

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛОБАНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД  
«СОЛНЕЧНЫЙ ГОРОД»

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
«30» августа 2022 г.,

протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ  
«Лобановский детский сад  
«Солнечный город»  
В.С.Бронникова  
«30» августа 2022г.



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»**

программа рассчитана на 4 года обучения  
для детей в возрасте 3 -7 лет

Автор программы:  
Педагог-психолог  
Козвонина Наталья Станиславовна

с. Лобаново, Пермский район, Пермский край  
2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность программы.**

В настоящее время перед ДОО 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. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Новой формой совместной деятельности педагога с детьми по физической культуре является фитбол - аэробика. Фитбол в переводе с английского означает – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Он является эффективным средством развития и коррекции осанки. Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях, для детей 4-5 лет мяч диаметром 45 см, для детей 5-6 лет мяч диаметром 55 см.

Благодаря фитбол - аэробике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

### **Новизна и актуальность.**

Упражнения на фитболе рассчитаны на вовлечение в работу всех систем организма, включая психологическую систему. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно - двигательного аппарата и является лучшим методом развития выносливости, активности, координации движений. Упражнения нормализуют защитные силы организма. Программа включает в себя комплексы упражнений фитбол - аэробики, которые представлены в различных разделах программы: фитбол - гимнастика, фитбол - ритмика, фитбол - атлетика, фитбол - коррекция, фитбол - игра, а так же разработкой самостоятельных заданий детьми, которые служат дополнением к изучению программного материала. Программа рассчитана на 4 года. Таким образом, идет постепенное изучение с дальнейшим усложнением. Сначала дети знакомятся с мячом и его свойствами, затем учатся сидеть на мяче, держать равновесие и только постепенно выполнять упражнения в разных исходных положениях. Заключительным этапом обучения является сохранение правильной осанки во время выполнения комплексов упражнений на мяче, упражнения в балансе с различными положениями на мяче, владение упражнениями на расслабление мышц на мяче.

### **Программа предусматривает:**

1. Реабилитационно - оздоровительное воздействие фитболов на организм детей.
2. Повышения интереса к занятиям физкультурой и повышение двигательной активности.
3. Развитие эмоционально-волевой сферы и познавательных процессов через двигательную активность

### **Цель:**

Основными целями программы являются:

1. Формирование всесторонне развитой личности с привитием навыков здорового образа жизни.
2. Укрепление здоровья дошкольников физическими методами.
3. Усиление влияния гигиенического воспитания на растущий организм ребенка.
4. Оздоровление дошкольников в экологически неблагоприятных условиях проживания.
5. Обеспечение правильного физического воспитания и адекватного двигательного режима.
6. Развивать интерес к освоению детьми новых нетрадиционных способов и методов физического воспитания.

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающегося:

1. Оздоровительные задачи (содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата, гармонично развивать двигательные качества, формировать навык правильной осанки, содействовать профилактике плоскостопия, содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем организма).
2. Образовательные задачи (формировать знания о здоровом образе жизни, обогащать двигательный опыт, формировать двигательные навыки и развивать физические способности).
3. Воспитательные задачи (воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях, способствовать развитию воображения, мышления и познавательной активности, расширять кругозор в области физической культуры, развивать потребность к занятиям физическими упражнениями).

#### **Задачи программы по возрастам:**

##### **3–4года:**

###### *Образовательные задачи:*

- Ознакомить детей с разными видами надувных мячей, используемых для занятий футбол и аэробикой.
- Научить правильно сидеть на мячах, покачиваться и подпрыгивать.
- Научить выполнять общеразвивающие упражнения сидя на мяче.

###### *Развивающие задачи:*

- Укреплять мышечный корсет.
- Формировать навык правильной осанки.
- Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.
- Развивать умение слышать музыку.

###### *Воспитательные задачи:*

- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами.

#### **Задачи программы по возрастам:**

##### **4– 5лет:**

###### *Образовательные задачи:*

- Ознакомить детей с разными видами мячей (размер, цвет, свойства мячей).



- Продолжать обучать правильно сидеть на мячах, покачиваться, сохраняя осанку и подпрыгивать.
- Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях (сидя на мяче и с мячом).

*Развивающие задачи:*

- Укреплять мышечный корсет.
- Формировать навык правильной осанки.
- Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, способствовать профилактике плоскостопия.
- Развивать умение согласовывать движения с музыкой.

*Воспитательные задачи:*

- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.
- Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами.

**Задачи программы по возрастам:**

**5 – 6 лет:**

*Образовательные задачи:*

- Ознакомление детей с разными видами фитбол – мячей по размеру и цвету, с физическими свойствами мяча.
- Ознакомить с правилами безопасности на занятиях фитбол - аэробикой и профилактика травматизма.
- Учить правильно сидеть на мячах, покачиваться, сохраняя осанку и подпрыгивать.
- Учить контролировать координацию движений, сохраняя правильное положение тела.
- Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях.
- Научить ритмично двигаться в различном музыкальном темпе, выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

*Развивающие задачи:*

- Укреплять мышечный корсет.
- Формировать навык правильной осанки.
- Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.
- Продолжать развивать умение согласовывать движения с музыкой.

*Воспитательные задачи:*

- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.
- Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами, учить детей оценивать свои движения и ошибки других.

**Задачи программы по возрастам:**

**6 -7 лет:**

*Образовательные задачи:*

- Ознакомление детей с разными видами фитбол – мячей по размеру и цвету, с физическими свойствами мяча, использовать разнообразное оборудование в комплексе.



- Продолжать обучать правильно сидеть на мячах, покачиваться, сохраняя осанку и подпрыгивать, выполняя упражнение на балансировку, сохраняя правильное положение тела.
- Учить контролировать координацию движений, выполнять упражнения на фитбол - мячах на все группы мышц, сохраняя правильное положение тела.
- Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях, в паре со сверстниками, самостоятельно контролировать правильность положения тела при работе на мячах.
- Научить выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений.

*Развивающие задачи:*

- Укреплять мышечный корсет.
- Формировать навык правильной осанки, умение выполнять упражнение на расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.
- Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.
- Учить контролировать дозировку упражнений по собственному самочувствию.

*Воспитательные задачи:*

- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребности заниматься физическими упражнениями вести активный образ жизни.
- Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами, учить детей оценивать свои движения и ошибки других.
- Побуждать к придумыванию игровых упражнений на мячах с использованием дополнительных атрибутов.

**Отличительные особенности**

В данной программе «Фитбол - аэробика» используются нетрадиционные способы и методы физического воспитания, а так же нетрадиционный инвентарь – мячи-фитболы. Данная программа «Фитбол – аэробика» отлична от раздела «Физическое развитие» Программа «Детство», которая является основной в нашем учреждении, в которую не включены занятия с фитболом.

**Возраст детей,** участвующих в программе от 3 – 7 лет.

**Срок реализации** данной программы – 4года.

Занятия проводятся по подгруппам 7-10 человек, продолжительность каждого занятия 15 - 30 минут в различных формах (упражнения, танцы, показы, игры, эстафеты), протяженность зависит от возраста: 3-4года-15минут; 4-5лет-20минут; 5-6лет–25минут; 6-7лет–30минут.

**Структура занятия** по фитбол - аэробике соответствует современным требованиям построения и проведения оздоровительных занятий по физической культуре для разного контингента занимающихся.

*1. Подготовительная часть:*

Задачи:

- Подготовка центральной нервной системы, вегетативных функций организма и сенсорных систем.

- Подготовка двигательного аппарата к действиям.
- Создание благоприятного, положительно фона, обеспечивающего психологический и эмоциональный настрой на занятие.
- Организация занимающихся, сосредоточение внимания и установка на выполнение основных задач занятия.

Средства:

- Строевые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения (сидя на мяче без предметов и с предметами).
- Общеразвивающие упражнения с фитболом.
- Основы хореографии (позиции рук и ног).
- Танцевальные шаги.
- Ритмические танцы.
- Базовые шаги футбол - аэробики и их связки.
- Музыкально-подвижные игры на внимание, малой и средней интенсивности, эстафеты.

*2. Основная часть:*

Задачи:

- Формирования жизненно — важных двигательных умений и навыков, знаний о фитбол - аэробике и ее влиянии на организм, о назначении изучаемых упражнений.
- Обучение новым видам упражнений с фитболом.
- Развитие двигательных способностей, необходимых для физического развития.
- Повышение функциональных возможностей организма, физической подготовленности и работоспособности.
- Повышение интереса к занятиям футбол - аэробикой.
- Воспитания у занимающихся волевых качеств, активного и сознательного отношения к занятиям.

Средства:

- Базовые упражнения по футбол - аэробике (шаги, связки, исходные положения).
- Комплексы упражнений по футбол - аэробике.
- Упражнения на развитие физических способностей.
- Упражнения на сохранение равновесия и развитие вестибулярного аппарата.
- Эстафеты и музыкально-подвижные игры высокой интенсивности.

*3. Заключительная:*

Задачи:

- постепенное снижение физической, психологической и эмоциональной нагрузки.
- Подведение итогов занятия, установка на следующее.

Средства:

- Успокаивающие и отвлекающие упражнения.
- Приемы самомассажа.
- Элементы релаксации.
- Дыхательные упражнения.
- Упражнения на растягивание различных групп мышц.

### Учебно-тематический план занятий по футбол - аэробике.

наименование образовательной программы	возрастная группа	сроки освоения программы	количество минут в неделю	количество НОД в неделю/месяц/год	количество недель/месяцев	всего часов в год
Фитбол-аэробика	2-ая младшая группа	с 01.10 по 30.05 учебного года	15	1/4/32	32/8	8 часов
	средняя группа	с 01.10 по 30.05 учебного года	40	2/8/64	32/8	21 час
	старшая группа	с 01.10 по 30.05 учебного года	50	2/8/64	32/8	26 часов
	подготовительная группа	с 01.10 по 30.05 учебного года	60	2/8/64	32/8	32 часа

### Содержание работы с детьми 3 -4 лет.

Раздел	Цели	Содержание
1.Фитбол - гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Освоение детьми пространственной ориентировки.</li> <li>-Научить правильно сидеть на мячах, сохраняя равновесие.</li> <li>-Научить выполнять общеразвивающие упражнения сидя на мяче.</li> <li>-Укреплять мышечный корсет.</li> <li>-Развивать умение слышать музыку.</li> </ul>	<p><i>1.1.Строевые упражнения.</i> Построение в шеренгу, круг. Перестроение в рассыпную.</p> <p><i>1.2.Общеразвивающие упражнения.</i> Сидя на мяче без предметов, на футболе с предметами.</p> <p><i>1.3. Упражнения в равновесии.</i> сидя на мяче.</p> <p><i>1.4. Акробатические упражнения.</i> перекаты вправо- влево, «пружинка» на мяче.</p> <p><i>1.5.Упражнения направленные на развитие гибкости.</i> Статические и динамические упражнения на растягивание.</p> <p><i>1.6.Базовые упражнения футбол – аэробики.</i> Основные исходные положения: сед на мяче, лежа животом на</p>



		<p>мяче, лежа спиной на мяче</p> <p><i>1.7. Комплексы упражнений:</i> «Ушастый Нянь», «Белоруска», «Кукушечка», комплексы упражнений с платочками, ленточками, флажками, мячиками (массажные ежики) и т.д.</p>
2. Фитбол – ритмика.	<p>Выполнение упражнений, которые являются основой для развития чувства ритма, элементарные танцевальные шаги, простейшие базовые шаги фитбол – аэробики.</p>	<p><i>2.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</i> Хлопки, притопы, выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.</p> <p><i>2.2. Основы хореографии.</i> Танцевальные позиции ног, рук, полуприседы, подъемы на носки.</p> <p><i>2.3. Танцевальные шаги.</i> сидя на мяче.</p> <p><i>2.4. Ритмические танцы.</i> Танцы индивидуальные: «Танец сидя», «Танец утят»,</p> <p><i>2.5. Элементарные шаги фитбол – аэробики.</i></p> <p><i>2.6. Комплексы упражнений под музыку.</i></p>
3. Фитбол – атлетика.	<p>Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.</p>	<p><i>3.1. Упражнения направленные на развитие силы.</i> Упражнения для мышц спины, ног, рук и грудных мышц.</p> <p><i>3.2. Упражнения направленные на развитие гибкости.</i> Статические и динамические упражнения на растягивание.</p> <p><i>3.3. Упражнения направленные на развитие выносливости.</i> Разнообразные прыжки.</p> <p><i>3.4. Комплексы упражнений под музыку.</i></p>
4. Фитбол – коррекция.	<p>Выполнение упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление.</p>	<p><i>4.1. Упражнения на формирование правильной осанки.</i> Комплексы ОРУ на мяче, комплексы на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях.</p> <p><i>4.2. Упражнения для</i></p>

		<p><i>профилактики плоскостопия.</i>          Ходьба на носках и пятках, сидя на мяче.          4.3. <i>Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики.</i>          Пальчиковые гимнастики с речетативом и под музыку, сидя на мяче.          4.4. <i>Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.</i>          Поглаживание и растирание.          Дыхательные упражнения.          4.5. <i>Комплексы упражнений под музыку.</i></p>
5.Фитбол – игра.	Выполнение музыкально – подвижных игр, сюжетные занятия.	<p>5.1. <i>Музыкально – подвижные игры.</i>          « Мышеловка», «сбей кегли», «Автомобили».          5.2. <i>Сюжетные занятия.</i>          5.3. <i>Комплексы упражнений под музыку.</i></p>

### Содержание работы с детьми 4 -5 лет.

Раздел	Цели	Содержание
1.Фитбол - гимнастика	Выполнение упражнений и комплексов общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений.	<p>1.1. <i>Строевые упражнения.</i>          Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную.          1.2. <i>Общеразвивающие упражнения.</i>          Сидя на мяче без предметов, с фитболом, на фитболе с предметами.          1.3. <i>Упражнения в равновесии.</i>          Равновесие сидя на мяче.          1.4. <i>Акробатические упражнения.</i>          Группировка в приседе, лежа. Перекаты вправо- влево.          1.5. <i>Упражнения направленные на развитие гибкости.</i>          Статические и динамические упражнения на растягивание.          1.6. <i>Базовые упражнения фитбол – аэробики.</i>          Основные исходные положения: сед на мяче, лежа спиной на</p>

		<p>мяче, лежа животом на мяче, упор лежа бедрами на мяче.</p> <p><i>1.7. Комплексы упражнений:</i> «Часики», «Упражнения с платочками (ленточками), «Ладощка».</p>
2. Фитбол – ритмика.	<p>Выполнение упражнений, которые являются основой для развития чувства ритма, основ хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол – аэробики.</p>	<p><i>2.1. Специальные упражнения для согласования движений музыкой.</i> Хлопки, притопы, выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.</p> <p><i>2.2. Основы хореографии.</i> Танцевальные позиции ног, рук, подъемы на носки.</p> <p><i>2.3. Танцевальные шаги.</i> С мячом в руках, сидя на мяче.</p> <p><i>2.4. Ритмические танцы.</i> Танцы в парах и индивидуальные: «Диско», «Танец сидя», «Танец утят», «Кузнечик».</p> <p><i>2.5. Базовые шаги фитбол – аэробики и их простейшие связки.</i></p> <p><i>2.6. Комплексы упражнений под музыку.</i></p>
3. Фитбол – атлетика.	<p>Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.</p>	<p><i>3.1. Упражнения направленные на развитие силы.</i> Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц.</p> <p><i>3.2. Упражнения направленные на развитие гибкости.</i> Статические и динамические упражнения на растягивание.</p> <p><i>3.3. Упражнения направленные на развитие выносливости.</i> Разнообразные прыжки.</p> <p><i>3.4. Комплексы упражнений под музыку.</i></p>
4. Фитбол – коррекция.	<p>Выполнение упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление.</p>	<p><i>4.1. Упражнения на формирование правильной осанки.</i> Комплексы ОРУ у опоры, комплексы на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях.</p>



		<p>4.2. <i>Упражнения для профилактики плоскостопия.</i> Ходьба на носках и пятках, сидя на мяче и сидя на полу с мячом.</p> <p>4.3. <i>Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики.</i> Пальчиковые гимнастики с речетативом, сидя на мяче.</p> <p>4.4. <i>Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.</i> Встряхивающие движения. Поглаживание и растирание. Дыхательные упражнения.</p> <p>4.5. <i>Комплексы упражнений футбол – аэробики под музыку.</i></p>
5. Футбол – игра.	Выполнение творческих и игровых заданий, музыкально – подвижные игры, эстафеты и сюжетные занятия.	<p>5.1. <i>Творческие и игровые задания.</i> Танец «Загадка», «Танец по кругу».</p> <p>5.2. <i>Музыкально – подвижные игры.</i> «Сбей кегли», «Кто не спрятался», «Автомобили».</p> <p>5.3. <i>Сюжетные занятия.</i></p> <p>5.4. <i>Комплексы упражнений под музыку.</i></p>

### Содержание работы с детьми 5 -6 лет.

Раздел	Цели	Содержание
1. Футбол - гимнастика	Выполнение упражнений и комплексов общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений.	<p>1.1. <i>Строевые упражнения.</i> Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны.</p> <p>1.2. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> Сидя на мяче без предметов, с футболом, на футболе с предметами.</p> <p>1.3. <i>Упражнения в равновесии.</i> Равновесие в стойке с опорой, с мячом на голове, сидя на мяче.</p> <p>1.4. <i>Акробатические упражнения.</i> Группировка в приседе, седе, лежа. Перекаты вправо- влево.</p> <p>1.5. <i>Упражнения направленные на развитие гибкости.</i> Статические и динамические упражнения на растягивание.</p> <p>1.6. <i>Базовые упражнения футбол –</i></p>

		<p><i>аэробики.</i>  Основные исходные положения: сед на мяче, лежа спиной на мяче, лежа животом на мяче, упор лежа бедрами на мяче, лежа боком на мяче, упор лежа боком на мяче.</p> <p><i>1.7. Комплексы упражнений:</i>  «Часики», «Ку- ку», «Песня о разных языках», «Упражнения с платочками (ленточками), «Ладощка», «Фея моря».</p>
2. Фитбол – ритмика.	Выполнение упражнений, которые являются основой для развития чувства ритма, основ хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол – аэробики.	<p><i>2.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</i>  Хлопки, притопы, выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.</p> <p><i>2.2. Основы хореографии.</i>  Танцевальные позиции ног, рук, полуприседы, подъемы на носки.</p> <p><i>2.3. Танцевальные шаги.</i>  С мячом в руках, сидя на мяче.</p> <p><i>2.4. Ритмические танцы.</i>  Танцы в парах и индивидуальные: «Диско», «Танец сидя», «Танец утят», «Кузнечик».</p> <p><i>2.5. Базовые шаги фитбол – аэробики и их связки.</i></p> <p><i>2.6. Комплексы упражнений.</i>  «Ладушки», «Спляшем Ваня».</p>
3. Фитбол – атлетика.	Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.	<p><i>3.1. Упражнения направленные на развитие силы.</i>  Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц.</p> <p><i>3.2. Упражнения направленные на развитие гибкости.</i>  Статические и динамические упражнения на растягивание.</p> <p><i>3.3. Упражнения направленные на развитие выносливости.</i>  Разнообразные прыжки</p> <p><i>3.4. Комплексы упражнений.</i>  «Бегемот», «Ква – ква», «Кот т черепаха».</p>
4. Фитбол – коррекция.	Выполнение упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление.	<p><i>4.1. Упражнения на формирование правильной осанки.</i>  Комплексы ОРУ у опоры, комплексы на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях.</p> <p><i>4.2. Упражнения для профилактики плоскостопия.</i></p>

		<p>Ходьба на носках и пятках, сидя на мяче и сидя на полу (ноги на мяче).</p> <p>4.3. <i>Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики.</i></p> <p>Пальчиковые гимнастики с речетативом, сидя на мяче.</p> <p>4.4. <i>Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.</i></p> <p>Посегментное расслабление.</p> <p>Встряхивающие движения.</p> <p>Поглаживание и растирание.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>4.5. <i>Комплексы упражнений футбол – аэробики.</i></p> <p>«Цапля», «Марыся», «Кикимора», «Чебурашка», «Танцующие пальчики», «Мотылек».</p>
5. Футбол – игра.	Выполнение творческих и игровых заданий, музыкально – подвижные игры, эстафеты и сюжетные занятия.	<p>5.1. <i>Творческие и игровые задания.</i></p> <p>Танец «Загадка», «Танец по кругу».</p> <p>5.2. <i>Музыкально – подвижные игры.</i></p> <p>«Мышеловка», «Совушка», «сбей кегли», «Кто не спрятался», «Автомобили».</p> <p>5.3. <i>Эстафеты.</i></p> <p>5.4. <i>Сюжетные занятия.</i></p> <p>5.5. <i>Комплексы упражнений.</i></p> <p>«Бег по кругу», «светофор».</p>

### Содержание работы с детьми 6 -7 лет.

Раздел	Цели	Содержание
1. Футбол - гимнастика	Выполнение упражнений и комплексов общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений.	<p>1.1. <i>Строевые упражнения.</i></p> <p>Перестроение уступами, размыкание, смыкание, «противоход», «диагональ».</p> <p>1.2. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>ОРУ сидя на мяче, без предметов, с предметами, «упражнения школы мяча П.Ф.Лесгафта»</p> <p>1.3. <i>Упражнения в равновесии.</i></p> <p>Равновесие в седе на мяче, в положении лежа спиной на мяче, лежа животом на мяче.</p> <p>1.4. <i>Акробатические упражнения.</i></p> <p>Перекаты вперед; назад, вправо, влево в положении лежа животом на мяче.</p>



		<p><i>1.5. Упражнения направленные на развитие гибкости.</i> Упражнения стретчинга.</p> <p><i>1.6. Базовые упражнения фитбол – аэробики.</i> Перекаты и переходы различные.</p> <p><i>1.7. Комплексы упражнений:</i> «Дождик», «Красная шапочка», «Молочная река», «Циркачи», «Джин», «Ручей».</p>
2. Фитбол – ритмика.	Выполнение упражнений, которые являются основой для развития чувства ритма, основ хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол – аэробики	<p><i>2.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</i> Хлопки и притопы, выполнение ритмических заданий в комплексе «Танец с хлопками и притопами».</p> <p><i>2.2. Основы хореографии.</i> Позиции рук и ног и их смены; полуприседы и подъемы.</p> <p><i>2.3. Танцевальные шаги.</i> Изученные танцевальные шаги на мяче и с мячом.</p> <p><i>2.4. Ритмические танцы.</i> Индивидуальные, в парах, в кругах: «Макарена», «Кукушечка», «Стирка», «Слоненок», «Автостоп».</p> <p><i>2.5. Базовые шаги фитбол – аэробики и их связки.</i> Выполнение ранее изученных в связках и соединениях.</p> <p><i>2.6. Комплексы упражнений.</i> «Цыганочка», «Богатырская сила», «Вечный двигатель».</p>
3. Фитбол – атлетика.	Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.	<p><i>3.1. Упражнения направленные на развитие силы.</i> Упражнения для мышц спины, пресса, ног, рук; упражнения с утяжелителями – гантели.</p> <p><i>3.2. Комплексы упражнений.</i> «Жар – Птица», «Кот на крыше», «Конек – горбунок».</p>
4. Фитбол – коррекция.	Выполнение упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление.	<p><i>4.1. Упражнения на формирование правильной осанки.</i> Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки; упражнения у гимнастической стенки, с опорой на мяч. Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп из разных исходных положений.</p> <p><i>4.2. Упражнения для профилактики плоскостопия.</i> Упражнения стоя и сидя с мячом, сидя</p>

		<p>на полу, захватывая мяч ногами.</p> <p><i>4.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики.</i> Упражнения пальчиковой гимнастики. Упражнения с использованием мяча, как опоры для пальцев.</p> <p><i>4.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.</i> Посегментное расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание и растирание. Дыхательные упражнения. Ударный самомассаж.</p> <p><i>4.5. Комплексы упражнений футбол – аэробики.</i> «Гимнастика для пальчиков», «Кошка», «Лукоморье», «Сказочный лес», «Кошки ночью танцевали».</p>
<p>5. Футбол – игра.</p>	<p>Выполнение творческих и игровых заданий, музыкально – подвижные игры, эстафеты и сюжетные занятия.</p>	<p><i>5.1. Творческие и игровые задания.</i> Игровые задания по звуковому и зрительному сигналу. Творческие задания «Стоп – кадр», «Повтори за мной».</p> <p><i>5.2. Музыкально – подвижные игры.</i> «Второй лишний», «кислый круг», «Цапля на болоте», «мы в поезде».</p> <p><i>5.3. Эстафеты.</i></p> <p><i>5.4. Сюжетные занятия.</i></p> <p><i>5.5. Комплексы упражнений.</i> <b>«Веселые мышки», «поезд».</b></p>

### Методическое обеспечение.

Форма занятия	Методы и приемы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
По подгруппам в виде совместной деятельности с детьми.	Обучение разделено на <i>три этапа</i> : 1. Начальное обучение. 2. Углубленное разучивание. 3. Закрепление и совершенствования упражнения.	Физкультурный зал;; музыкальный центр; фитбол – мячи разного цвета и размера (диаметр 45 с ушками и диаметр 55 без ушек); гимнастические коврики;; шиповидные мячи разных размеров; ребристые и колючие дорожки; сухой бассейн; гантели; ленточки; платочки; флажки; кегли; гимнастические палки; резиновые массажные колечки; массажные полусферы, наполненные воздухом; «дорожки здоровья».	1. Обобщение итогов с проведением открытого занятия для родителей. 2. Проведение эстафет. 3. Участие в праздниках учреждения. 4. Подведение итогов с разбором ошибок. 5. Открытые занятия.

### Ожидаемые результаты.

К концу учебного года дети 3 — 4 лет должны знать:

- Назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- Назначение фитбол - мяча.
- Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- Соблюдать правила техники безопасности на занятиях фитбол - аэробикой.
- Правильно сидеть на мячах, покачиваться и подпрыгивать и выполнять общеразвивающие упражнения.
- Сохранять правильную осанку.
- Научиться технике выполнения упражнений на мячах, с мячами, с использованием массажеров.

К концу учебного года дети 4 — 5 лет должны знать:

- Назначение спортивного и зала и правила поведения в нем.
- Свойства и функции мяча.
- Причины травматизма и правила безопасности на занятиях фитбол - аэробикой, самостраховка.
- Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять правила техники безопасности на занятиях фитбол - аэробикой.
- Выполнять общеразвивающие и простейшие танцевальные упражнений на мяче.
- Ритмично двигаться, согласовываю движения с музыкой.
- Активно участвовать в играх и проявлять инициативу.

К концу учебного года дети 5 — 6 лет должны знать:

- Назначение спортивного и зала и правила поведения в нем.
- Свойства и функции мяча.



- Причины травматизма и правила безопасности на занятиях фитбол - аэробикой, самостраховка.
- Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

*Уметь:*

- Выполнять правила техники безопасности на занятиях фитбол - аэробикой.
- Выполнять комплексы упражнений программы по фитбол - аэробики первого года обучения.
- Иметь определенный двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений.
- Ритмично двигаться в различном музыкальном темпе.
- Выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

*К концу учебного года дети 6 — 7 лет должны знать:*

- Влияние фитбол - аэробикой на организм.
- Понятие осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

*Уметь:*

- Владеть приемами самостраховки.
- Выполнять комплексы упражнений по фитбол - аэробике второго года обучения.
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.
- Выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений.

#### **Способы проверки результатов:**

Педагогическое наблюдение, занятия в форме проведения показательных просмотров для родителей.

#### **Список используемой литературы.**

- 1.Сверчкова О.Ю., Левченкова Т.В., Веселовская С.В. Фитбол – Тренинг. М., 1998год. ННОУ Центр «Фитбол».
- 2.Буренина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7лет – М. Просвещение, 1984год.
- 3.Константинова А.И. Игровой стретчинг, СПб: Вита, 1993год.
- 4.Константинова Л.Э. Сюжетно – ролевые игры для дошкольников. СПб: Просвещение, 1994год.
- 5.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: танцевально – игровая гимнастика для детей. СПб «Детство – пресс», 2000год.
- 6.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Лечебно – профилактический танец «Фитнесс – Данс» , СПб «Детство – пресс», 2010год.
- 7.Громова О.Е. Спортивные игры для детей. Творческий центр. М.2009год.
- 8.Симонович А., Горбунова Е., Шмидт Н., Малахова Т. Подвижные игры для детей. Опыт поколений. М. Сфера 2009год.

9. Сочеванова Е.А. Игры – эстафеты с использованием традиционного инвентаря. СПб Детство – Пресс, 2010год.
10. Кузьмина С.В., Сайкина Е.Г. «Программно – методическое обеспечение занятий фитбол – аэробикой с детьми. СПб 2011год. РГПУ им. А.И.Герцена.
11. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Теоретико – методические основы занятий фитбол – аэробикой. СПб 2011год. РГПУ им. А.И.Герцена.
12. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников». Творческий центр Сфера 2009год.
13. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. «Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет. Фитбол – гимнастика». Издательство Учитель. Г.Волгоград 2011год.
14. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. «Игры, занятия и упражнения с мячами». СПб изд. КАРО 2010год.

## Комплексы общеразвивающих упражнений

### Комплекс с мячом

- 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).
- И. п.:** стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 - влево (6 раз).
- 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.
- 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).
- 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.
- И. п.:** основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. 1 - присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 – вернуться в и. п. (6 раз).
- 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.:** ноги на ширине 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.:** ноги на ширине 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 и следя 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 к левой ноге.
6. **И. п.:** основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и 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.:** лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую согнутую в коленке 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 вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).

## Подвижные игры с фитболом

### 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.

Прокатывать мяч с разных расстояний (*1,5-2 метра*).

Проведение игры группой в кругу.

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.*

*В 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: «Кав, 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 быстреей*

*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 перекачивают 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».

## **Комплексы дыхательной гимнастики**

### **Послушаем свое дыхание**

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

*Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент).*

*Мышцы туловища расслаблены.*

*В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:*

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

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

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

*Дышим тихо, спокойно и плавно*

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

*Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической*



нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться,

прекратить вдох и сделать паузу, кто сколь сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10раз)

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

Подыши одной ноздрей

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

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

### **Воздушный шар** (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости,

осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты,

туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

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

1. Медленный, плавный вдс х, 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 распираание 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.
4. *Повторить 3-4 раза.*

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

### **Радуга, обними меня**

**Цель:** та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью,

как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо. *Повторить 3-4 раза.*

### **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.*

### **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 руки большим пальцем к себе)

**На столе - тарелка с вилкой.**

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

**И блины горой стоят –**

**Угощение для ребят.**

### **3. ГРОЗА**

**Капли первые упали,**

(слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)

**Пауков перепугали.**

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

**Дождик застучал сильней,**

(постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

**Птички скрылись среди ветвей.**

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

**Дождь полил как из ведра,**

(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

**Разбежалась детвора.**

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



**В небе молния сверкает,**

(нарисуйте пальцем в воздухе молнию)

**Гром все небо разрывает.**

(барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)

**А потом из тучи солнце**

(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)

**Вновь посмотрит нам в оконце!**

#### **4. БАРАШКИ**

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

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

Бодаться рогами, слегка 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 рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова

кладутся на стол)

**И легонько их сжимает –**

**Мышку так она пугает.**

**Кошка ходит тихо-тихо,**

(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка

(правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед.

Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).

**Половиц не слышно скрипа,**

**Только мышка не зевает,**

**Вмиг от кошки удирает.**

### 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 (козырёк), 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 улыгнулись.*

*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: «Жва! 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.*

(поочередно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев)

*Для лисёнка Саши, для лисички Маши,*

*Для лисёнка Коли, для лисички Оли,*

*А маленькие рукавички для Наташеньки - лисички.*

(поочередный 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).

## **Комплекс с фитболами «Настоящая красавица»**

Жила на свете зеленая гусеница. Ползала гусеница по стебелькам и любовалась природой (**гусеница**). Посмотрелась в лужу: «Как я хороша!» — сказала она сама себе и выгнула грациозно спинку как царевна-змея (**змея**).

Захотелось ей куда-нибудь повыше забраться, чтобы все ее видели.

Ползла гусеница на самую высокую горку, расположилась удобно, оглядывается, собой любитесь (**горка**).

Смотрит, а по лугу девочка идет, цветы собирает (**ходьба**). Увидела гусеницу, испугалась, да как закричит: «Фу, какая страшная, какая некрасивая!» Обиделась гусеница, забралась на дерево и превратилась в геточку, чтобы больше ее никто не заметил (**веточка**). Лежит она и думает: «Вот бы мне заснуть и никого не видеть, и чтобы меня тоже не видели».

Подняла гусеница хвостик, стала похожа на ящерицу (**ящерица**),

выпустила из него тоненькую шелковую ниточку и стала этой ниточкой обматываться, пока кокон не получился. Заснула.

Долго-долго так проспала, пока не почувствовала, что ее кто-то тащит.

А это трудолюбивые муравьи нашли кокон, хотели в муравейник свой утащить (**муравей**). Испугалась гусеница, выскочила из своего кокона и спряталась от муравьев, сидит тихо-тихо.

«Смотрите, смотрите! Настоящая красавица здесь спряталась!» —

услышала гусеница радостный голос девочки. «О ком это они говорят?!» —

полюбопытствовала гусеница.

А тут как раз пчелки к ней подлетели, тоже восхищаться стали, вместе полетать



приглашают (**пчелка**).

Удивилась гусеница, поглядела в лужу, а там — бабочка, да такая нарядная, красивее всех цветов луговых. Это она, гусеница, в бабочку превратилась (**бабочка**). Взмахнула бабочка крыльями и улетела.