

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 18 «Лучик» города Алушты

ПРИНЯТО:

на заседании Педагогического
совета МБДОУ «Детский сад №18
«Лучик» города Алушты
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №18
«Лучик» города Алушты

/С.Н. Шевцова/
Приказ № 172 от 30.08.2021г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРУЖОК «ВЕСЕЛЫЙ ФИТБОЛ» ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО И
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (4 – 7 лет) с
внесенными изменениями и дополнениями.
Срок реализации 3 года (2021 – 2023год)**

Разработчики программы:

Ф.И.О.: Харкевич Татьяна Федоровна

Квалификационная категория: не имеет.

Педагогический стаж: 1 год

Должность: воспитатель.

Ф.И.О.: Альчикова Антонина Владимировна

Квалификационная категория: 1 категория.

Педагогический стаж: 14 лет.

Должность: старший воспитатель

г. Алушта, 2021 год

	Содержание	Стр.
	I. Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Актуальность	3
1.3.	Направленность программы	4
1.4.	Цели и задачи программы	5
1.5.	Отличительные особенности программы и принципы ее реализации	6
1.6.	Анатомо – физиологические особенности развития детей (4-7 лет).	7
1.7.	Планируемые результаты освоения Программы	8
	II. Содержательный раздел	
2.1.	Содержание программы	9
2.2.	Этапы реализации программы	10
2.3.	Методы реализации программы	14
2.4.	Ожидаемые результаты освоения программы	14
2.5.	Требование к проведению занятий по футбол – гимнастике и последовательность обучения упражнениям на фитолах	15
2.6.	Методика проведения занятий по футбол – гимнастике	16
2.7.	Критерии отслеживания результативности освоения программы.	17
2.8.	Учебный план реализации программы «Фитбол – гимнастики» в МБДОУ «Детский сад №18 «Лучик» города Алушты: Первый год обучения Второй год обучения Третий год обучения	18 19
2.9.	Перспективное планирование занятий	21
	III. Организационный раздел	
3.1.	Материально – техническое обеспечение программы	27
3.2.	Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды	28
3.3.	Организация работы кружка «Веселый футбол»	28
3.4.	Учебно – методическое обеспечение программы.	28
	Приложения	
	Приложение 1 Футбол – Коррекция Примерные комплексы дыхательной гимнастики	30
	Приложение 2 Упражнения для релаксации	33
	Приложение 3 Футбол – Игра	34
	Приложение 5 Методика диагностики физических качеств у детей старшего дошкольного возраста	39
	Фитбол – ритмика. Музыкально – ритмические комплексы	41
	Музыкально – подвижные игры	42

I. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Оздоровительно-развивающая рабочая программа дополнительного образования «Фитбол-гимнастика» относится к физкультурно-оздоровительной направленности. Программа составлена на основе программы «Танцы на мячах», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им.А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях.

«Фитбол-гимнастика» проводится на больших разноцветных мячах, что обеспечивает положительный эмоциональный фон во время физической деятельности. Данная гимнастика направлена на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой.

«Фитбол» («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). - в переводе с английского, означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Занятия фитболом - это щадящий, но, в то же время, эффективный способ улучшения физических способностей организма. Уникальность этих занятий состоит в том, что в нем практически отсутствует ударная нагрузка на нижние конечности. В занятиях используются фитболы разного диаметра в зависимости от возраста и роста занимающихся.

Фитбол является отличным, универсальным спортивным снарядом, который великолепно решает самые разные оздоровительные задачи.

Занятия с фитболом дают уникальную возможность воздействовать не только на мышцы, которые участвуют в «обычных» движениях, но и на глубокие мышечные структуры, позволяющие выполнять сложно скоординированные движения, отлично тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие ткани. Практически это единственный вид спортивных занятий, где в выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

1.2. Актуальность

В настоящее время перед дошкольными учреждениями остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья

современных дошкольников. Поэтому мы реализуем в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Это решение мы видим в организации футбол – гимнастики в МБДОУ «Детский сад №18 «Лучик» города Алушты. Футбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося и вместе с тем, вызывают большой интерес у детей.

Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно - сосудистой, нервной и дыхательной систем организма.

Упражнения, сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию способствуют улучшению течения таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах футбол - гимнастике 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.

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

Программа предусматривает:

1. Реабилитационно-оздоровительное воздействие футболов на организм детей.
2. Преимущество в решении задач с Примерной общеобразовательной программой «От рождения до школы» под. ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.
3. Создание условий для футбол-гимнастики в МБДОУ «Детский сад №18 «Лучик» города Алушты.

1.3. Направленность программы

Программа дополнительного образования «Футбол-гимнастика» относится к физкультурно-оздоровительной направленности. Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий футбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.

Программа составлена на основе программы «Танцы на мячах», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им.А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой для детей дошкольного и младшего школьного возраста: А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников».

1.4.Цели и задачи программы.

Цель программы содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Оздоровительные задачи:

- 1.1.Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- 1.2.Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- 1.3.Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- 1.4.Формировать и закреплять навык правильной осанки;
- 1.5.Содействовать профилактике плоскостопия;
- 1.6.Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;
- 1.7.Способствовать повышению работоспособности организма занимающегося;
- 1.8.Развивать мелкую моторику рук;
- 1.9.Способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

2. Образовательные задачи:

- 2.1.Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-гимнастикой на организм, понятия здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- 2.2.Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся;
- 2.3.Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- 2.4.Способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- 2.5.Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

3. Воспитательные задачи

- 3.1.Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- 3.2.Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;
- 3.3.Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- 3.4.Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- 3.5.Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- 3.6.Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

1.5. Отличительные особенности программы и принципы реализации.

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д.

Благодаря этому на занятиях фитбол-гимнастикой можно комплексно решать несколько задач.

Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкального слуха и танцевальных движений.

Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Педагогическая целесообразность

При занятиях фитбол-гимнастикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе.

Занимаясь фитбол - гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, развивается внимание, улучшается настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Новизна.

Программа по фитбол-гимнастике является авторской, включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчинга и др.). Весь учебный материал распределен на 3 года обучения, дается последовательно и равномерно на каждом занятии. Содержание тем включает в себя характеристику фитбол - гимнастики и описание её влияния на организм занимающихся, правила поведения в зале и предупреждения травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения. Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, имеют разную целевую направленность. При проведении занятий по фитбол-гимнастике используются игровой и соревновательный методы, что придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей дошкольного возраста. Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности, занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение.

Принципы реализации программы:

1. Принцип индивидуальности
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

1.6. Анатомо-физиологические особенности развития детей (4 -7 лет).

Дети 4 -5 лет:

Темп физического развития ребенка с 4-го по 5-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5--7 см, в массе тела -- 1,5--2 кг. Рост четырехлетних мальчиков -- 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет -- 99,7 см, пяти лет -- 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет -- 17,8 и 17,5 кг. Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Также физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки. Техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S-образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

Развитие движений у детей дошкольного возраста связано с созреванием мозга и его структур. В этот период совершенствуется структура локомоций, однако до 7 лет биодинамику верхних и нижних конечностей у детей отличают наличие лишних колебаний и неравномерность изменений скорости и ускорения. Даже такой вид локомоций, как ходьба, по своим биомеханическим показателям и биоэлектрической активности мышц еще не совершенен. В этом возрасте отсутствует зависимость между темпом ходьбы и длиной шага. С 4-5 годам дети сравнительно легко, без ошибок выполняют попеременные движения ногами, но им с трудом удаются прыжки, предполагающие синхронную работу ног и рук.

В среднем дошкольном возрасте совершенствуются координация движений и зрительно-пространственное восприятие. Это позволяет детям хорошо копировать движения и положения, которые они видят вокруг. Важно отметить, что с 4 лет появляется возможность целенаправленного формирования движений в процессе обучения ребенка. Основные двигательные навыки формируются следующим образом: ходьба -- в 1 - 2 года, бег -- к концу 2-го года, ползание -- к 3 годам, прыжки -- к 3,5 года, бросание -- к 4 годам, лазанье -- к 4,5 года. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4--5 лет нельзя на физических занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физических пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

Правильно оценивать физическую подготовленность необходимо для того, чтобы, умело направляя воспитательный процесс, своевременно вырабатывать у ребенка необходимые навыки.

В ответ на внешние воздействия организм ребенка реагирует активизацией различных физиологических систем. Такой способ реагирования весьма неэкономичен, связан с быстрым истощением резервов и поэтому не может обеспечивать нормальное функционирование в течение длительного времени. Это проявляется в быстром утомлении при физических и умственных нагрузках. Нетренированный ребенок способен выдерживать сравнительно небольшую нагрузку, которая связана с необходимостью сохранять определенное положение тела, -- не более 5 -- 7 мин. Поэтому при построении занятий предусматривается частая смена поз и движений.

В дошкольном возрасте происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В период от 4 до 6 лет все размеры тела увеличиваются относительно равномерно. Годичный прирост составляет 5-6 см., массы тела - около 2 кг. Но к концу этого периода начинается ускорение роста: за год ребенок прибавляет 8-10 см. такой бурный рост связан с эндокринными сдвигами, происходящими в организме.

Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2--3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. У ребенка нарастают глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей. В процессе развития у ребенка увеличиваются морфологические и функциональные возможности: повышается тренированность мышц, работоспособность, совершенствование организма. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900--1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в среднем дошкольном возрасте равен 83,7 г, частота пульса -- 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания -- от 19 до 29. В возрасте 4--5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. С возрастом поднимается артериальное давление: на первом году жизни оно составляет 80/55 -- 85/60 мм рт. ст., а в возрасте 3--7 лет оно уже в пределах 80/50-- 110/70 мм рт. ст.

Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

Нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами. Условно-рефлекторные связи образуются у детей быстро: после 2--4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15--70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится и к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей. Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4--5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале.

Дети 5-7 лет:

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются.

Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам. Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

Поэтому воспитатель должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей. В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов.

Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы — рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы — реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры.

Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Органы дыхания. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%). Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100—1200 см³, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6—0,8 до 1,2—1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамии и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры. Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

1.7. Планируемые результаты освоения Программы:

Критерии освоения программы средней группы

Высокий уровень.

Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень.

Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Равновесие на фитболе сохраняется. Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений.

Низкий уровень.

Допускает ошибки при выполнении упражнений. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Не контролирует осанку. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

Критерии освоения программы в старшей группе

Высокий уровень.

Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и контролирует других детей.

Средний уровень.

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.

Низкий уровень.

Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Уровни освоения программы в подготовительной группе

Высокий уровень.

Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организывает игры.

Средний уровень.

Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Наблюдаются элементы творчества.

Низкий уровень.

Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

II. Содержательный раздел

2.1 . Содержание программы

С целью реализации дополнительной программы по футбол - гимнастике в МБДОУ «Детский сад №18 «Лучик» города Алушты организован кружок для детей среднего и старшего дошкольного возраста (старшая, подготовительная группы) «Веселый футбол».

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами футбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией» «Фитбол-игрой».

Упражнения раздела «**Фитбол-ритмика**» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги футбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «**Фитбол-атлетика**» (**Фитбол – упражнения**) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения

своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел **«Фитбол-коррекция»** состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Креативно-игровой раздел **«Фитбол-игра»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений данного раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

При проведении занятий по фитбол-гимнастике используются метод упражнений, игровой и соревновательный методы, что придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей дошкольного возраста.

Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение.

Реализация занятий в условиях кружковой работы хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу 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. Кружковая работа по физическому воспитанию детей среднего и старшего дошкольного возраста представляет 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 системы работы кружка по фитбол-гимнастике, перспективного плана опирались на программу Е.Г.Сайкиной, С.В.Кузьминой - Фитбол-аэробика для детей «Ганцы на мячах».

На первом занятии необходимо познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, топических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Знакомство с фитболами можно начать с помощью сказки. Дети слушают сказку и выполняют пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние. Фитболы могут участвовать в веселых эстафетах, в совместной деятельности. Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. Основные формы работы - занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами

лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Занятия проводятся один раз в неделю в средней группе и два раза в неделю в старшей и подготовительной группах. Продолжительность одного занятия в средней группе – 20 мин, в старшей группе – 25 мин, в подготовительной группе – 30 мин. Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

2.2. Этапы реализации программы

Программа работы кружка «Веселый фитбол» включает в себя четыре этапа.

1-й этап.

Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;

- отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;

- передача фитбола друг другу, броски фитбола;

- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

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

- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

а) повороты головы вправо-влево;

б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;

в) поднятие и опускание плеч;

г) скольжение руками по поверхности фитбола;

д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;

е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Рекомендуемые упражнения:

- Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

- Исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;

- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;

- вернуться в исходное положение.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе.

Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.

- Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

- Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

- Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекач в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.

- Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Организационно-методические указания.

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

- Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;

- ходьбу, высоко поднимая колени;

- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

- приставной шаг в сторону;

- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

Рекомендуемые упражнения:

- поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;

- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- наклониться вперед, ноги врозь;
- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;

- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях - выполнить круговые движения руками;

- сидя на фитболе, 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 исходное положение.

- Исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

- Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

- Исходное положение — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.

- В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

- Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

- Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

Организационно-методические указания.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакте поверхностью фитбола.

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

3-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;
- то же упражнение выполнять, сгибая руки;
- стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
- лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток;
- исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
- исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

- Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.
- Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.
- Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.
- Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
- Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.
- Исходное положение - то же, ноги вверх.
- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
- Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.
- Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
- Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.
- То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.
- Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.
- То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

2.3. Методы реализации программы по «Фитбол – гимнастике».

Для решения поставленных задач используются 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.

2.4. Ожидаемые результаты освоения программы по «Фитбол – гимнастике».

Предполагается, что освоение программного материала поможет естественному развитию организма детей дошкольного возраста, его морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем. Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а так же способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

Воспитанники МБДОУ «Детский сад №18 «Лучик» города Алушты приобретают знания:

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

У воспитанников формируются представления: -

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

У воспитанников развиваются умения:

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

Воспитанники будут участвовать в показательных занятиях для родителей, на спортивных праздниках, на спортивных развлечениях в МБДОУ «Детский сад №18 «Лучик» города Алушты.

Ожидаемые результаты:

1 год обучения:

- Совершенствование посадки на фитбол;
- Формирование знаний основ фитбол- гимнастики;
- Совершенствование положений при выполнении упражнений в партере;
- Формирование здоровой осанки при выполнении упражнений.

2 год обучения:

- Совершенствование равновесия и координации.
- Совершенствование умения сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболах;
- Формирование здоровой осанки, укрепление мышечного корсета.

- Совершенствование качества выполнения упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений;
- 3 год обучения:
 - Совершенствование выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
 - Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии;
 - Побуждение детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
 - Развитие у детей координации, внимания, творческой инициативы.
 - Поддержание интереса к упражнениям и играм с фитболом.

2.5. 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 5 - 6 лет диаметр мяча составляет 45 см, от 6 до 7 лет- 55 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 - гимнастикой 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 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 90е или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.
6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол - гимнастики.
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.
11. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.
12. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от

простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач

13. 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.

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

2.6. Методика проведения занятий по «Фитбол – гимнастике»

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Это показ физических упражнений, использование наглядных пособий (фотографии, схемы построения), имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, индивидуальной помощи.

На первом этапе обучения обучению физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

С расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки), чаще упражнения выполняются в соревновательной форме.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Для уточнения построения используются наглядные пособия в виде схемы или с помощью фотографии. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Зрительные ориентиры используют обычно после того, как у детей уже создано общее представление о разучиваемых движениях.

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

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые помогают освоить движение на фитболе, отражают характер движения, например: «Боксер», «Пережат», «Паровоз» и т.д. Словесное описание используется при обучении детей старшего дошкольного возраста.

Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе, следует проводить в игровой и соревновательной формах. При выполнении физических упражнений в соревновательной и игровой форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т.д.)

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1.5 м друг от друга выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2.7. Критерии отслеживания результативности освоения программы «Фитбол – гимнастики».

1. Тесты, разработанные А. Н. Ноткиной:
 - статическое равновесие
 - на определение гибкости
2. Тесты, разработанные М. Н. Руновой:
 - на статическую силовую выносливость мышц спины
 - на динамическую выносливость мышц брюшного прессаОбследование подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц проводится для того, чтобы определить исходное состояние мышечной системы ребёнка и в дальнейшем контролировать эффективность занятий.
3. Анкета, направленная на выявление интереса детей к занятиям на фитбол-мячах (приложение 2)
4. Тесты, разработанные К. В. Тарасовой.
5. Наблюдение

2.8. Учебный план реализации программы «Фитбол – гимнастика» в МБДОУ «Детский сад №8 «Лучик» города Алушты.

Реализация программы предполагает 3 года обучения с последовательностью изучения упражнений и достижения поставленных целей, решения задач.

Занятия кружка организованы во второй половине дня в средней группе 1 раз в неделю, в старшей и подготовительной группе 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий соответствует требованиям Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и составляют:

Средняя группа (4-5 лет) – 20 мин.

Старшая группа (5-6 лет) – 25 мин.

Подготовительная группа (6-7 лет) – 30 мин.

1 год обучения (средняя группа)

1 год обучения		
Октябрь	<p>Подбор мяча каждому ребёнку по росту. Дать детям представление о форме и физических свойствах мяча. Учить основным движениям с мячом: - ходьба, бег, прыжки Упражнения: «Колобок», «Попади мячом в цель», «Докати мяч» Учить правильной посадке на мяче (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу) Учить основным исходным положениям фитбол-гимнастики: Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. Диагностика физических качеств: Фитбол – упражнения: «Аист», «Веточка» Фитбол – коррекция: Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам». Фитбол - игра: «Не пропусти мяч»</p>	4
Ноябрь	<p>Фитбол – упражнения: «Качели», «Веселые ручки, ножки» Фитбол – коррекция: Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней. Фитбол - игра: «Играй, играй, мяч не теряй» Фитбол – ритмика: «Веселые путешественники» (упражнения на основные движения и плечевой пояс).</p>	4
Декабрь	<p>Фитбол – упражнения: «Кошечка», «Птица» Фитбол – коррекция: Изображение мячом движений различных животных : (ежик, кот) Фитбол - игра: «Зайцы и волк», Эстафета «Прыжки с мячом» Фитбол – ритмика: «Часики» (упражнения на пластику и гибкость).</p>	4
Январь	<p>Фитбол – упражнения: «Рыбка», «Рак» Фитбол – коррекция: Упражнение на расслабление «Качаемся». Фитбол - игра: «Попрыгунчики» Фитбол – ритмика: «Улыбка» ОРУ на все группы мышц.</p>	4
Февраль	<p>Фитбол – упражнения: «Бег», «Пучок» Фитбол – коррекция: Упражнение на расслабление «Звезда». Фитбол - игра: «Охотники и зайцы» Фитбол – ритмика: «Рыбачок» (партерные упражнения).</p>	4
Март	<p>Фитбол – упражнения: «Маятник», «Лисичка», «Колечко» Фитбол – коррекция: Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами. Фитбол - игра: «Ловишки для Смешариков» Фитбол – ритмика: «Антошка» (упражнения на активную прыжковую позицию).</p>	4
Апрель	<p>Фитбол – упражнения: «Брёвнышко"», «Книга», , «Бабочка» Фитбол – коррекция: Упр. на расслабление «Качаемся». Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами. Фитбол - игра: "1,2,3 - замри", «Успей передать» Фитбол – ритмика: «Мои цыплята» (импровизационная).</p>	4

Май	Повторение всех упражнений Подвижные игры Открытое занятие для родителей «По следам смешариков». Анкетирование детей и родителей	4
Всего		32

2 год обучения (старшая группа)

2 год обучения		
Сентябрь	Вспомнить правильную посадку на мяче. Повторить основные исходные положениям фитбол-гимнастики. Вспомнить приёмы самостраховки. Повторить все упражнения 1-го года обучения Повторить все подвижные игры Диагностика физических качеств: - равновесие - сила мышц спины и брюшного пресса Фитбол - игра: «Воевода», «Шалунишки».	8
Октябрь	Фитбол – упражнения: «Ящерица», «Ящерица залезла на гору», «Мишка» Фитбол – коррекция: Упражнения с массажными мячами для стопы. Фитбол - игра: «Наши дети», «Автомобили», Фитбол – ритмика: «Лесной олень» (упражнения на основные движения и плечевой пояс).	8
Ноябрь	Фитбол – упражнения: «Улитка», «Ходьба», «Часики», «Змея» Фитбол – коррекция: Упражнения с массажными мячами для ладоней. Фитбол - игра: «Тучи и солнышко», «Тушканчики и лиса», Фитбол – ритмика: «Непоседы» (упражнения на основные движения и плечевой пояс).	8

Декабрь	<p>Фитбол – упражнения: «Замок», «Удав», «Лошадка», «Куница»</p> <p>Фитбол – коррекция: Изображение мячом движений различных сказочных персонажей, предметов: (колобок, катящиеся с горы камни...)</p> <p>Фитбол - игра: «Зайцы и волк», «Тушканчики и лиса», «Путешествие в Москву»,</p> <p>Фитбол – ритмика: «Когда мои друзья со мной» (музыкальная композиция)</p>	8
Январь	<p>Фитбол – упражнения: «Страус», «Пчёлка", "Мишка сидя", «Летучая мышь»</p> <p>Фитбол – коррекция: Упражнение на расслабление «У моря».</p> <p>Фитбол - игра: "Найди свой мяч", «Утки и охотник»</p> <p>Фитбол – ритмика: «Кошки мышки»</p>	8
Февраль	<p>Фитбол – упражнения: «Бег», «Месяц», «Муравей», «Стрекоза».</p> <p>Фитбол – коррекция: Упражнение на расслабление «Звезда».</p> <p>Фитбол - игра: «Гном, мороз и елочки», «Стоп, хлоп, раз»</p> <p>Фитбол – ритмика: «Рыбачок» (партерные упражнения).</p>	8
Март	<p>Фитбол – упражнения: «Мостик», «Лисичка», «Горка», «Носорог».</p> <p>Фитбол – коррекция: Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.</p> <p>Фитбол - игра: «Утки и собачка», "Бармалей и куклы".</p> <p>Фитбол – ритмика: «Белые кораблики» (повторение ОРУ).</p>	8
Апрель	<p>Фитбол – упражнения: «Брёвнышко"», «Орешек», «Птица в повороте», «Пчелка».</p> <p>Фитбол – коррекция: Упр. на расслабление мышц ног «Плывем в облаках».</p> <p>Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.</p> <p>Фитбол - игра: "1,2,3 - замри", «Успей передать», «Ловишки на мячах».</p> <p>Фитбол – ритмика: «Чунга-Чанга» активная, прыжковая композиция</p>	8
Май	<p>Повторение всех упражнений</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Открытое занятие для родителей «Веселая тренировка».</p> <p>Анкетирование детей и родителей</p>	8
Всего		72

3 год обучения		
----------------	--	--

Сентябрь	Повторить основные исходные положениям фитбол-гимнастики. Вспомнить приёмы самостраховки. Повторить все упражнения 2-го года обучения Повторить все подвижные игры Диагностика физических качеств: - равновесие - сила мышц спины и брюшного пресса Разучивание музыкально - ритмических композиций: 1.«Вместе весело шагать» Основные виды движений. 2."Голубой вагон " Партерные упражнения. 3."Песенка Чебурашки" импровизационная	8
Октябрь	Фитбол – упражнения: «Стульчик», «Зайчик», «Ветер дует», «Тик-так» Фитбол – коррекция: Дыхательная гимнастика «Шар лопнул», «Гуси шипят». Фитбол - игра: «Второй - лишний», «Припев-куплет», «Пятнашка», «Дракон», «Рука, нога, живот, спина». Фитбол – ритмика: 1. "Ква-ква" ОРУ на укрепление мышц передней поверхности бедра и верхнего отдела спины; 2 "Ням-ням" упражнения на укрепление мышц ног и прокатывание мяча одной рукой. 3. "Спляшем, Ваня" активная, прыжковая композиция 4. "Ай да я!" импровизационная Музыкально-подвижные игры: "Быстрая лягушка", "Необычный паровоз"	8
Ноябрь	Фитбол – упражнения: «Ёлочка», «Книжка», «Паучок», «Рыбка» Фитбол – коррекция: Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание», «Дышим тихо спокойно, плавно; релаксация «Вибрация». Фитбол - игра: «Пустое место», «Пингвины на льдине», «Лошадка, ослик и подкова», «Дракон кусает хвост», «Цапля и лягушки». Фитбол – ритмика: 1. "Песенка мамонтёнка" ОРУ для всех групп мышц; 2 "Белые кораблики" упражнения на пластику и гибкость 5. "Чунга - чанга" активная, прыжковая композиция 6. "Облака" импровизационная Музыкально-подвижные игры: "Музыкальные змейки", "Эхо"	8
Декабрь	Фитбол – упражнения: «Поглядите боком», «Я бегу, бегу, бегу», «Лягушка», «Стрекоза». Фитбол – коррекция: Этюд «Земля», релаксация «Цветок». Фитбол - игра: «1,2,3- равновесие удержи», «Успей передать», «Дракон кусает хвост», «Противоположное движение». Фитбол – ритмика: 1 "Антошка" активная, прыжковая композиция 2 "Облака" импровизационная Музыкально-подвижные игры: "Передай мяч", "Тихо - громко"	8
Январь	Совершенствовать все виды упражнений Фитбол - игра: «Зайцы и огородник», «Найди свой мяч», «Быстрая гусеница». Фитбол – ритмика: 1. "Песенка Водяного" ОРУ для всех групп мышц	8

	<p>2. "Кошки-мышки" упражнения на пластику и гибкость</p> <p>3. "Что я за птица?" активная, прыжковая композиция</p> <p>Музыкально-подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Передай мяч" - "Тихо-громко" - "Ай, да я!" 	
Февраль	<p>Фитбол – упражнения: «Пчелки в ульях сидят», «Не под окном, а около», «Раз, два, три..», «Орешек».</p> <p>Фитбол – коррекция: Дыхательная гимнастика «Ветер».</p> <p>Самомассаж «Этот шарик не простой»</p> <p>Фитбол - игра: «1,2,3- замри», «Улитка, веретено», «Цапля и лягушки», «Кенгуру».</p> <p>Фитбол – ритмика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. "Когда мои друзья со мной" Упражнения на основные движения и плечевой пояс. 2 "Песенка Львёнка и черепахи" Партерные упражнения <p>Музыкально-подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Музыкальные змейки" - "Круг и кружочки" - "Ай, да я!" 	8
Март	<p>Фитбол – упражнения: «Мы в лес пойдем», «Проверим осанку», «Крокодил», «Крокодил поджимает хвост».</p> <p>Фитбол – коррекция: Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Релаксация «Здравствуй, солнце!».</p> <p>Фитбол - игра: «Лошадка, ослик и подкова», «Попрыгунчики», «Найди себе пару», «Играй, играй, мяч не теряй».</p> <p>Фитбол – ритмика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Песенка крокодила Гены» <p>Упражнения на основные движения и плечевой пояс.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. «Лесной олень» <p>упражнения на пластику и гибкость</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. «Колыбельная медведицы» <p>активная, прыжковая композиция</p> <p>Музыкально-подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Эхо» - «Круг и кружочки» - «Дирижёр – оркестр» 	8
Апрель	<p>Совершенствовать выполнение упражнений</p> <p>Фитбол - игра: «Наездники», «1,2,3- равновесие удержи», «Успей передать», «Ловкая пара», «Космонавты».</p> <p>Фитбол – ритмика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. "Бу-ра-ти-но" Упражнения для всех групп мышц 1 "Песенка про жирафа" Партерные упражнения 2 "Крылатые качели" импровизационная <p>Музыкально-подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Музыкальные змейки" - "Круг и кружочки" - "Передай мяч" 	8
Май	<p>Повторение всех упражнений</p> <p>Диагностика физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - равновесие 	8

	- сила мышц спины и живота Подвижные игры повторение Повторение любимых детям композиций. Открытое занятие для родителей «Путешествие вокруг света». Анкетирование детей и родителей	
Всего		72

Примерное перспективное планирование занятий по футбол – гимнастике

1 год обучения
Октябрь
<p><i>Задачи:</i></p> <p>Подбор мяча каждому ребёнку по росту, так чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол.</p> <p>Дать детям представление о форме и физических свойствах мяча</p> <p>Учить правильной посадке на мяче (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу)</p> <p>Учить основным движениям с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба, бег, прыжки <p>Учить основным исходным положениям футбол-гимнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положение стоя с мячом - положение приседа с мячом - положение сидя на мяче - положение сидя на полу - лёжа на полу <p>Учить самостраховке</p> <p>Диагностика физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - равновесие - сила мышц спины и брюшного пресса <p>Разучивание упражнений</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Колобок» прокатывания футабола: упражнение на владение мяча, ориентир в пространстве. 2. «Аист» Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей 3. «Веточка» Упражнение на боковые мышцы туловища.

Подвижные игры:
- «Не попусти мяч»

Ноябрь

Задачи:

Учить основным положениям фитбол-гимнастики. Совершенствовать упражнения

Разучивание самомассажа в парах

Разучивание новых упражнений:

1. «Качели» - руками

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

2. «Веселые ручки, ножки»

Упражнения направлены на сохранение правильной осанки и тренировка равновесия, направлено на группу мышц спины и пресса.

Подвижные игры:

«Играй, играй, мяч не теряй»,

Удержание равновесия на мяче, задействованы мышцы рук.

Разучивание музыкально ритмического комплекса «Веселые путешественники»
(упражнения на основные движения и плечевой пояс).

Декабрь

Задачи:

Содержание базового блока:

Совершенствовать упражнения

Разучивание новых упражнений:

1. «Кошечка»

Упражнение формирует естественные физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса и тазового дна.

2. «Птица»

Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах и формирует навык правильной осанки.

Подвижные игры:

«Зайцы и волк»

Удержание равновесия на мяче

Самомассаж в парах

Разучивание музыкально- ритмического комплекса «Часики» (упражнения на пластику и гибкость).

Январь

Задачи:

Совершенствовать упражнения Разучивание новых упражнений:

1. «Рыбка»

Упражнение направлено на координацию группы мышц плечевого сустава.

2. «Рак»

Упражнение укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, растягивает и расслабляет грудные мышцы.

Подвижные игры:

«Попрыгунчики»

Самомассаж в парах

Разучивание музыкально – ритмического комплекса «Улыбка» ОРУ на все группы мышц.

Февраль

Задачи:

Совершенствовать упражнения

Диагностика физических качеств:

- равновесие

- сила мышц спины и живота

Разучивание упражнений

1.«Бег». Упражнение совершенствует навык бега и тренирует координацию движений.

2.«Паучок». Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах.

Подвижные игры:

«Охотники и зайцы».

Удержание равновесия на мяче.

Самомассаж в парах.

Разучивание музыкально – ритмического комплекса «Рыбачок» (партерные упражнения).

Март

Задачи:

Содержание базового блока:

Совершенствовать упражнения

Разучивание новых упражнений:

1.«Маятник». Упражнение увеличивает подвижность позвоночника во фронтальной плоскости, укрепляет мышцы верхних конечностей.

2.«Лисичка» Упражнение увеличивает подвижность туловища и укрепляет мышцы плечевого пояса.

3.«Колечко» Упражнение на увеличение подвижности в плечевых суставах, вырабатывает чувство ритма и пространства.

Подвижные игры:

«Ловишки для Смешариков»

Разучивание музыкально – ритмического комплекса « Антошка» (упражнения на активную прыжковую позицию).

Апрель

Задачи:

Совершенствовать упражнения

Разучивание новых упражнений:

1. «Брёвнышко» Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса и плечевого пояса

2. «Бабочка»

Упражнение развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки.

3. «Книга»

Упражнение укрепляет мышцы передней брюшной стенки и развивает координацию движений.

<p>8 Удержание равновесия на мяче. Подвижные игры: "1,2,3 - замри" «Успей передать», «Затейники». Удержание равновесия на мяче Самомассаж в парах. Разучивание музыкально – ритмического комплекса «Мои цыплята» (импровизационная).</p>
<i>Май</i>
<p>Задачи: Повторение всех упражнений Диагностика физических качеств: - равновесие - сила мышц спины и живота Подвижные игры Открытое занятие для родителей «По следам смешариков». Анкетирование детей и родителей</p>

2 год обучения	3 год обучения
Сентябрь	
<p>Вспомнить правильную посадку на мяче. Повторить основные исходные положения фитбол-гимнастики. Вспомнить приёмы самостраховки. Повторить все упражнения 1-го года обучения Повторить все подвижные игры Диагностика физических качеств: - равновесие - сила мышц спины и брюшного пресса Подвижные игры: «Воевода», «Шалунишки».</p>	<p><i>Задачи:</i> Вспомнить правильную посадку на мяче Повторить основные исходные положения фитбол-гимнастики Вспомнить приёмы самостраховки Повторить все упражнения 2-го года обучения Повторить все подвижные игры Диагностика физических качеств: - равновесие - сила мышц спины и брюшного пресса <i>Содержание вариативного блока:</i> Разучивание музыкально - ритмических композиций: 1.«Вместе весело шагать» Основные виды движений. 2."Голубой вагон " Партерные упражнения. 3."Песенка Чебурашки" импровизационная Диагностика музыкальных способностей: -чувство ритма.</p>

Октябрь	
<p>Задачи: совершенствования упражнений Разучивание новых упражнений 1. «Ящерица» Упражнения укрепляют мышцы спины, живота и брюшного пресса. 2. «Ящерица залезла на гору» Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса. «Мишка» лёжа Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, укрепляет мышцы тазового дна, формирует навык правильной осанки.</p> <p>Подвижные игры: «Наши дети», «Автомобили», Удержание равновесия на мяче. Разучивание музыкально ритмического комплекса «Лесной олень» (упражнения на основные движения и плечевой пояс).</p>	<p>Задачи: совершенствовать упражнения Разучивание новых упражнений 1. «Стульчик» Упражнение способствует правильной осанке сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса. 2. «Зайчик» Упражнение укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает координацию движений. 3. «Ветер дует» упражнение укрепляет мышцы спины, живота и брюшного пресса 4. «Тик-так» упражнение для плечевого сустава. Подвижные игры: «Второй лишний» «Припев-куплет» «Пятнашка» «Дракон» «Рука, нога, живот, спина» Удержание равновесия на мяче Разучивание музыкально -ритмических композиций: 1. "Ква- ква" ОРУ на укрепление мышц передней поверхности бедра и верхнего отдела спины. 2 "Ням-ням" упражнения укрепление мышц ног и прокатывание мяча одной рукой 1 "Спляшем, Ваня!" активная, прыжковая композиция 2 "Ай да я" импровизационная Музыкально-подвижные игры: - "Быстрая лягушка" - "Необычный паровоз"</p>
Ноябрь	
<p>Задачи: Совершенствовать упражнения Разучивание самомассажа в парах Разучивание новых упражнений: 1. «Улитка» ногами" Упражнение развивает силу мышц плечевого пояса и мышцы задней поверхности бедер. 2. «Ходьба» Упражнение развивает координацию движений 3. «Часики» Упражнение увеличивает подвижность</p>	<p>Задачи: Совершенствовать упражнения Разучивание новых упражнений: 1. «Ёлочка» Упражнение увеличивает подвижность в грудопоясничном отделе позвоночника, укрепляет косые мышцы живота. 2. «Паучок» упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах. 3. «Рыбка» Упражнение укрепляет разгибатели спины.</p>

<p>позвоночника во фронтальной плоскости, укрепляет мышцы конечностей.</p> <p>4. «Змея» Упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно- грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса. Подвижные игры: «Тучи и солнышко» «Тушканчики и лиса» Удержание равновесия на мяче. Разучивание музыкально ритмического комплекса «Непоседы» (упражнения на основные движения и плечевой пояс).</p>	<p>4. «Книжка» Упражнение укрепляет мышцы передней брюшной стенки Подвижные игры: «Пустое место» «Пингвины на льдине» «Лошадка, ослик и подкова». «Дракон кусает хвост». «Цапля и лягушки». Удержание равновесия на мяче. Самомассаж в парах Разучивание музыкально -ритмических композиций: 1. "Песенка мамонтёнка" ОРУ для всех групп мышц 2 "Белые кораблики" упражнения на пластику и гибкость 1 "Чунга - чанга" активная, прыжковая композиция 2 "Облака" импровизационная Музыкально-подвижные игры: - "Музыкальные змейки" - "Эхо"</p>
Декабрь	
<p>Задачи: Содержание базового блока: Совершенствовать упражнения Разучивание новых упражнений: 1.«Замок» Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса 2.«Удав». Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса и плечевого пояса. 3. «Лошадка» Упражнение укрепляет мышцы передней поверхности бедер, увеличивает подвижность в тазобедренных и коленных суставах. 4.»Куница» Упражнение укрепляет косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, мышцы бедер.</p> <p>Подвижные игры: «Зайцы и волк» «Тушканчики и лиса» «Путешествие в Москву» Удержание равновесия на мяче Самомассаж в парах Разучивание музыкально-</p>	<p>Задачи: Совершенствовать упражнения Разучивание новых упражнений: 1.«Поглядите боком» Упражнение развивает подвижность позвоночника во всех отделах, действует на прямые, косые мышцы живота, боковые мышцы туловища. 2.«Я бегу, бегу, бегу». Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки. 3.«Лягушка» Упражнение развивает координацию движений и подвижность в суставах нижних конечностей, способствует регуляции тонуса мышц малого таза. 4.«Стрекоза» Упражнения развивают координацию движений силу ног, рук и спины. Подвижные игры: «1,2,3- равновесие удержи» «Успей передать». «Дракон кусает хвост», «Противоположное движение». Удержание равновесия на мяче Совершенствовать музыкально - ритмические композиции:</p>

<p>ритмического комплекса «Когда мои друзья со мной» (упражнения на пластику и гибкость).</p>	<p>1. "Улыбка" ОРУ для всех групп мышц 2. "Белые кораблики" упражнения на пластику и гибкость. Разучивание музыкально - ритмических композиций: 1 "Антошка" активная, прыжковая композиция 2 "Облака" импровизационная Музыкально-подвижные игры: - "Передай мяч" - "Тихо - громко"</p>
<p>Январь</p>	
<p><i>Задачи:</i> Совершенствовать упражнения Разучивание новых упражнений: 1. «Пчёлка» Упражнение повышает гибкость в плечевых и лучезапястных локтевых суставах, увеличивает силовую выносливость мышц плечевого пояса. 2. "Мишка сидя" Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, передней поверхности бедер, развивает координацию движений. 3. «Страус» Упражнение увеличивает подвижность плечевого пояса, расслабляет верхнюю порцию трапециевидной . Подвижные игры: "Найди свой мяч" «Утки и охотник» Самомассаж в парах Разучивание музыкально – ритмического комплекса «Кошки мышки» ОРУ на все группы мышц.</p>	<p><i>Задачи:</i> Совершенствовать упражнения Подвижные игры: «Зайцы и огородник» «Найди свой мяч», «Быстрая гусеница». Удержание равновесия на мяче . Самомассаж в парах Разучивание музыкально -ритмических композиций: 1. "Песенка Водяного" ОРУ для всех групп мышц 2. "Кошки-мышки" упражнения на пластику и гибкость 3. "Что я за птица?" активная, прыжковая композиция Музыкально-подвижные игры: - "Передай мяч" - "Тихо-громко" - "Ай, да я!"</p>
<p>Февраль</p>	
<p><i>Задачи:</i> Совершенствовать упражнения Диагностика физических качеств: - равновесие - сила мышц спины и живота Разучивание упражнений 1.«Бег». Упражнение совершенствует навык бега и тренирует координацию движений.</p>	<p><i>Задачи:</i> Совершенствовать упражнения Диагностика физических качеств: - равновесие - сила мышц спины и живота. Разучивание упражнений: 1. «Пчелки в ульях сидят». Упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.</p>

<p>2.«Месяц» Упражнение развивает координацию движений, увеличивает подвижность позвоночника, улучшает осанку во фронтальной плоскости.</p> <p>3.«Муравей». Упражнение укрепляет мышцы нижних конечностей и плечевого пояса.</p> <p>4. «Стрекоза». Упражнение развивает координацию движений, силу ног, рук, и спины.</p> <p>Подвижные игры: «Гном, мороз и елочки». «Стоп, хлоп, раз» Удержание равновесия на мяче. Самомассаж в парах. Разучивание музыкально – ритмического комплекса «Рыбачок» (партерные упражнения).</p>	<p>2.«Не под окном, а около». Упражнение развивает чувство ритма, координацию движений, укрепляет мышцы плечевого пояса, рук.</p> <p>3.«Раз, два, три». Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, тазового дна, рук.</p> <p>4.«Орешек». Упражнение укрепляет мышцы тазового дна.</p> <p>Подвижные игры: «1,2,3- замри» «Улитка, веретено». «Цапля и лягушки». «Кенгуру».</p> <p>Удержание равновесия на мяче Самомассаж в парах Содержание вариативного блока: Повторение музыкально -ритмических композиций: 1. "Песенка Водяного" ОРУ для всех групп мышц 2. "Кошки-мышки" упражнения на пластику и гибкость 3. "Что я за птица?" активная, прыжковая композиция Разучивание музыкально -ритмических композиций: 1. "Когда мои друзья со мной" Упражнения на основные движения и плечевой пояс. 2 "Песенка Львёнка и черепахи" Партерные упражнения Музыкально-подвижные игры: - "Музыкальные змейки" - "Круг и кружочки" - "Ай, да я!" Диагностика музыкальных способностей: - чувство ритма</p>
<p>Март</p>	
<p>Задачи: Содержание базового блока: Совершенствовать упражнения Разучивание новых упражнений: 1.«Мостик» Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, увеличивает гибкость грудного отдела позвоночника. 2 «Носорог». Упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно – грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.</p>	<p>Задачи: Совершенствовать упражнения. Разучивание упражнений: 1.«Мы в лес пойдем» Упражнение совершенствует навык бега и тренирует координацию движений. 2.«Проверим осанку» Упражнение формирует осанку. 3.«Крокодил» Упражнение укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, растягивает и расслабляет грудные мышцы. 4.«Крокодил хвост поднял». Упражнение</p>

<p>3. «Лисичка» Упражнение увеличивает подвижность туловища и укрепляет мышцы плечевого пояса.</p> <p>4. «Горка» Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса тазового дна, нижних конечностей</p> <p>Подвижные игры: «Утки и собачка» "Бармалей и куклы"</p> <p>Разучивание музыкально – ритмического комплекса « Белые кораблики» (Повторение ОРУ).</p>	<p>развивает координацию движений, силу рук, ног, спины.</p> <p>Подвижные игры: «Лошадка, ослик и подкова» «Попрыгунчики». «Найди себе пару». «Играй, играй, мяч не теряй». Удержание равновесия на мяче Самомассаж в парах Разучивание музыкально -ритмических композиций: 1. «Песенка крокодила Гены» Упражнения на основные движения и плечевой пояс. 2. «Лесной олень» упражнения на пластику и гибкость 3. «Колыбельная медведицы» активная, прыжковая композиция Музыкально-подвижные игры: - «Эхо» - «Круг и кружочки» - «Дирижёр – оркестр»</p>
<p>Апрель</p>	
<p>Задачи: Совершенствовать упражнения Разучивание новых упражнений: 1.«Брёвнышко» Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса и плечевого пояса 2. «Орешек» Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, укрепляет мышцы тазового дна, формирует навык правильной осанки. 4.«Пчелка». Упражнение повышает гибкость в плечевых и лучезапястных локтевых суставах, увеличивает силовую выносливость мышц плечевого пояса. 5. «Птица в повороте» Упражнение увеличивает подвижность туловища и укрепляет мышцы плечевого пояса.</p> <p>Подвижные игры: "1,2,3 - замри" «Успей передать», «Ловишки на мячах». Удержание равновесия на мяче Самомассаж в парах. Разучивание музыкально –</p>	<p>Задачи: Совершенствовать упражнения Подвижные игры: «Наездники» «1,2,3- равновесие удержи» «Успей передать» «Ловкая пара». «Космонавты» Удержание равновесия на мяче Повторение музыкально -ритмических композиций: 1. «Песенка крокодила Гены» Упражнения на основные движения и плечевой пояс. 1. «Лесной олень» Упражнения на пластику и гибкость 3. «Колыбельная медведицы» активная, прыжковая композиция Разучивание музыкально -ритмических композиций: 1. "Бу-ра-ти-но" Упражнения для всех групп мышц 1 "Песенка про жирафа" Партерные упражнения 2 "Крылатые качели" импровизационная Музыкально-подвижные игры: - "Музыкальные змейки"</p>

ритмического комплекса «Чунга-Чанга» (активная, прыжковая композиция).	- "Круг и кружочки" - "Передай мяч"
Май	
<p>Задачи: Повторение всех упражнений Диагностика физических качеств: - равновесие - сила мышц спины и живота Подвижные игры Открытое занятие для родителей «Веселая тренировка». Анкетирование детей и родителей</p>	<p>Задачи: Повторение всех упражнений Диагностика физических качеств: - равновесие - сила мышц спины и живота Подвижные игры повторение. Повторение любимых композиций. Музыкально-подвижные игры: - «Эхо» - «Круг и кружочки» - «Дирижёр – оркестр» Диагностика музыкальных способностей: - чувство ритма Открытое занятие для родителей «Путешествие вокруг света». Анкетирование детей и родителей</p>

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

- ✓ Музыкально – спортивный зал.
- ✓ Гимнастические маты – 6 шт.
- ✓ Фитболы – 15 шт. (диаметр – 55 см – 10 шт., диаметр – 45 см. – 5 шт) и 1шт. (диаметр – 65 см).
- ✓ Гимнастические палки – 25 шт. (110см), – 18шт. (75см).
- ✓ Кегли – 30 шт.
- ✓ Мячи массажные малые – 10 шт.
- ✓ Мячи среднего диаметра – 15 шт.
- ✓ Кубики – 30 шт.
- ✓ Обручи среднего диаметра – 15 шт.
- ✓ Звуковая аппаратура.
- ✓ Аудиозаписи.
- ✓ Спортивная форма.
- ✓ Спортивная обувь.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

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

В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом

Покрытии (гимнастическом коврикe) и с дистанцией 1,5 -2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

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.

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.

Для занятий фитбол - гимнастикой 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.

3.3. Организация работа кружка «Веселый фитбол».

Группа	Время организации работы кружка				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Средняя группа «Светлячок» (4 – 5лет).					15.20-15.40

3.4. Учебно – методическое обеспечение.

1. Кузьмина С.В., Сайкина Е.Г. Парциальная программа Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах».
2. Кузьмина С.В., Сайкина Е.Г. «Программно – методическое обеспечение занятий фитбол – аэробикой с детьми. СПб 2011год. РГПУ им. А.И.Герцена.
3. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Теоретико – методические основы занятий фитбол – аэробикой. СПб 2011год. РГПУ им. А.И.Герцена.
4. .Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников». Творческий центр Сфера 2009год.
- 5.Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. «Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет. Фитбол – гимнастика». Издательство Учитель. Г.Волгоград 2011год.
6. .Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. «Игры, занятия и упражнения с мячами». СПб изд.КАРО 2010год.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Фитбол – Коррекция

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Послушаем свое дыхание

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

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

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой)
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

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

Дышим тихо, спокойно и плавно

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

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

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (*повторить 5-10 раз*)

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

Подыши одной ноздрей

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

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

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

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

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

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

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

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

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим.

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

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

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

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

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

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

Ветер (очистительное, полное дыхание)

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

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

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. *Повторить 3-4 раза.*

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилюет) 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 улыбку, 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.

Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. *Повторить 4-8 раз.*

Губы «трубкой»

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

Ушки

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

Язык «трубкой»

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.
4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

Насос

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

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

3. Выдох произвольный.

Повторить 3—6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

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. «М е д у з а» .

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.

Фитбол - игра

ЗАЙЦЫ И ВОЛК

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

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

БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну попробуй нас поймать.

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

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 «пингинов» 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.

УТКИ И СОБАЧКА

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

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

ТУЧИ И СОЛНЫШКО

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

УТКИ И ОХОТНИК

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

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

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

ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

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

ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА

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

*Звонкую подковкой
Подковали ножку.
Выбежал с обновкой
Ослик на дорожку.
Новую подковкой
Звонко ударял
И свою подковку
Где-то потерял.*

ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

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

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

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

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

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

УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ

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

Играющий ребенок (по возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ

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

БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА

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

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Мячи 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, ХОП. 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 поскачком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз»

поворачиваются вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».

«ЛОВИШКИ НА МЯЧАХ»

Выбирается по считалке ловишка, который сидит на мяче в противоположном конце зала.

Дети начинают игру словами:

«Раз - два-три – игру начни!», и стараются увернуться от ловишки, прыгая на мячах. Тот, кого ловишка осалил, выходит из игры.

«ЛОВИШКА, БЕРИ ЛЕНТУ»

Игра проводится аналогично, только в шортах у детей вставлены цветные ленты, тот, у кого ловишка выхватил ленту, выходит из игры.

«КЕНГУРУ»

Зверолов прячется в засаде, перед ним корзина с малыми поролоновыми мячами. По сигналу: «Раз – два – три – игру начни!» на мячах прыгают по залу кенгуру, а зверолов стреляет в них снотворными снарядами (поролоновыми мячами), в кого попал выходит из игры, садится на мяч – засыпает. Ловишка выбирается из победителей – самых ловких кенгуру.

«МИШКА БУРЫЙ».

Медведь сидит в берлоге (на мяче), дети прыгают к нему на мячах, со словами:

Мишка бурый, мишка бурый,
Почему такой ты хмурый?

Медведь:

Я медком не угостился,
Вот на вас и рассердился..

После этого медведь ловит детей, как и в игре ловишки.

«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ»

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети – «зайцы» - бегают по залу. По команде «Все в дом!» - дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не успел занять мяч.

«СНЕЖКАМИ ПО МЯЧУ»

Две команды выстраиваются друг против друга на расстоянии 10м. На середине между ними большой мяч. По сигналу ведущего, команды кидают по мячу снежками. В чью сторону мяч скатится больше, та команда выигрывает.

«ИГРАЙ, ИГРАЙ, МЯЧ НЕ ТЕРЯЙ!»

Дети произвольно располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч, выбывает из игры.

«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.

«СНЕЖНАЯ КРЕПОСТЬ»

Из больших мячей-хопов дети строят две крепости- одна напротив другой, расстояние-7-10 метров. По сигналу

«РАЗ, ДВА, ТРИ, ИГРУ НАЧНИ»

Дети начинают перебрасывать мячи, в крепость противников, стараясь попасть в игроков. Тот, в кого попал «снежок» выходит из игры. Выигрывает команда, в которой осталось больше игроков.

«ОХОТНИКИ И УТКИ»

С одной стороны площадки располагаются утки, напротив них, в конце площадки, выделяется место - камыши, куда должны добежать утки.

Сбоку площадки, с двух ее сторон – в засаде охотники: 1-справа площадки, другой – слева.

Дети хором проговаривают слова:

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

После этих слов утки стараются, увернувшись от снарядов охотников, добежать до камышей. В кого попал снаряд охотника, выходит из игры.

В конце игры подсчитывается трофей охотников и, игра повторяется.

Вариант 2 /с фитолами/:

Дети «утки» в положении на четвереньках, толкают мяч головой до камышей. После того, как ведущий проговорит все слова, «охотники могут стрелять в уток поролоновыми мячами. Можно прятаться за большие мячи.

«МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ»

Водящий отворачивается от детей. Дети ходят по залу, выполняя произвольные махи мячом, и произносят слова:

Море волнуется раз,
Море волнуется два,
Море волнуется три-
Морская фигура
На месте замри!

На окончание слов, дети должны превратиться в морскую фигуру и замереть. Водящий выбирает самую интересную фигуру.

«ИГРА – АТРАКЦИОН «КТО САМЫЙ БЫСТРЫЙ»

Под музыку дети бегают вокруг мячей, расположенных по кругу. На остановку музыки каждый должен сесть на мяч. Кто не успел занять мяч выходит из игры. Каждый раз на 1-2 мяча становится меньше. Игра продолжается до последнего мяча. Игра «Замри».

Игра проводится по аналогии с игрой «Море волнуется». Дети под музыку выполняют с мячом произвольные танцевальные движения. На сигнал «Замри!», должны принять любую фигуру, из названных водящим :спортивная фигура, домашнее животное, дикое животное, посуда, мебель, транспорт...

Методика диагностики физических качеств у детей старшего дошкольного возраста

I. Статическое равновесие (сек) - тест Н.А. Ноткиной

Удержание равновесия на 1 ноге

Результаты определяются по шкале.

II. Статическая силовая выносливость мышц спины

Норма - 1 минута

И. п. лёжа на животе.

Поза «Самолёт» - туловище поднять на 30 градусов и удерживать в таком положении.

III. Удержание равновесия на фитболе (визуально)

IV. Динамическая выносливость мышц брюшного пресса

Норма— 15-20 раз за 1 минуту

И. п. – лёжа на спине, ноги прямо или согнуты.

Из положения лёжа подняться в положение сидя.

V. Гибкость – тесты Н.А. Ноткиной

Упражнение:

Наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке, высотой 20-25 см. для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы «0» отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается до «0» отметки, то результат определяется со знаком «+». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

ФИТБОЛ - РИТМИКА

МУЗЫКАЛЬНО – РИТМИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ

ПЕСЕНКА МАМОНТЁНКА

(из м/ф «Мамонтёнок») сл. Д. Непомнящего , муз . В. Шаинского

<p>По синему морю к зелёной земле Плыву я на белом своём корабле, На белом своём корабле, На белом своём корабле.</p> <p>Меня не пугают ни волны, ни ветер! Плыву я к единственной маме на свете! К единственной маме на свете! Плыву я сквозь волны и ветер. К единственной маме на свете! Плыву я сквозь волны и ветер.</p> <p>К единственной маме на свете!</p> <p>Скорей до земли я добраться хочу. «Я здесь! Я приехал!» - я ей закричу. Я маме своей крикну, Я маме своей крикну. Пусть мама услышит, пусть мама придёт, Пусть мама меня непременно найдёт! Ведь так не бывает на свете, Чтоб были потеряны дети?! Ведь так не бывает на свете, Чтоб были потеряны дети?!</p>	<p>Сидя на мяче, наклон вперёд с одновременным разведением рук в стороны («плавание брассом»)</p> <p>«Ветер» Поднять прямые руки над головой и покачать ими, делая небольшие наклоны «Плавание» Стоя на коленях, руки опираются на мяч, прокатить мяч вперёд-назад. Сидя на коленях, помахать правой рукой. То же левой.рукой.</p> <p>Прокатывание на мяче вперёд и назад с опорой на руки.- 2 раза Сидя на коленях, прокатить мяч вокруг себя по часовой стрелке. Прокатить против часовой стрелки Сидя на коленях, откатить мяч как можно дальше и вернуться в и. п.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Музыкально – ритмический комплекс «БУРАТИНО!»

Слова Ю.Энтин Музыка А. Рыбников

<p>Кто с доброй сказкой входит в дом? (Проигрыш.)</p> <p>Кто с детства каждому знаком? (Проигрыш)</p> <p>Кто не ученый, не поэт, А покорил весь белый свет? Кого повсюду узнают? Скажите, как его зовут? Бу-ра-ти-но! (Проигрыш.) 2. На голове его колпак, (Проигрыш.)</p> <p>Но околпачен будет враг. Злодеям он покажет нос И рассмешит друзей до слез. Он очень скоро будет тут. Скажите, как его зовут? Он окружен людской молвой, Проигрыш.)</p> <p>Он не игрушка, он живой! (Проигрыш.)</p> <p>В его руках от счастья ключ, И потому он так везуч. Все песенки о нем поют!</p> <p>Скажите, как его зовут?.. — Бу-ра-и-но! (Проигрыш.)</p>	<p>Покачиваясь, сидя на мяче, вытянуть правую руку вперед ладонью вперед, поставить ее на колено, затем то же проделать левой.</p> <p>Поставив обе руки на колени, сделать движение плечами вперед-назад («цыганочка»).</p> <p>Вытянуть правую руку с разведенными пальцами и правую ногу (носок на себя), то же левой рукой-ногой.</p> <p>Так же, как первый. Одновременное вытягивание напряженных рук и ног в стороны (выполнить шесть раз). Наклон вперед к вытянутым вперед на ширине плеч ногам. Встать справа от мяча, вытягивая при этом левую руку вверх, затем то же в другую сторону (выполнить по два раза в каждую сторону). Обойти мяч вокруг по часовой стрелке, придерживая правой рукой, вернуться в положение сидя на мяч, руки на коленях. Правую руку на затылок, вернуть обратно, затем то же левой. Движение надплечий вверх-вниз поочередно. Выполнить, как в предыдущей фразе. Поворот туловища вправо, влево, прямо, поставив ногу на пятку и показывая «нос» (приставить к носу разведенные пальцы).</p> <p>Так же, как в первом куплете. Вытянуть ногу (носок на себя) и одновременно хлопнуть в ладоши. Одновременно поднять две вытянутые вперед ноги, руки в упоре на мяче. Так же, как в первом куплете.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

БЕЛЫЕ КОРАБЛИКИ

(Из музыкальной сказки «Площадь картоных часов»)

Слова Л. Яхнина Музыка В. Шаицкого

1.Белые кораблики, белые кораблики	Сидя на мяче. Поднимать медленно одну руку и опустить ее, затем другую и опустить
По небу плывут,	Покачивание свободными мягкими руками над головой
Белые кораблики, белые кораблики	Повторить движение первой фразы
Дождики везут. (Проигрыш.)	Перейти в положение стоя на коленях.
2.Пристани корабликам, пристани корабликам	Выполнить наклон вперед, откатив мяч вперед как можно дальше, вернуться в исходное положение
В небе не нужны	Прокатить мяч вокруг себя по часовой стрелке.
Пристают кораблики, пристают кораблики	Прокатить мяч против часовой стрелки.
В маковке сосною (Проигрыш)	Перейти в положение сидя на мяче
3.Все плывут кораблики, Все плывут кораблики	Руки свободно опущены вниз. «Рисовать восьмерку» кистью правой руки, затем левой.
К нам издалека.	Развести руки ладонями вверх вперед, в стороны, вниз.
Белые кораблики, белые кораблики,	Повторить движения предыдущей фразы.
Эти облака. (Проигрыш)	Покачивание рук над головой. Медленно опустить на слова «это облака».
ЧУНГА-ЧАНГА	
(Из мультфильма «Катерок»)	
Слова Ю.Энтина Музыка В. Шаинского	
1.Чунга-Чанга – синий небосвод, Чунга-Чанга – лето круглый год.	Сидя на мяче, наклоны вправо, вытягивая напряженные руки с разведенными пальцами вверх, сесть прямо.
Чунга-Чанга – весело живет	То же влево
Чунга чага – песенку поем!	Повторить движения вправо и влево.
Припев: Чудо-остров, чудо-остров, Жить на нем легко и просто, Жить на нем легко и просто, Чунга-Чанга!	Делать поскоки с ноги на ногу, мяч держать перед грудью.

Наше счастье постоянно, Жуй кокосы, ешь бананы, Жуй кокосы, ешь бананы, Чунга-Чанга!	Двигаться боковым галопом вправо, затем влево.
2.Чунга-Чанга – места лучше нет. Чунга-Чанга – мы не знаем бед.	Сидя на мяче. Одновременно разводите руки и ноги в ритм слов и хлопком соединить их. (Выполнить восемь раз.)
Чунга-Чанга – кто здесь прожил час, Чунга-Чанга – не покинет нас.	Приставной шаг вправо, вставая с мяча и вытянув вверх правую руку, сесть на мяч. Затем то же в левую сторону (выполнить по четыре раза в каждую сторону)
Припев	Так же, как в первом куплете.

КОГДА МОИ ДРУЗЬЯ СО МНОЙ	
Слова М. Танича Музыка В. Шаинского	
1.Если с другом вышел в путь, Веселей дорога! Без друзей меня чуть-чуть, А с друзьями – много!	Ходьба по кругу, прокатывая мяч рядом с собой правой рукой, затем левой.
Припев Что мне снег, что мне зной, Что мне дождик проливной,	Стоя на месте, выполнять приседания, при каждом приседании мяч поднимать над головой.
Когда мои друзья со мной.	Поднимать мяч над головой, выполняя шаги на месте.
2.Там, где трудно одному, Справлюсь вместе с вами, Где чего-то не пойму, Разбери с друзьями!	Делать по четыре приставных шага сначала вправо, затем влево. Мяч прокатывать перед собой по полу в сторону движения.
Припев	Так же, как в первом куплете.
3.На медведя, друзья, Выйду без испуга, Если с другом буду я, А медведь без друга!	Ходьба по кругу на внешнем своде стопы («как мишка»), обхватив мяч руками.
Припев	Так же, как в первом куплете.

КОШКИ-МЫШКИ	
Слова М. Приходько Музыка Г. Гладкова	
<p>1.Пешком шагали мышки По узенькой дорожке От деревушки Пешки До деревушки Ложки.</p>	Сидя на мяче, вытянуть руки в стороны, поднимая и опуская надплечия; («дивится»)
<p>А в деревушке Ложки У них устали ножки.</p>	«Складка», ноги вытянуть вперед с наклоном вперед (выполнить два раза).
<p>Обратно в Пешки – Ложки Поехали на кошке.</p>	Перекатом принять положение стоя на коленях, мяч перед собой.
<p>Припев: Если кошке с мышкой по пути, Отчего ж тогда не подвезти?</p>	«Спрятаться» поочередно слева и справа за мячом, встать на колени, наклон справа от мяча, затем слева.
<p>Если кошке с мышкой по пути Отчего ж тогда не подвезти?</p>	Стоя на коленях, прокатить мяч вокруг себя, сесть на мяч.
<p>2.От деревушки Ложки До деревушки Пешки</p>	Сидя на мяче, напряжённые руки опущены вниз.
<p>Пешком идти не близко, Когда идешь обратно.</p>	Наклоны головы вперед и назад (выполнить группировку, сидя на мяче.)
<p>А на пушистой киске И мягко, и приятно.</p>	Ноги на полу, голова прижата к коленям. Перекатом принять положение приседа за мячом, руки в упоре на мяч.
<p>Припев: Если кошке с мышкой по пути, Отчего ж тогда не подвезти?</p>	Встать на ноги, при этом не отрывая руки от мяча
<p>Если кошке с мышкой по пути, отчего ж тогда не подвезти?</p>	Присесть за мячом, откатить мяч влево от себя, затем вправо («выглядывать» из-за мяча), с последним словом сесть на мяч.
<p>3.То роща, то поле, То с горки, то на горку. Ах, нужно каждой мышке Попасть в родную норку.</p>	Сидя на мяче («потянуться по диагонали»), обе руки поднять вверх с напряженными раскрытыми ладонями, широко расставленные ноги при этом вытянуть вперед носками на себя; вернуться в положение руки на пояс, ноги на ширине плеч (выполнить четыре раза).
<p>И что ни говорите,</p>	«Складка». Выполнить наклоны вперед к выпрямленным ногам, доставая руками до

Дорогу знают кошки От деревушки Пешки До деревушки Ложки.	пола (два раза).
Припев	Такой же, как в первом куплете.
ПЕСЕНКА ЛЬВЕНКА И ЧЕРЕПАШКИ (Песня из мультфильма «как львенок и черепаха пели песенку»)	
Слова С. Козлова Музыка Г. Гладкова	
1.Я на солнышке лежу, Я на солнышко гляжу.	Лежа на спине, руки вдоль туловищ, ноги лежат на мяче и поочередно поднимаются, носок на себя.
Все лежу, да лежу И на солнышко гляжу.	Положить вытянутые ноги на мяч, развести и соединить их.
2.Крокодил-дил-дил плывет, Носорог-рог-рог идет.	Прокатывание мяча ногами вправо-влево Согнуть ноги в коленных суставах, обхватить мяч стопами, поднять мяч ногами и переложить его в руки. Переложить мяч из рук в ноги.
И на солнышко гляжу.	Выполнить движение предыдущей строчки.
3.Рядом львенок лежит И ушами шевелит.	Руки опустить вдоль туловища, стопы на мяч, поднять таз и опустить на последнее слово (выполнить два раза).
Только я все лежу И на солнышко гляжу.	Прокатить мяч стопами к ягодицам и откатить от себя. На последнее слово сесть, обхватить мяч руками и ногами.
ЧТО Я ЗА ПТИЦА?	
Музыка Г. Гладкова	
Припев Надо в дорогу, в дорогу, в дорогу Мне торопиться Надо узнать, надо узнать мне,	Сидя на мяче, активная ходьба на месте с одновременным подниманием и опусканием выпрямленных рук, кисти при этом сжимаются в кулак в ритм слогов.
Что я за птица? А почему? А почему? Плохо на свете, плохо на свете Жить одному, Жить одному.	На каждое слово с акцентом развести одновременно руки и ноги в стороны и с хлопком руки и ноги в стороны и с хлопком соединить руки и ноги вместе (выполнить восемь раз).
1.Помню-помню, помню-помню	Сидя на мяче. Руки на поясе, вытянуть

Птицами считают	одновременно правую руку и правую ногу. Вернуться в исходное положение
Только тех, только тех	То же левой рукой и левой ногой.
Которые летают. Птицами, птицами Птицами считают.	«Маленькие крылышки» согнуть руки в локтях, прижать кисти к плечам, поднимание и опускание предплечий.
2.Знаю-знаю, знаю-знаю, Птичек узнаю,	Наклоны вперед, касаясь двумя руками правой ноги.
Потому что, потому что Птички песенки поют.	То же, к левой ноге.
Только тех, которые поют. Птицами, птицами всюду признают.	«Большие крылья». Выполнить маховые движения руками.
Припев	Так же, как в первом куплете
3. Птички-птички, птички-птички	Вращение кистей рук перед грудью.
Песенки поют, Птички – птички, птички-птички	Одновременное вращение кистей рук с наклоном туловища вперед и вернуться в исходное положение.
Даже гнезда вьют. Птички, птички Песенки поют Гнезда вьют, гнезда вьют, Даже гнезда вьют.	«Маленькие крылышки», согнуть руки в локтях, прижать кисти к плечам, поднимание и опускание надплечий.
Припев	Такой же, как в первом куплете.
4. Знаю-знаю, знаю-знаю, Птицами зовут Которые летают Которые поют, Несут яички, гнезда вьют, Вот это самое, вот это самое которое Птицами зовут, птицами зовут.	Медленные круговые движения руками «Маленькие крылышки» Вращение кистями рук перед грудью «Большие крылышки».
ОБЛАКА	
Слова С. Козлова Музыка В Шаинского	
1.Мимо белого яблока луны	Идя на мяче. Вытянуть руки вперед ладонями вверх.

Мимо красного яблока заката	Поднять руки вверх над головой. Вытянуть руки в стороны ладонями вверх, опустить
Облака из неведомой страны К нам спешат и опять бегут куда-то.	Сделать медленный круг руками на всю музыкальную фразу.
Припев	
Облака,	Сидя на мяче и вибрируя.
Белогривые лошадки, Облака Скачут, скачут бз оглядки	Активный быстрый круг перед собой – «лошадки скачут» - сгибание кистей вытянутых вперед рук.
Не глядите вы Пожалуйста, Свысока, А по небу прокатите нас, Облака!	Активный быстрый круг перед собой
2. Мы помчимся в заоблачную даль Мимо гаснущих звезд на небосклоне,	«Ножницеобразные» движения, вытянутыми вперед руками вверх-вниз, кисти при этом сжаты в кулак
К нам неслышно опустится звезда	Сидя на мяче, руки на поясе, в ритм слов подниматься на носки и опускаться на пятки.
И ромашкой останется в ладони.	Скручивание туловища вправо и влево с захлестыванием руками вокруг туловища.
КРЫЛАТЫЕ КАЧЕЛИ Слова Ю. Энтина Музыка Е. Крылатова	
1. В юном месяце апреле В старом парке тает снег,	Стоя на ногах, поднять мяч над головой, одновременно приподнимаясь на носки.
И веселые качели Начинают свой разбег.	Так же, как первые строчки.
Позабыто все на свете,	Отвести руки с мячом вправо, вернуться в И.П.
Сердце замерло в груди!	То же сделать влево.
Только небо, только ветер,	Поворот вправо на носочках, держа мяч перед грудью.
Только радость впереди!	Поворот влево.
<i>(Проигрыш)</i>	Принять положение, сидя на мяче, руки свободно опущены.

Припев: Взмывая выше ели, Не ведая преград, Крылатые качели Летят, летят, летят!	Покачивание на мяче, одновременно выполняя руками движения вперед-назад с перекатами ног с носка на пятку. С каждым движением рук вперед амплитуда движения увеличивается.
2. Детство кончиться когда-то, Ведь оно не навсегда.	Сидя на мяче, медленно поднимать правую руку. Тоже левой рукой.
Станут взрослыми ребята, Разлетятся, кто куда.	Повторить правой, а затем левой рукой.
А пока мы только дети, Нам расти еще, расти	Повороты туловища вправо-влево, руки опущены вниз.
Только небо, только ветер, Только радость впереди!	Медленное движение руками вперед, вверх, через стороны вниз.
<i>(Проигрыш)</i>	Повторить предыдущие движение.
Припев	Такой же, как в первом куплете. Перейти в положение стоя на ногах, мяч перед грудью. Поднять руки с мячом вверх.
3. Шар земной быстрее кружиться От весенней кутерьмы. И поют над нами птицы,	Вернуться в И.П. Повторить движения.
И поем, как птицы, мы. Позабыто все на свете, Сердце замерло в груди! Только небо, только ветер, Только радость впереди!	Балансировка на мяче, руки в стороны
Припев	Так ж, как в первом куплете.

<p align="center">Музыкально – подвижная игра «Эхо»:</p> <p>Цель: упражнять в восприятии метрической пульсации, сильной и слабой доли. Педагог показывает движения детям, дети повторяют:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Четыре хлопка на каждый счёт; • Один хлопок на два счёта и ещё один хлопок на два; • Четыре хлопка на каждый счёт; • Один хлопок, и держать ладони вместе на четыре. <p>Задания можно менять по очередности</p>	<p align="center">Музыкально – подвижная игра «Тихо - громко»:</p> <p>Цель: 1- развивать динамическое восприятие музыки. 2- реагировать на изменение динамики (соотносить величину и громкость). Дети сидят на мячах в кругу, или в шеренге, или в колонне. Движение - прыжки на месте, в движении. Если музыка звучит громко – дети расходятся (прыжки на мячах по разным дорожкам), музыка звучит тихо – дети смыкаются (прыжки в круг).</p>
<p align="center">Музыкально – подвижная игра «Передай мяч»:</p> <p>Цель: развивать творчество детей. Дети стоят свободно. Звучит музыка, ребёнок с фитбол-мячом выполняет движение. В конце музыкальной фразы передаёт мяч другому.</p>	<p align="center">Музыкально – подвижная игра «Ай, да я!»:</p> <p>Цель: развивать творчество детей (передача характера движений в соответствии с музыкой) Построение в кругу. Водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку с мячом. Все дети хлопают. С окончанием музыки, водящий говорит: «Ай, да я!» и, указывая на любого, спрашивает: «А ты?». Следующим водящим может стать тот, на кого указал водящий или любой ребёнок по желанию.</p>
<p align="center">Музыкально – подвижная игра «Музыкальные змейки»:</p> <p>Цель: развивать музыкально – ритмический слух, внимание, умение действовать в коллективе. Все играющие делятся на две или три группы, построенные в колонны в определённом месте зала сидя на фитбол-мячах. Каждая колонна детей выбирает себе определённую мелодию. Как только зазвучала одна из мелодий колонна, выбравшая её, должна двигаться по залу в любом направлении за впереди стоящим, выполняя движения. Но вдруг зазвучала другая мелодия - так действует следующая команда, а первая останавливается в любой позе с прямой спиной. Действия третьей команды аналогичны.</p>	<p align="center">Музыкально – подвижная игра «Дирижёр - оркестр»:</p> <p>Цель: развивать музыкально – ритмический слух, внимание. Фитбол - мячи расположены по кругу, по числу играющих без одного. Все играющие сидят на фитбол - мячах, дирижёр – в центре, в руках у него погремушка (бубен, свисток, треугольник) Под музыку все играющие идут по кругу в ритме музыки, вдруг в «оркестр» вступает дирижёр. Он играет погремушкой в такт музыки. Играющие стараются дойти до мяча и занять его, дирижёр также занимает свободный мяч. Игрок, оставшийся без места, становится дирижёром. (или выходит из игры).</p>

<p>Вот звучит другая музыка, не выбранная командами или сигнал руководителя: «На свои места!» и тогда все бегут, садятся на фитболы и строятся в колонну на своё первоначальное место. Какая колонна построится раньше и не ошибётся при узнавании своей мелодии, та и выигрывает</p>	
<p>Музыкально- ритмическое упражнение. Цель: 1-определять характер муз. произведения в движениях. 2- творческое задание. Дети стоят в шахматном порядке: веселая музыка - прыжки, танец. Грустная - ходьба, опустив голову. Героическая - ходьба строевая, и т. д.</p>	<p>Музыкально – подвижная игра «Группа, смирно!»: Цель: развивать внимание Играющие стоят в одной шеренге. Руководитель, стоя лицом к играющим, подаёт команды. Команду нужно выполнять только в том случае, если руководитель начал её со слова: «Группа». Тот, кто ошибся, делает шаг вперёд, но продолжает играть. В конце игры отмечаются дети, не совершившие ошибки.</p>