Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

 «Детский сад «Сказка»

.

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседанииметодического (педагогического) советаот «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г. Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Медведева заведующий МАДОУ «Детский сад «Сказка» «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г  |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Здрайверы»**

**(Стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 6 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

 Автор-составитель: Стахеева А.В.,

 инструктор по физической культуре

АГО, 2017 г.

|  |  |
| --- | --- |
| I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | 3 |
|  | 1. Пояснительная записка ………………………………………………... | 3 |
|  | 1.1 Цели и задачи реализации программы……………………………… | 5 |
|  | 1.2 Принципы и подходы к физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста…………………………………………………….. | 7 |
|  | 1.3Психолого-педагогические условия физического развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста…………………….. | 11 |
|  | 2. Планируемые результаты освоения детьми программы……………..  | 14 |
| II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | 16 |
|  | 2.1 Описание образовательной деятельности с учетом интеграции образовательных областей………………………………………………...  | 16 |
|  | 2.2 Методы и средства организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста………………………. | 18 |
|  | 2.3 Структура и построение занятий с большими мячами…………….. | 19 |
|  | 2.4 Методика обучения упражнениям с большими мячами…………… | 27 |
|  | 2.5 Учебно – практический материал……………………………………. | 32 |
|  | 2.6 Учебно – тематический план…………………………………………. | 33 |
|  | 2.7 Календарный учебный граффик……………………………………... | 37 |
|  | 2.8 Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям с большими мячами…………………………… | 37 |
|  | 2.9 Оценка эффективности занятий с большими мячами……………… | 39 |
|  | 2.10 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников………… | 41 |
| III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | 46 |
|  | 3.1 Материально – техническое обеспечение программы……………... | 46 |
|  | 3.2 Организационно-педагогические условия реализации программы.. | 46 |
| Список литературы…………………………………………………………… | 49 |
| Приложения…………………………………………………………………… | 51 |

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1. Пояснительная записка**

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

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

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

Мяч по своим свойствам многофункционален и 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.

В составлении системы работы кружка, перспективного плана, я опиралась на парциальную программу Е.Г.Сайкиной, С.В.Кузьминой - Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах», пособия Н.Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» и Н.А. Мелехиной «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ».

Реализацию дополнительной образовательной программы обеспечивают следующие специалисты:

* инструктор по физической культуре ДОУ.

Программа предназначена для детей в возрасте 6 - 7 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Режим работы:

72 занятия; 2 раза в неделю по 30 минут.

Один раз в год в рамках программы предусмотрено совместное мероприятие с родителями. Итогом работы по программе за год является открытое занятие в форме физкультурного праздника.

Два раза в год проводится диагностика (сентябрь, май).

Образовательная программа дополнительного образования детей 6 - 7 лет разработана и составлена на основании директивных и нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов, реализующих программы дополнительного образования:

* Федеральный закон РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (29 декабря 2012 года);
* Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)*.*
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008.
* Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10. 2013 № 1155.
* СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
* Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ (СанПиН 2.4.1. 3049-13).
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
* Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 №06-1844).

**1.1 Цели и задачи реализации программы**

**Цель программы:** Содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающегося.

**Оздоровительные задачи:**

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
7. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
8. Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

**Образовательные задачи:**

1. Дать детям представление о влиянии занятий фитбол-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, профилактике травматизма.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
2. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
3. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
4. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
5. Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий на больших мячах, процесс которой подчинён общим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач оздоровления, обучения, развития и воспитания личности.

Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания. Через знакомство с правилами игры ребенок начинает приобретать опыт, который ему необходим для выработки саморегуляции. Следует подчеркнуть, что накопление у ребенка опыта идет через игру этот механизм самоорганизации и самообучения. Укрепляется, и сохранятся здоровье детей, вырабатываются у них устойчивые навыки в основных видах движений и в выполнении физических упражнений, с ранних лет заложено в сознании дошкольников любовь к физическому воспитанию. В процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

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

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

**1.2 Принципы и подходы к физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста**

Программа сформирована с учетом ***принципов,*** составляющих основу ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10. 2013 № 1155), которые уточняются в связи со спецификой реализации Программы, а именно принципы:

* поддержки разнообразия детства, сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
* полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, амплификации (обогащения) детского развития;
* создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
* содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром;
* приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
* поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
* формирования познавательных интересов и познавательных действий ребёнка через его включение в различные виды деятельности;
* учёта этнокультурной и социальной ситуации развития детей.

Кроме общих принципов, сформулированных в ФГОС, можно выделить и специфические принципы, которые отражаются в содержании программы, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий с фитболами. Основанием для их разработки явились, прежде всего, принципы оздоровительной тренировки:

* принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой (Т.А. Кудра, 2002; Т.С. Лисицкая, 2002). Он является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать как минимизацию нагрузки, так как без определенного напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях с фитболом не должна быть высокой.
* принцип комплексного воздействия на занимающихся отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект;
* принцип адекватности и свободы выбора средств для занятий с мячом складывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определенной цели занятия, из адекватности средств индивидуальным особенностям занимающихся и стоящим перед ними конкретным задачам и, в то же время, зависит от интереса и желания занимающихся заниматься именно этим видом упражнений;
* принцип эстетической целесообразности. Этот принцип является одним из первых, разработанный в детском фитнесе и занятиях с фитболом. Помимо задач укрепления здоровья, важный мотив для занятий с фитболом – обрести пластику движений и красивую форму тела. Одним из критериев отбора средств для построения фитбол-программ является эстетика движений, их привлекательность для большинства занимающихся, школа движений. Это является особенно важным при составлении детских программ;
* принцип психологической регуляции. Реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния занимающихся, что является крайне важным в современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции – специального подбора музыкального сопровождения, интеграции средств танцевальной терапии и др. методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику занимающихся;
* принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся. Мониторинг проводится с целью определения оздоровительного эффекта от выполнения занимающихся фитбол – гимнастикой, для определения уровня их физического развития, здоровья, внесения дальнейших корректив в программу и получения максимально положительного результата.

Занятия с детьми включают все вышеизложенные принципы, базируются на них, но в силу того, что они имеют свои узко-специфические особенности, отличающие занятия с фитболом с детьми от занятий со взрослыми, используются дополнительные принципы, характерные только для детей. К ним относятся:

* принцип игровой и эмоциональной направленности; занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;
* принцип инициативности и творчества (креативности) предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;
* принцип самореализации через двигательную деятельность обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

*Методологические подходы к формированию программы.*

В основу программы дополнительного образования положены идеи возрастного, личностного и деятельностного подходов в воспитании, обучении и развитии детей дошкольного возраста.

**1. Возрастной подход**, учитывающий, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

**2. Личностный подход**.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

**3. Деятельностный подход**.

В рамках деятельностного подхода деятельность, наравне с обучением, рассматривается как движущая сила психического развития. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

**1.3 Психолого-педагогические условия физического развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста**

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в движениях. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения беспорядочны. Однако постепенно они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма. Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка. Физическое воспитание тесно связано с возрастными особенностями детей. В связи с этим и определяются конкретные задачи, содержание, методы и формы организации физического воспитания. Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста направлено прежде всего на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни.

На занятиях с мячами ребенок, действуя с предметами, осваивает их физические свойства, учится управлять их перемещением в пространстве, начинает координировать свои движения, на основе овладения речью появляются начала управления собственным поведением. О значении физического воспитания говорится в трудах выдающихся педагогов: Я.А. Коменского, Е.А. Покровского, П.Ф. Лесгафта, К.Д. Ушинского, А.С. Макаренко.

Важность целенаправленности организации работы по физическому воспитанию отмечали такие ученые, как Ю.Ф. Змановский, В.А. Кудрявцева, В.Г. Алямовская, А.А. Ухтомский, Н.А. Бернштейн, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн.

**Возрастные особенности детей 6-7 лет**

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д. Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажи­рами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

 Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т.д. Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями. При правильном педагогическом подходе у детей формируются художественно - творческие способности в изобразительной деятельности.

  У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

  Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

   У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер ощущений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, при­лагательные и т.д. В результате правильно организованной образовательной работы дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

   В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

   К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

**2. Планируемые результаты освоения детьми программы**

*Воспитанники 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:*

* длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;
* выполнять упражнения в едином для всей группе темпе;
* выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие
* правильную осанку;
* удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
* поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами,
* оценивать свои движения и ошибки других;
* выполнять упражнения в паре со сверстниками, с использованием фитболов;
* проявляет самостоятельность, творчество, инициативу, активность;
* сформирована привычка к здоровому образу жизни.

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1 Описание образовательной деятельности с учетом интеграции образовательных областей**

*Содержание* дополнительной образовательной программы включает совокупность пяти образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому. *Образовательная* деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности на занятиях с фитболами.

**Образовательная область «Физическое развитие»**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание образовательной работы | Совершенствование физических качеств, формирование выразительности движений, двигательной находчивости, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование выразительности движений. Развитие умения соревноваться в группах и индивидуально. |
| Средства | Общеразвивающие упражнения на развитие мелких мышц рук, разных групп мышц при использовании фитбола, силовые упражнения, художественно – спортивные упражнения. |

**Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание образовательной работы | Учить организовывать совместные игровые упражнения, подбирать спортивный инвентарь для игр, продолжать формировать умение дружить, договариваться, помогать друг другу. |
| Средства | Упражнения на развитие эмоциональной сферы, спортивные игры с фитболами совместно с инструктором и сверстниками. Коллективные упражнения и эстафеты. |

**Образовательная область «Познавательное развитие»**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание образовательной работы | Развитие умений использовать полученные знания и умения в спортивной и игровой деятельности. Развитие пространственного и логического мышления. |
| Средства | Упражнения на развитие двигательной активности, применение различных словесных, фольклорных, музыкальных игр в организации занятий при помощи инструктора и самостоятельно. |

**Образовательная область «Речевое развитие»**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание образовательной работы | Развивать интонационную сторону речи (ритм, тембр, силу голоса, темп), совершенствовать умение отзываться на команды, свободно и правильно пользоваться спортивными терминами. |
| Средства | Упражнения с фитболами на развитие дыхания, командные игры под музыкальное и/или речевое сопровождение. |

**Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание образовательной работы | Развитие музыкально – сенсорных способностей детей, формировать музыкальное восприятие, выражение своего эмоционального состояния с помощью движений, пластики. |
| Средства | Упражнения с мячами под музыкальное сопровождение средствами мультимедии, развитие красоты и пластики движений. |

**2.2 Методы и средства организации физкультурно - оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста**

*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.

*Средства физического воспитания детей:*

1. Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);
2. Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки);
3. Танцевальные упражнения (элементы ритмики);
4. Профилактико - коррегирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний);
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Креативные игры и упражнения;
7. Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры;

**2.3** **Структура и построение занятий с большими мячами**

В настоящее время за основу построения занятия принято деление его на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Наличие этих частей и расположение их только в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно- воспитательного процесса в двигательной деятельности. Данное деление на части не означает, что занятие теряет свою целостность, наоборот, каждая часть логически предшествует последующей. Переходы от одной части занятия к другой плавные, незаметные, в тоже время каждая часть решает определенные частные задачи.

Продолжительность частей занятия может быть разная: подготовительная часть может составлять 15 - 20%, основная - 75 - 80%, а заключительная - 5 -10% от общего времени занятия. Распределение времени частей занятия зависит, прежде всего, от основных задач, а также специфики выбранных упражнений, типа занятия, особенностей занимающихся и других факторов.

При построении занятия с большими мячами наиболее важным считается определение цели, которая реализуется путем постановки конкретных задач. От постановки цели и задач зависит выбор средств, для данного занятия, которое по своему содержанию должно быть построено методически грамотно, соответствовать определенному контингенту занимающихся, их возрасту, полу, физическому развитию и физической подготовленности.

При выборе упражнений необходимо определить последовательность выполнения, количество и соразмеренность их в частях занятия, чтобы наилучшим образом решать общие и частные задачи. Все упражнения в частях занятия располагаются согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Так, в подготовительной части, для подготовки опорно-двигательного аппарата к работе в основной части, разные части тела включаются в работу последовательно, а их интенсивное выполнение чередуется с паузами отдыха или другими упражнениями (на внимание, строевыми, упражнениями «типа зарядки» и др.).

В основной части занятия, например, упражнения силового характера и упражнения на выносливость сочетаются с упражнениями в расслаблении и растягивании, так как они должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся и содействовать решению основных задач занятий по фитбол-аэробике. Решающим фактором в построении занятия является определение взаимосвязанной последовательности действий педагога и занимающихся. При решении каждой педагогической задачи, применении каждого упражнения, определяются методы организации и методические приемы обучения, используемые в процессе проведения занятия.

Таким образом, в каждом занятии осуществляется единство содержательного, методического и организационного компонентов. Его нарушение приведет к снижению эффективности занятия и поставит под сомнение возможность решения поставленных педагогических задач.

***Подготовительная часть.***

В соответствии с общепринятым положением теории и методики физического воспитания, в подготовительной части занятий решаются определенные задачи.

Задачи подготовительной части занятий:

- подготовка центральной нервной системы (ЦНС), вегетативных функций организма и сенсорных системы занимающихся к работе в основной части занятия;

- разогревание мышц, связок, суставов и подготовка их к выполнению предстоящих упражнений;

- подготовка двигательного аппарата к действиям, требующим больших амплитуд движений, мышечных напряжений, быстроты, выносливости;

- создание благоприятного, положительного фона, обеспечивающего психологический и эмоциональный настрой на занятие, повышение восприимчивости к музыкальному сопровождению;

- организация занимающихся, сосредоточение внимания и установка на выполнение основных задач занятия.

Для решения поставленных задач подбираются средства, соответствующие постепенному повышению нагрузки, связанной с переходом на более высокий уровень функционирования организма так, чтобы перестройка его протекала без перегрузки. При этом равномерно увеличивается частота сердечных сокращений, повышается температура тела, постепенно учащается дыхание, усиливается приток крови к мышцам, мышцы и связки становятся эластичнее, увеличивается подвижность суставов.

В работу последовательно должны включаться вначале мелкие, а затем все более крупные группы мышц.

К средствам подготовительной части занятия относятся:

- строевые упражнения (построения, перестроения, фигурная маршировка, размыкания, повороты, ходьба, бег и др.);

- общеразвивающие упражнения (сидя на мяче без предметов и с предметами: ленточками, платочками, скакалками и т.д.);

- общеразвивающие упражнения с фитболом;

- упражнения на согласование движений с музыкой (ритмика);

- основы хореографии (позиции рук, ног и др.):

- танцевальные шаги;

- ритмические танцы;

- базовые шаги фитбол-аэробики;

- музыкально-подвижные игры на внимание, малой и средней интенсивности, эстафеты.

Чтобы создать соответствующий настрой на всё занятие, подготовительную часть сопровождает ритмичная, улучшающая настроение музыка.

***Основная часть занятия.***

В основной части занятия решаются основные педагогические (образовательные, оздоровительные, воспитательные) задачи. Здесь происходит обучение новым элементам, связкам, танцам, композициям, повторение и совершенствование пройденного материала и развитие двигательных способностей. На основную часть занятия приходится пик физической нагрузки.

Задачи основной части занятия:

- формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков, знаний о фитбол-аэробике и ее влиянии на организм занимающихся о назначении изучаемых упражнений и технике их исполнения;

- обучение новым видам упражнений с фитболом (в руках, ногах) и сидя на нем, (строевым, общеразвивающим, танцевальным упражнениям и др.) с целью доведения их выполнения до уровня навыка;

- развитие двигательных способностей (силы, гибкости, ловкости, выносливости, координации движений, быстроты и др.), необходимых для физического развития;

- повышение функциональных возможностей организма (сердечно- сосудистой и дыхательной систем), физической подготовленности и работоспособности;

- достижение оптимального уровня частоты сердечных сокращений (ЧСС);

- повышение интереса к занятиям фитбол-аэробикой и получения удовлетворенности от них средствами активизации эмоционального состояния занимающихся, в том числе — за счёт использования музыкального сопровождения, выполнения танцевальных упражнений и др.;

- воспитание у обучаемых волевых качеств, активного и сознательного отношения к занятиям, чувства собственного достоинства, смелости, трудолюбия, а также доброжелательного отношения к окружающим, развития творческих способностей и др.

В основную часть занятий могут входить различные средства фитбол-аэробики, но характерными для неё являются упражнения, требующие определенных волевых и силовых усилий, сложные по координации и технике выполнения, дающие оптимальную физическую нагрузку и др. К ним относятся:

- базовые упражнения фитбол-аэробики (шаги, связки, исходные положения и др.);

- комплексы упражнений фитбол-аэробики;

- упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости и др. способностей в различных и.п.;

- акробатические упражнения с фитболом;

- упражнения на сохранение равновесия и развитие вестибулярного аппарата; - эстафеты и музыкально-подвижные игры высокой интенсивности.

Музыка для основной части занятия подбирается с четким ритмом и подчеркнутым акцентированием сильных долей такта. Сильные доли в музыкальном произведении подсознательно связываются у занимающихся с нарастанием мышечного усилия и выдохом, а слабые - с ослаблением мышечного усилия и вдохом. Музыкальный темп подбирается в зависимости от темпа работы, а ритмический рисунок соответствует динамике выполнения движений. Содержание музыкального сопровождения зависит от педагогических задач занятия, специфики изучаемого материала и особенностей двигательной деятельности учащихся и их интересов.

***Заключительная часть занятия.***

В этой части осуществляется завершение занятия, подводятся итоги, обеспечивается плавное, целенаправленное снижение физической и эмоциональной активности занимающихся, происходит восстановление сил. Средства входящие в заключительную часть занятия, разнообразны, доступны, просты, не требуют от занимающихся особого внимания и напряжения сил, выполняются в спокойном темпе и применяются в зависимости от типа занятия (разучивания нового материала, закрепления и повторения пройденного и др.) и содержания его основной части.

Задачи заключительной части занятия:

- постепенное снижение физической и психологической и эмоциональной нагрузки. При этом должны быть обеспечены оптимальные условия для протекания восстановительных процессов в организме;

- подведение итогов занятия, установка на следующие и объяснение заданий для самостоятельной работы.

В зависимости от основных задач занятия подбираются те или иные средства. К средствам заключительной части занятия относятся:

- успокаивающие упражнения;

- отвлекающие упражнения;

-упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся.

К успокаивающим упражнениям относятся упражнения в расслаблении (посегментные расслабления, различные встряхивания, массирующие движения), приемы самомассажа, элементы релаксации, дыхательные упражнения и упражнения на растягивание различных групп мышц. Упражнения на растягивания могут выполняться в динамическом и статическом режиме (стретчинг). Так как наибольшей популярностью среди специалистов пользуются упражнения стретчинга, то следует для обеспечения безопасности придерживаться определенных требований к их выполнению.

Для правильного выполнения статических упражнений (стретчинга) следует:

1. При положении сустава в крайне разогнутом, согнутом, отведённом, приведённом и др. положениях следует не покачиваться, растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии.

2. При выполнении упражнения, надо знать, какую конкретную группу мышц оно растягивает.

3. Выполняя упражнение не следует пытаться скопировать движения более гибкого товарища. Все движения должны находиться в пределах индивидуального диапазона подвижности сустава. Вначале следует применять так называемый «лёгкий» стретчинг. Он отличается тем, что выполняется в полностью расслабленных стойках (и.п), вызывающих приятные ощущения. Лишь после этого можно переходить к развивающим (растягивающим) упражнениям стретчинга.

4. В процессе выполнения упражнения дышать надо спокойно и ритмично. При этом дыхание состоит из спокойных вдохов (через нос) и выдохов (через рот).

5. При появлении болевых ощущений в мышцах выполнение упражнения нужно прекратить.

6. Прежде чем включать упражнение в программу занятий, надо убедиться в правильности техники его выполнения и безопасности.

7. Не стоит выполнять несколько упражнений подряд на одинаковые группы мышц.

 Успокаивающие упражнения в основном используются после большой, интенсивной нагрузки в основной части занятия. Отвлекающие упражнения включают позы йоги (асаны), приемы психорегулирующей тренировки, упражнения «типа задания» и игры на внимание, музыкальные и творческие задания. Здесь также могут использоваться упражнения на формирование и закрепление осанки, профилактику плоскостопия, упражнения пальчиковой гимнастики. Эти упражнения используются в занятии, когда необходимо сосредоточится, сконцентрировать внимание на своих внутренних ощущениях, они способствуют сосредоточению, переключению внимания, расслаблению и др.

Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся, включают в занятия, где в основной части имеет место обучение нового материала или проходила какая-то монотонная работа, например, над развитием силовых способностей. К ним относятся несложные танцевальные упражнения, полюбившиеся занимающимся ритмические танцы, различные упражнения, направленные для согласование движений с музыкой (с хлопками, притопами и др.), с речитативами, песней, а также упражнения «типа задания», музыкальные, подвижные игры малой интенсивности и игры на внимание.

Музыкальное сопровождение к проведению этой части занятия подбирается соответственно характеру выполняемых упражнений. В основном это успокаивающие, лирические мелодии, характеризующиеся медленным темпом, тихим и умеренным звучанием. Можно использовать записи естественных звуков природы: шума листвы, пения птиц, шума моря и т.д.

**Типы занятий с фитболами.**

Все занятия, имеющие образовательную направленность, делятся на следующие типы:

- вводные занятия;

- занятия разучивания нового материала;

- занятия повторение и совершенствование изученного;

- смешанные(комбинированные) занятия;

- итоговые (контрольные) занятия.

На вводных занятиях происходит знакомство с группой, проводится инструктаж по технике безопасности, объясняются требования к занимающимся, проводится тестирование их двигательной подготовленности.

Для занятий разучивания нового материала характерна более длительная подготовительная часть, в которой больше времени уделяется подводящим упражнениям, способствующим более последовательному разучиванию нового материала.

 В заключи тельной части, как правило, используются упражнения для повышения эмоционального состояния занимающихся.

Занятия повторения и совершенствования изученного в основном включают только хорошо изученный учебный материал или комплексы упражнений программы, проводимые поточным методом.

Большинство проводимых занятий по фитбол-гимнастике относятся к смешанному типу. На этих занятиях происходит как разучивание нового учебного материала, так повторение и совершенствование пройденного.

В таких занятиях подготовительная часть наиболее короткая по времени, в основной части физическая нагрузка достигает максимального пика для данного контингента занимающихся, а заключительная часть состоит из упражнений на дыхание, расслабление и растягивания.

Контрольное (итоговое) занятие является показательным, определяющим достижения занимающихся. В большинстве это или сюжетное (показательное) занятие или подведение итогов развития определенных умений, навыков или уровня развития двигательных способностей занимающихся.

**2.4 Методика обучения упражнениям с большими мячами.**

Целостный процесс обучения любым, и в частности упражнениям с большими мячами можно условно разделить на три этапа:

- этап начального обучения упражнения;

- этап углубленного разучивания упражнения;

- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Каждый этап характеризуется, прежде всего, своеобразием познавательной деятельности занимающихся, их способностью управлять своими движениями при исполнении изучаемого упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывать упражнение. Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе обучения, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей. Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. В фитбол-гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения у обучаемых - они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Занимающиеся впервые выполняют упражнения на основе тех представлений, которые они получили. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений.

По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и, в зависимости от этого, планировать дальнейший путь обучения. При обучении не сложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках его выполнения. Здесь применяется целостный метод обучения, при котором разучиваемое упражнение выполняется сначала под счет и в медленном темпе, без музыкального сопровождения, затем под медленную ритмичную музыку.

При обучении сложным движениям (например: базовые шаги фитбол аэробики, их связки, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера, различные исходные положения на мяче и др.) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Здесь целесообразно применять расчлененный метод. Упражнение следует разделить на составные части, например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. При необходимости следует подобрать подготовительные или подводящие упражнения, то есть создать основу для обучения техники выполнения упражнения. Например, при обучении переходу из исходного положения - сед на мяче в положение лежа спиной на мяче необходимо использовать как подготовительные упражнения для укрепления силы мышц ног, спины и брюшного пресса, так и подводящие упражнения с использованием дополнительной опоры (упражнения в парах). Для начального обучения упражнению могут использоваться ориентиры и ограничители. Так, при обучении перестроению из одной колонны в колонну по три могут использоваться ориентиры (кегли, кубики и др.) для направляющих, а при обучении ходьбе «змейкой» эти предметы могут быть ограничителями.

При проведении занятий на фитболах следует использовать весь разнообразный арсенал методических приемов обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного упражнения, помогают занимающимся правильно его осваивать, так как создают у них определенный образ, ассоциацию, особое настроение, что вызывает желание активно обучаться. Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала активизируют работу сердца и нервную систему ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать занимающихся, только тогда обучение упражнениям будет эффективным. Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. К ним может относиться: не правильная осанка при выполнении упражнений, дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения, не соответствие музыкальному сопровождению и др. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования двигательного умения. Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Разделение движения на части происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом обучения двигательному действию. Некоторые элементы его техники при этом закрепляются и автоматизируются. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удается обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения и создания облегченных условий для обучения. К таким приемам можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом и использование звуковых ориентиров, методических подсказок (хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнения, образного слова и др.). Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется игровой и соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - «идеомоторной тренировки». В этом случае дети сидя создают образ двигательного представления изучаемого упражнения, можно под музыку, а затем выполняют его. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей или композиции в целом. Когда изучаемое упражнение или композиция отвечает особенностям техники и стилю их выполнения, что способствует созданию школы движений, то можно считать, что этап углубленного формирования основ двигательного умения закончен и следует переходить к этапу совершенствования.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа обучения, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательный и игровой. На этом этапе обеспечивается совершенствование техники выполнения упражнений, создается навык и формируется способность целесообразно применять двигательные действия в реальных условиях практической деятельности. Закрепление упражнения или композиции происходит в процессе многократного повторения разученного двигательного действия. Задача педагога здесь состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями, в разных построениях, под более быструю музыку и др. На данном этапе обучения необходимо совершенствовать качество исполнения упражнения или композиции, формировать индивидуальный стиль и способность его выполнять в различных условиях. Этап совершенствования упражнению или композиции можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого, данное упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее, в различных комбинациях, танцах, комплексах и др.

**2.5 Учебно-практический материал**

1. Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)

* Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну, круг по ориентирам.
* ОРУ (общеразвивающие упражнения): без предметов, с предметами (платочки, флажки, мячи, погремушки и т.д.), с фитболами.
* Упражнения в равновесии: ходьба по ограниченной поверхности, медленное кружение, стойка на одной ноге с опорой коленом другой о мяч.
* Акробатические упражнения: группировки в приседе, седе, лежа.
* Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание. Пальчиковая гимнастика.
* Базовые упражнения фитбол-аэробики: основные исходные положения – сед на мяче, лежа животом на мяче; пружинистые движения сидя на мяче; перекаты и переходы – из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче.

2. Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность)

* Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, хлопки по мячу, притопы.
* Танцевальные шаги: шаг на носках; сидя на мяче «елочка», «гармошка».
* Базовые шаги фитбол-аэробики и их связки: march (марш).

3. Фитбол-атлетика (общеукрепляющая направленность)

* Упражнения, направленные на развитие силы: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, рук, ног и грудных мышц.
* Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание.
* Упражнения на развитие выносливости: прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах, ноги врозь-вместе.

4. Фитбол-коррекция (профилактико-коррегирующая направленность)

* Упражнения на формирование правильной осанки: комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя, сидя на мяче).
* Упражнения для профилактики плоскостопия: ходьба на носках и пятках; сидя на мяче и на полу (стопы на мяче) разведение и сведение носков, пяток, «гармошка», «елочка».
* Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики: пальчиковая гимнастика.
* Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию: посегментное расслабление; встряхивающие движения; поглаживание, растирание, похлопывание; дыхательная гимнастика.

5. Фитбол-игра (креативно-игровая направленность).

* Творческие и игровые задания: упражнения в ходьбе и беге, по звуковому и зрительному сигналу.
* Музыкально-подвижные игры по возрасту детей.
* Сюжетные занятия.

**2.6 Учебно - тематический план**

Теоретические сведения дети получают во время проведения практических занятий, количество учебных часов не подразделяется на «теорию» и «практику».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Месяц | Программное содержание | Количество занятий |
| 1 | Сентябрь | Диагностика | 1 |
| 2 | Сентябрь | Представление о форме и физических свойствах фитбола.Разучивание правильной посадки на фитболе. Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. Формирование и закрепление навыка правильной осанки. | 7 |
| 3 | Октябрь | Формирование представлений о базовых положениях при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).Ознакомление с приемами самостраховки. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки. | 8 |
| 4 | Ноябрь | Формирование умения сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.Развитие навыка самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки. | 8 |
| 5 | Декабрь | Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Сохранение осанки при уменьшении площади опоры.Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки и элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности. | 8 |
| 6 | Январь | Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навык правильной осанки. Тренировка чувства равновесия и координации движения. | 7 |
| 7 | Февраль | 1. Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Формирование навыка осознанного овладения движениями и развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. Тренировка чувства равновесия и координации движения. | 8 |
| 8 | Март | Обучение выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.Укрепление мышечного корсета, формировать навык правильной осанки.  | 8 |
| 9 | Апрель  | Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Совершенствование качества выполнения упражнений. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навык правильной осанки. Тренировка чувства равновесия и координации движения. | 8 |
| 10 | Май  | 1. Совершенствование навыка выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Совершенствование качества выполнения упражнений. Тренировка чувства равновесия и координации движения.
 | 7 |
| 11 | Май | 1. Диагностика
 | 1 |
| 12 | Май | Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»  | 1 |
| Всего часов: | 72 |

**2.7 Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Возраст 6 – 7 лет** |
| Количество групп | 1 |
| Начало учебного года | 01 сентября |
| Окончание учебного года | 31 мая |
| Новогодние и праздничные дни | С 01 по 07 января |
| Продолжительность учебного года (без учета новогодних и праздничных дней) | 36 недель |

**2.8 Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на больших мячах**

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

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.
2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 - 55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт до­полнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3 - 4 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 5 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 в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь, стопы парал­лельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном по­ложении, между бедром и голенью угол 90 градусов или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.
6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на за­нятиях фитбол – гимнастикой.
7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разно­образными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.
8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.
10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соот­ветствии с возрастными особенностями занимающихся. На заняти­ях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.
11. Обучение упражнениям должно быть по­следовательным и постепенным «от простого к сложному». На пер­вых занятиях следует придерживаться определенной последова­тельности (этапам) решения образовательных задач.
12. При выполнении упражнений и следует стро­го придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражне­ний не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круго­вые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручиваю­щие движения.

**2.9 Оценка эффективности занятий с больших мячах**

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий составляется карта индивидуального психомоторного разви­тия ребенка (по методике Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич), тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-пси­хическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу (приложение 11)

Диагностическая методика Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич

Критерии оценки выполнения:

* 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформи­рован и автоматизирован;
* 2 балла — неправильное выполнение;
* 1 балл — ребенок не может выполнить задание;
* 0 баллов — отказ от выполнения движения.

***Задания для детей 6-7 лет.***

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; дру­гая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым уг­лом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается по­вторить с опорой на противоположную ногу.

В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С — ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на од­ной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Откло­нение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

D — ребенку предлагается разложить 36 игральных карт (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки счита­ется 35 сек., для второй — 45 сек.

**Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений**

Сформированность основных движений детей оценивается соглас­но возрастным нормам, сформулированным в основной общеобразовательной программе МАДОУ. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

**Ходьба**

**6 – 7** лет – гимнастическая ходьба: ходьба на наружных сторонах стопы; на носках; приставным шагом.

**Бег**

**6 – 7** лет – высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убегать от водящего, догонять убегающего.

**Прыжки**

**6 – 7** лет – прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте – одна нога вперед, другая назад; подскоки в ритм на месте.

**Лазание**

**6 – 7** лет – лазание по гимнастической стенке (до верха) и слезание с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая голо­вой мяч.

**Метание**

**6 – 7** лет – свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвиже­нием; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3—4 м.

**Равновесие**

**6 – 7** лет – уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической ска­мейке.

Все полученные данные фиксируются в нача­ле (Н) и в конце (К) курса и оформляются в таблицу (Приложение №12).

По результатам диагностики определяется уровень психомотор­ного развития группы, выявляются наиболее выраженные наруше­ния статической, динамической, зрительно-моторной или тонко диф­ференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

**Уровни освоения программы (6-7 лет)**

Высокий уровень. Самостоятельно организовывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняет. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

**2.10 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Выстраивая взаимодействие с родителями, можно активно использовать как традиционные формы – это родительские собрания, лекции, практикумы, так и современные (нетрадиционные) формы – семинары-практикумы, мастер-классы, экскурсии, интернет - консультации, акции, оздоровительные мероприятия, игры и т.п.

В связи с тем, что в последнее время наметились новые, перспективные формы сотрудничества, которые предполагают подключение родителей к активному участию, как в педагогическом процессе, так и в жизни детского сада, в своей работе я использую разнообразные современные формы работы с родителями.

При выборе нетрадиционных форм я опиралась на классификацию, предложенную Т.В. Кротовой. Ав­тором выделяются следующие нетрадиционные формы: информа­ционно-аналитические (хотя они по сути приближены к методам изучения семьи), познавательные, наглядно-информа­ционные, досуговые.

Основной задачей *информационно-аналитических форм* организа­ции общения с родителями являются сбор, обработка и использо­вание данных о семье каждого воспитанника, общекультурном уровне его родителей, наличии у них необходимых педагогических знаний, отношении в семье к ребенку, запросах, интересах, потребностях родителей в психолого-педагогической информации. Только на ана­литической основе возможно осуществление индивидуального, личностно-ориентированного подхода к ребенку в условиях дошколь­ного учреждения, повышение эффективности воспитательно-обра­зовательной работы с детьми и построение грамотного общения с их родителями.

Социологические опросы, анкетирования играют большую роль на начальном этапе, поскольку позволяют наметить направления дальнейшей работы.

Тестирование использовалось с целью выявления уровня педагогической культуры родителей.

*Познавательные* формы организации общения педагогов с семь­ей предназначены для ознакомления родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами воспитания для формирования у родителей практических навыков.

Основная роль продолжает принадлежать таким коллективным формам общения, как собрания, групповые и индивидуальные консультации и др. Дан­ные формы использовались и раньше. Однако сегодня изменились принципы, на основе которых строится общение педагогов и роди­телей. К ним относятся общение на основе диалога, открытость, искренность в общении, отказ от критики и оценки партнера по общению. Поэтому данные формы рассматриваются мною как нетрадиционные. Нефор­мальный подход к организации и проведению этих форм общения ставит перед необходимостью использования разнооб­разных методов активизации родителей.

Также в своей работе применяю такие формы, как семинары-практикумы и мастер-классы, на которых родители получают не только теоретические, но практические навыки, возможность в дальнейшем применять их на практике.

*Наглядно-информационные* формы организации общения педаго­гов и родителей решают задачи ознакомления родителей с условия­ми, содержанием и методами воспитания детей в условиях до­школьного учреждения, позволяют правильнее оценить деятельность педагогов, пересмотреть методы и приемы домашнего воспитания, объективнее увидеть деятельность воспитателя.

 Отношение педагогов к методам наглядной про­паганды неоднозначно. Ряд педагогов убеждены, что наглядные формы общения с родителями неэффективны в современных усло­виях. Они объясняют это тем, что родители не интересуются мате­риалами, размещенными на стендах, папках-передвижках. А педа­гоги часто стремятся подменить непосредственное общение с роди­телями информационными объявлениями, статьями из газет и журналов. По мнению других педагогов, наглядные формы об­щения способны выполнять задачи ознакомления родителей с ме­тодами и приемами воспитания, оказывать им помощь в решении возникающих проблем. При этом педагогу необходимо выступать в качестве квалифицированного советника, который может подска­зать нужный материал, обсудить вместе с родителями возникшую трудность.

Наглядно-информационные формы условно разделены на две под­группы.

Задачами одной из них — *информационно-ознакомительной* — является ознакомление родителей с самим дошкольным учреждением, особенностями его работы, с педагогами, занимающимися воспита­нием детей, и преодоление поверхностных мнений о работе дошколь­ного учреждения (нормативно-правовые документы, режим работы ДОУ, режим работы группы, расписание непосредственно образовательной деятельности, информация о педагогических работниках). Информация вывешивается на стендах в родительских уголках и размещается на сайте ДОУ.

Задачи другой группы — *информационно-просвети­тельской* — близки к задачам познавательных форм и направлены на обогащение знаний родителей об особенностях развития и воспитания детей дошкольного возраста. Их специфика заключается в том, что общение педагогов с родителями здесь не прямое, а опосредованное. В группе накоплен богатый наглядно-информационный материал на разнообразные темы (ширмы, папки-передвижки, памятки, рекомендации). Основной критерий отбора информации: доступность, актуальность.

Специально для родителей создан сайт инструктора по физической культуре, на котором они могут получить полезную информацию, задать мне вопросы. Сайт функционирует и в настоящее время.

Самая популярная и любимая форма работы – досуговая. Здесь наиболее полно раскрываются возможности для сотрудничества. Однако, досуговые формы сотрудничества с семьей могут быть эффективными, только если педагог уделяет достаточное внимание педагогическому содер­жанию мероприятия. Установление неформальных доверительных отношений с родителями не является основной целью общения. Доброй традицией стало ежегодное проведение оздоровительных мероприятий, не зависящих от времени года. В ходе похода «На природу», цель которого была в сотрудничестве с семьей формирование у них осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни. Также ежегодно совместно с детьми родители принимают активное участие в спортивно-музыкальных развлечениях «Мама, папа, я – здоровая семья и др. Подобные мероприятия сплачивают семьи, дают возможность взглянуть друг на друга в новой обстановке, укрепляют сотрудничество между семьей и детским садом. По итогам таких праздников также выпускаются газеты, листовки, альбомы с фотографиями.

Для достижения успехов в воспитании необходимо тесное сотрудничество семьи и детского сада. Проведение совместных мероприятий помогает развивать искреннюю заинтересованность в них, поднимает авторитет семьи, сплачивает детей, родителей, педагогов.

Эффективно организованное сотрудничество дает импульс построению взаимодействия с семьей на качественно новой основе, предполагающей не просто совместное участие в воспитании ребенка, а осознание общих целей, стремление к взаимопониманию.

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

* 1. **Материально – техническое обеспечение программы**

**(На группу 15 человек + педагог)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Количество (шт.) |
| 1 | Палка гимнастическая | 16 |
| 2 | Гантели  | 16 пар |
| 3 | Мяч резиновый  | 16 |
| 4 | Мат | 4 |
| 5 | Фитбол d=45 - 55 см | 16 |
| 6 | Мешочек с песком 200 гр | 16 |
| 7 | Обруч малый | 16 |
| 8 | Дорожка массажная | 1 |
| 9 | Мячи массажные | 16 |
| 10 | Коврик гимнастический индивидуальный | 16 |
| 11 | Музыкальный центр | 1 |

**3.2 Обеспеченность рабочей программы методическими материалами**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программы** | **Методические пособия** | **Учебно-наглядный материал** |
| **1.** Парциальная программа«Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина; 2016 г. | **1.** «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет» В.В. Гаврилова; 2009г.**2.** «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет» Н.М. Соломенникова; 2013г.**3.** «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников» Н.Ч. Железняк; 2009г.**4.** «Физическая культура в детском саду» О.Б. Казина; 2011г.**5.** «Спортивные праздники и развлечения» старший возраст В.Я. Лысова; 2000г.**6.** «Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет»Э.Я. Степаненкова; 2013г.**7.** «Физическое воспитание в детском саду» Э.Я. Степаненкова; 2013г.**8.** «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» Т.Г. Анисимова; 2011г.**9.** «Физическое развитие» Г.Ю. Байкова; 2014г.**10.** «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» Е.И. Подольская; 2011г.**11.** «Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях» Н.Н. Кожухова; 2002г.**12.** «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» Н.Э. Власенко; 2015г.**13. «**Веселая пальчиковая гимнастика» Н.В. Нищева; 2016г.**14.** «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ» Н.А. Мелехина; 2012г. | **1.** «О здоровье всерьез» Ю.А. Кириллова.**2.** Предметные картинки «Спортивный инвентарь» Гусева Т.А.**3.** Предметные картинки «Части тела» |

**Список литературы**

1. Федеральный закон РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (29 декабря 2012 года);

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)*.*

1. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10. 2013 № 1155.
3. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ (СанПиН 2.4.1. 3049-13).
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
6. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 №06-1844).
7. Анисимова Т.Г.; Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников. Рекомендации, занятия. ФГОС; 2014 г.
8. Байкова: Г.Ю.; Реализация образовательной области "Физическое развитие"; 2014 г.
9. Власенко Н.Э.: Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика); 2015 г.
10. Гаврилова В.В.: Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Планирование, конспекты занятий. ФГОС ДО; 2009 г.
11. Железняк Н.Ч.: 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования; 2009 г.
12. Казина О.Б.: Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий, праздников и развлечений; 2011 г.
13. Кожухова Н.Н.; «Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях»; 2002г.
14. Лысова В.Я.; «Спортивные праздники и развлечения» старший возраст; 2000г.
15. Мелехина Н.А.; «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ»; 2012г.
16. Нищева Н.В.; «Веселая пальчиковая гимнастика»; 2016г.
17. Подольская Е.И.; «Необычные физкультурные занятия для дошкольников»; 2011г.
18. Соломенникова Н.М.; «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет» 2013г.
19. Степаненкова Э.Я.; «Физическое воспитание в детском саду»; 2013 г.
20. Сайкина, Кузьмина: Фитбол-аэробика для дошкольников "Танцы на мячах". Парциальная программа

**Приложение 1**

**Перспективное планирование занятий с применением больших мячей.**

***Сентябрь***

**Занятия №1-2 – Диагностика.**

**Задачи:**

Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.

1. Разучить правильную посадку на фитболе.
2. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.
3. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
4. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

|  |
| --- |
| **Занятие №3-4****Беседа** «Мой веселый, звонкий мяч»Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.**П/и** «Догони мяч»**Дыхательная гимнастика** «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2)**Релаксация** «Вибрация» (Приложение) |
| **Занятие №5-6****Разминка**. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.**ОРУ** с малым мячом.**Беседа** «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».**ОВД** – выполнение правильной посадки на мяче. **П/и** “Гусеница” **Дыхательная гимнастика** «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2)**Релаксация** «Вибрация» (Приложение) |
| **Занятие № 7-8****Разминка**. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.**ОРУ** с фитболом.**П/и** «Паровозик»**П/и** «Докати мяч»**П/и** «Гусеница»**Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)**Релаксация** «Вибрация» (Приложение) |

**Октябрь**

**Задачи:**

1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
2. Ознакомить с приемами самостраховки.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
4. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

|  |
| --- |
| **Занятие №9-10****Разминка**. Ходьба. Бег. **ОРУ** сидя на фитболах с гантелями**ОВД** 1.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 врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;* присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.

**П/и** «Догони мяч»**Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)**Релаксация** «Цветок» (Приложение ) |
| **Занятие №11-12****Разминка**. Ходьба. Бег. **ОРУ** сидя на фитболах с гантелями**ОВД** 1.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.2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги пря­мые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.**П/и**“Быстрый и ловкий” **Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)**Релаксация** «Цветок» (Приложение ) |
| **Занятие №13-14****Разминка.** Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои»**ОВД** 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых но­гах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами об­хватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верх­нюю часть туловища к коленям. П/и“Быстрый и ловкий” **Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)**Релаксация** «Цветок» (Приложение ) |
| **Занятие №15-16****Разминка**. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои»**ОВД** 1.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. 2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3.Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.П/и “Паровозик”**Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)**Релаксация** «Цветок» (Приложение)  |

**Ноябрь**

**Задачи:**

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
2. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

|  |
| --- |
| **Занятие №17-18****Разминка.** Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах .**ОРУ** на фитболе**ОВД** 1. 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;2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вра­щение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.**П/и** «Бусинки»**Дыхательная гимнастика** «Ушки» (Приложение 2)**Релаксация** «Земля» (Приложение 3) |
| **Занятие №19-20****Разминка** игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»**ОРУ** на фитболе**ОВД** 1.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. 2.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;

**Дыхательная гимнастика** «Ушки» (Приложение 2)**Релаксация** «Земля» (Приложение 3) |
| **Занятие №21-22****Разминка**. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои»**ОРУ** на фитболе**ОВД** 1.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:-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.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.**П/и** «Птички в гнездышках»**Дыхательная гимнастика** «Ушки» |
| **Занятие №23-24****Разминка**. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.**ОРУ** с малым мячом.**ОВД** 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:* ходьбу на месте, не отрывая носков;
* приставной шаг в сторону:
* из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

**П/и** «Птички в гнездышках»**Дыхательная гимнастика** «Ушки» (Приложение 2)**Релаксация** «Земля» |

**Декабрь**

**Задачи:**

1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.

2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.

4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.

5.Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности

|  |
| --- |
| **Занятие №25-26****Разминка**  игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»**ОВД** 1. Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2.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;**П/и** «Веселые зайчата»**Дыхательная гимнастика «**Воздушный шар**» (**Приложение 2**)****Релаксация «**Здравствуй, солнце!**» (**Приложение 3**)** |
| **Занятие №27-28****Разминка** игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»**ОВД** 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различ­ными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе;наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. 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.**Дыхательная гимнастика** «Воздушный шар**»** (Приложение 2)**Релаксация «**Здравствуй, солнце!**»** |
| **Занятие №29-30****Разминка** игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»**ОВД** 1.Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые но­ги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.1. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного по­ложения — руки за голову.

**П/и** «Веселые зайчата»**Релаксация «**Здравствуй, солнце!**»** (Приложение 3)**Дыхательная гимнастика «**Воздушный шар в грудной клетке**» (**Приложение 2) |
| **Занятие №31-32****Разминка**  игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»**ОВД** 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2.Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.**Дыхательная гимнастика «**Воздушный шар в грудной клетке**» (**Приложение 2**)** **Релаксация «**Здравствуй, солнце!**»** |

**Январь**

**Задачи:**

1. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.
2. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
3. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений
4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения

|  |
| --- |
| **Занятие №33-34****Разминка** Ходьба, бег.**ОРУ** на фитболе**ОВД** 1. И.п. - 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;1. сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади ру­ками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

**П/и** «Веселые зайчата»**Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение 2)**Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4) |
| **Занятие №35-36****Разминка** Ритмический танец с султанчиками**ОРУ** на фитболе**ОВД** **П/и** Эстафета на фитболе**П/и «**Быстрый и ловкий»**П/и** «Паровозик» (2 команды)**Дыхательная гимнастика (**Приложение 2)**Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4) |
| **Занятие № 37-38****Разминка**. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.**ОРУ** без предметов.**ОВД** 1 упражнение- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса**П/и** “Паровозик”**Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)**Релаксация** «Вибрация» (Приложение ) |

**Февраль**

**Задачи:**

1. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.
2. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
3. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.
4. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

|  |
| --- |
| **Занятие № 39-40****Разминка** Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .**ОРУ** с мячом**ОВД** 1. И.п.- 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;2.стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых дви­жений назад;2. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между го­ленью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток;**П/и** « Жуки»**Дыхательная гимнастика** «Ветер» (Приложение 2)**Самомассаж**«Этот шарик не простой» |
| **Занятие № 41-42****Разминка** Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.**ОРУ** **ОВД** 1. И.п. - сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука ле­жит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;1. исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; 3. исходное положение - то же, выполнять одновременно од­ноименной рукой и ногой.

**П/и** «Веселые зайчата»**Дыхательная гимнастика** «Ветер» (Приложение 2)**Пальчиковая гимнастика** |
| **Занятие №43-44****Разминка** Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .**ОРУ** с гантелями**ОВД** Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»**П/и** “Паровозик”**Дыхательная гимнастика** «Ветер»**Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4) |
| **Занятие №45-46****Разминка** Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .**ОРУ** с гимнастической палкой**ОВД** Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»**П/и** «Бусинки»**П/и** «Веселые зайчата»**Дыхательная гимнастика** «Ветер» **Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4) |

**Март**

**Задачи:**

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
2. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
3. Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.
4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.

|  |
| --- |
| **Занятие №47-48****Разминка** игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»**ОВД** 1**.** И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. И.п - 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. 3.Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.**П/и** «Лови мяч»**Дыхательная гимнастика** «Подуем на плечо» (Приложение 2)**Пальчиковая гимнастика** «Зайцы»(Приложение 4) |
| **Занятие №49-50****Разминка** игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»**ОВД** Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2.Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым бо­ком к фитболу. 3.Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.**П/и** «Гонка мячей»**Дыхательная гимнастика** «Подуем на плечо» ( Приложение 2)**Пальчиковая гимнастика** «Зайцы» |
| **Занятие №51-52****Разминка** Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .**ОРУ** на фитболе**ОВД** 1.Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой*.* 3*.*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.**П/и** «Бездомный заяц»**Дыхательная гимнастика** «Подуем на плечо» (Приложение 2)**Гимнастика для глаз** «Два мяча» |
| **Занятие №53-54****Разминка** Ритмический танец с султанчиками**ОВД** 1**.** И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2.Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым бо­ком к фитболу**П/и** « Жуки»**Дыхательная гимнастика** «Подуем на плечо» (Приложение 2)**Гимнастика для глаз «**Два мяча**»** |

**Апрель**

**Задачи:**

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
2. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
3. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма
4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения

|  |
| --- |
| **Занятие №55-56****Разминка** игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»**ОВД** Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» **П/и** «Веселые зайчата»**Дыхательная гимнастика****Гимнастика для глаз** |
| **Занятие №57-58****Разминка** игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»**ОВД** Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами**Дыхательная гимнастика****Гимнастика для глаз** |
| **Занятие №59-60****Разминка** Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .**ОРУ** с гантелями сидя на фитболе**ОВД** Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами**Дыхательная гимнастика (**Приложение 2**)** |
| **Занятие № 61-62****Разминка** Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед**ОРУ** с гантелями сидя на фитболе**П/и** «Гонка мячей»**П/и** «Веселые зайчата»**П/и «**Хитрая лиса»**Дыхательная гимнастика (**Приложение 2**)****Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4) |

**Май**

**Задачи:**

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
2. Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

|  |
| --- |
| **Занятие №63-64****Разминка** Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед**ОВД** Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»**Дыхательная гимнастика** «Ветер» (Приложение 2)**Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4) |
| **Занятие № 65-66****Разминка** Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.**ОВД** Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»**Дыхательная гимнастика** «Ветер» (Приложение 2)**Самомассаж** «Ежики» |
| **Занятие №67-68****Разминка** игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»**ОВД** Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»**Дыхательная гимнастика** «Ветер» (Приложение )**Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4) |
| **Занятие №69-70**Диагностика |
| **Занятие № 71-72**Музыкально - спортивный праздник с участием родителей  |

**Приложение 2**

**Игры с фитболами для детей старшего дошкольного возраста.**

**1. «Пятнашки сидя»** - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.

**2. «Пятнашки в беге»** - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.

**3. «Пятнашки мячом»** - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.

**4. «Третий лишний»** - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.

**5.«Тоннель»** - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

**6. «Бой петухов»** - два играющих сидят на фитболах напротив друг друга. Цель игры – столкнуть соперника с мяча.

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 впередистоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

**НАЙДИ СВОЙ МЯЧ**

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

**ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ**

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

**НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ**

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга.

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

**УТКИ И СОБАЧКА**

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

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

**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 «камыши». В «камышах» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

*Ну-ка, утки,*

*Кто быстрей*

*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.

Звонкою подковкой

Подковали ножку.

Выбежал с обновкой

Ослик на дорожку.

Новою подковкой

Звонко ударял

И свою подковку

Где-то потерял.

**ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ**

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

Мы веселые лягушки,

 Мы зеленые квакушки,

Громко квакаем с утра:

 Ква-ква-ква,

 Да ква, ква, ква!

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

По болоту я шагаю,

И лягушек я хватаю.

Целиком я их глотаю.

Вот они, лягушки,

Зеленые квакушки.

Берегитесь, я иду,

Я вас всех переловлю.

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

**УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ**

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. 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 врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

**ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ**

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

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

«СТОП, ХОП. РАЗ»

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

**Приложение 3**

**Упражнения на фитболе для детей старшего дошкольного возраста**

**1. «Веточка»** Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

**2. «Качели»** Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.

**3. «Лягушка»** Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Во втором куплете выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

**4.«Собачка виляет хвостиком»** Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча.

**5. «Кругосветное путешествие»** Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

**6. «Ножки танцуют»** Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.

**7.** Упражнение **«бокс»** руками. Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед..

**8. «Клюем зернышки».** Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».

**9. «Юла».** Сидя на мяче делать круговые движения тазом.

**Примерный комплекс упражнений с фитболами**





















































Приложение 4

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 г грузки или после, чтобы дети учились по дыханию определяется состояние всего организма.

Дышим тихо, спокойно и плавно

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

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

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

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

Подыши одной ноздрей

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

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

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

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

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

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

1. Медленный, плавный 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 распирание 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 (вентили­рует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает ус­талость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической на­грузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

Цель: та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая
воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала
направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обни-
мая 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.

Приложение 5

Упражнения для релаксации

**Этюд «Земля»**

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

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

**Поза абсолютного покоя**

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладо­нями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голе­ни, колени, бедра и т. д.

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаб­лены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бед­ра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабля­ются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, арома­том цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслаб­ления 3 мин. «Медуза».

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

**«Трясучка» или «Вибрация»**

(Стимулирует обменные процессы.)

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

**«Цветок»**

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

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

**Приложение 6**

**Гимнастика для пальчиков**(пальчиковые игры для детей 4-7 лет)

**1.КАПИТАН**
*Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговария стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.*
Я плыву на лодке белой

По волнам с жемчужной пеной.

Я - отважный капитан,

Мне не страшен ураган.

Чайки белые кружатся,

Тоже ветра не боятся.

Лишь пугает птичий крик

Стайку золотистых рыб.

И, объездив чудо-страны,

Посмотрев на океаны,

Путешественник-герой,
К маме я вернусь домой.

**2.ДОМИК**
*Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.*

Под грибом - шалашик-домик, (*соедините ладони шалашиком)*Там живет веселый гномик.

Мы тихонько постучим**,** *(постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)*
В колокольчик позвоним.(*ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается*).
Двери нам откроет гномик,

Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол**,** *(ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)*А на нем - дубовый стол**.** *(левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки)*

Рядом - стул с высокой спинкой**.** (*направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки
большим пальцем к себе)*

На столе - тарелка с вилкой**.** (*ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку:
ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены
и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони*)
И блины горой стоят –

Угощенье для ребят.

1. **ГРОЗА**
Капли первые упали**,** (*слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)*
Пауков перепугали**.** (*внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки*)

Дождик застучал сильней, (*постучать по столу всеми пальцами обеих рук*)
Птички скрылись средь ветвей.(*скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе*).

Дождь полил как из ведра**,** *(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)*

Разбежалась детвора**.** (*указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони*).
В небе молния сверкает, (*нарисуйте пальцем в воздухе молнию*)
Гром все небо разрывает**.** (*барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши*)

А потом из тучи солнце (*поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами*)
Вновь посмотрит нам в оконце!

1. **БАРАШКИ**

*Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцам и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.*
Захотели утром рано

Пободаться два барана.

Выставив рога свои,

Бой затеяли они.

Долго так они бодались,

Друг за друга все цеплялись.

Но к обеду, вдруг устав,

Разошлись, рога подняв.

1. **МОЯ СЕМЬЯ**

*Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.*
Знаю я, что у меня

Дома дружная семья:

Это - мама,

Это - я,

Это - бабушка моя,

Это - папа,

Это - дед.

И у нас разлада нет.

1. **КОШКА И МЫШКА**

Мягко кошка, посмотри,

Разжимает коготки.

*(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз;
затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая,
как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук
отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)*
И легонько их сжимает –

Мышку так она пугает.

Кошка ходит тихо-тихо,

(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).
Половиц не слышно скрипа,

Только мышка не зевает,

Вмиг от кошки удирает.

**Приложение 7**

**Самомассаж с проговариванием чистоговорок**

**Ежик**

С проговаршанием чистоговорки.

*Ж а -жа - жа -мы нашли в лесу ежа.*

Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.

 *Жу - жу - жу - подошли мы к ежу.*

Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз.

*Ужа-ужа -ужа - впереди большая лужа***.**

Приставить ладони ко лбу (козырёк), растереть лоб движениями в стороны

*Жак - жок - жок - надень ёжик сапожок.*

Кулачками массировать крылья носа.

**Зайка**

*Тили-тили-тили-бом !*

*Сбил сосну зайчишка лбом!*

(приставить ладони козырьком колбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе).

*Жалко мне зайчишку,*

*Носит зайка шишку.*

(кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам)

*Поскорее сбегай в лес,*

*Сделай заиньке компресс.*

(раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом).

**Лягушата**

Выполнять движения, соответствующие тексту.

*Лягушата встали, потянулись, и друг другу улыбнулись.*

*Выгибают спинки, станки - тростинки.*

*Ножками затопали, ручками захлопали.*

*Постучим ладошкой то ручкам мы немножко,*

*А потом, а потом, грудку мы чуть-чуть побьём.*

*Хлоп-хлоп тут и там, и немного по бокам.*

*Хлопают ладошки нас уже по ножкам.*

*Погладили ладошки и ручки, и ножки.*

*Лягушата скажут: «Жва! Прыгать весело, друзья!»*

**Лиса**

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

*Утром лисонька проснулась, лапкой вправо потянулась,*

*Лапкой влево потянулась, солнцу нежно улыбнулась.*

*В кулачок все пальцы сжала, растирать все лапки стала -*

*Ручки, ножки и бока. Вот какая красота.*

*А потом ладошкой пошлёпала немножко.*

*Стала гладить ручки, ножки и бока совсем немножко.*

*Ну, красавица -Лиса! До чего же хороша!*

Красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо - влево,

поставив руки на пояс, выпрямив спину.

**Рукавицы**

*Вяжет бабушка - Лисица всем лисятам рукавицы.*

(поочерёдно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев)

*Для лисёнка Саши, для лисички Маши,*

*Для лисёнка Коли, для лисички Оли,*

*А маленькие рукавички для Наташеньки - лисички.*

(поочерёдный массаж пальцев правой руки, начиная с большого, при повторении массировать пальцы левой руки).

*В рукавичках - да-да-да! - не замёрзнем никогда!*

(потереть ладони друг о друга).

**Обезьянка ЧИ-ЧИ- ЧИ**

*Обезьянка Чи-чи-чи продавала кирпичи.*

(провести ладонями от затылочной части к основанию горла)

*Подбежал тут к ней зайчонок:- Не продашь ли кирпичонок?*

(указательным и средним пальцами провести по крыльям носа)

*-Нет! - сказала Чи-чи-чи. Продаю я кирпичи*

(всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам)

*Знай, зайчонок! Нет слова «кирпичонок»!*

(раздвинуть указательный и средний пальцы, поставить их перед и за ухом и энергично растереть кожу около ушей).

**Приложение 8**

**Комплекс с фитболами «Настоящая красавица»**

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

Захотелось ей куда-нибудь повыше забраться, чтобы все ее ви­дели. Полезла гусеница на самую высокую горку, расположилась удобно, оглядывается, собой любуется **(горка)**.

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

Подняла гусеница хвостик, стала похожа на ящерицу **(ящери­ца),** выпустила из него тоненькую шелковую ниточку и стала этой ниточкой обматываться, пока кокон не получился. Заснула.

Долго-долго так проспала, пока не почувствовала, что ее кто-то тащит. А это трудолюбивые муравьи нашли кокон, хотели в мура­вейник свой утащить **(муравей)**. Испугалась гусеница, выскочила из своего кокона и спряталась от муравьев, сидит тихо-тихо.

«Смотрите, смотрите! Настоящая красавица здесь спрята­лась!» — услышала гусеница радостный голос девочки. «О ком это они говорят?!» — полюбопытствовала гусеница.

А тут как раз пчелки к ней подлетели, тоже восхищаться ста­ли, вместе полетать приглашают **(пчелка).** Удивилась гусеница, поглядела в лужу, а там — бабочка, да такая нарядная, красивее всех цветов луговых. Это она, гусеница, в бабочку превратилась **(бабочка)**. Взмахнула бабочка крыльями и улетела.

**Приложение 9**

**Музыкально – ритмический комплекс «Буратино!»**

Слова Ю.Энтин

Музыка А. Рыбников

1. Кто с доброй сказкой входит в дом?

 *(Проигрыш.)*

Кто с детства каждому знаком?

(Проигрыш)

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.)*

Но околпачен будет враг. Злодеям он покажет нос

Покачиваясь, сидя на мяче, вытянуть правую руку вперед ладонью вперед, поставить ее на колено, затем то же проделать левой.

Поставив обе руки на колени, сделать движение плечами вперед-назад («цыганочка»).

Вытянуть правую руку с разведенными пальцами и правую ногу (носок на себя), то же левой рукой-ногой.

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

И рассмешит друзей до слез.

Он очень скоро будет тут.

Скажите, как его зовут?

3. Он окружен людской молвой,

показывая «нос» (приставить к носу разведенные пальцы).

Так же, как в первом куплете.

*(Проигрыш.)*

Он не игрушка, он живой!

 *(Проигрыш.)*

В его руках от счастья ключ,

И потому он так везуч.

 Все песенки о нем поют!

Скажите, как его зовут?..

— Бу-ра-и-но!

*(Проигрыш.)*

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.

**Приложение 10**

**Музыкально – ритмический комплекс «Веселые путешественники»**

Слова С. Михалкова

Музыка М. Старокадомского

1. Мы едем, едем, едем

 В далекие края,

Хорошие соседи,

Счастливые друзья.

Мы солнышком согреты,

Мы вместе все живем,

 И песенку об этом

Мы петь не устаем.

Припев:

Красота! Красота!

Мы везем

с собой кота,

Чижика,

Собаку,

Петьку-

Забияку,

Обезьяну,

Попугая —

Вот компания какая!

Вот компания какая!

Стоя, правая рука на мяче, — обход вокруг мяча по часовой стрелке.

Стоя, левая рука на мяче, — обход вокруг мяча против часовой стрелки.

Сидя на мяче, руки на поясе, делать притопы ногами в ритм слов. Энергично отвести в сторону левую руку и ногу, затем приставить. То же сделать вправо.

 Сидя на мяче, наклон вперед, прямые руки завести за спину («птичка клюет»).

Спина прямая, руки согнуты в локтях, кисти перед грудью («лапки»).

Руки согнуты в локтях, кисти к плечам, топнуть правой ногой, поднимая и опуская локти.

Топнуть левой ногой. Широко развести ноги и руки в стороны. Руки к плечам, ноги вместе.

Выставить на пятку правую ногу, правую руку вперед ладошкой вверх: то же выполнить левой. В том же ритме правую ногу и правую руку на пояс: то же левой.

2. Когда живется дружно,
Что может лучше быть?
И ссориться не нужно,
И можно всех любить,

А если нас увидит

Иль встретит кто-нибудь,

Друзей он не обидит,

Он скажет: «Добрый путь!»

Припев

3. Мы выйдем из вагона
На солнечный перрон,
И музыка с перрона
Ворвется к нам в вагон.
Мы ехали, мы пели
И с песенкой смешной
Все вместе, как сумели,
Приехали домой.

Припев

Ходьба с высоким подниманием бедра, руки с мячом вытянуты перед собой. Ходьба продолжается, руки подняты над головой.

Обход мяча в полуприседе, придерживая мяч правой рукой

(по часовой стрелке). Обход мяча в полуприседе, придерживая мяч левой рукой (против часовой стрелки).

Как в первом куплете.

Ходьба на носках, руки с мячом вытянуты вперед.

Мяч над головой, ходьба на носках.

Прокатывание мяча вперед и назад. Повторить прокатывание

**Приложение 11**

**Оценка эффективности занятий фитбол – гимнастикой**

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий составляется карта индивидуального психомоторного разви­тия ребенка (по методике Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич), тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-пси­хическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу (приложение 11)

Диагностическая методика Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич

Критерии оценки выполнения:

* 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформи­рован и автоматизирован;
* 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не авто­матизирован.
* 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
* 0 баллов — отказ от выполнения движения.

**Задания для детей 6-7 лет**

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; дру­гая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым уг­лом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается по­вторить с опорой на противоположную ногу.

В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С — ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на од­ной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Откло­нение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

D — ребенку предлагается разложить 36 игральных карт (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки счита­ется 35 сек., для второй — 45 сек.

**Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений**

Сформированность основных движений детей оценивается соглас­но возрастным нормам, сформулированным в основной общеобразовательной программе МБДОУ. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

**Ходьба**

**6 – 7** лет – гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

**Бег**

**6 – 7** лет – высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убегать от водящего, догонять убегающего.

**Прыжки**

**6 – 7** лет – прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте – одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыж­ки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

**Лазание**

**6 – 7** лет – лазание по гимнастической стенке (до верха) и слезание с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая голо­вой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

**Метание**

**6 – 7** лет – свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвиже­нием; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приемами волей­бола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3—4 м.

**Равновесие**

**6 – 7** лет – уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической ска­мейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыж­ков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

Все полученные данные фиксируются в нача­ле (Н) и в конце (К) курса и оформляются в следующую таблицу (приложение ).

По результатам диагностики определяется уровень психомотор­ного развития группы, выявляются наиболее выраженные наруше­ния статической, динамической, зрительно-моторной или тонко диф­ференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

**Приложение 12**

Таблица 1. **Диагностика двигательного развития**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Ф.И. РЕБЕНКА*** | ***ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ*** | ***СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ*** |
|  | **А** | **В** | **С** | **Д** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | ***Н*** | ***К*** | ***Н*** | ***К*** | ***Н*** | ***К*** | ***Н*** | ***К*** | ***Н*** | ***К*** | ***Н*** | ***К*** | ***Н*** | ***К*** | ***Н*** | ***К*** | ***Н*** | ***К*** | ***Н*** | ***К*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примечание**. **А** — пробы на статическую координацию и статическую вынос­ливость; **В** — пробы на динамическую координацию и способность согласовывать от­дельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения; **С** — пробы на зри­тельно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласо­вывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения; **D** — пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипули­рованию предметами.

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: **1** — ходьба; **2** — бег; **3** — прыжки; **4** — ползание, лазание; **5** — рав­новесие; **6** — катание, бросание, ловля, метание.

 ***Н*** — начало курса; ***К*** — конец курса.