые две строчки поднимать и опускать надплечия. На последние две строчки выполнить наклон вперёд, обхватив руками мяч и опустив голову к мячу, покачиваться в этом положении из стороны в сторону («страус спрятал голову»).

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

 **Летучая мышь.**

Ну, посмотри, как я хороша: Есть когти, крылья — добрая душа,

 Ночью летаю, днѐм тихо сплю, Кошек уважаю, но их не люблю.

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

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

**Мостик.**

 Журчит вода, ручей журчит. О чём сказать он нам спешит?

 « Трудней нет преграды, чем в воду войти.

Вам мостик поможет ручей перейти».

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

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, увеличивает гибкость грудного отдела позвоночника. Обратить внимание. При выполнении упражнения следить, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.

Приложение 2

**Упражнения для релаксации**

 **«Земля»**

 Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты.

Словесное сопровождение:

 «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит». Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

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

 **«Поза абсолютного покоя»**

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д. Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин.

 **«Медуза»**

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

 **« В и б р а ц и я »** (Стимулирует обменные процессы.)

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

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

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