

Федеральное государственное бюджетное дошкольное образовательное  
Учреждение «Центр развития ребенка- детский сад №305»

Принята на Педагогическом совете  
Протокол №1 от 30.08.2018 г.



«Утверждаю»

Врио заведующей ФГБДОУ №305

 И.В.Прокопенко

« 05 » 09 20 18 г.

**Программа секции  
«Фитбол-гимнастика»  
на 2018-1019 уч.год**

Тренер: Анашко Е.Ю.  
педагогическое училище № 1 им. Макаренко, 1980 г  
Стаж работы 28 лет,  
высшая квалификационная категория, 2016 г..

г. Новосибирск  
2018г.

Федеральное государственное бюджетное дошкольное образовательное  
Учреждение «Центр развития ребенка- детский сад №305»

Принята на Педагогическом совете

Протокол №1 от 30.08.2018 г.

«Утверждаю»

Врио заведующей ФГБДОУ №305

\_\_\_\_\_ И.В.Прокопенко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Программа секции  
«Фитбол-гимнастика»  
на 2018-1019 уч.год**

Тренер: Анашко Е.Ю.  
педагогическое училище № 1 им. Макаренко, 1980 г  
Стаж работы 28 лет,  
высшая квалификационная категория, 2016 г.,

г. Новосибирск  
2018г.

## Пояснительная записка.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики - ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, дыхательная гимнастика и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, её пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. Исследования показали, что состояние здоровья населения, особенно детей ухудшается.

С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно - сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

С целью профилактики различных заболеваний у детей дошкольного возраста мною разработана программа **«Фитбол-гимнастика»**. «Это комплексы упражнений на больших гимнастических мячах, включающие упражнения, направленные на формирование осанки, коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы. Упражнения дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию, танцевальные упражнения на больших гимнастических мячах- фитболах.

Фитбол в переводе с английского языка означает мяч для опоры, служащий в оздоровительных целях.

В культуре любого народа мяч использовался с древнейших времён в качестве развлечений.

Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе. Стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта.

Множество игр различных народов, сходны между собой, но с полной уверенностью можно сказать, что особенно это касается игр с мячом.

Фитбол является не только уникальным оздоровительным «тренажёром», но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

Потребность в движениях составляет одну из физиологических особенностей организма, его нормального формирования и развития.

Движения в любой форме, адекватные функциональным возможностям, всегда выступают как оздоровительный фактор. **Новой, нестандартной формой занятий физическими упражнениями является «Фитбол-гимнастика».**

Фитбол имеет определённые свойства, комплексно влияющие на организм человека, - это и форма, и цвет, и размер, и его особая упругость.

Фитбол имеет форму шара. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью. Это соприкосновение даёт полноту

ощущение формы. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются в работу при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект от занятий.

Благотворно влияет на настроение детей само использование футбола, особенно если занятие проводится под музыку.

Кроме того, «криво» сидеть на мяче невозможно, так как теряется равновесие и баланс, что неизбежно приведёт к падению. Поэтому одна лишь правильная посадка на футболе способствует формированию сложно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки.

Область применения футболов безгранична, его можно использовать в любом возрасте и на любые группы мышц, для лечения и для профилактики, для отдыха и для развлечения.

Но прежде, чем приступить к занятиям следует знать некоторые **методические рекомендации:**

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

2. Рационально регулировать нагрузку в занятии в зависимости от возраста. Дозировка, объём, и интенсивность упражнений достигаются определённым числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, времени нагрузки и отдыха, использованием различных предметов, музыки и пр.

3. Правильно и своевременно применять страховку и помощь для профилактики травматизма. Необходимо безопасное размещение на мяче, вдали от мебели или других предметов. Кроме того. На полу и одежде занимающегося, не должно быть никаких острых предметов, чтобы не повредить мяч. Для занятий надевать удобную одежду, не мешающую движениям и нескользкую обувь.

4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

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

6. Избегать быстрых и резких движений, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси повреждают межпозвоночные диски, увеличивают нестабильность позвоночно – двигательных сегментов, нарушают мозговое кровообращение.

7. При выполнении упражнений лёжа на мяче не задерживать дыхания, особенно это касается исходного положения- лёжа на мяче на животе, так как длительное сдавливание диафрагмы и живота затрудняет дыхание.

8. При выполнении упражнений на мяче на спине и на животе голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.

9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

10. При упражнении лёжа на животе, на мяче с упором руками на полу ладони должны быть параллельны друг другу и располагаться на уровне плечевых суставов.

11. Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление.

12. На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения, важна эстетика выполнения упражнений.

13. Занятия на фитболе проводятся два раза в неделю. Продолжительность занятий для детей от 4 -5 лет – 15-20 мин, для детей 6-7 лет -25-30 мин.

14. Каждое упражнение повторять, начиная с 3-4 раз, постепенно увеличивая 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 используются упражнения для восстановления дыхания и в расслаблении.

**Основной целью программы «Фитбол – гимнастика»** является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами « Фитбол – гимнастики».

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребёнка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «Фитбол – гимнастика» создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Всё это способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из целей программы, предусматривается решение следующих **основных задач.**

### **1.Укрепление здоровья:**

- Способствовать оптимизации роста и развития опорно – двигательного аппарата;
- Формировать правильную осанку;
- Содействовать профилактике плоскостопия;
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию костно-мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной системы организма.

### **2.Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые ,и координационные способности;
- Содействовать формированию поло – ролевого отличия в различных видах движения;
- Содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- Развивать ручную умелость и мелкую моторику.

### **3.Развитие творческих и созидательных способностей:**

- Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность
- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;

- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
- При распределении тем по годам обучения учитывались возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребёнка.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

### **Планирование занятий по «Фитбол – гимнастике»**

1. Ознакомление с мячом.
2. Упражнения с фитболами в движении.
3. Отбивание и ловля мяча.
4. Прыжки с фитболом
5. Ползание с фитболом.
6. Упражнения на равновесие с фитболом.
7. ОВД с фитболом.

Если группа детей начинает заниматься фитбол – гимнастикой, не с 4-5 лет, а с более позднего возраста, то целесообразно пройти материал программы первого года обучения, но в более короткие сроки.

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКЕ:**

Занятия с детьми четвертого года жизни не имеют строго очерченной трехчастной формы. Это занятия – сказки. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания сказки воспитателем. Эти занятия не имеют большой мышечной нагрузки, в них преобладает множество упражнений на развитие мелкой моторики (хватание, бросание, поглаживание предметов, разные виды ритмичных хлопков), звукоподражание, а также различные игры с развернутым речевым содержанием.

Включаются в занятия упражнения на перестроения, ориентировку в пространстве, на концентрацию и переключаемость внимания как слухового, так и зрительного. Учитываем, что внимание детей крайне неустойчивое, повышена эмоциональная возбудимость, почти нет волевых усилий при выполнении упражнений, поэтому все задания целесообразнее выполнять по подражанию, а не по словесной инструкции.

Упражнения на мячах могут проводиться в течение целого занятия, но с детьми четырехлетнего возраста более целесообразно использовать упражнения на мячах в качестве фрагмента занятия, так например, в основной части дать комплекс ОРУ, а в заключительной – подвижные игры с мячом. В целом, использование мячей не должно превышать 40% общей длительности занятия, так как важно дать возможность детям не только упражняться на мячах, но и ходить, бегать, прыгать, лазать и танцевать.

Движения пятого года жизни более координированные и точные. И главная задача в данном возрасте – обучение технически правильному выполнению ОРД и развитию двигательной координации.

Дети шестого года жизни настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, выполнять все команды, данные педагогом, организовано и дисциплинированно.

У детей седьмого года жизни больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции. После сильного возбуждения с эмоциональной основной частью, с ее повышенной двигательной активностью, в

этом возрасте особенно необходима заключительная релаксационная часть. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения. Изменяется качество игр. Все большее значение приобретают коммуникативные, психокоррекционные и командные игры с элементами спорта. Приступая к занятиям, необходимо соблюдать «Золотые правила» фитбол-гимнастики:

- Подбирать мяч каждому ребенку надо по росту, так чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.
- Начинать занятие 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, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси могут повредить межпозвоночные диски.
- При выполнении упражнений лежа на мяче не задерживать дыхание.
- Выполняя на мяче упражнения лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускается запрокидывание головы вперед – назад.
- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке на занятиях с мячами.
- На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. В связи с этим одним из эффективных средств является музыкальное сопровождение.

Необходимо помнить о контроле за физическим состоянием детей. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребенка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или даже прекратить на время занятие:

- Изменение цвета кожного покрова, особенно в виде резкого побледнения или покраснения, появление пятен на лице ребенка;
- Обильное потоотделение;
- Поверхностное, аритмичное дыхание через широко открытый рот;
- Потеря равновесия, резкая сгорбленность, неуверенная походка;
- Страх, сонливость, тоска, искаженный гримасой рот, тусклый взгляд.

С первых же занятий, независимо от возраста, необходимо:

**1. Дать детям представление о форме и физических свойствах мяча с помощью таких игровых упражнений, как:**

- Прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами «змейкой», вокруг различных ориентиров;
- Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- Передача мяча друг другу, броски мяча;
- Игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч» (варианты: толкая ладонями, толкая развернутой ступней).

## 2. Учить правильной посадке на мяче:

- Сидя на мяче у твердой опоры, уметь самостоятельно проверить правильность постановки стоп ( стопы должны быть прижаты к полу и параллельно друг другу).

## 3. Учить основным движениям с мячом, которые соответствуют возрастным возможностям детей:

- Ходьбе с мячом в руках;
- Бегу с мячом в руках;
- Прыжкам на месте с мячом в руках на одной, двух ногах;
- Прыжкам на месте с мячом между ног с различными движениями рук;
- Прыжкам с продвижением вперед, мяч в руках.

## 4. Учить основным исходным положениям фитбол-гимнастики:

Положение стоя с мячом:

- Мяч в опущенных руках;
- Мяч перед грудью в вытянутых руках;
- Мяч перед грудью в согнутых руках;
- Мяч над головой в вытянутых руках;
- Мяч за головой;
- Мяч за головой в согнутых руках.

Положение приседа с мячом:

- Присед с опорой руками на мяч, колени в стороны;
- Присед с опорой руками на мяч, колени вместе.

Положение сидя на мяче:

- Сидя на мяче, ноги вместе, с различными исходными положениями рук-руки на поясе, руки к плечам, руки за головой и т.д.
- Ноги на ширине плеч; с различными исходными положениями рук-руки на поясе, руки к плечам, руки за головой и т.д.

Положение сидя на полу:

- Руки в упоре сзади, мяч между ног;
- Руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче;
- Сидя на полу, мяч перед собой на коленях;
- Сидя на полу, мяч за спиной;
- Сидя на полу, мяч поднят над головой;
- Сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.

Положение стоя на коленях:

- С опорой руками на мяч;
- С упором руками на мяч сбоку;
- Положение сед на пятки, руки в упоре на мяч;
- Положение сед на пятки, мяч сбоку.

Положение лежа на полу:

- Лежа на спине, вытянутые ноги на мяче, таз опущен;
- Лежа на спине, мяч удерживается стопами или коленями;
- Лежа на спине, мяч удерживается руками на груди или животе;
- Лежа на спине, мяч на вытянутых руках за головой или перед собой;
- Лежа на животе, мяч удерживается стопами;

- Лежа на животе, мяч на спине прижимается к ягодицам стопами;
- Лежа на животе, мяч в вытянутых руках;
- Лежа на боку, ноги на мяче;
- Лежа на боку, мяч в вытянутых руках;
- Лежа на боку, мяч удерживается стопами.

Положение лежа на мяче:

- На животе в упоре ногами в пол, руки свободны;
- На передней поверхности бедер в упоре руками в пол, ноги свободны;
- На груди с упором ладонями и стопами в пол;
- На спине в упоре на стопах, руки за головой;
- На боку в упоре на стопах, руки на мяче.

### **Упражнение с фитболом сидя на мяче.**

- Покачивание на мяче;
- Движение прямыми руками вперёд, в стороны, вверх, назад;
- То же согнутыми руками;
- Выполнение шагов вперёд с наклоном назад, в сторону;
- Наклоны вперёд, в сторону в комбинации с движениями руками и ногами;
- Попеременные махи ногой вперёд;
- Покачивание на мяче с опорой на одну ногу.

### **Упражнение с фитболом стоя на коленях за мячом.**

- Движение мячом вверх, в сторону, назад.
- Наклоны вперёд, назад, в сторону;
- Броски мяча вверх и ловля его;
- Броски вперёд лицом и спиной к основному направлению.

### **Упражнение с фитболом сидя на полу.**

- Сжатие мяча руками;
- Наклоны вперёд, в стороны, назад;
- Броски мяча вверх, вперёд, назад.

### **Упражнение с фитболами лёжа на животе, на мяче.**

- Стоя на коленях; различные движения руками;
- Отведение ноги в сторону, назад;
- Сжимание мяча, повороты в стороны, переход в положение с прямыми ногами;
- Покачивание вперёд-назад с небольшой амплитудой;
- Повороты на спину и обратно;
- Перемещая ладони по полу вперёд, изменять точку контакта с мячом и, принимая положение в упоре на руках, выполнять отжимание от пола с опорой на мяч двумя ногами, одной ногой;
- Упражнение ногами «ножницы».

### **Упражнение с фитболами лёжа спиной на мяче.**

- Подъём верхнего пояса от мяча;
- Поворот на живот;
- Удерживание равновесия с опорой на одну ногу;
- Покачивание на мяче;
- Различные движения : сгибание-разгибание в голеностопном, в коленном суставе, отведение в сторону.

### **Упражнение с фитболами лёжа на полу.**

- Различные виды ползания на спине;
- Прокаты мяча ступнями, то же в сочетании с махом ногой вверх;
- Повороты на живот с зажатым мячом ногами или руками;
- Удерживание равновесия при опоре стопами о мяч, подтягивая таз.

### **Упражнение с фитболами лёжа на полу, на животе.**

- Движение мячом вверх, в стороны, назад;
- Ползание вперёд, в сторону, назад;
- Повороты на спину;
- Сжатие мяча;
- Комбинации движения мячом с движениями руками или ногами.

По структуре занятия состоят, как и занятия по физической культуре, из трех частей:

- Вводная часть, в задачи которой входит развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировке в пространстве на материале основных движений.
- Основная часть-освоение ОРУ и упражнений на тренажерах
- Заключительная часть-подвижная игра и релаксация.

В программу включён блок оздоровительной работы с детьми средствами «Фитбол-гимнастики» и предусматривающий взаимодействие педагогов и родителей.

Консультации и семинары для коллег:

- «Формирование у детей ежедневной потребности в двигательной активности»,
- Мастер-класс «Упражнения на фитболах».

#### **Мероприятия, вызывающие наибольшую активность родителей:**

- Информирование родителей о физическом развитии детей.
- Организация занятия совместно детей и родителей.
- Показ отрывка занятия на общем родительском собрании.
- Фото-репортаж «Фитбол и дети».
- Консультация «Особенности ведения упражнений с мячом».

**Диагностика основных показателей физической культуры дошкольников по «Фитбол-гимнастике»** проводится 2 раза в год. Результаты мониторинга детей помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных

функций детей, что даёт возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приёмы.

Качественные показатели выражаются в цветовой гамме: (красный цвет) – ребёнок справляется с большинством элементов техники; (синий цвет) – наличие значительных ошибок.

Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с большим мячом, с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития на важном этапе – этапе подготовки детей к обучению в школе.

## **Литература.**

1. Программа воспитания и обучения в детском саду под редакцией М.И. Васильевой, 2010г.
2. Программа «Детство» кафедры дошкольной педагогики РГПУ им.А. И. Герцена.
3. Программа «Истоки» под редакцией А. В. Запорожца.
4. Парциальная оздоровительная программа «Здоровье» под редакцией В. Г. Алямовской.
5. Педагогическая технология физического совершенствования дошкольников «Фитбол».
6. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» под редакцией С. О. Филипповой.
7. Программа дополнительного образования «Са-Фи- Дансе» под редакцией Ж. Е. Фирилёвой и Е. Г. Сайкиной.
8. «Лечебные игры и упражнения для детей» под редакцией А. А. Потапчук.
9. Информационный лист компании «Виват» 1998г.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**



# Ежемесячное планирование «Фитбол – гимнастика» I год обучения

## Задачи.

1. Увеличение двигательной активности ребенка в течение дня
2. Упражнять в равновесии с большим предметом
3. Формировать правильную осанку
4. Формировать положительное отношение к спорту.

Октябрь по 2 занятия в неделю	Тема	Подтема	Задачи	Методы и средства обучения
I-я неделя	Ознакомление с мячом	Вводная беседа. Знакомство с мячом. Индивидуальная работа	Развивать способность удерживать равновесие при ходьбе и беге с мячом.	Беседа, Показ.
II-я неделя		Знакомства с упражнениями сидя на фитболе. Приложение №1	Удерживать равновесие, сидя на мяче.	Показ, игра с мячом Упр. «Гуси», учить ходить с высоким подниманием колен
III-я неделя		Повторить упражнениями сидя на фитболе. Индивидуальная работа.	Поддерживать правильную осанку	Показ, игра с мячом, упр «Осенние листочки», учить бегу в разных направлениях, не сталкиваясь друг с другом
IV-я неделя		Знакомства с упражнениями из исходного положения стоя на коленях за мячом. Приложение №2. Закрепить упражнения из исходного положения сидя на фитболе.	Укреплять мышцы, поддерживать правильную осанку.	Показ, игра с мячом, повторить упражнение «гуси», закрепить ходьбу с высоким подниманием колен.

Ноябрь по 2 занятия в неделю	Тема	Подтема	Задачи	Методы и средства обучения
I-я неделя	Упражнения с фитболами в движение	Ходьба с фитболами, ходьба с высоким подниманием бедра, закрепить из исходного положения сидя на фитболе.	Развивать способность удерживать равновесие, учить правильно удерживать мяч	Показ, игра с мячом, упражнение «колючий ёжик», учить ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
II-я неделя		Прокаты мяча по прямой; различные виды ходьбы - мелким и широким шагом. Знакомства с упражнениями из исходного положения сидя на попу. (Приложение №3)	Учить принимать правильное исходное положение, прокатывать мяч по прямой на дальность.	Показ, объяснение игры с мячом, повторять упражнения «Осенние листочки», закрепить бег в различных направлениях.
III-я неделя		Прокаты мяча на дальность, с попаданием в цель, упражнять в упражнении из исходного положения сидя на полу.	Учить видеть цель и прокатывать мяч, развивать глазомер.	Показ, уточнение, повторение игры с мячом, упражнение «колючий ёжик», закрепить ходьбу и бег, соблюдая правильную технику движения.
IV-я неделя		Прокаты мяча «змейкой». Закрепить упражнения из исходного положения стоя на коленях за мячом.	Учить прокатывать мяч между ориентирами, поддерживать правильную осанку.	Показ, объяснение, упражнение «горох», учить строиться в колонну по одному, перестраиваться в круг.

Декабрь по 2 занятия в неделю	Тема	Подтема	Задачи	Методы и средства обучения
I-я неделя	Отбивание и ловля мяча	Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками, знакомство с упражнениями из исходного положения лёжа на животе, на мяче. Приложение №4	Закрепить умение принимать правильное исходное положение, развивать ловкость	Показ, объяснение, игра с мячом, п/и «Огуречик, огуречик», учить бегу с увёртыванием.
II-я неделя		Закрепить умение бросать и ловить мяч двумя руками не прижимая к груди. Закрепить упражнения сидя на фитболе.	Учить энергично подбрасывать мяч двумя руками. Развивать организованность.	Показ, уточнения, игра с мячом, упр «горох», повторить перестроение в шеренгу, в круг.
III-я неделя		Отбивать мяч об пол двумя руками и ловить его. Повторить упражнения из исходного положения лёжа на животе.	Учить принимать правильное исходное положение, ловить мяч двумя руками, укреплять мышцы.	Показ, уточнения, игра с мячом, п/и «чучело», закрепить бег в разных направлениях.
IV-я неделя		Отбивать мяч об пол с продвижением вперед.	Учить отбивать мяч и ловить его двумя	Показ, уточнения, игра с мячом, упр «снежок», выучить

		Закрепить упражнение из исходного положения сидя на полу.	руками продвигаясь вперед. Совершенствовать двигательные умения.	правила игры со словами.
--	--	-----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	--------------------------

Январь по 2 занятия в неделю	Тема	Подтема	Задачи	Методы и средства обучения
I-я неделя	Прыжки с фитболом	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фитбол в руках, прокатывание мяча двумя руками.	Учить правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, закрепить прокатывание мячей.	Показ, объяснение, упражнения с мячом, упр «Метель», учить бегать с изменением темпа.
II-я неделя		Прыжки с ноги на ногу, продвижения вперед до обозначенного места. Бросание мяча друг другу снизу.	Учить энергично отталкиваться, закрепить бросок двумя руками, развивать ловкость.	Показ, уточнение, упражнения с мячом, упр «снежок», повторить бег с изменением темпа.
III-я неделя		Прыжки через линию поочередно, через 4-5 линий, фитбол в руках. Закрепить отбивание мяча об пол двумя руками.	Учить при приземлении сохранять равновесие, закрепить умение принимать правильное исходное положение.	Показ, объяснение, упражнения с мячом, упр «снежный ком», учить закручивать маленький круг.

IV-я неделя		Прыжки с высоты 20-25 см, фитбол в руках. Закрепить прокатывание мяча на дальность.	Учить правильно приземляться, сохранять равновесие, учить бегать легко, ритмично	Показ, уточнение, упражнения с мячом, упр «найди своё место», учить быть внимательнее.
-------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------

Февраль по 2 занятия в неделю	Тема	Подтема	Задачи	Методы и средства обучения
I-я неделя	Ползание с фитболом	Ползание на четвереньках по прямой, толкая фитбол головой. Броски фитбола из положения двумя руками через голову.	Учить ползать, продвигаясь вперед (расстояние - 10м). Закрепить броски мяча.	Показ, объяснение, упражнения с мячом, упр «снежок», повторить упражнения со словами.
II-я неделя		Ползание на спине, мяч в руках способ «гусеница». Прокат фитбола двумя руками.	Учить ползать на спине, продвигаясь вперед. Закрепить прокатывание мячей, развивать двигательную активность.	Показ, объяснение, ОРЦ с мячом, упр «найди своё место». Повторить упражнение на внимательность.
III-я неделя		Ползание на животе, мяч зажат между ног. Прокатывание фитбола между предметами	Продолжать развивать двигательную активность детей;	Показ, уточнения, упражнения с мячом, п/и «лошадки». Учить прыжкам

		«змейкой».	воспитывать самостоятельность.	с продвижением вперед.
IV-я неделя		Подлезание на четвереньках под веревку, высота (50 см) толкая фитбол впереди себя. Броски фитбола двумя руками из положения сидя.	Продолжать учить принимать правильное исходное положение. Развивать пространственную ориентировку.	Показ, объяснение, упражнения с мячом, упр «найди себе пару». Закрепить упражнение на внимание.
Март по 2 занятия в неделю	Тема	Подтема	Задачи	Методы и средства обучения
I-я неделя	Упражнения на равновесие с фитболом.	Ходьба с перешагиванием через предметы с фитболом в руках. Прыжки, продвигаясь вперед с фитболом.	Укреплять мышцы, поддерживающие правильную осанку, закрепить прыжки с продвижением.	Показ, уточнение, игра с мячом, упр «подбрось-поймай». Учить ловить мяч кистями рук.
II-я неделя		Ходьба по бревну с перешагиванием через предметы. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	Закрепить умение ходить по возвышенной плоскости. Развивать выносливость.	Показ, объяснение, ОРЦ с мячом, упражнения с мячом, п/и «лошадки», повторить прыжки с продвижением вперед.

III-я неделя		Ходьба по канату с фитболом в руках. Упражнения с фитболом из исходного положения лёжа на животе.	Развивать способность удерживать равновесие, закрепить знание ранее разученных упражнений.	Показ, уточнение, игры с мячом и на мяче, п/и «паровоз». Учить ходьбе в чередование с бегом
IV-я неделя		Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз с фитболом в руках. Прокат мяча на дальность с попаданием в цель.	Учить ходить и бегать ритмично, энергично отталкиваясь носком, развивать ловкость.	Показ, объяснение, упражнения с мячом, ОРЦ с мячом, упр «снежок». Закрепить упражнения со словами.
Апрель по 2 занятия в неделю	Тема	Подтема	Задачи	Методы и средства обучения
I-я неделя	ОВД с фитболом	Ходьба с выполнением заданий, ходьба с перешагиванием через рейки (20-25 см.).	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, учить выполнять ведущие роли в п/и.	Показ, уточнение, упражнения с мячом, п/и «паровоз, повторить ходьбу в чередование с бегом.
II-я неделя		Бросание мяча друг другу снизу. Прокатывание мяча двумя руками «змейкой».	Закреплять умения принимать правильную исходное положение. Учить соблюдать дистанцию.	Показ, уточнение, упражнения с мячом, элементы расслабления, упр «горох». Закрепить перестроение со словами

III-я неделя		Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высота 5-10 см. Упражнения сидя на фитболе.	Развивать пространственную чувствительность. Развивать организованность.	Показ детьми, уточнение, упражнения с мячом и на мяче, п/и «позвони в погремушку». Учить прыжкам в высоту.
IV-я неделя		Бросание мяча из-за головы прыжки с высоты 20-25 см с фитболом в руках.	Закрепить броски мяча из-за головы. Развивать пространственную ориентировку.	Показ детьми, уточнение, упражнения с мячом, п/и «самолеты». Учить непрерывному бегу в медленном темпе.

Май	Тема	Подтема	Задачи	Методы и средства обучения
I-я неделя	ОВД с фитболом	Ритмичная гимнастика, разученная ранее. Упражнение, ползание, прокатывание мяча головой.	Учить выполнять упражнения выразительно, грациозно. Приучать детей к самостоятельности, использование фитбола.	Показ, уточнение, ритмические упражнения с фитболом под музыку, п/и «паровоз». Повторить ходьбу в чередование с бегом.
II-я неделя		Бросание и ловля мяча двумя руками. Прокатывание мяча в ворота.	Продолжать учить ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; ориентироваться в пространстве.	Показ детьми, уточнение, упражнения на мячах, п/и «позвони в погремушку». повторить прыжки в высоту.

III-я неделя		Прокатывание мяча между предметами «змейкой». Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед, футбол в руках.	Укреплять мышцы спины и гибкость позвоночника. Продолжать учить соблюдать дистанцию во время передвижения.	Показ детьми, уточнение, упражнения с мячом и на мячах, п/и «лошадки». Закрепить прыжки с продвижением вперед
IV-я неделя		Прокатывание мяча, сбивая цель. прыжки на мяче с продвижением вперед «змейкой».	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать инициативность, творчество.	Показ детьми, уточнение, упражнения на мячах, упр «найди своё место». Закрепить упражнение на внимание.

#### **Упражнение с футболом сидя на мяче.**

- Покачивание на мяче;
- Движение прямыми руками вперёд, в стороны, вверх, назад;
- То же согнутыми руками;
- Выполнение шагов вперёд с наклоном назад, в сторону;
- Наклоны вперёд, в сторону в комбинации с движениями руками и ногами;
- Попеременные махи ногой вперёд;
- Покачивание на мяче с опорой на одну ногу.

#### **Упражнение с футболом стоя на коленях за мячом.**

- Движение мячом вверх, в сторону, назад.
- наклоны вперёд, назад, в сторону;
- Броски мяча вверх и ловля его;
- Броски вперёд лицом и спиной к основному направлению.

### **Упражнение с фитболом сидя на полу.**

- Сжатие мяча руками;
- Наклоны вперёд, в стороны, назад;
- Броски мяча вверх, вперёд, назад.

### **Упражнение с фитболами лёжа на животе, на мяче.**

- Стоя на коленях; различные движения руками;
- Отведение ноги в сторону, назад;
- Сжимание мяча, повороты в стороны, переход в положение с прямыми ногами;
- Покачивание вперёд-назад с небольшой амплитудой;
- Повороты на спину и обратно;
- Перемещая ладони по полу вперёд, изменять точку контакта с мячом и, принимая положение в упоре на руках, выполнять отжимание от пола с опорой на мяч двумя ногами, одной ногой;
- упражнение ногами «ножницы».

### **Упражнение с фитболами лёжа спиной на мяче.**

- Подъём верхнего пояса от мяча;
- Поворот на живот;
- Удерживание равновесия с опорой на одну ногу;
- Покачивание на мяче;
- Различные движения : сгибание-разгибание в голеностопном, в коленном суставе, отведение в сторону.

### **Упражнение с фитболами лёжа на полу.**

- Различные виды ползания на спине;
- Прокаты мяча ступнями, то же в сочетании с махом ногой вверх;
- Повороты на живот с зажатым мячом ногами или руками;
- Удерживание равновесия при опоре стопами о мяч, подняв таз.

### **Упражнение с фитболами лёжа на полу, на животе.**

- Движение мячом вверх, в стороны, назад;
- Ползание вперёд, в сторону, назад;
- Повороты на спину;
- Сжатие мяча;
- Комбинации движения мячом с движениями руками или ногами.

## УПРАЖНЕНИЯ НА МЫШЕЧНУЮ РЕЛАКСАЦИЮ.

### *Упражнение «Штанга».*

Будем заниматься спортом. Встань. Представь, что ты поднимаешь тяжёлую штангу. Наклонись, возьми её. Сожми кулаки. Медленно поднимаем руки, они напряжены. Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно повисают вдоль туловища). Руки отдыхают. Дышится легко. Вдох – выдох!

Мы готовимся к рекорду, будем заниматься спортом (наклон вперёд).

Штангу с пола поднимаем, (выпрямиться, руки вверх)

Крепко держим... и бросаем!

Наши мышцы не устали и ещё послушней стали.

Нам становится понятно: расслабление приятно.

### *Упражнение «Шалтай – болтай».*

Шалтай - болтай сидел на стене

Шалтай – болтай свалился во сне.

Ребёнок поворачивает туловище вправо – влево, руки справа болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - расслабленный наклон вниз.

### *Упражнение «Снежная баба».*

Представь, что ты снежная баба. Тебя вылепили дети, теперь они ушли, оставив тебя одну (одного). У тебя есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и ты стоишь на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и ты чувствуешь, что таешь. Сначала тает голова, потом одна рука, потом – другая. Постепенно, понемногу начинает таять и туловище. Ты превращаешься в лужицу, растекающуюся по земле.

### *Упражнение «Мир, любовь, добро».*

Сядьте в удобную позу, закройте глаза, сделайте спокойный вдох.

Мир, любовь, добро всем, кто слева от меня.

Мир, любовь, добро всем, кто справа от меня.

Мир, любовь, добро всем, кто впереди меня.

Мир, любовь, добро всем, кто сзади меня.

*Упражнение «Загар».*

Представь себе, что твои ноги загорают на солнышке.  
Мы прекрасно загорает, выше ноги поднимаем.  
Держим, держим, напрягаем, понемногу опускаем.  
Ноги не напряжены, а расслаблены!

*Упражнение «Состояние покоя».*

Напряженье улетело... и расслаблено всё тело (2 раза)  
Будто мы лежим на травке, на зелёной мягкой травке...  
Греет солнышко сейчас, руки тёплые у нас.  
Жарче солнышко сейчас, ноги тёплые у нас.  
Дышится легко, ровно, глубоко...  
Губы чуть приоткрываются, всё чудесно расслабляется.  
Нам понятно что такое состояние покоя...

*Упражнение «Шарик».*

Вот как шарик надуваем, а рукою проверяем (вдох)  
Шарик лопнул, выдыхаем, наши мышцы расслабляем. (Дышится легко, ровно, глубоко).

*Упражнение «Хоботок».*

Подражаю я слону, губы хоботом тяну,  
Губы не напряжены и расслаблены  
А теперь их отпускаю и на место возвращаю.

*Упражнение «Мы – олени».*

Посмотрите: мы – олени, рвётся ветер нам навстречу!  
Ветер стих, расправим плечи, руки снова на колени.  
А теперь немножко лени... руки не напряжены и расслаблены.  
Знайте, девочки и мальчики, отдыхают наши пальчики!

*Упражнение «Волшебный сон».*

Впереди у вас – волшебный сон:  
Реснички опускаются, глазки закрываются...  
Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.  
Наши руки отдыхают, ноги тоже отдыхают,  
Губы чуть приоткрываются, всё чудесно расслабляется.

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ МОТОРИКИ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ.

*«Быстро возьми».*

Дети двигаются в колонне по кругу заданным способом (бегом, приставным шагом, подскоками, в приседе, ходьбой на носках, перекрёстной ходьбой и т. д.) в круге расставлены предметы количеством на один меньше, чем детей. В любой момент движения инструктор произносит: «Быстро возьми!», и играющие должны как можно быстрее взять один предмет. В конце инструктор отмечает самых ловких детей, тех кто ни разу не остался без предмета.

*«День, ночь, огонь, вода».*

Инструктор даёт команды: «День!» - дети свободно перемещаются по залу; «Ночь!» - замереть; «Огонь!» - нужно быстро залезть на предметы высотой не более 30-50 см. «Вода!» - дети ложатся на живот на пол, поднимают верхнюю часть туловища, руками имитируют плавание брассом. Команды даются быстро, в любом порядке, могут повторяться. Задача детей: чётко и быстро выполнять движения, соответствующие данной команде.

*«Замри».*

Одного ребёнка выбирают «льдинкой», а остальные разбегаются в разных направлениях. «Льдинка» считает до 5, а затем догоняет убегающих. Когда до тех дотрагивается «льдинка», они замирают на месте в широкой стойке. Чтобы разморозить их, другие дети должны проползти между ногами замороженных. Каждый раз выбирается новая «льдинка».

*«Змея в траве».*

Считалочкой дети выбирают одного ребёнка первой змейкой. Первая змея ложится животом вниз. Все бесстрашно собираются рядом с ней и дотрагиваются до змеи. Когда инструктор крикнет: «Змея в траве!», - все бегут, но не выбегают на змеиную площадку, а змея, передвигаясь на животе, старается ужалить как можно больше детей. Те, до кого она дотронулась, становятся тоже змеями. Последний попавшийся будет потом первой змеей.

*«Ловкие ребята».*

Дети выстраиваются в шеренгу на расстоянии 4-5 м от средней поперечной линии. На этой линии натянута верёвка на расстоянии 1,5 м от пола, за центр её привязана ещё одна, на конце которой в сетке мяч, почти касается пола. Под мячом 2 гимнастических мата. Инструктор крутит верёвку с мячом по кругу таким образом, что мяч летит на высоте 30-40 см от пола. По сигналу дети поочередно перебираются на противоположную сторону площадки, передвигаясь

по матам заданным способом, не задев мяча (проползая по-пластунски, на четвереньках, подкатываясь, просто пробегая).

*«Ловцы и обезьяны».*

Дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки у гимнастической стенке. На противоположной стороне находятся 2-3 ловца. Ловцы сговариваются между собой, какие движения они будут делать, выходят на середину площадки и выполняют их. Обезьяны влезают на стенку и оттуда наблюдают за движениями ловцов. Выполнив движения, ловцы уходят, а обезьяны слезают с деревьев (стенки), приближаются к тому месту, где были ловцы, и повторяют их движения.

По сигналу инструктора «Ловцы!» обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят их к себе. После 2-3 повторений подсчитывают количество пойманных обезьян, назначают других ловцов.

*«Мяч над верёвкой».*

Зал поделен пополам баскетбольной сеткой или верёвкой. На каждой половине поля располагается команда игроков. Каждая команда старается перебросить мяч через сетку или верёвку на площадку соперника так чтобы он коснулся площадки, и одновременно не допустить этого на своей стороне. Игрок, поймавший мяч, должен бросить его обратно (или передать товарищу по команде). Игра ведётся одним или двумя мячами. За каждую ошибку соперники получают очко. После этого мяч снова разыгрывается. Ошибкой считается : падение мяча, касание его площадки, положение мяча «вне игры», попадание мячом в сетку или проброс под ней. Игра продолжается 5-10 мин или до условного количества очков (10-20). Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Для более равномерного участия в игре игроки меняются местами (переход).

*«Охотники и утки».*

Взявшись за руки, играющие составляют круг. Рассчитавшись на первый – второй, образуют 2 команды: одни – охотники, другие – утки. Охотники остаются на своих местах в кругу, а утки переходят в середину круга. Перед носками стоящих в кругу проводится черта, за которую охотникам переступать нельзя. Охотники перебрасывают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки убегают, увертываются от мяча. Утка, которую задел мяч, считается подстреленной и выходит из круга. Через некоторое время по сигналу охотники подсчитывают свои трофеи. Команды меняются местами. Ударять мячом можно только по ногам.

*«Пожиратель рыб».*

Водящий – «пожиратель рыб» кричит: «Корабль!» - все дети бегут к той стене, на которую он указывает; кричит: «Берег!» - они быстро меняют направление и бегут к противоположной стене. По сигналу «Пожиратель рыб!» - дети быстро

падают на пол на живот и соединяются при помощи рук, ног или тел с одним или более товарищами. Пожиратель рыб передвигается по залу, расставив руки, не касаясь игроков. Дети все «вне опасности», если они находятся в физическом контакте с кем – либо из своих друзей. Как только Пожиратель рыб убедится, что все соединены со всеми, он подаёт сигнал: «Спасены!». В этот момент все дети вскакивают на ноги, берутся за руки и кричат: «Ура!», поднимая соединённые руки вверх.

Усложнение: По команде «Сардины!» - все дети ложатся на пол как можно плотнее друг к другу; по команде «Все рыбаки!» - дети садятся в колонну друг за другом в сед ноги врозь; по команде «Крабы!» - встают в колонну в широкую стойку, наклоняются и соединяют руки; по команде «Сеть!» - дети встают в круг и соединяются друг с другом руками и ногами.

*«Чьё звено быстрее соберётся».*

Играющие делятся на несколько групп с одинаковым числом детей. Каждая группа выбирает ведущего и становится за ним в колонну. Инструктор раздаёт ведущим ленточки разного цвета. По цвету ленточки звено получает наименование – «зелёные», «синие», «красные». Инструктор подаёт сигнал, все играющие начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях, меняя движения в зависимости от задаваемого темпа и ритма. По сигналу «На месте!» водящие останавливаются на том месте, где их застал сигнал, и поднимают ленточку вверх. Остальные быстро собираются за водящим, равняются и стоят по стойке «смирно». Инструктор отмечает, какое звено собралось первым.

Когда все находятся в движении, инструктор говорит: «стой!». Все играющие останавливаются и закрывают глаза, а водящие тем временем перебегают на другие места, поднимают ленточки и замирают. Инструктор произносит: «На места!». Дети открывают глаза и спешат построиться за своим водящим.

*«Удочка».*

Играющие стоят по кругу. Водящий, находясь в середине, крутит верёвку с мешочком на конце так, чтобы мешочек летел на высоте 5-10 см от пола. Все прыгают через верёвочку, а задевший её получает одно штрафное очко, после чего игра продолжается. Выигрывают прыгуны, получившие меньшее число штрафных очков после 8-12 кругов верёвочки под ногами.

*«Успей перебежать».*

Дети выстраиваются в шеренгу на расстоянии 3-4 м от средней поперечной линии. На этой линии становятся два участника, вращающие длинную скакалку в направлении от шеренги.

По сигналу игроки поочередно пробегают под скакалкой, стараясь её не задеть. Пробежавшие участники выстраиваются в шеренгу на противоположной стороне площадки.

## УПРАЖНЕНИЯ НА МЕЖПОЛУШАРНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.

*«Будь внимательным».*

Инструктор предлагает детям выполнить все движения, которые он называет, но сам при этом может показывать совершенно другие движения. Например, преподаватель говорит: «Руки в стороны!», а сам поднимает руки вверх и т. д. упражнение можно проводить как в кругу, так и в любом другом построении.

*«Вызов по имени».*

Играющие становятся в круг, в центре круга – водящий, он ставит вертикально гимнастическую палку: нижний конец её упирается в пол, верхний он придерживает рукой.

Водящий громко называет имя любого ребёнка, стоящего в кругу, и тут же отпускает палку. Игрок, которого назвали, должен подскочить и успеть схватить палку, пока она не упала на пол. Если это ему удаётся, он возвращается на своё место, если нет, то он становится водящим.

*«Запрещённое движение».*

Инструктор встаёт с играющими в круг и предлагает выполнять за ним все движения, за исключением заранее установленного им запрещённого. Тот, кто ошибается и выполнит запрещённое движение, получает штрафное очко. Затем игра продолжается. По окончании отмечают участники, не сделавшие ни одной ошибки, а также самые невнимательные.

*«Запомни и повтори».*

Играющие встают в круг. Каждый придумывает, как он себя назовёт, и, сделав шаг вперёд, представляется. Например: «Я – Человек – паук!» или «Я – зайчик!» и т. п., слова сопровождаются жестом, соответствующим образу. Как только представился первый играющий, второй должен повторить имя и жест первого, а затем представится сам. Третий игрок повторяет имя и жест первого ребёнка, затем имя и жест второго ребёнка, потом называет своё имя и жест. И так по кругу.

*«Летает – не летает».*

Дети стоят в кругу, в центре – инструктор. Он называет одушевлённые и неодушевлённые предметы, которые летают или не летают.

Называя предмет, инструктор поднимает руки в стороны – вверх. Например, говорит: «Птица летает, стул летает, самолёт летает» - и т.д.

Дети должны поднять руки в стороны – вверх, если назван летающий предмет. Игру можно проводить во время медленной ходьбы.

*«Ловкие пальцы».*

По залу рассыпаются мелкие предметы: кусочки от резиновых ковриков, фломастеры, шарики, пластмассовые пробки и т. п. Играющие собирают их захватывая пальцами ног (один предмет – правой ногой, другой – левой ногой), и берут в руки.

Когда все предметы собраны, играющие садятся на пол, и каждый раскладывает из того, что он собрал, какую-нибудь композицию (дома, цветы, лес и т.д.) Не разрешается брать предметы с пола руками.

*«Не теряй равновесия».*

Дети расходятся по залу в рассыпную. По команде встают на одну ногу, руки на пояс. Стараться как можно дольше сохранить равновесие, стоя на одной ноге. Проигравшие садятся на пол.

*«Поменяемся местами».*

Дети становятся в круг. Инструктор предлагает поменяться местами тем детям, у кого есть что-нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние животные и т. п.

*«У кого мяч».*

Дети встают в круг лицом к центру, руки за спиной. В центре круга водящий с закрытыми глазами. Ведущий даёт маленький мяч любому из играющих. Дети начинают незаметно передавать мяч по кругу за спинами. Водящий, открыв глаза, пытается определить, у кого мяч, обращаясь к игроку: «Оля, покажи руки!» Ребёнок, к которому обратился водящий, показывает руки и опять прячет их за спину. Мяч нельзя долго держать в руках. Нельзя водящему обращаться к детям по порядку. Если водящий определил, у кого мяч, тот игрок становится водящим.

*«Часовые».*

Вдоль зала на пол кладут параллельно друг другу две верёвки длиной 3-4 м на расстоянии 1 м или мелом прочерчивают две линии. Выбирают двух часовых, которые становятся один напротив другого за линиями (верёвками), как бы с двух сторон коридора, им завязывают глаза. Играющие в произвольном порядке или установив очередь стремятся пройти, проползти (пробежать нельзя) по коридору

между часовыми так, чтобы они не обнаружили их. Если часовой услышал, то он говорит: «Стой!» - и вытягивает одну руку вперёд. Тот, кого обнаружили, возвращается обратно, тот, кому удаётся бесшумно пройти, становится на другой стороне коридора. Если кто-то из часовых ошибается 3 раза, его сменяют другим. Если играющих мало, то каждый делает по несколько попыток, а если играющих много, то – по одной. Часовые снимают повязки и смотрят, сколько ребят они пропустили. По окончании, отмечают лучших часовых и лучших играющих.

«Эхо».

Играющие встают в круг. Первый игрок называет своё имя и показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т.п.) все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребёнок называет своё имя и показывает движение, все повторяют, и т.д. , пока все дети назовут свои имена.

## **Стимулирование максимальной активности сенсорных каналов восприятия путем использования разнообразных форм занятий с фитбол-мячами**

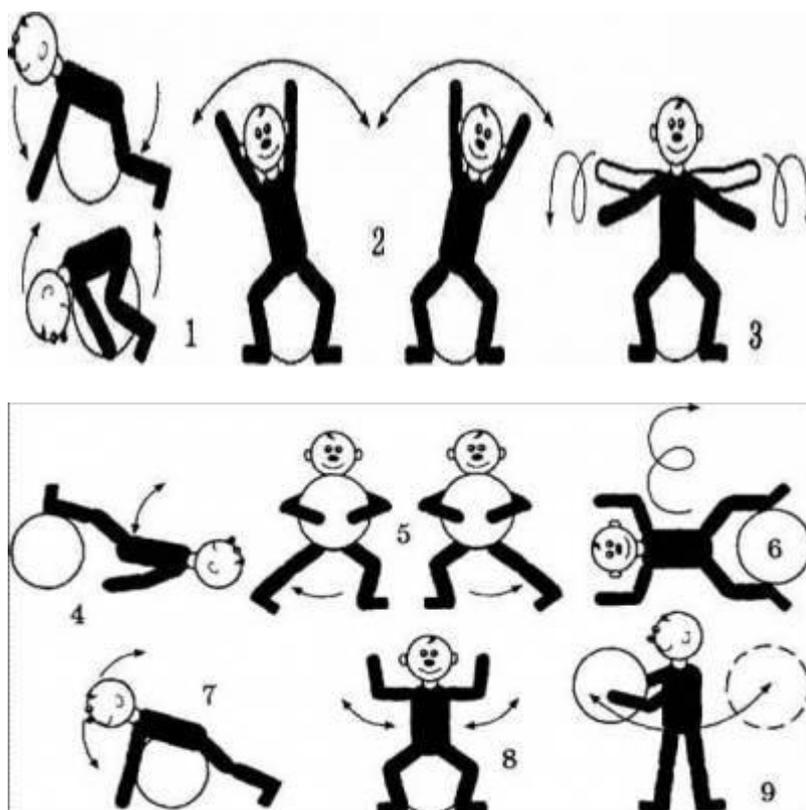
Активность всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, речь) неотрывно связана с двигательной активностью, являющейся мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. В данной работе, путем использования системы занятий с фитболами в разнообразных формах, решается задача соединения физических упражнений, музыки, проговаривания стихов в ритм движений для развития ритмического чувства, речи, координации и равновесия. Работа актуальна и может быть использована инструкторами по физической культуре, воспитателями как физкультминутки на занятиях, как комплексы ритмической гимнастики, как самостоятельные веселые стихи и песенки, а также может быть основой музыкально-коррекционных игр для детей с проблемами в развитии.

**Цель:** Создание оптимальных двигательно-игровых условий для увеличения функциональных возможностей систем организма

### **«Золотые правила»:**

- Подбирать мяч каждому ребенку надо по росту, так чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.
- Начинать занятие 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, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси могут повредить межпозвоночные диски.
- При выполнении упражнений лежа на мяче не задерживать дыхание.
- Выполняя на мяче упражнения лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускается запрокидывание головы вперед – назад.
- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховки на занятиях с мячами.
- На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. В связи с этим одним из эффективных средств является музыкальное сопровождение

### Мнемотаблица



### Фитбол-сказка "Серая звёздочка"

#### Часть 1

Жила – была на свете жаба, неуклюжая и некрасивая. Но, к счастью, она не знала не о том, что такая некрасивая, ни о том, что она жаба (ЛЯГУШКА). Жила она в саду, и ее очень любили и деревья, и кусты, и цветы. А разве стоит того, кого любишь, называть жабой? Когда она в первый раз пришла в сад, цветы спросили, как ее зовут. А жаба этого не знала. Цветы обрадовались и решили сами выбрать для нее имя. Можжевельный куст склонил свои веточки, прислушиваясь к их разговору, зашуршал ими, закачался и сказал: раз ее глаза сияют, как солнышко, значит, и называть ее надо солнышком (ВЕТОЧКА). Но тут прилетела маленькая пчелка и пообещала придумать что-нибудь поинтереснее (ПЧЕЛКА). Собрала нектар и улетела в улей – думать. Проползала мимо ящерица (а вы знаете, что жабы и ящерицы – дальние родственники) и сказала, что ее родственница не любит солнца и гуляет ночью (ЯЩЕРИЦА). Тогда цветы решили дать жабе ночное имя – «Звездочка». А так как она была серая, то и назвали ее «Серая Звездочка». Цветы ее очень любили. Ведь при ее виде прожорливые жуки разбегались в разные стороны. А маленький паучок, который тоже помогал цветам и ловил жуков в свои сети, сказал, что они очень похожи, оба серые (ПАУЧОК).

## Часть 2

Однажды на колокольчик напали гусеницы, они ползли по нежным стебелькам, грызли листочки и задирали вверх головки, хвастаясь друг перед другом (ГУСЕНИЦА). Конечно же, Серая Звездочка быстро с ними покончила, и колокольчик вновь весело зазвенел. Услышала про эти события старая змея. Она давно жила на свете, но не слышала, чтобы жаба дружила с цветами. Приползла она в сад, подняла голову и стала смотреть и слушать (ЗМЕЯ), а потом спокойно в свой лес уползла – поняла, что в этом саду все в порядке. Даже позавидовала Серой Звездочке – ведь ее саму никто так не любил. Но было одно существо, которое ненавидело Серую Звездочку, хотя та никого не обижала. Это была очень красивая бабочка, которая считала, что цветы должны любить только ее – она ведь такая красивая (БАБОЧКА). Решила она погубить Серую Звездочку. Увидела как-то мальчика с палкой и начала вокруг него летать. Она хотела, чтобы мальчик, гоняясь за ней, увидел жабу и убил ее палкой. Мальчик был глупый, замахал палкой и закричал:

- Бей противную жабу! (МАЯТНИК) Но в жабу он не попал, так как куст розы закрыл ее ветками. Серая Звездочка очень переживала, что оказалась противной жабой, но цветы стали ласково называть ее Звездочкой, и она успокоилась. Ведь в самом деле, если ты все делаешь хорошо, то совсем неважно, что скажет о тебе какой – то глупый.

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА БОЛЬШИХ МЯЧАХ (ФИТБОЛАХ).

**ЦЕЛЬ:** Формировать правильную осанку; развивать мышечную силу; воспитывать умение управлять своими эмоциями и действиями.

**I . ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.** Ходьба в колонне, мяч перед собой; ходьба на носках, мяч за плечами; ходьба высоко поднимая колени; обычный бег в колонне с выполнением заданий : - «змейкой», огибая предметы; боковой галоп.

**II . ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.** ОРУ на мячах.

1. И.П. Сидя на мяче, ноги несколько шире плеч, руки на бёдрах, пальцами внутрь.  
Голову опустить на грудь, руки по сторонам мяча. Скользнуть руками по мячу назад, соединяя лопатки, голову поднять, посмотреть вверх. Вернуться в и.п. 4-5 раз.
2. То же руки согнуты к плечам.  
1, 2, 3, 4 – вращение согнутыми руками вперёд;  
5, 6, 7, 8 – вращение согнутыми руками назад. 4-5 раз.
3. То же, руки вниз, пальцы растопырены.  
1,3 – поднять плечи вверх;  
2,4 – опустить. 5-6 раз.
4. То же, руки опущены по сторонам мяча.  
1- Правую руку положить на затылок, одновременно повернуться в правую сторону;  
2- Вернуться в и.п.  
3- Левую руку положить на затылок, одновременно повернуться в левую сторону;  
4- Вернуться в и.п.. 4-5 раз.
5. Сидя на мяче, ноги вперёд – в стороны, руки ладонями сзади на мяче.  
1- Пружинящий наклон, коснуться руками колен;  
2- Коснуться голени;  
3- Коснуться пальцев ног;  
4- Вернуться в и. п. 6-7 раз.
6. Сидя на мяче, ноги несколько шире плеч, руки на бёдрах пальцами внутрь.  
Лёгкие прыжки на мяче на месте, не отрывая ног от пола.
7. То же.  
1- Правую ногу выставить вперёд – в сторону на пятку;  
2- И.п.  
3- Левую ногу выставить вперёд – в сторону;  
4- И. п.
8. То же, руки опущены вниз, ладони параллельны полу.

Прыжки на мяче на месте с подниманием рук через стороны вверх и опускать вниз. 8-10 раз.

9. Сидя на мяче, руки согнуты к плечам, локти вниз.

1,2- лёгкие прыжки на мяче на месте;

3- прыжком выпрямить руки и ноги в стороны;

4-вернуться в и.п. 6-8 раз.

10.То же, руки согнуты.

Прыжки на месте и марш ногами.

11.Лёжа животом на мяче, руки в упоре впереди, ноги прямые.

1,3-перекатиться на мяче в упор на руки, ноги согнуты, колени в стороны;

2,4- оттолкнуться руками от пола, вернуться в и.п. 5-7 раз

12.Лёжа бёдрами на мяче, руки в упоре впереди, ноги прямые.

1, 3- согнуть руки и поднять ноги;

2, 4- вернуться в и.п. 5-7 раз.

13.Стоя на коленях перед мячом, облокотиться на мяч грудной клеткой, руки вдоль мяча вниз.

1- Прогнуться, поднять верхнюю часть туловища, руки развести в стороны;

2- 3 –удерживать; 4- вернуться в и.п. 5-7 раз.

14.Лёжа спиной (межлопаточной областью) на мяче, ноги несколько шире плеч, согнуты, руки за головой.

1,3- поднять голову, плечи, потянуться подбородком вперёд-вверх;

2,4- вернуться в и.п. 4-6 раз.

15.Лёжа на мяче животом, руки и ноги упираются в пол.

1- Сделать вдох через нос, надуть живот, сдавить мяч животом;

2- Сделать выдох ртом, сложив губы трубочкой и раздувая щёки.

3-4 раз.

ОВД с большим мячом.

1. Бросание мяча вверх, ловля его двумя руками (не менее 20 раз)

2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

3. Перебрасывание большого мяча друг другу снизу.

### ПИГРА «МЕТЕЛЬ».

Одного ребёнка выбирают «Метелью», а остальные разбегаются в разных направлениях. «Метель» считает до 5, а затем догоняет убегающих. Когда до тех дотрагивается «Метель», они замирают на месте. Каждый раз выбирается новая «Метель».

### III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Этюд на расслабление «ШАЛТАЙ – БОЛТАЙ».

Шалтай – болтай сидел на стене

Шалтай – болтай свалился во сне.

Ребёнок поворачивает туловище вправо –влево, руки болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - расслабленный наклон вниз.

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА БОЛЬШИХ МЯЧАХ (ФИТБОЛАХ).

**ЦЕЛЬ:** Формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия; развивать выносливость; воспитывать чувство товарищества; зарядить детский организм энергией.

- I. **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.** Обычная ходьба в колонне в чередовании с ходьбой на носках; высоко поднимая колени; перекатом с пятки на носок; бег в колонне с изменением темпа; бег врассыпную в чередовании с ходьбой в колонне.

II. **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.** ОРУ на мячах.

1. Сидя на мяче, ноги несколько шире плеч, руки на бёдрах пальцами внутрь. Повороты головы из стороны в сторону по дуге, направленной книзу. Движения плавные. 4-5 раз.
2. То же, руки в стороны, кисти сжаты в кулаки.  
1-8 – вращение прямыми руками назад, постепенно увеличивая амплитуду вращения.  
9-16 – вращение вперёд. 3-4 раз.
3. То же, руки внизу, ладони «смотрят» вперёд, пальцы растопырены.  
1-поднять правое плечо;  
2-опустить;  
3-поднять левое плечо;  
4-опустить. 5-6 раз.
4. То же, руки согнуты к плечам, локти вниз, пальцы сжаты в кулаки.  
1-поворот туловища вправо, руки развести в стороны, посмотреть вправо;  
2-и.п.  
3-поворот туловища влево, руки в стороны;  
4-и.п. 6-8 раз.
5. Сидя на мяче, ноги вперёд – в стороны, руки согнуты к плечам, локти вниз, кисти сжаты в кулаки.  
1-наклон вперёд, касаясь правой рукой левого носка;  
2-выпрямиться в и.п.;  
3-наклон вперёд, касаясь левой рукой правого носка;  
4-выпрямиться в и.п. 5-6 раз.
6. Сидя на мяче, руки согнуты около груди, локти в стороны.

Лёгкие прыжки на мяче на месте, одновременно выпрямляя руки вперёд.

7. Сидя на мяче, руки на поясе.

1-прыжком выставить правую ногу вперёд – в сторону, правую руку отвести в сторону;

2-прыжком выставить левую ногу вперёд, в сторону, левую руку отвести в сторону;

3,4-поочередно вернуться в и.п. 5-6 раз.

8. Сидя на мяче, руки внизу вдоль туловища.

Прыжки на мяче на месте, поднимая руки через стороны вверх, делая хлопок над головой.

9. Сидя на мяче, руки внизу вдоль туловища.

1-согнуть правую руку и поднять согнутую левую ногу, дотронуться локтём до колена;

2-вернуться в и.п.

3-согнуть левую руку и поднять согнутую правую ногу, дотронуться до колена;

4-и.п. 5-6 раз.

10. Лёжа животом на мяче, обхватив мяч руками, ноги в упоре согнуты, коленями в стороны.

Перекатываясь на мяче вправо-влево, опираясь на руку и стопу то с одной, то с другой стороны мяча. 10-12 раз.

11. Лёжа животом на мяче, ноги в упоре в стороны, руки опущены по бокам мяча, голова лежит на мяче.

1-прогнуться, поднять верхнюю часть туловища, руки отвести назад, соединить лопатки, смотреть вперёд;

2-3-удерживать положение;

4-расслабиться, вернуться в и.п. 6-8 раз.

12. Лёжа спиной на мяче (межлопаточной областью), ноги вместе, руки за головой, локти в стороны.

1-поднять голову (потянуться подбородком вперёд – вверх) и правую ногу вверх;

2-вернуться в и.п.

3-поднять голову и левую ногу;

4-вернуться в и.п. 4-6 раз.

13. Лёжа животом на мяче, руки в упоре на полу, ноги чуть разведены в стороны, прямые.

1-4- «шагать» на руках вперёд, перекатываясь на мяче;

5-8-шагать на руках назад в и.п. 4-6 раз.

14. Лёжа на полу, руки вдоль туловища, ноги согнуты, лежат на мяче.

1-прогнуться, поднять туловище от пола, руки, плечи, голову не поднимать;

2,3-удерживание позы;

4-опуститься в и.п.

15. Лёжа на спине, ноги согнуты, мяч на животе, придерживать руками.

Диафрагмальное дыхание:

2,3-вдох, живот втянуть;

2,4-выдох, живот надуть. 3-4 раз.

ОВД с большим мячом.

1. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками.

2. Отбивать мяч об пол двумя руками и ловить его.

3. Отбивать мяч об пол с продвижением вперёд.

П/Игра «ОГУРЕЧИК, ОГУРЕЧИК».

Одного ребёнка выбирают «мышкой», дети на мячах выстраиваются в шеренгу.

Ведущий говорит слова: «Огуречик, огуречик, не ходи на тот кончик, там мышка живёт, тебе хвостик отгрызёт». По команде дети прыгают вперёд и стараются перепрыгнуть на другую сторону. «Мышка» ловит детей. Победителем считается тот игрок, который ни разу не попался.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

Этюд на расслабление «СНЕЖОК».

Представь, что ты снежная баба. Тебя дети вылепили из снега, теперь они ушли, оставив тебя одну (одного). У тебя есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и ты стоишь на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и ты чувствуешь, что таешь. Сначала тает голова, потом одна рука, потом – другая. Постепенно, понемногу начинает таять и туловище. Ты превращаешься в лужицу, растекающуюся по земле.

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛОВ.

1. Ходьба с выполнением различных заданий с фитболами в руках: попрыгать на двух ногах, как зайцы, постоять на одной ноге, как аист, покружиться.
  2. Комплекс ОРУ с фитболами.
    - Сидя на мяче, руки на бёдрах. Принять правильную осанку.
    - Сидя на мяче. Лёгкие прыжки, руки в стороны – вниз.
    - Сидя на мяче, руки к плечам. Поднять локти вверх, посмотреть вверх. Опустить локти и взгляд вниз.
    - Сидя на мяче, руки на поясе. Перекаты на мяче вперёд – назад с одновременным сгибанием и разгибанием стоп.
    - Сидя на мяче, наклоны туловища вправо – влево.
    - Сидя на мяче. Вынесение ноги на пятку, с одновременным покачиванием на мяче.
- ОВД.
- Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд до обозначенного места, фитбол в руках.
  - Подбрасывание мяча и ловля его.
3. Подвижная игра «ЛОВИШКИ ПАРАМИ».
  4. Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛОМ.

1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба на носках, пятках в чередовании с обычной ходьбой, фитбол в руках. Бег с ускорением, затем переход на бег без ускорения и так несколько раз.
2. ОРУ
  - Сидя на мяче. Взмахи руками вперёд – назад, с одновременным покачиванием на мяче.
  - Сидя на мяче, руки опущены. По сторонам поднять руки вверх, хлопнуть ими над головой. Затем опустить вниз, хлопнуть по мячу.
  - Сидя на мяче, руки перед грудью согнуты в локтях. Руки в стороны, ноги в стороны. Вернуться в и.п. – лёжа на спине, ноги согнутые в коленях лежат на мяче. Одна рука лежит на груди, другая на животе. Вдох носом, грудная клетка неподвижна, поднимается живот. Выдох сложив губы трубочкой.
  - Лёжа на спине, ноги пятками лежат на мяче. Попеременный подъём ног.
  - Лёжа на спине, попеременное отведение ног в сторону. Фиксирующая мяч нога несколько откатывает мяч в сторону.
  - Лёжа на полу на животе перед мячом, руки вдоль туловища. Прогнуться положить кисти на мяч, вернуться в и.п.

- Лёжа на животе на мяче, руки в упоре на полу. Поднять ноги вверх вернуться в и.п.

### 3. ОВД.

Перебрасывание мяча друг другу и ловля его.

Ползание на четвереньках, толкая мяч головой.

### 4. Подвижная игра «ЛОВИШКИ С ЛЕНТАМИ»

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛОВ.

### 1. Вводная часть производится без использования мячей.

- Ходьба и бег парами.

- Перестроение в колонну по одному в движении.

- Ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.

### 2. ОРУ.

- Сидя на мяче, ноги несколько шире плеч. Движение тазом вперёд – назад, из стороны в сторону. Темп медленный.

- Поочерёдное вынесение ноги на пятку.

- Одна рука заложена за спину, другая накрывает ухо. Боковые наклоны с одновременной сменой рук.

- Голову опустить на грудь, руки по сторонам мяча. Скользнуть руками по мячу назад, соединя лопатки, голову поднять вверх. Вернуться в и.п..

- Сгибаясь в пояснице и шагая ногами вперёд, перейти вперёд – назад. Стопы от пола не отрывать. Руки свободно свисают по сторонам.

- Лёжа на спине, ноги согнутые в коленях, лежат на мяче. Руки за головой.

Подъём корпуса к коленям.

- Лёжа на спине, ноги согнутые в коленях, лежат на мяче. Диафрагмальное дыхание. Одна рука лежит на груди, другая на животе. Вдох носом, грудная клетка неподвижна, поднимается брюшная стенка. Выдох, надувая щёки, сложив губы трубочкой.

### 3. ОВД.

- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, фитбол в руках.

- Бросание мяча двумя руками.

Подвижная игра «ПЯТНАШКИ».

4. Игра малой подвижности «ЗАТЕЙНИКИ».

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛОВ.

1. Ходьба в колонне по одному.

Игровое упражнение «ПО МЕСТАМ». На первый сигнал все дети разбегаются по залу, не мешая друг другу. На второй сигнал: «по местам» каждый должен занять своё место в колонне.

2. ОРУ.

- Сидя на мяче. Повороты головой из стороны в сторону. Темп медленный, движения плавные.

- Сидя на мяче. Поочерёдное вынесение ноги на пятку с одновременным подъёмом рук в стороны.

- Лёжа на спине, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, мяч в руках. Передача мяча из рук в ноги и наоборот.

- Лёжа на мяче, на животе. Ноги и руки упираются в пол. Руки выпрямлены в локтях, ноги в коленях несколько расставлены. Отвести ногу в сторону, скользя носком по полу. Одновременно повернуть голову и посмотреть на ногу.

- Сидя на коленях, мяч перед собой, прямые руки касаются мяча. Прокатить мяч вперёд, опустить голову, прогнуть спину.

- Стоя на коленях, мяч перед собой. Облокотиться на мяч грудью, живот свободен, подбородок лежит на скрещенных перед собой на мяче руках. Покачиваясь на мяче расслабиться.

- Стоя на коленях, мяч перед собой. Взмахи руками. Одна рука идёт вперёд, другая назад.

- Сидя на одном колене, другая нога выпрямлена отставлена в сторону, мяч сбоку, одна рука обхватывает мяч другая совершает движения вверх и вниз.  
ОВД.

1. Прокатывание фитболов друг другу двумя руками снизу сильным отталкиванием вперёд в руки партнёру.

2. Ходьба на носках между мячами, руки на поясе.

Подвижная игра «НЕ ОСТАВАЙСЯ НА ПОЛУ».

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛОВ.

1. Упражнения с фитболами в движении:

- Ходьба с фитболом в руках, ходьба с прокатом мяча перед собой.

- Ходьба с высоким подниманием бедра, фитбол в руках, поднятых над головой.

- Отбивы поочерёдно правой и левой руками об пол, то же правой рукой, то же левой рукой.

- Боковой галоп вправо и влево с фитболом в руках-
- Поточное выполнение проката фитбола «змейкой» вокруг различных ориентиров, возвращение на исходное положение бегом, фитбол в руках.

## 2. ОРУ.

- Различные движения руками, сидя на фитболе (махи, сгибание – разгибание в лучезапястном и локтевом суставах)
  - Сидя на фитболе наклоны вперёд и в стороны.
  - Лёжа на полу, на спине, прямые ноги на фитболе: поочерёдные постукивания по мячу пятками правой и левой ног.
  - И.п. то же, но ноги согнуты, и мяч зажат коленями. Из и. п. сед с касанием руками мяча.
  - Стоя на коленях с опорой прямыми руками о мяч, прогибание в поясничном отделе с давлением руками на мяч.
  - Сед ноги врозь, мяч между ног, наклон вперёд с прокатом мяча вперёд.
  - Из положения лёжа на спине, мяч зажат между ног, сделать перекат на живот.
  - Ползание на спине, мяч в руках, способом «гусеница» или «змея».
  - Ползание на животе, мяч зажат между ног.
  - Броски фитбола из разных и.п. двумя руками из-за голловы; назад, через голову; то же из положения сидя.
- Подвижная игра «УБЕГИ ОТ МЯЧА».

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛОВ.

### 1. Упражнения с фитболами в движении.

- Ходьба с фитболом в руках.
- Ходьба скрестным шагом.
- Боковой галоп вправо и влево с фитболом в руках.
- Бег с фитболом в руках.

### 2. ОРУ.

- Стоя, мяч зажат между голеньями. Сжать мяч ногами (силовое движение)
- Сидя на коленях, руки впереди на мяче. 1-сесть влево. 2-и.п. 3-4 тоже вправо. Мяч выполняет функцию опоры.
- Лёжа на спине, ноги вытянуты на мяче. 1- поднять левую ногу. 2- и.п. 3-4 – повторить то же правой ногой.
- Лёжа на спине, ноги вытянуты, стопами удерживаем мяч. 1- ногами удерживаем мяч, поворачиваемся на бок. 2 – возвращаемся в и. п.. 3-4 выполняем упражнение в другую сторону.
- Лёжа на спине, ноги вытянуты, стопами удерживаем мяч. 1- поднять мяч ногами вверх 2 – и.п. 3-4 повторить упражнение.

- Лёжа на боку, мяч удерживаем стопами. 1- стараемся приподнять мяч прямыми ногами. 2 – и.п. Упражнение выполняется лёжа на левом и правом боку.

- Сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, мяч удерживается ногами. 1-3 – сдавить мяч ногами. 4- и.п.

ОВД.

1. Бросание мяча о пол и ловля его.

2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, и пройти дальше, мяч в руках.

3. Подвижная игра «ЛОВИШКИ ПАРАМИ».

3 часть. Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛОВ.

1 часть: Непрерывный бег (до 2 мин) в чередовании с ходьбой, фитбол в руках; ходьба перешагивая через бруски ( высота 10 см.) попеременно правой и левой ногой; ходьба и бег врассыпную.

2 часть: ОРУ.

- Сидя на мяче. Лёгкие покачивания на мяче вверх-вниз, не отрывая ног от пола.

- Сидя на мяче. Отведение руки и ноги в сторону с покачиванием или без них.

- Сидя на мяче. Взмахи руками вперед-назад с одновременными покачиваниями на мяче.

-Сидя на мяче. Руки сжаты в кулаки и перекрещены на уровне кистей, лежат на коленях. Плечи сведены вперед. Голова опущена. Разжимая кисти, развести руки в стороны - вверх, разогнуть голову. Сжимая руки в кулаки и медленно опуская голову, вернуться в и.п.

- Сидя на мяче. Руки опущены по сторонам мяча. Поднять руки вверх, хлопнуть ими над головой, затем, опустить вниз, хлопнуть по мячу. Сочетать с покачиваниями на мяче.

-Лёжа на полу, на спине. Ноги согнуты в коленях и стоят на полу. Обхватить руками мяч, положив его на живот. Диафрагмальное дыхание.

- отложить мяч в сторону. Лёжа на спине и закрыв глаза, расслабиться.

ОВД.

1. Ползание по полу с проталкиванием мяча головой.

2. Ходьба по гимнастической скамейке фитбол в руках.

3. Подвижная игра «ХИТРАЯ ЛИСА».

3 часть. Игра м.подвижности «УГАДАЙ ПО ГОЛОСУ».

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛОВ.

1. Ходьба в колонне по одному; переход на бег между предметами и с изменением направления движения; ходьба в рассыпную фитбол в руках.

2. ОРУ.

- Сидя на мяче, спина прямая, руки с боков придерживают мяч, стопы параллельно. 1- перекатить стопы на носок (упражнение выполняется двумя ногами одновременно) 2 – и.п.

- Сидя на мяче. 1- поднять ногу, согнутую в колене. 2- вытянуть ногу. 3- согнуть ногу в колене. 4 –и.п. упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

- Сидя на мяче, стопы параллельно друг другу. 1 –перекатить стопу наружу.2-и.п. 3- перекатить стопу внутрь. 4-и.п.

Прыжки (пружинящие) на мяче – «ноги врозь» - «ноги вместе».

- Сидя на мяче.1- нога вперёд на носок. 2- нога в сторону на носок. 3- нога вперёд на носок. 4- и.п. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

ОВД.

1. Ползание «по-медвежьи» проталкивая мяч головой.

2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше, фитбол в руках.

3. Подвижная игра на фитболах «ХИТРАЯ ЛИСА».

3 часть. Игра м. подвижности «НАЙДИ И ПРОМОЛЧИ»,

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛОВ.

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами; упражнения во время ходьбы по сигналу педагога с фитболом в руках.

2. Комплекс ОРУ с фитболами.

- Сидя на коленях на полу, мяч перед собой, руки удерживают мяч с боков.1-3 – сдвинуть мяч руками (силовое движение).

- Сидя, ноги вытянуты, мяч удерживается руками у носков ног. 1-8 – медленно ложимся на пол, мяч катится пальцами кисти за собой. 9-18 – возвращаемся в и.п. Темп движений очень медленный.

- Лёжа на спине, руки в замке за головой, ноги согнуты в коленях, голени на мяче.

1 – слегка приподнимая туловище, тянемся локтем левой руки к правому колену.

2-и.п. 3- тоже выполняем другой рукой. 4- и.п.

- Лёжа на спине. 1- приподнимаем корпус от пола, локтями стараемся достать колени. 2 – и.п. 3-4 – повторяем движение.

-Лёжа на животе, на мяче, руки в упоре на полу.1- поднять правую ногу вверх.2- и.п. 3-4 - тоже левой ногой. Старайтесь ногу поднимать вверх прямою.

- Лёжа животом на мяче, руки в упоре на полу, ноги врозь. 1- приподнимаем ноги в стороны – вверх. 2 – и.п. 3-4 – повторить движение.

-Лёжа животом на мяче, руки в упоре на полу, ноги врозь в сторону, выполняем пружинящие движения на мяче, похожие на прыжки.

ОВД.

1. Бросание мяча о стену.

2. Прыжки на правой и левой ноге между мячами.

3. Подвижная игра «КТО СКОРЕЕ ДО ФЛАЖКА»

3 часть. «СДЕЛАЙ ФИГУРУ» Отмечаются фигуры, выполненные чётко, быстро и интересно.

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛОВ.

1. Упражнения с фитболами в движении.

- Ходьба и бег с фитболом в руках.

- Ходьба с высоким подниманием бедра, мяч в руках, поднятых над головой;

- Боковой галоп вправо и влево;

- Ходьба с остановкой на сигнал: «Сделай фигуру!».

- Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, фитбол в руках.

2. ОРУ.

- Сидя, ноги вытянуты, мяч держим двумя руками перед собой.

1 – поднять мяч вверх.

2-опустить мяч.

3-4- повторить движение.

- Сидя на коленях, руки на мяче впереди.

1-откатить мяч вперёд, прогнуться в спине, сесть на пятки.

2-вернуться в и.п.

- Лёжа на спине, ноги, на мяче.

1-ногами подтянуть мяч к себе.

2 вернуться в и.п.

3-4- повторить тоже движение.

- Лёжа на спине, одна нога на мяче, другая на полу.

Выполнять тоже движение, что и в предыдущем упражнении только одной ногой.

- Лёжа на спине, ноги, на мяче (ноги прямые).

1- приподнять таз от пола, прогнуться в спине.

2-вернуться в и.п.

3-4-повторить движение.

- Лёжа на спине, ноги вытянуты, стопами удерживаем мяч.

1-ногами удерживая мяч, поворачиваемся на бок.

2-возвращаемся в и.п.

3-4-выполняем упражнение в другую сторону.

- Сидя на коленях, руки впереди на мяче.

- Сидя на коленях, руки впереди на мяче.

1-сесть влево.

2-и.п.

3-4- тоже вправо.

- Стоя, мяч зажат между голеньями.

1-3- сжать мяч ногами (силовое движение).

4-и.п.

## 2. ОВД.

- Ходьба и бег по наклонной доске, фитбол в руках.

- Прыжки на двух ногах.

- Перебрасывание мяча в шеренгах друг другу.

Подвижная игра «ЛОВИШКИ ПАРАМИ» на фитболах.

При повторении игры дети меняются местами.

## 3. Часть. Игра малой подвижности «НАЙДИ И ПРОМОЛЧИ».