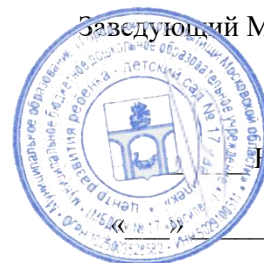


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребенка - детский сад № 17 «Василек»

«УТВЕРЖДАЮ»



Заведующий МБДОУ № 17

«Василек»

И.П. Иванова

_____ 20 ____ г.

**Рабочая учебная программа кружка «Волшебный мяч» в рамках
образовательной области «Физическое развитие»
(старший дошкольный возраст)**

Принята на педагогическом совете

МБДОУ № 17 «Василек»

Протокол от 26.08.2021 г. № 1

Согласовано на заседании Совета

МБДОУ № 17 «Василек»

Протокол от 26.08.2021 г.

Вступила в действие в соответствии

с приказом по МБДОУ № 17

от «26» августа 2021 г.

г. Мытищи, 2021 г

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Методы и приемы организации работы
3. Технология описания работы
4. Средства фитбол - гимнастики для детей
5. Условия реализации рабочей программы
6. Ожидаемые результаты
7. Содержание работы с детьми старшей группы
8. Содержание работы с детьми подготовительной группы
9. Список используемой литературы
10. Приложения

1. Пояснительная записка.

С древнейших времен в культуре любого народа мяч служил предметом для игр и развлечений. Практически каждый ребенок с раннего возраста знаком с ним. Выбор мячей в настоящее время достаточно широк: по размеру, цвету, качеству и назначению. Сравнительно недавно появились мячи – фитболы (от англ. Fitball; fit – оздоровление, ball- мяч) – это большой мяч диаметром от 45см – 70см.

Использование фитболов в нашем ДОО позволяют решать многие оздоровительные задачи.

Актуальность

В настоящее время многие дети уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижность в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

Программа реализуется за рамками основной образовательной деятельности МБДОУ. Занятия проводятся 1 раза в неделю среди воспитанников 2-ой и 3-ей группы (старшая и подготовительная группы).

Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитбол-аэробики может использоваться как предмет, тренажер или опора.

Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса,
- для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы,
- для увеличения гибкости и подвижности суставов,
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата,
- для развития ловкости и координации движений,
- для развития пластики и музыкальности,
- для расслабления и релаксации и др.

Цель программы:

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

Задачи:

- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания. Через знакомство с правилами игры ребенок начинает приобретать опыт, который ему необходим для выработки саморегуляции. Следует подчеркнуть, что накопление у ребенка опыта идет через игру этот механизм самоорганизации и

самообучения. Укрепляется, и сохраняется здоровье детей, вырабатываются у них устойчивые навыки в основных видах движений и в выполнении физических упражнений, с ранних лет заложено в сознании дошкольников любовь к физическому воспитанию. В процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

- предсказывать последствия действия или события;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.

Таким образом, учитывая особенности физического развития детей дошкольного возраста можно закономерно развивать двигательные умения и навыки, физические качества. Свободная двигательная активность, позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождаться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

2. Педагогические средства, используемые в опыте (методы и приемы организации работы, соответствие задачам опыта).

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.)

Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов. Смена способов выполнения упражнений. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Во время занятий в ДООУ не всегда можно удовлетворить все запросы детей. В этом случае умело организованная кружковая работа приобретает большую педагогическую значимость. Поэтому, можно сказать, что занятия по физическому воспитанию дошкольников в условиях кружковой работы хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу любой современной программы по развитию дошкольников, так как они построены в соответствии с современными подходами к воспитанию детей дошкольного возраста и направлены на формирование поведенческих навыков здорового образа жизни.

С первых занятий, независимо от возраста, необходимо дать детям представление о форме и физических свойствах мяча с помощью таких игровых упражнений как:

- прокатывание мяча по полу, 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).

Учить правильной посадке на мяче

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

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.

Учить основным исходным положениям фитбол - гимнастики:

1.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

2.Положение приседа с мячом

- присед с опорой руками на мяч, колени в стороны
- присед с опорой руками на мяч, колени вместе

3.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.

4.Положение сидя на полу

- руги 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

5.Положение стоя на коленях-

-с опорой руками на мяч

-с упором руками на мяч сбоку

-положение сед на пятки, руки в опоре на мяч

-положение сед на пятки, мяч сбоку

-6. 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 на 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

7. 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

3. Технология описания работы.

Кружковая работа по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста должна представлять собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Для этого разработан перспективный план для детей старшего дошкольного возраста, который направлен на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного

возраста, формирование у родителей, педагогов, детей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья.

В составлении перспективного плана кружка по фитбол-гимнастике, я опиралась на методическое пособие «Двигательный игротренинг для дошкольников» Т.С.Овчинниковой и А.А.Потапчука, программу «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг» Е.В.Сулим и программу «Фитнес-данс» Фирилевой и Е.Г. Сайкиной.

На первом этапе своей работы определила необходимость поиска эффективных средств, методов и форм организации занятий. Определила средства и методы фитбол-гимнастики, положительно влияющие на развитие физических и музыкально-ритмических способностей.

Средства фитбол - гимнастики для детей:

- Гимнастические упражнения (Строевые, общеразвивающие и др.)
- Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки).
- Танцевальные упражнения (элементы ритмики).
- Профилактико - коррегирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и др.заболеваний).
- Подвижные игры и эстафеты.
- Креативные игры и упражнения
- Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

Организация двигательной активности детей при организации кружковой работы строится по следующим направлениям:

- Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и др.)
- Развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, функции равновесия, вестибулярного аппарата и др.)

- Развитие музыкально-ритмических, танцевальных и творческих способностей.

Этапы:

- Этап начального обучения упражнению;
- Этап углубленного разучивания упражнения;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

На начальном этапе (3 месяца)

Сентябрь-ноябрь создается предварительное представление об упражнении. На этом этапе рассказывать, объяснять и показывать упражнение, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение. Название упражнения создает его образ, поэтому под ритм выполнения упражнения разучивать четверостишья, потешки. Показ должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Правильный показ создает образ- модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения. Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, что ребенок получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения. Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала активизируют работу сердца и нервную систему ребенка. Нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций. На данном этапе даются детям представления о форме и физических свойствах фитбола, обучаются правильной посадке на мяче, знакомятся с правилами работы с большим мячом. Учатся основным исходным положениям фитбол-гимнастики.

Для решения этих задач применяются упражнения:

поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с различными видами ходьбы и бега, прокатыванием мяча по полу. С подбрасыванием и ловлей мяча. В работе используются стихи, потешки, несложные музыкальные композиции.

Этап углубленного разучивания упражнения –

Декабрь-февраль - характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его

выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. На данном этапе дети обучаются сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Упражняются в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Обучаются свободному выполнению ритмичных упражнений на фитболах с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола, более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу... Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином для всей группы темпе.

Этап закрепления и совершенствования

Март–Май - характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательный и игровой. Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений.

Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное

упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее.

Занятие по фитбол-гимнастике составлено из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Наличие этих частей и

расположение их в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно–воспитательного процесса в двигательной деятельности. Продолжительность занятия во 2-ой группе составляет 30-35 минут, в 3-ей группе-35-40 минут.

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности, все обучение строится на основе интеграции физкультурно-речевых задач. В процессе освоения фитбол-гимнастики ведется работа по развитию речевого дыхания с использованием элементов кинезиологии и просодики. Приемы кинезиологии (пальчиковая гимнастика, упражнения йоги, массаж и самомассаж рук, лица, стоп, ушных раковин, губ) помогают развивать мелкую и крупную моторику рук и ног, что благотворно влияет на психику ребенка. Приемы просодики (художественное слово, пение попевок, речевки, музыкальное сопровождение) помогают координировать движения, дыхание и речь. Сочетаются дыхательные и звуко-речевые гимнастики с упражнениями на мячах, используются их вибрационные свойства.

Условия реализации рабочей программы:

-занятия проводятся 2 раза в неделю с детьми 1-ой группы (5-6 лет) 25 минут.

-занятия проводятся 2 раза в неделю с детьми 2-ой группы (6-7 лет) – 30 минут.

Ожидаемые результаты:

- Укрепление здоровья детей с помощью фитболов;
- Развитие двигательных качеств;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;

- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Адаптация организма к физической нагрузке.

Содержание работы с детьми старшей группы.

1-6 неделя

Задачи:

- . Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
 - . Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
 - . Познакомить с правилами работы с большим мячом.
 - . Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку
 - . Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
- Вв. ч.: Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с разными
- видами ходьбы и бега. Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба и бег с отбиванием мяча о пол, ходьба с прокатыванием мяча по полу, по скамье, змейкой между предметами.

Осн. часть

Упражнение 1

И.п.- Стоя, мяч в опущенных руках

Описание - поднять руки вверх, потянуться-вдох, опустить руки-выдох

Дозировка - 4 раза

Методические указания - выполнять в медленном темпе

Упражнение 2

И.П. - Стоя, мяч в опущенных руках

Описание - Поднять мяч над головой в вытянутых руках-вдох

- наклонить туловище вправо- выдох

- выпрямиться- вдох

- наклон влево- выдох

- выпрямиться- вдох

Дозировка - 4 раза

Метод.указания- выполнять в среднем темпе

Упражнение 3

И.П.— сидя на мяче, ноги на ширине плеч

Описание - развести руки в стороны- вдох

- наклонить туловище вниз - выдох

- выпрямиться - вдох

Дозировка - 4-5 раз

Метод.указания - вдох обычный, на выдохе имитировать «стон» на гласном звуке «о-о-о»

Упражнение 4

И.П.- стоя, мяч на полу

Описание - потянуться вверх, поднять мяч над головой- длинный вдох

- резкий присед с опорой руками на мяч, колени в стороны-

Короткий выдох

- выпрямиться- вдох-выдох

Дозировка - 4-5 раз

Метод.указания- выполнять в разном темпе: при вдохе движения пластичные, мягкие, при выдохе- динамичные, резкие

Упражнение 5

И.П.— сидя на мяче

Описание - имитация ходьбы с высоким подниманием колена сидя на мяче

Дозировка - 1-2 минуты

Методические указания- дыхание свободное, темп средний

Упражнение 6

И.П. – лежа на спине, мяч перед собой на груди

Описание - поднять руки вверх- вдох, задержать дыхание

- опустить мяч на грудь-выдох, задержать дыхание

Дозировка - 2 раза

Метод.указания- выполнять, постепенно увеличивая паузы с задержкой дыхания.

Упражнение 7

И.П. – сидя на мяче

Описание - ритмичные прыжки, сидя на мяче

Дозировка - 10-15 раз

Метод.указания - дыхание свободное, темп средний

Упражнение 8

И.П. – стоя, мяч перед грудью в согнутых руках

Описание - ходьба на носках, в полуприседе, обычная с постепенным замедлением

Дозировка - 3 минуты по залу

Метод.указания- спину держать прямо, дыхание свободное

Разучивание ритмической композиции «Веселые путешественники» стр.96 и «Когда мои друзья со мной» стр.107 (см.пособие «Двигательный игротренинг для дошкольников» А.А.Потапчук и Т.С.Овчинниковой)

Подвижная игра «Замри» (1-3-ья неделя)

Подвижная игра «бездомный заяц» (1-3ья неделя)

Подвижная игра «Пингвины на льдине» (4-5ая неделя)

Подвижная игра «Путешествие в Москву» (4-5ая неделя)

Упражнения на релаксацию «Плавание по волнам»

7-12 ая неделя

Задачи:

- Закрепить правильную посадку на мяче.
- Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.
- Учить основным правилам футбол-гимнастики.
- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.
- Тренировать равновесие и координацию
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
- Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.

Вв.ч.: Ходьба и бег с мячом в руках – п.и. «Стоп, хлоп, раз», прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на 1 ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой с захлестом.

Основная часть: комплекс упражнений с фитболами.

Упражнение 1

И.П.- сидя на мяче

Методич.указания- выполнять мягкие плавные движения руками в соответствии с фразой. В первом случае «Ау» выполняется напряженными руками и голос ребенка должен быть при этом максимально громким, тогда как во втором случае руки мягкие и голос тихий.

- Мы в лес пойдем - руки перед собой поднять вверх
- Детей позовем - руки перед собой опустить вниз
- Ау,ау,ау - на А широко открыть напряженные руки
- на У вытянуть напряженные руки вперед (3 раза)
- Мы в лес пойдем - руки перед собой поднять вверх

- Грибов там наберем - руки перед собой опустить вниз
- Ау, ау, ау(тише) - на А широко открыть мягкие руки
- на У мягкие руки вытянуть вперед (3 раза)

Упражнение 2

И.П.- стоя, мяч в опущенных руках

Метод.указания- руки держат мяч свободно, мягко, не напрягаясь, все выполняемые движения «округлые», как бы «ленивые»

- Не под окном, а около— сесть, спрятаться за мяч
- Каталось «О» и охало — поднять мяч над головой и опустить
- «О» охало, «О» охало — стоя, мяч над головой, наклоны в стороны
- Не под окном, а около в соответствии с ритмом слов

Упражнение 3

И.П.- сидя на мяче, руки на поясе, ноги на ширине плеч

Метод.указания- следить за тем, чтобы ребенок наклонял голову к плечу, а не наоборот, поднимал плечо к голове

- Тик-так, тик-так - по два наклона головы влево и вправо
- Я умею делать так - поднимать одновременно плечи
- Влево- тик, вправо- так – по два наклона головы влево и вправо
- Тик-так, тик-так - по два наклона головы влево и вправо

Упражнение 4

И.П.- сидя на мяче, руки сзади в упоре на мяче, ноги вместе

Метод.указания- движения ног должны быть легкими, быстрыми, ребенок едва касается пола пальцами ног в первой части и сильно и громко ударяет стопами об пол во второй части упражнения

- Я бегу, бегу, бегу - легкий бег на месте, сидя на мяче
- И ногами в бубен бью - одновременно двумя ногами удары по полу стопами
- Потом бубен Диме дам - легкий бег
- И пойду на место сам - ходьба на месте, сидя на мяче

Упражнение 5

И.П.- сидя на мяче, руки на поясе

Метод.указания- ребенок должен максимально отвести назад напряженную руку ладонью вверх и при этом обязательно зафиксировать глазами ее положение

-Поглядите: боком, боком – поворот туловища влево, отвести правую руку назад, посмотреть на нее -Ходит галка мимо окон - поворот туловища вправо отвести левую руку назад, посмотреть на нее

-Скок-поскок, да скок-поскок -руки на поясе, покачивание на мяче

-Дайте булочки кусок!

Упражнение 6

И.П.- стоя, мяч на полу перед собой

-Взяли, дети, белый ком- прокатить мяч вокруг себя вправо

-Лепить будем белый дом

-Мы польем его водой - прокатить мяч вокруг себя влево

-Домик будет ледяной

-Ком за комом мы кладем- поднять мяч над головой

— Вот и вылепили дом - опустить мяч перед собой

Упражнение 7

И.П.- сидя на мяче, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч

Метод.указания- обратить внимание, чтобы хлопки ребенка соответствовали ритмическому рисунку в речевой фразе

-Летит поезд во весь дух!- круговые энергичные движения

-Ух-ух, ух-ух согнутыми в локтях руками

-Загудел тепловоз: у-у-у!- хлопки руками, вытянутыми перед собой

-Домой деток повез

-Ду-ду-ду, ду-ду-ду! - хлопки руками по бедрам

-Я всех мигом довезу! - хлопки руками над головой

- хлопки руками по бедрам

Упражнение 8

И.П.- сидя на мяче

Метод.указания- следить за координацией при выполнении одновременных согласованных движений рук и ног

-Я подую высоко, с-с-с-с – руки поднять вверх ладонями вниз

Ноги поставить на носки, подуть

-Я подую низко, с-с-с-с – руки опустить вниз перед собой ладонями вверх

Подуть, ноги поставить на пятки

-Я подую далеко, с-с-с-с- руки вытянуть перед собой ладонями вверх

Наклон вперед, подуть на ладони

Ноги на носки

-Я подую близко, с-с-с-с – руки положить на колени ладонями вверх
подуть на них.

Разучивание ритмических композиций «Часики» (стр.97) и «Кошки мышки» (стр.108) см.пособие «Двигательный игротренинг для дошкольников» А.А.Потапчук и Т.С.Овчинниковой.

Креативная пауза: П/и «Играй, играй мяч не теряй» (7-9 неделя).

П/и «Замри» (10-12 неделя).

П/и. «Бездомный заяц» (7-9 неделя).

П/и. «Ловишка, бери ленту» (10-12 неделя).

З.ч.: Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

13-18 неделя

Задачи:

. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях)

. Закрепить посадку на фитболе.

. Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность.

. Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.

. Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.

. Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.

. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Вв.ч.: Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой.

Осн. часть: комплекс упражнений с фитболом

Упражнение 1

И.П.- стоя, мяч на полу перед собой

-На одной ноге постой-ка -руки на поясе, постоять на правой ноге

Левая нога стопой на мяче

-Будто ты солдатик стойкий - отвести руки в стороны и закрыть глаза

-Ну, смелее подними

-Да гляди не упади

-А сейчас постой на левой - руки на поясе, постоять на левой ноге

Правая нога стопой на мяче

-Если ты солдатик смелый

-Ну, смелее подними - отвести руки в стороны и закрыть глаза

-Да гляди не упади

Упражнение 2

И.П.- стоя, мяч в опущенных руках

-У нас славная осанка - выпрямиться, руки с мячом внизу

Проверить осанку

-Мы свели лопатки -свести лопатки, мяч в согнутых руках

Прижат к груди

-Мы походим на носках -повернуться вокруг себя на носках

-мяч перед собой

-И пойдем на пятках -повернуться в обратную сторону на пятках

-мяч в вытянутых руках

-Пойдем мягко, как лисята -пройти «вкрадчиво», с перекатом с пятки

-на носок вокруг мяча как лисенок

-Ну а если надоест

-То пойдем все косолапо-пройти «по-медвежьи»,на внешнем своде стопы

-Как медведи ходят в лес

Упражнение 3

И.П.- сед на пятки, руки в опоре на мяче

-Катились колеса, колеса, колеса- откатить мяч руками, потянуться за ним

-Катились колеса все влево, все косо - вернуться ви.п.

-Скатились колеса на луг под откос - откатить мяч руками вперед

-И вот что осталось от этих колес - вернуться ви.п.

Упражнение 4

И.П.- сидя на мяче, руки на поясе

-Забежали как-то в сад - имитация бега, сидя на мяче

-Десять маленьких цыплят

-Завела их с улицы

-Мать-наседка курица - продолжить бег

-Ты ошиблась улице -бег с разведением рук в стороны- на пояс

-Хоть наседка умница

— Это славный детский сад -ходьба на месте в ритм слов, сидя на мяче

-Для детей, не для цыплят

Упражнение 5

И.П.- стоя, мяч на полу перед собой

Методич.указания- следить за тем, чтобы надплечья ребенка при вдохе не поднимались, все остальные движения выполняются в соответствии со словами

-Носом- вдох, а выдох- произвольное дыхание, и.п.- стоя мяч на полу

-Ртом

-Дышим глубже, а потом

-Шаг на месте не спеша- ходьба с высоким подниманием колена вокруг мяча

-Как, покажем малышам –спрятаться за мяч, придерживая его руками, встать

-Надевай ловчей калошки

-Побежали наши ножки - бег вокруг мяча

-Ну так что ж, ну так что ж

-Много есть у нас калош!

Упражнение 6

-И.П.- лежа на спине на полу, ноги, согнутые в коленях, стоят на мяче

-По ровненькой дорожке -в положении лежа на мяче, «ходить по мячу»

-Шагают наши ножки

-Шагают наши ножки -перекатывать мяч стопами к ягодицам-обратно

-По пням, по кочкам

-По камушкам, по камушкам -ноги на пол, мяч между ног, на мяч

-В ямку- бух! -ноги на пол, ноги на мяч

Упражнение 7

И.П.- стоя на коленях, руки на мяче

-Я жук, я- жук - из исходного положения переход в положение лежа на мяче

-Я здесь живу с упором руками в пол, вернуться в и.п.-3 раза

-Я все жужжу, жужжу, жужжу

-Кружу над лесом- встать на колени, переложить мяч справа от себя

-И кружу - сесть на пятки

-Или на листике – встать на колени, переложить мяч слева от себя

-Сижу - сесть на пятки

-И не тужу -мяч положить перед собой

-Я- жук - из и.п. переход в положение лежа на мяче

С упором руками в пол

-И потому жужжу – вернуться в и.п.-3 раза

-ж-ж-ж-жу

Упражнение 8

И.П.- сидя на мяче, ноги вместе, руки на поясе

Методич.указания- следить за тем, чтобы вибрация была равномерная и непрерывная. Все движения ногами выполняются в едином заданном темпе попеременно.

-Чижи-чижи-чибалочки-поднимать плечи в ритм слогов

-Едет гусь -выставить правую ногу на пятку, правую руку вперед, вернуться в и.п.

-На палочке -выставить левую ногу на пятку, левую руку вперед, вернуться в и.п.

-Уточка на дудочке – повтор предыдущего движения

-Петушок на будочке -ноги вместе, ноги врозь, руки одновременно в стороны, руки на пояс

-Зайчик на тачке - повтор предыдущего движения

-Мальчик на собачке- постучать стопами по полу, одновременно хлопая руками по бедрам

Разучивание ритмических композиций «Улыбка» (стр.98) и «Песенка водяного» (стр.109) (смю пособия «Двигательный игротренинг для дошкольников» А.А.Потапчук и Т.С.Овчинниковой)

Упражнения на растяжку «У Лукоморья»

П/и. «Охотники и утки» (13-15неделя).

П/и «Бармалей и куклы» (16-18 неделя).

3. ч.: Упражнения на релаксацию. Дыхательные упражнения.

19-24 ая неделя

Задачи:

. Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу.

. Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.

. Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.

. Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.

. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.

. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вв.ч.: Ходьба и бег по кругу и врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой.

Осн.ч.:

Упражнение 1

И.П.- лежа на животе, мяч в вытянутых руках перед собой.

Метод.указания- следить за тем, чтобы ноги ребенка были соединены вместе (хвост шуки)

-Щука в омуте жила - поднять мяч над головой

-Щеткой воду мела - опустить руки

-Щи готовила гостям - поднять мяч над головой

-Угощение лещам - опустить руки

Упражнение 2

И.П.- сидя на мяче

-Пчелки в улье сидят - повороты головы вправо -ви.п.

-И в окошко глядят - повороты головы влево -ви.п.

-Погулять все захотели - поочередное поднимание плеч в ритм слов

-На шиповник полетели - поочередное поднимание плеч в ритм слов

-Ж-ж-ж-ж-ж-ж - одновременные круговые движения плечами

Упражнение 3

И.П. -сидя на мяче при непрерывном покачивании

-Дождик, дождик! Что ты льешь - четыре хлопка руками

-Погулять нам не даешь - притопы ногами

-Дождик, дождик, полно лить - четыре хлопка руками

-Деток, землю, лес мочить - прыжки, сидя на мяче

-После дождика на даче - ходьба, сидя на мяче

-Мы по лужицам поскачем - прыжки, сидя на мяче

Упражнение 4

И.П.- сидя на мяче, ноги на полу на ширине плеч

-Туки-туки-туки-тук! - постучать кулачком о кулачок

-Рубят вместе много рук - продолжать стучать кулачком о кулачек

-Ты, капуста, рубись - наклоны вперед, руки в замке над головой,

-Ты, капуста, солись! прямые ноги вытянуты в стороны

-Туки-туки-туки-тук! - постучать кулачком о кулачок

-Рубят вместе много рук - продолжать стучать кулачком о кулачок

Упражнение 5

И.П.- сидя на мяче, руки на поясе

Методич.указания- упражнение выполняется в соответствии со словами

-Раз, два, три, четыре... - покачивание на мяче

-Руки выше, ноги шире! - вытянуть руки в стороны,

Затем ноги на ширину плеч

-Влево, вправо поворот - повороты туловища вправо и влево

-Наклон вперед - наклон к ногам, руки в стороны,

Ноги на ширине плеч

-Наоборот - вернуться в и.п.

-Наклон вперед - повтор предыдущих движений

-Наоборот - вернуться в и.п.

Упражнение 6

И.П.- сидя на мяче

Методич.указания- следить за тем, чтобы расстояние между руками ребенка при покачивании не изменялось. Кисти рук мягкие и пластичные, продолжают траекторию движения всей руки

-Ветер дует нам в лицо - покачивание рук над головой

-Закачалось деревцо - наклоны туловища вправо-влево

Руки сцепить в кольцо над головой

-Ветер тише, тише, тише - покачивание рук над головой

-Деревце все выше, выше - руки опустить вниз,

Встать на ноги перед мячом

Упражнение 7

И.П. -лежа на спине на полу, ноги на мяче

-Пилят пилы, пилят пилы - приподнять таз с поочередным махом

Левой ногой вверх

-Целый день, целый день - приподнять таз с поочередным махом

Правой ногой вверх

-Пилят пилы без умолку -приподнять таз и держать его всю фразу

-Пилят пилы дуб и елку - вернуться ви.п.

Упражнение 8

И.П.- стоя рядом с мячом справа

-Возле елочки зелено - левую руку поднять вверх, правой придерживать мяч

-Скачут, каркают вороны

-Кар-карр!Кар-карр! -обойти мяч, махая прямыми руками-крыльями и встать слева от мяча

-Возле елочки зеленой -правую руку поднять вверх, левой придерживать мяч

-Скачут, каркают вороны

-Карр-карр! Карр-карр!- сесть на мяч и махать прямыми руками-крыльями

-Из-за корочки подрались- сидя на мяче, хлопки руками над головой

-Во все горло разорались

-Карр-карр,карр-карр -сидя на мяче махать прямыми руками вверх-вниз

— Вот собаки прибегают – встать рядом с мячом справа, поднять левую руку вверх, правой придерживать мяч

-И вороны улетают -обойти мяч, махая прямыми руками-крыльями
вверх

-Карр-карр-карр-карр

Разучивание ритмической композиции «Рыбачок» (стр.99) и композиции «Песенка львенка и черепахи» (стр.110) (см.пособие «Двигательный игротренинг для дошкольников» А.А.Потапчук и Т.С.Овчинниковой)

П/и. «Ловишки на мячах» (19-21 неделя)

П/и «Снежная крепость» (22-24 неделя).

З.ч.: Упражнение на расслабление «Качаемся». И.п.:сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево –вправо.

Игровой стретчинг. Дыхательные упражнения.

25-30ая неделя.

Задачи:

. Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильной постановки стоп.

. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.

. Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.

. Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.

. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.

. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вв.ч: Ходьба и бег по кругу и враспынную с подбрасыванием и ловлей мяча,

отбиванием мяча о пол /обычный бег, подскоки, боковой и прямой галоп/.

Перестроение врассыпную, соблюдая необходимую дистанцию.

Осн.ч.:

Упражнение 1

«Аист»-И.П.- стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, мяч в опущенных руках.

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

-Белый аист не устанет – медленно поднимать мяч над головой, сохраняя

-На одной ноге стоять равновесие. Опустить левую ногу

-Но когда весна настанет – потянуться вверх и приподняться на носках

-Он захочет полетать - опуститься на полную стопу

-Крылья- паруса расправит -повтор 1-ой строчки, стоя на левой ноге

-Улетит под небеса опустить правую ногу

-Все его за это хвалят -потянуться вверх и приподняться на носках

— Вот такие чудеса -опуститься на полную стопу

Упражнение 2

«Бабочка»-И.П.- сидя на мяче, руки, согнутые в локтевых суставах, поднять вертикально вверх-«крылья».

Методич.указания: необходимо добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Упражнение выполняется активно с четким хлопком и акцентом. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не провисали.

-Бабочка летает - сведение и разведение предплечий перед грудью,

-Летом на ветру касаясь ладонями друг друга. Хлопки на каждое первое

-Бабочка играет слово

-С солнышком в саду

-За бабочкой капризной –Хлопки на каждый слог (16 раз)

-Мне не уследить

-Крыльев жест волшебный

-Мне не повторить

Упражнение 3

«Бег»-И.П. – стоя, мяч в опущенных руках. Бег на месте на носках с захлестывание голени. Мяч отбивать поочередно то правой, то левой рукой.

Методич.указания: при выполнении упражнения многим детям будет непосильно совмещать отбивание и бег. В этом случае полезно выучить упражнение поэлементно: сначала отбивание в ритм стихов, затем ритмичный бег и только после этого выполнить упражнение целиком.

-Я бегу, бью по мячу

-Футболистом быть хочу

-Больше всех голов забить

-Как Пеле- великим быть

Упражнение 4

«Веточка»- И.П. – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз.

Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх «веточка качается», ладони обращены друг к другу.

Методич.указания: упражнение выполняется медленно, по четыре наклона на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции.

Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

-Веточка пушистая-Пышный куст сирени

-До чего душистая-Что сломать не смеем-Веточка нарядная-На ветру качалась

-Песенка веселая -Пелась, не кончалась

Упражнение 5

«Гусеница»- И.П. – лежа на животе, мяч между стоп.

Методич.указания: при выполнении упражнения ползание выполняется с попеременным движением рук.

-Медленно гусеница - ползание по-пластунски вперед

-По листку ползет - поворот «бревнышком», не выпуская мяч из стоп

-Из пушинок путаницу – ползание по-пластунски назад

-На спине везет - поворот «бревнышком», не выпуская мяч из стоп,

На живот

Упражнение 6

«Елочка»- И.П. – сидя на мяче, напряженные руки вниз.

Методич.указания: - руки необходимо удерживать в изометрическом напряжении в первом куплете и дать ребенку возможность почувствовать противоположные ощущения, когда руки опускаются без напряжения во втором куплете.

Выполнение: - в первом куплете- выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях. Во втором куплете руки мягкие, пластичные, также находятся в четырех положениях, но поворот туловища (скручивание позвоночника) начинается из положения руки вверх.

-Маленькая елочка - руки в стороны- вниз

-Росла без печали - руки в стороны

-Буйны ветры елочку - руки в стороны- вверх

-Ласково качали - руки вверх

-Закружили елочку - руки в стороны- вверх

-Зимние метели - руки в стороны

-Каждую иголочку - руки в стороны- вниз

-В серебро одели - руки вниз

Упражнение 7

«Зайчик»- И.П. – стоя, мяч перед собой в руках.

Выполнять прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью.

В усложненном варианте ребенок сначала прыгает 4 раза вперед, затем 4 раза назад, затем прыжки с поворотом на 90 градусов.

- Скачет зайчик на опушке
- Он живой, а не игрушка
- Дайте зайке лист капустный
- Самый лакомый и вкусный

Упражнение 8

«Змея»- И.П. –сид на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху.

Методич.указания: в усложненном варианте на первую строчку прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу, голову опустить. Выполнять все так же, как и в первом варианте изи.п. лежа на мяче.

- По делам змея ползет - лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, Голову опустить
- Говорят, ей не везет – потянуть руки назад, отводя плечи назад
- Поднимать голову
- Все в лесу ее боятся – повороты головы вправо и влево
- Лучше вовсе не встречаться- вернуться в и.п.

Разучивание ритмической композиции «Антошка» (стр.100) и «Что я за птица?» (стр.110) – см.пособие «Двигательный игротренинг для дошкольников» А.А.Потапчук и Т.С.Овчинниковой.

Креативная пауза. П/и «Морская фигура»

П/и. «Бармалей и куклы» (25-27 неделя).

П/и «Пингвины на льдине» (28-30 неделя).

З.ч.: Упр. На расслабление «Звезда» . Лечь животом на мяч, свободно обхватив его руками и ногами, носочки ног на полу, голова свободно.

Легкие покачивания на мяче вперед и назад.

Дыхательные упражнения.

31-36 неделя

Задачи:

. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.

. Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.

. Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой

. Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Вв.ч.: Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч на голове; ходьба с прокатыванием мяча впереди и сзади себя; бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием его о пол.

Осн. часть

Упражнение 1

«Качели»-И.П. – сидя на мяче, руки опущены вниз.

Методич.указания: следить за перекатом стопы с пяток гна носки, движение рук должно быть свободным, раскрепощенным, руки являются своего рода «утяжелителями» при раскачивании.

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

-Качаются качели

-Вверх-вниз летят они

-До неба долетели

-Попробуй, догони

Упражнение 2

«Книга»- И.П. – лежа на спине на полу, мяч в вытянутых руках за головой.

Методич.указания: при выполнении упражнения не задерживать дыхания. При разучивании упражнения можно выполнять только движения

первого куплета. После того, как ребенок достаточно уверенно будет выполнять более простые элементы, можно перейти к выполнению усложненного варианта.

-Книги мальчики листают - поднять ноги и достать стопами мяч

-Книги девочки читают - вернуться ви.п.

-Книги дети берегут - поднять мяч над головой, сесть

И прокатить мяч по ногам до стоп

-Ну а мышки их дуют - вернуться ви.п.

-Книги все уж пролистали

-Книги все уж прочитали

-А у мышек – вот беда

-Нынче кончилась еда

Упражнение 3

«Колечко» - И.П.- сидя на мяче, руки опущены вниз «колечком».

Методич.указания: сидя на мяче, необходимо постоянно следить за правильной осанкой. Упражнение осуществляется при постоянной вибрации на мяче. Следить за дыханием ребенка.

-У меня колечко - поднять руки «колечком» перед собой, затем вверх

-А на нем сердечко –опустить руки в и.п. вниз ладонями

-Я его люблю - быстро поднять руки, сцепить их наверху

Посмотреть глазами на ладошки

-Я его храню -опустить руки и сцепить их на спиной

-Выйду на крылечко - повтор движений 1-го куплета

-Брошу в сад колечко

-Пусть дружок найдет

-И скорей придет

Упражнение 4

«Лисичка» - И.П. –стоя в полуприседе, мяч на полу перед собой придерживается одной рукой.

Методич.указания: при выполнении поворотов важно, чтобы ребенок глазами проследил за рукой, которая «показывает хвостик». В этом случае выполнение упражнения будет более продуктивным и полезным. Во втором куплете при наклонах следить, чтобы плечи и голова ребенка были в одной плоскости с туловищем.

-Рыжая лисичка -одной рукой придерживать мяч, другую максимально Отвести назад, показывая «хвостик», вернуться в и.п.

-По лесу бежала -повторить то же в другую сторону другой рукой

-Хитрая сестричка –повтор 1-ой строки

-Хвостиком махала – повтор 2-ой строки

-А за ней собаки -прокатить мяч от себя, наклонив туловище вперед-в и.п.

-Злые забияки -повтор

-Хвостиком вильнула- повтор

-Собак обманула -повторить наклон вперед и спрятаться за мяч

Упражнение 5

«Лягушка» - И.П. –лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу.

Методич.указания: голову и спину при выполнении упражнения необходимо держать ровно и в положении некоторого вытяжения.

Выполнение: в первом куплете толчком сделать толчок ногами - перекач мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в.п. Выполнить 3 раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой.

Во втором куплете выполнить покачивание бедер вверх-вниз, сохраняя правильную осанку.

-Квакали лягушки-Песенку свою-Я с моей подружкой-Тоже подпою

-Красота на озере-Лилии цветут-В лягушачьей опере-Сто певцов поют

Упражнение 6

«Маятник» - И.П. –стоя, мяч перед собой в вытянутых руках.

Методич.указания: при выполнении упражнения мяч, руки и спина ребенка находятся в одной плоскости. При наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола.

Выполнение: на первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по 2 раза в каждую сторону.

На вторые две строчки мяч в руках над головой - наклоны туловища вправо и влево. Выполнить по 2 раза в каждую сторону.

-Качаться я весь день подряд

-Для вас, ребята, очень рад

-Я- маятник-трудыга

-Хоть и устал, бедняга

Упражнение 7

«Медвежонок» - И.П. – стоя, мяч в согнутых руках перед собой.

Выполнение: в первом куплете ходить в разных направлениях на наружном своде стоп с правильной осанкой, обхватив мяч руками «как медведь держит улей»

Во втором куплете в полуприседе опустить голову к мячу и вернуться в и.п.- «нюхает мед».

-Медвежонок косолап

-Ходит вперевалку

-От его когтистых лап

-Улы все вповалку

-Медвежонку снится сон

-Сладкий и душистый

-Черный нос свой видит он

-Липким, золотистым

Упражнение 8

«Месяц» - И.П. – стоя на правом колене, левая нога вытянута в сторону, правая рука лежит на мяче.

Методич.указания: при выполнении упражнения рука должна подниматься к мячу не перед лицом ребенка, а точно через сторону вверх.

Выполнение: на первый куплет из положения лежа на мяче на боку, одна нога в упоре на колене, перейти в положение лежа на боку с выпрямленными ногами.

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

Повторить то же с левой ноги.

-Месяц, месяц- мой дружок

-Позолоченный рожок

-Освещающая ночью путь

-Ты про нас не позабудь

-Месяц звездам командир

-Пусть не носишь ты мундир

-Оставайся молодой

-Самой яркою звездой

Разучивание ритмической композиции «Мои цыплята» (стр.101) и «Облака» (стр.112) см.пособие «Двигательный игротренинг для дошкольников» А.А.Потапчук и Т.С.Овчинникова.

Креативная пауза: П/и.: «Замри», П/и.: «Придумай движение».

П.и.: «Ловкая пара», «Стоп,хоп,раз». (31-33 неделя).

П/и: «Играй, играй, мяч не теряй», «Космонавты» (34-36 неделя)

Эстафета: «Быстрая гусеница».

Заключительная часть: самомассаж, дыхательные упражнения.

В летний период занятия будут состоять из различных подвижных игр с фитболом и повтора разученных ритмических композиций.

Содержание работы с детьми подготовительной группы

1-6 неделя

Задачи:

- закрепить представления о формах и физических свойствах фитбола;
- учить правильной посадке на мяче;
- учить базовым положениям при выполнении упражнений.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения.

Построение в две колонны.

Осн. часть.

Упражнение 1

«Муравей» - И.П.- стоя, мяч перед собой на полу.

Методич. указания: при выполнении упражнения надо сохранять правильную осанку.

Выполнение: в первом куплете глубокие приседания на носках, колени в стороны, руки на мяче.

Во втором куплете глубокие приседания в среднем темпе, колени вместе, мяч на вытянутых руках перед собой.

-Муравьишка-труженник-Строит муравейник-День клонится к ужину

-Завтра понедельник-Длится, не кончается-День погожий летний

-Муравей старается-Домик все заметней

Упражнение 2

«Носорог» - И.П. –сид на коленях перед мячом, руки на мяче.

Методич. указания: голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперед)

Выполнение: на первые две строчки прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу. «Шагать» руками по полу в ритм слов вперед-назад; на третью и четвертую – отжимания от пола, лежа на мяче

-Очень страшен носорог

-У него огромный рог

-Только он достойный

-Добрый и спокойный

Упражнение 3

«Орешек» - И.П. –сидя на полу, «обнимая» мяч руками и ногами – «орешек».

Методич.указания: при сжимании мяча руками локти отвести строго в стороны. Ребенок должен приложить максимальные усилия, чтобы почувствовать сопротивление мяча.

Выполнение: в первом куплете выполнить покачивание туловища из стороны в сторону, голова лежит на мяче.

Во втором куплете на первые две строчки сжимать мяч обеими руками, на вторые две строчки сжимать мяч согнутыми в коленях ногами.

-Наш орешек не простой

-Он волшебный, золотой

-Исполняет все желанья

-Выполняет все заданья

-Мы орешек покатаем

-Мы орешек постучим

-Мы с орешком поиграем

-Никому не отдадим

Упражнение 4

«Паучок» - И.П. –присед на одной ноге, другая нога вытянута в сторону, руки опираются на мяч.

Методич.указания: при выполнении упражнения ребенок должен сохранять правильную осанку, держать спину прямо, только незначительно опираясь на мяч.

Выполнение: перенести вес тела с одной ноги на другую, приняв исходное положение на другой ноге. Выполнить в каждую сторону по два раза.

-Паучок в углу сидит

-Из угла на мух глядит

-Ожидая ужина

-Доплетает кружево

Упражнение 5

«Крылышки» - И.П. – лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу, руки согнуты в локтях лежат на фитболе.

Выполнение: руки, согнутые в локтях, поднять вверх ладонями вперед. Вернуться в и.п.

Упражнение 6

«Махи ногами» - И.П. – лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении полусогнуты, стоят на полу.

Выполнение: поочередно поднимать ноги до параллели с полом.

Упражнение 7

«Прокатись» - И.П. – стоя правым боком к фитболу.

Выполнение: сделать шаг правой ногой через фитбол, сесть на фитбол-ноги врозь, прокат на фитболе вправо, встать, перенести левую ногу через фитбол и приставить ее к правой ноге. Повторить тоже самое с другой ноги.

Упражнение 8

«Подкати» - И.П. – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, руки вытянуты вдоль корпуса.

Выполнение: поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.

Разучивание композиции «Вместе весело шагать» стр.102 и «Песенка крокодила Гены» стр. 113 (см. пособие А.А.Потапчук и Т.С.Овчинниковой)

Подвижная игра «Найди свой фитбол»(дети разбегаются по залу, по сигналу они подбегают к своему фитболу и присаживаются на него. Игра повторяется несколько раз. При повторении задание можно усложнить, например, бег галопом, с высоким подниманием коленей, с захлестом.

Заключительная часть. Игровой стретчинг.

Дыхательные упражнения.

Занятие 7-12 неделя

Задачи:

- учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации);
- выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений;

Водная часть

Ходьба с имитацией движений (слон, паучок). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ

И.п.- сидя на фитболе, руки опущены. Наклонять голову в стороны.

И.п.- то же. Поднять руки в стороны, сжимать разжимать пальцы рук.

И.п.- сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны.

И.п.- лежа на полу. Ноги на фитболе. Поднимать таз от пола.

И.п.- стоя на коленях лицом к фитболу. Разгибая колени выполнить пережат в положение на живот на фитбол. Попрыгать на нем.

Осн. часть

Упражнение 1

«Птица» - И.П. –сидя на мяче, руки опущены вниз.

Методич. указания: обратить внимание на постоянную вибрацию на мяче в ритм движений руками.

Выполнение: выполнять маховые движения обеими руками одновременно- «большие крылья»

-Птицу в клетку не сажай

-Отпусти ее на волю

-Добрый словом провожай

-Пусть летает в поле

Упражнение 2

«Пчелка» - И.П. –сидя на мяче, руки согнуты в локтевых суставах- «маленькие крылышки»

Методич.указания: локти и туловище ребенка должны находиться в одной фронтальной плоскости.

Выполнение: на первые четыре строчки отведение и приведение согнутых рук к туловищу («пчелка машет крылышками»), на последние две строчки руки через стороны вверх, одновременно выполняя круговые движения кистями рук.

- Мохнатая пчелка
- Крыльями жужжит
- Над цветком душистым
- Медленно кружит
- Целый день летает
- Мед собирает

Упражнение 3

«Рак» - И.П. – лежа на спине, мяч в согнутых руках перед грудью.

Методич.указания: при выполнении упражнения нельзя запрокидывать голову назад.

Выполнение: на первые две строчки- скольжение спиной по полу вперед ногами. На вторые две строчки- в обратном направлении.

- Рак в воде речной живет
- Ходит задом наперед
- Кто его не знает
- Пусть не проверяет

Упражнение 4

«Рыбка» - И.П. –лежа на животе, мяч в вытянутых руках перед собой.

Методич.указания: при выполнении упражнения не запрокидывать голову назад и не лордозировать поясничный отдел позвоночника.

- В колыбельке рыбка - поднять ноги
- Колыбелька – зыбка - поднять плечи и руки с мячом
- На волне качается - покачивающие движения туловищем
- В сети попадает - покачивающие движения «лодочка»

Упражнение 5

«Кругосветное путешествие» - И.П. –сидя на мяче.

Выполнение: подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

Упражнение 6

«Ножки танцуют» - И.П. – сидя на мяче, руки на мяче.

Выполнение: правую ногу вперед на пятку- в сторону- вперед- в и.п. Повторить с левой ноги. Правую ногу вперед на носок- в сторону- вперед- в и.п. Повторить с левой ноги.

Упражнение 7

«Бокс на мяче» - И.П. –сидя на мяче, руки согнуты в локтях и прижаты к груди.

Выполнение: поочередно выпрямлять правую- левую руку вперед с одновременным покачиванием на мяче.

Упражнение 8

«Клюем зернышки» - И.П. – сидя на мяче, руки прямые вытянуты в стороны.

Выполнение: наклониться, достать до пола руками, выпрямиться, вернуться в и.п.

Разучивание композиции «Белые кораблики» стр.103 и «Лесной олень» стр.113 (см.пособие «Двигательный игротренинг для дошкольников» А.А.Потапчук и Т.С.Овчинниковой)

Игра-забава «Веселый мяч»

П.и. «Ловкая пара»

Заключительная часть

Упражнения на растяжку. Дыхательные упражнения.

13-18 неделя

Задачи:

- учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе;

- упражнения на растягивание с использованием фитбола.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток – ходьба спиной, два – на коленях, руки держать за головой, три – ходьба боком, приставным шагом. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

Осн. часть

Упражнение 1

«Ходьба» - И.П. – сидя на полу, мяч перед собой в руках.

Методич. указания: при выполнении необходимо следить за правильной осанкой.

Выполнение: выполнять «ходьбу» на ягодицах. Ребенок продвигается сначала вперед, затем назад.

-Смотри, не отставай-И песню подпевай-Прошли все косогоры-А дальше топать в гору

-Но не смутить ребят-Поют все песню в лад

Упражнение 2

«Улитка» - И.П. – лежа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам.

Выполнение: ползание лежа на животе вперед и назад с одновременным движением рук.

-Улитка, улитка, ты куда ползешь

-Зачем хрупкий домик на спине несешь

-Иду на угощение во зеленый бор

-Домик на спине несу, чтоб не забрался вор

Упражнение 3

«Удав» - И.П. – лежа на боку, мяч в вытянутых вверх руках.

Методич. упражнения: при выполнении упражнения руки и ноги должны быть вытянуты, создавая единую плоскость.

Выполнение: на первые две строчки сделать группировку, то есть мяч прижать к коленям, затем вернуться в.п. Выполнить 2 раза.

На следующие две строчки сделать поворот «бревнышком» вправо, то есть перевернуться через спину на другой бок. Во втором куплете все то же самое, но с поворотом влево.

-Удав кольцом свернулся

-И медленно ползет

-То хвост свой перегонит

-То все наоборот

-Удаву интересно

-С хвостом своим гулять

-Ах, это так приятно

-С самим собой играть

Упражнение 4

«Замок» - И.П. –сид с упором руками сзади, ноги согнуты в коленных суставах, мяч между стоп.

Выполнение: обхватить руками приподнятые с мячом ноги в максимальной группировке.

-Замочек, дверь открой

-Где ключик золотой

-Скажи секрет друзьям

-Ему, и ей и нам

Упражнение 5

«Юла» - И.П. –сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение: выполнять круговые движения тазом.

Упражнение 6

«Передача» - И.П. – лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой. Фитбол- в руках.

Выполнение: передавать фитбол из рук в ноги и обратно.

Упражнение 7

«Перекат на мяче» - И.П. – стоя на полу на коленях лицом к фитболу, руки упираются в пол.

Выполнение: выпрямляя ноги и «шагая» руками вперед сделать перекат на живот и обратно в и.п.

Упражнение 8

«Веселые ножки с различным положением рук»

Разучивание ритмической композиции «Песенка мамонтенка» стр. 104 и «Бу-ра-ти-но» стр.115 (см. пособие «Двигательный игротренинг для дошкольников» А.А.Потапчук и Т.С.Овчинниковой)

Подвижная игра «Догони меня на фитболе».

Попрыгать на фитболах.

Заключительная часть

Сидя на полу, ноги согнуты боком к фитболу, облокотиться на него, придерживая руками, расслабить мышцы спины, шеи.

Положить голову на фитбол и в таком положении покачаться.

19-24 неделя

Задачи:

- совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой».

Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

Осн. часть

Упражнение 1

«Кошечка» - И.П. –стоя на коленях, руки на мяче.

Выполнение: кошечка ласковая- прогнуть спину, кошечка сердитая- выгнуть спину дугой, при этом откатывая мяч вперед.

-Киска Маркизка

-Кланяется низко

-Лезет под забор

-За сметаной вор

Упражнение 2

«Лошадка» - И.П. – стоя, мяч перед собой.

Методич.указания: при выполнении упражнения колено должно касаться мяча.

Выполнение: в ритм стихов выполнять бег с высоким подниманием бедра.

Упражнение 3

«Куница» - И.П. – сед на пятках, мяч находится справа от ребенка.

Методич.указания: при перекладывании мяча ребенок должен встать на колени и мяч переложить вправо или влево на вытянутых перед собой руках. Прокатывание мяча также выполняется стоя на коленях.

Выполнение: на первые две строчки встать на колени, мяч в вытянутых руках перед собой, затем вернуться в исходное положение, мяч перекатить слева от ребенка. Выполнить по одному разу в обе стороны. На последние две строчки прокатить мяч вокруг себя сначала вправо затем влево.

-Куница не птица

-Хищница куница

-Хоть красавица на вид

-От нее не счесть обид

Упражнение 4

«Пошагаем» - И.П. –сидя на фитболе.

Выполнение: в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром.

Пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в.п.

Упражнение 5

«Ногу вверх» - И.П. –лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, прямые ноги на фитболе.

Выполнение: выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

Упражнение 6

«Лесенка» - И.П. – лежа на спине на полу. Руки вдоль туловища, прямые ноги стопами опираются на мяч.

Выполнение: выполнять поочередные махи согнутой ногой к себе.

Для усложнения упражнения руки можно держать в замке за головой.

Упражнение 7

«Аист» - И.П. – стоя на одной ноге, вторая- на мяче. Руки- в стороны.

Выполнение: удерживать равновесие несколько секунд. Затем поменять ногу.

Упражнение 8

«Приседаем на мяче» - И.П. –стоя на одной ноге, вторая прямая упирается пяткой о фитбол. Руки- по сторонам.

Выполнение: приседать 5 раз, потом поменять ногу.

Разучивание ритмической композиции «Голубой вагон» стр.105 и «Песенка про жирафа» стр.116 (см.пособие «Двигательный игротренинг для дошкольников» А.А.Потапчук и Т.С.Овчинниковой)

Эстафета «Прокати фитбол через препятствия».

П.и. «Успей передать»

Заключительная часть

Игровой стретчинг. Упражнение на растяжку. Дыхательные упражнения.

25-30 неделя

Вводная часть

Ходьба. Имитационные упражнения: «мышка», «лиса». Бег.

Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны

Осн.часть

Упражнение 1

«Страус» - И.П. сидя на мяче, руки опираются на колени.

Выполнение: на первые две строчки поднимать и опускать надплечия.

На последние две строчки выполнить наклон вперед, обхватив руками мяч.

Упражнение 2

«Летучая мышь» - И.П. сед за мячом, руки на мяче.

Выполнение: из исходного положения, прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

Упражнение 3

«Равновесие» - И.П. – сидя на фитболе, пятки и голень как можно ближе к мячу. Руки- в стороны.

Выполнение: оторвать ноги от пола и удерживать равновесие.

Упражнение 4

«Поднимаем мяч ногами» - И.П. –лежа на спине на полу, мяч обхватить стопами слегка согнутых в коленях ног.

Выполнение: подтягивать к себе ноги с мячом- в и.п.

Упражнение 5

«Перекаат мяча коленями» - И.П. – лежа животом на фитболе, руками упереться в пол.

Выполнение: сгибая ноги в коленях подкатить мяч к груди, выпрямляя ноги вернуться ви.п.

Упражнение 6

«Звездочка» - И.П. – лежа на спине на фитболе, прямыми ногами упереться в пол, руки в стороны.

Выполнение: удерживать равновесие несколько секунд.

Упражнение 7

«Растяжка боком на мяче» - И.П. – сед на коленях, мяч справа, правая рука опирается на мяч.

Выполнение: встать на колени и лечь боком на мяч, левую ногу вытянуть в сторону, левую руку выпрямить вверх. Выполнять наклоны влево.

Поменять сторону.

Упражнение 8

«Присядаем на мяче» - И.П. – сидя на мяче.

Выполнение: прокатывая мяч приседаем.

Разучивание ритмической композиции «Чунга-чанга» стр.105 и «Колыбельная медведицы» стр.117 (см.пособие «Двигательный игротренинг для дошкольников» А.А.Потапчук и Т.С.Овчинниковой)

Эстафета «Чехарда через фитбол».

Подвижная игра «Бездомный заяц»

Заключительная часть

Игровой стретчинг. Упражнения на растяжку. Дыхательные упражнения.

31-36 неделя

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения.

Перестроение в две колонны.

ОРУ

Сидя на фитболе, руки опущены. Упражнение «лесенка» - поочередно поднимать плечи, затем руки на пояс, вверх и опускать.

И.п. – то же, руки в стороны. Поочередно вставлять ноги на пятку вперед, выполнить наклон и коснуться руками пальцев ног.

И.п. – стоя на коленях, руки на фитболе. Встать, выпрямить ноги, пятками коснуться пола.

И.п. – лежа на полу, ноги на фитболе, руки вдоль туловища. Поднимать таз вверх.

И.п. – лежа на полу, фитбол на ногах. Поднять ноги, прокатить его до груди, сесть, положить на ноги.

Подпрыгивание на фитболе.

Основная часть

Двигательная сказкотерапия на фитболах

31-ая неделя:

комплекс «Настоящая красавица» стр.70-71 (см.пособие «Двигательный игротренинг для дошкольников» А.А.Потапчук и Т.С.Овчинниковой)

32-ая неделя: комплекс «Просто так» стр.75-76 (см.пособие «Двигательный игротренинг для дошкольников» А.А.Потапчук и Т.С.Овчинниковой)

33-ья неделя: комплекс «Серая звездочка» стр.79-80 (см.пособие «Двигательный игротренинг для дошкольников» А.А.Потапчук и Т.С.Овчинниковой)

34-ая неделя: «Невоспитанный мышонок» стр.84-85 (см.пособие «Двигательный игротренинг для дошкольников» А.А.Потапчук и Т.С.Овчинниковой)

35-ая неделя: комплекс «Откуда у тигра полосы» стр.87-88 (см.пособие «Двигательный игротренинг для дошкольников» А.А.Потапчук и Т.С.Овчинниковой).

36-ая неделя: комплекс «Близко-далеко» стр.88-90 (см.пособие «Двигательный игротренинг для дошкольников» А.А.Потапчук и Т.С.Овчинниковой).

Разучивание ритмической композиции «Песня Чебурашки» стр.106 и «Крылатые качели» стр.118 (см.пособие «Двигательный игротренинг для дошкольников» А.А.Потапчук и Т.С.Овчинниковой)

Подвижная игра " Ловишки с фитболом».

Заключительная часть

Игровой стретчинг. Упражнения на релаксацию. Дыхательные упражнения.

В летний период занятия будут включать в себя различные подвижные игры с фитболами, повтор разученных ритмических композиций и комплексы сказкотерапии.

Список используемой литературы:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.»Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет.» М., 2010.
2. Галанов А.С. «Игры, которые лечат. Для детей от до 3 лет.» М., 2009.
3. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг» М.2012.
4. Потапчук А.А. Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников» С-П 2009
- 5.Каштанова Г.И. и др. «Лечебная физкультура и массаж» М., 2007
6. Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. «Фитнес-данс. Лечебно-профилактический танец.» С-П., 2010
7. Утробина К.К.»Занимательная физкультура для дошкольников» М.,2003

Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс с мячом

1. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 -поднять мяч вверх,
поднимаясь на носки; 3-4 - вернуться в и. п. (6-7 раз).
2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 - влево (6 раз).
3. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 - вернуться в и. п.
4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3-4 - вернуться в и. п. То же левой ногой (6 раз).
5. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза, и все снова повторить.
6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. 1 - присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 – вернуться в и. п. (6 раз).
7. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 - прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).

Комплекс с малым мячом

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

Приложение 2

Подвижные игры с фитболами

Что я вижу?

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

Правила игры.

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

Указания к проведению игры.

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

Варианты игры.

- 1) Прокатывать мяч с разных расстояний (1,5-2 метра).
- 2) Проведение игры группой в кругу.

3)Прокатывание мяча в паре сидя, стоя на коленях, лежа на животе.

Быстрая лягушка

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

Мы - лягушки-кваксы.

Ночь чернее ваксы...

Шелестит трава. Ква, ква, ква!

Под ногами - кочки.

У пруда - цветочки.

В небе - синева. Ква, ква, ква!

Ну-ка не зевай,

Лягушек догоняй!

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

Игра повторяется 3—4 раза.

Правила игры.

1)Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм.

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

Указания к проведению игры. Руки согнуты в локтях, ладони при проговаривании слов находятся на уровне головы, пальцы широко раскрыты.

На слова: «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 вовремя 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 «камышках» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей».

Воспитатель при этом говорит следующие слова:

Ну-ка, утки,
Кто быстрее
Доплывет до камышей?
Самой ловкой
За победу
Сладкое дадут к обеду.

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

Лошадка, ослик и подкова

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам.

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

Звонкою подковкой
Подковали ножку.
Выбежал с обновкой
Ослик на дорожку.
Новою подковкой
Звонко ударял

И свою подковку
Где-то потерял.
Цапля и лягушка
Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем
живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по
болоту и говорят:

Мы веселые лягушки,
Мы зеленые квакушки,
Громко квакаем с утра:
Ква-ква-ква,
Да ква, ква, ква!

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

По болоту я шагаю, И лягушек я хватаю. Целиком я их глотаю. Вот они,
лягушки, Зеленые квакушки. Берегитесь, я иду, Я вас всех переловлю.

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

Угадай, кто сидит на мяче

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

Играющий ребенок: Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай.

Кто я?

Успей передать

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из
рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо

двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

Быстрая гусеница

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

Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

Бездомный заяц

Мячи в рассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей.

«Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

Противоположные движения

Упражнение на концентрацию внимания. А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна

шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

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

Стоп, хлоп, раз

Так же игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в

течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжаю движение в

первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».

Приложение 3

Комплексы дыхательной гимнастики

Послушаем свое дыхание

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

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

Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

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

- . какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;

- . какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой

- . тихое, неслышное дыхание или шумное.

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

Дышим тихо, спокойно и плавно

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

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколь сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10 раз) Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже

подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной 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 вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают 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. Повторить 3-4 раза. Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентили-

рует) 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.

Ёжик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы

соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз.

Губы «трубкой»

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

Ушки

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно

ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

Язык «трубкой»

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

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.

4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.

Насос

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный. Повторить 3—6 раз.

Приложение 4

Упражнения для релаксации

Этюд «Земля»

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит». Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

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

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д. Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются;

предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы,

глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу.

Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин.

«Медуза».

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

«Трясучка» или «Вибрация»

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

«Цветок»

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

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

Приложение 5

Гимнастика для пальчиков

(пальчиковые игры для детей 5-7 лет)

1. КАПИТАН

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговорив 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 сильнее, (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 ударяя согнутыми указательным пальцам 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.

Приложение 6

Самомассаж с проговариванием чистоговорок

Ежик

С проговариванием чистоговорки. Ж а -жа - жа -мы нашли в лесу ежа. Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз. Жу - жу - жу - подошли мы к ежу. Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз. Ужа-ужа -ужа - впереди большая лужа. Приставить ладони ко лбу (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 исходить вместе). Жалко мне зайчишку, Носит зайка шишку. (кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам) Поскорее сбегай в лес, Сделай зайке компресс. (раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак,

массировать точки, находящиеся перед и за ухом).

Лягушата

Выполнять движения, соответствующие тексту. Лягушата встали, потянулись, и друг другу улыбнулись. Выгибают спинки, станки - тростинки. Ножками затопали, ручками захлопали. Постучим ладошкой то ручкам мы немножко, А потом, а потом, грудку мы чуть-чуть побьём.Хлоп-хлоп тут и там, и немного по бокам. Хлопают ладошки нас уже по ножкам. Погладили ладошки и ручки, и ножки. Лягушата скажут: «Ква! Прыгать весело, друзья!»

Лиса

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

Утром лисонька проснулась, лапкой вправо потянулась, Лапкой влево потянулась, солнцу нежно улыбнулась. В кулачок все пальцы сжала, растирать все лапки стала - Ручки, ножки и бока. Вот какая красота. А потом ладошкой пошлёпала немножко. Стала гладить ручки, ножки и бока совсем немножко. Ну, красавица -Лиса! До чего же хороша! Красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо - влево, поставив руки на пояс, выпрямив спину.

Рукавицы

Вяжет бабушка - Лисица всем лисятам рукавицы.(поочерёдно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев) Для лисёнка Саши, для лисички Маши, Для лисёнка Коли, для лисички Оли, А маленькие рукавички для Наташеньки - лисички. (поочерёдный массаж пальцев правой руки, начиная с большого, при

повторении массировать пальцы левой руки).

В рукавичках - да-да-да! - не замёрзнем никогда! (потереть ладони друг о друга).

Обезьянка ЧИ-ЧИ- ЧИ

Обезьянка Чи-чи-чи продавала кирпичи.(провести ладонями от затылочной части к основанию горла) Подбежал тут к ней зайчонок:- Не продашь ли кирпичонок? (указательным и средним пальцами провести по крыльям носа) -Нет! - сказала Чи-чи-чи. Продаю я кирпичи (всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам) Знай, зайчонок! Нет слова «кирпичонок»! (раздвинуть указательный и средний пальцы, поставить их перед и за ухом и энергично растереть кожу около ушей).

Приложение 7

Кинезиологические упражнения

Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение.

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно

связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является

основой развития интеллекта. Межполушарное взаимодействие возможно

развивать при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений.

1. Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. Колечко. Поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

3. Кулак – ребро – ладонь. Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола,

распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в

выполнении педагог предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

4. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6 – 8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

5. Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги.

Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

6. Ухо – нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

7. Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий.

Палец должен двигаться точно и чётко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Приложение 8

Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах

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

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 - 55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение

бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови.

Так, например, для детей 3 - 5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет - 55 см., для детей, имеющих рост 150 - 165 см. диаметр мяча равен 65 см.

3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

4. Для занятий фитбол-аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует

использовать менее упруго накачанные мячи.

5. Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны

и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90° или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях футбол – гимнастикой.

7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.

11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач

12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения

головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных

переходах из одних исходных положений в другие и др .

13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей.