

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №14
«ПОДСНЕЖНИК» ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТУПИНО

Программа принята
на Совете педагогов
МАДОУ общеразвивающего вида д/с №14 «Подснежник»
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г.

«Утверждаю»
Заведующий
МАДОУ д/с №14 «Подснежник»
Стяжина Н.М. _____
« ____ » _____ 20 ____ г.

**Дополнительная
образовательная программа
Физкультурной направленности с детьми 5-6
лет**

Инструктор по физической культуре
I квалификационной категории
Кислова Юлия Александровна

г.о. Ступино 2022 г.

1. Пояснительная записка	3
2. Условия реализации программы	8
3. Методические рекомендации	10
4. Тематическое планирование	12
5. Содержание программы	14
6. Мониторинг освоения детьми футбол-гимнастики	21
7. Список литературы	24
Приложение № 1 Занятия 1 этапа.....	25
Приложение № 2 Занятия 2 этапа.....	27
Приложение № 3 Занятия 3 этапа.....	33
Приложение № 4 Подвижные игры с футболом (модернизированные)...	39
Приложение № 5 Подвижные игры с футболом (авторские).....	48
Приложение № 6 Консультации для родителей.....	49
Приложение № 7 Мастер - класс для педагогов.....	54

Пояснительная записка

*Образованный человек – большая ценность,
но разве меньшая ценность – здоровый ребенок?*

П.П. Блонский

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития. На принципы комплексного гуманитарного подхода опирается особое междисциплинарное научно-практическое направление – развивающая педагогика оздоровления (автор и руководитель проекта В.Т.Кудрявцев). Это направление складывается на стыке возрастной физиологии, педиатрии, педагогики, детской психологии. В его фундаменте – идеи представителей различных дисциплин: физиологов А.А.Ухтомского и Н.А.Бернштейна, психологов А.В.Запорожца, Д.Б.Эльконина, В.В.Давыдова, В.П.Зинченко, философа Э.В.Ильенкова, педиатра и педагога Ю.Ф.Змановского. Тема здоровья детей была, есть и будет актуальной во все времена. В нормативно-правовых и инструктивных документах Министерства здравоохранения РФ и Министерства образования РФ отмечается, что здоровье – это национальная безопасность. К сожалению, за последние 10 лет в состоянии здоровья детей наметилась негативная тенденция, которая продолжает ухудшаться. Причин много.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки – 50-60%, плоскостопием – 30%. Рождение здорового ребенка стало редкостью, растет число недоношенных детей, число врожденных аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Более 20% детей старшего дошкольного возраста имеют III группу здоровья. Об этом свидетельствуют итоги Всероссийской диспансеризации детей. Причин роста патологии множество. Это и плохая экология, и несбалансированное питание, и снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки. Проявляя заботу о здоровье детей средствами физической культуры, в стране создана необходимая законодательная база, регламентирующая всю систему физического воспитания ребенка, как в дошкольных учреждениях, так и в семье. основополагающим нормативным документом по охране здоровья детей являются санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений.

Движения в любой форме всегда выступают как оздоровительный фактор – этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями. Существенной стороной влияния физических упражнений является повышение эмоционального тонуса. Во время занятий по физическому воспитанию у ребенка улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором. Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. Организм ребенка представляет собой единое целое, где деятельность одних систем находится в непрерывной взаимосвязи с деятельностью других. Исследования показывают, что дети отличаются низким уровнем ловкости и быстроты, а также низкой степенью сформированности двигательных навыков, низкой моторной обучаемостью. Эти особенности часто сопряжены с недостаточным развитием восприятия, внимания и памяти.

Диспорциональность развития, незрелость движений определяют различия во всех психомоторных актах и определяют недостаточный уровень качества их выполнения. Поэтому необходимо найти такие приемы и методы обучения, которые бы способствовали максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние) и переработки информации.

Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитболами, высокая эффективность которой была оценена на протяжении многих лет работы с дошкольниками.

Фитбол (англ. «fit» - оздоровление, «ball» – мяч) – большой мяч, который используется в оздоровительных, коррекционных и дидактических целях. Мяч имеет определенные свойства: это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость. Мяч имеет форму шара. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, это соприкосновение дает полноту ощущения формы. Недаром один из выдающихся немецких педагогов-философов XIX века Фридрих Фребель отнес шар к великим дарам педагогики и назвал его «идеальным средством для упражнений». Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении на мяче, усиливает эффект занятий. Кроме того, мячи обладают еще и вибрационным воздействием. Вибрация вместе с движением усиливает импульсацию из проприорецепторов, возбуждая двигательную зону коры головного мозга. Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгия, астено-невротический синдром. Лечебный эффект обусловлен биомеханическими факторами – это прежде всего благотворное воздействие колебаний мяча на межпозвоночные диски, которые нормализуют в них обменные процессы, а также улучшают кровообращение, лимфоотток позвоночного столба. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

В детской практике фитболы используются за рубежом уже около пятидесяти лет, в нашей стране около десяти. Впервые методика фитбол-гимнастики была представлена в 2002 году авторами: кандидатом педагогических наук, доцентом Татьяной Сергеевной Овчинниковой, и кандидатом медицинских наук, доцентом Аллой Аскольдовной Потапчук в программе «Двигательный игротренинг для дошкольников», которая была апробирована в течение пяти лет в детских садах города С.-Петербурга. В этой программе авторы описали физиологическое воздействие фитболов на организм ребенка и методику проведения занятий по коррекции движений у детей с нарушениями развития, высокая эффективность которых была продемонстрирована в работе с дошкольниками.

Учитывая развивающий, оздоравливающий, укрепляющий эффект фитбол мячей мы решили использовать данную технологию в работе с детьми старшего дошкольного возраста в нашем дошкольном образовательном учреждении. Наш детский сад реализует примерную основную общеобразовательную программу дошкольного образования «Детство». Данная программа в рамках Образовательной области «Физическое развитие» рекомендует использовать упражнения с фитболами, однако авторами программы не представлена система работы по использованию фитбол мячей в работе с детьми.

В связи с этим возникает необходимость создания собственной системы работы по освоению детьми фитбол-гимнастики в условиях нашего детского сада. Накопленный богатый практический материал позволил нам обобщить имеющийся опыт в программе ДОУ «Волшебный фитбол».

Данная программа реализуется через бесплатную дополнительную образовательную услугу - кружковую работу - 1 раз в неделю.

Цель программы: повышать двигательную активность детей старшего дошкольного возраста посредством использования фитбол-гимнастики

Задачи:

Оздоровительные:

- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов;
- совершенствовать функции организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов *Образовательные и развивающие:*
- Познакомить детей с фитбол-гимнастикой, основными базовыми положениями и упражнениями на фитбол мяче;
- развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость; координацию движений;
- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками (при выполнении упражнений в парах, самостоятельной организации подвижных игр); - развивать умение осуществлять самоконтроль

Воспитательные:

- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх с использованием фитболов;
- воспитывать нравственно-волевые качества детей (самостоятельность, организованность, ответственность, дисциплинированность).

Ожидаемые результаты:

- Повышение уровня двигательной активности у детей;
- Освоение детьми фитбол-гимнастики;
- В двигательной деятельности дети успешно проявляют быстроту, ловкость, выносливость и гибкость;
- Появление интереса у детей к физическим упражнениям и играм с фитбол-мячами.

Принципы реализации программы:

1. Принцип **развивающего обучения**, при обучении следует учитывать «зону ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков.
2. Принцип **воспитывающего обучения**, в процессе обучения обязательно решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственноволевых качеств).
3. Принцип **сознательности и активности**, направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.
4. Принцип **систематичности и последовательности**, систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. В подготовительной группе должна соблюдаться четкая последовательность образовательной деятельности с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самой образовательной деятельности.

5. Принцип **индивидуализации**, обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка: обеспечивать для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности.
 6. Принцип **доступности и оздоровительной направленности**, требует средствами физических упражнений укреплять здоровье. Физические нагрузки давать адекватно возрасту, уровню физического развития и состоянию здоровья; сочетать двигательную активность с общедоступными закалывающими процедурами, включать в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости; повышать двигательную активность.
- Принцип **единства с семьей**, обеспечивающий сотрудничество педагогов и родителей в вопросе совместного физического воспитания и обучения детей. Родители являются активными участниками образовательного процесса, осуществляют помощь в реализации дополнительной образовательной программы.

Условия реализации программы:

Программа предназначена для использования в ДООУ.

1. Программа предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста с 5 до 6 лет и может быть реализована за один год.
2. Создание материально-технической базы, включающей в себя:
 - физкультурный зал
 - наличие фитбол-мячей, которые индивидуально подбираются для ребенка в зависимости от его роста. Оптимальный диаметр больших мячей для детей 6-7 лет составляет 40 – 50 см. При выборе фитбола следует обратить внимание на его качество: он должен быть упругим, прочным; швы должны быть практически незаметны и во время занятий не должны ощущаться.
 - Магнитофон.
 - спортивный инвентарь (мячи, ленточки, палки гимнастические, обручи, кегли, нетрадиционное оборудование)
3. Кадровое обеспечение
Наличие специалиста в ДООУ: инструктор по физической культуре, или воспитатель, обладающие следующими качествами:
 - Опыт работы с детьми старшего дошкольного возраста, знанием их возрастных особенностей; наличием знаний о методике работы с фитбол-мячами;
 - Способностью дать консультацию родителям по вопросам физического воспитания и развития ребёнка, освоения детьми фитбол-гимнастики;
 - Чуткостью, эмоциональностью, вниманием к детям и родителям.
4. Осуществление мониторинга качества работы, с целью получения информации об эффективности реализации программы.
5. Активное взаимодействие всех участников воспитательно-образовательного процесса (дети, родители, педагоги).

Методические рекомендации

Программа рассчитана на работу с детьми старшей группы в течение 1 года. Основной образовательной единицей педагогического процесса кружковой работы выступает занятие, как одной из допустимых форм организованного обучения детей старшей группы.

В ходе образовательной деятельности с детьми педагогу необходимо:

1. Избегать методических шаблонов, разнообразить содержание и методику проведения занятий.
2. Ставить и решать конкретные цели и задачи, имеющие общее и специфическое воздействие на организм ребенка.
3. Соблюдать структуру каждого занятия, методически правильно организуя вводную, основную и заключительную части.

В вводной части занятия (15% времени) необходимо создать положительный эмоциональный фон, психологическую установку, функционально подготовить организм к предстоящей нагрузке, способствовать формированию правильной осанки и правильной установке стоп. В основной части (70-75% времени) решаются задачи развития двигательных навыков и умений, формирования физических качеств, воспитания воли, решительности, дисциплинированности, активности. В заключительной части занятия (10-15% времени) необходимо обеспечить постепенное снижение функциональной активности организма, подготовиться к переключению на последующую деятельность.

4. Рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов и оборудования, использованием музыки и слова.
5. Правильно и своевременно использовать страховку и помощь для профилактики травматизма, что достигается соблюдением принципов обучения и воспитания (сознательности, активности занимающихся, систематичности, доступности образовательной деятельности, прочности овладения необходимыми умениями и навыками). Профилактика травматизма заключается также в тщательной дозировке физических упражнений, дисциплине воспитанников, обеспечении санитарно-гигиенических условий. Кроме того, необходима предварительная проверка инвентаря, безопасное размещение детей при выполнении упражнений.
6. Обязательно учитывать индивидуальные особенности ребенка и создавать оптимальные условия для развития его организма. Ни один метод обучения, воспитания не даст положительных результатов, если он применяется без индивидуального подхода.
7. В занятие с детьми необходимо включать игровые моменты, ситуации и приемы, а также игровые упражнения и подвижные игры, которые будут способствовать устойчивому интересу и двигательной активности детей. Необходимо помнить, что игра является ведущим и естественным видом детской деятельности.

Тематическое планирование

Этапы	Месяц	Тема	Колво часов
1 2	Сентябрь	1. Вводное занятие.	1ч. 1ч.
3 4	Октябрь	2. Необычный мяч. Волшебный фитбол. 3. Мойвесёлый мяч. Попрыгунчики.	1ч. 1ч.
5 6	Ноябрь	1. Школа юных футболистов 2. Шалунишки 3. Тренировка футболиста 4. Футбол – задорная игра	1ч. 1ч.
7 8	Декабрь	1. Мячи – прыгуны 2. Вдвоём с фитболом 3. Цирк 4. Мы - футболисты	1ч. 1ч.
9 10	Январь	1. Красивая спинка 2. Танцы на мячах 3. Дружный кружок 4. Страна Смешариков	1ч. 1ч.
11 12	Февраль	1. Разноцветные султанчики. Мы – спортсмены 2. Весёлые старты. Неразлучные друзья	1ч. 1ч.
13 14	Март	1. Весёлые танцоры. Спортивная карусель Силачи. 2. Зов джунглей	1ч. 1ч.
15 16	Апрель	1. Страна Фитболия 2. Космонавты	1ч. 1ч.
17 18	Май	1. Морское царство 2. Весёлый кубик	1ч. 1ч.
Всего часов			18

Примечание: учебный час – одно занятие (продолжительность 25 мин.)

Содержание программы

Программа состоит из 3 основных этапов:

1 этап Ознакомительный

Направлен на знакомство детей с фитбол-мячом, его физическими свойствами, а также на первоначальное разучивание упражнений с фитболами.

2 этап Основной

Направлен на обучение детей выполнению физических упражнений с фитбол мячом. На данном этапе упражнения разучиваются углубленно, особое внимание уделяется технике выполнения упражнений.

3 этап Заключительный

Направлен на закрепление навыков выполнения упражнений на фитбол –мячах и совершенствование техники выполнения.

Структура занятия:

- 1 часть – вводная: Различные виды ходьбы и бега с мячом и без него, игровые упражнения.
- 2 часть - основная.
 - ✓ «Веселая разминка»: комплекс общеразвивающих упражнений с фитбол-мячом;
 - ✓ Основные виды движений с фитбол- мячом;
 - ✓ Подвижные игры, игровые упражнения.
- 3 часть - заключительная.

Игры малой подвижности, дыхательная гимнастика.

Этапы	Основные / Дополнительные задачи	Рекомендуемые упражнения
<p>ок тя бр е) не нт рв яб ы иь эт ап « Оз на ко ми те ль н ы й» (</p>	<p>1. Дать представления детям о форме и физических свойствах фитбола;</p> <p>2. Учить правильной посадке на фитболе;</p> <p><i>Дополнительные задачи:</i></p> <p>3. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту;</p> <p>4. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх с использованием фитболов.</p>	<p>• прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; различные виды ходьбы с прокатом мяча, вокруг мяча;</p> <p>• бросок мяча вверх двумя руками, поймать после отскока от земли;</p> <p>• отбивание фитбола двумя руками на месте в сочетании с различными видами ходьбы и бега;</p> <p>• поднимание фитбола вверх, посмотреть на него, опустить;</p> <p>• стоя лицом к фитболу, наклон вперед, ладони на мяч;</p> <p>• игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»</p> <p>• сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);</p> <p>• сидя на фитболе выполнять упражнения для плечевого пояса: -поднимание и опускание плеч;</p> <p>-поочередное поднимание рук вперед, в сторону, вверх;</p> <p>-скольжение руками по поверхности фитбола;</p> <p>-сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;</p> <p>-одна рука сверху, другая внизу – менять их местами;</p> <p>-выполнять хлопок руками вверх;</p> <p>• фитбол между ногами, руки в стороны, сесть на фитбол, положить на него руки;</p> <p>• по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой;</p> <p>• сидя на мяче, руки в стороны, выполнять наклоны вправо, влево, касаясь руками пола;</p> <p>• сидя на фитболе, ноги вместе, руки на фитболе, поочередно поднимать ноги вперед.</p>

<p>« Ос но ян вн ва ой рь ВТ но ор яб ой рь эт ап</p>	<p>1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений (стоя, сидя на мяче, лежа на спине и животе, лежа спиной и животом на мяче, стоя на коленях, сидя на полу)</p>	<p><i>Стоя, мяч на полу</i></p> <ul style="list-style-type: none"> •наклоны к мячу вперёд, в сторону; •махи ногой вперёд, с опорой на мяч; •стоя лицом к мячу, присесть, руки положить на фитбол, колени в стороны; •стоя лицом к фитболу, руки на поясе, наклоны к мячу вперёд, в сторону. <p><i>Стоя, мяч в руках</i></p> <ul style="list-style-type: none"> •все виды ходьбы и бега; •отбивание мяча на месте и в движении; •наклоны вперёд, в сторону; •приседания с мячом в руках; •броски и ловля мяча. <p><i>Лёжа на животе на полу</i></p> <ul style="list-style-type: none"> •повороты на спину; •комбинации движения мячом с движениями руками или ногами; <p><i>Лёжа на спине на полу</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • и.п.: лежа на спине, на полу, руки за головой, прямые ноги на фитболе, опора на пятки, покачивать фитбол ногами вправо-влево; • и.п.: лежа на спине на полу, ступни ног — на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад; • и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; • и.п.: лежа на спине, повороты на живот с зажатым мячом ногами или руками;
---	---	--

Лёжа спиной на мяче

- подъём верхнего пояса от мяча;
- поворот на живот;
- покачивание на мяче;
- различные движения ногами (сгибание-разгибание, отведение в сторону);

Лёжа на животе на мяче

- покачивание вперёд-назад с небольшой амплитудой;
- упражнение ногами «ножницы»
- «самолётик»
- и.п. – лёжа на животе на мяче, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу, согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»), голову не поднимать;
- и.п. – лёжа на мяче, руки в упоре на полу, сделать несколько шагов руками вперед и назад.

Стоя на коленях

- и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.;
 - броски мяча вверх и ловля;
 - и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекаат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающегося;
- Сидя на мяче*

- покачивание на мяче;
- движение прямыми (согнутыми) руками вперёд, в стороны, вверх, назад;
- попеременные махи ногой вперёд;

Сидя на полу

- наклоны вперёд, в стороны, назад

	<p>2. Учить детей сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе и при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; • из и.п. сидя на фитболе, ступни вместе раздвинуть пятки в стороны и вернуться в и.п.; • из и.п. сидя на фитболе, ноги врозь перейти в положение ноги скрестно; • из и.п. сидя на фитболе, поочерёдно выставлять ноги вперёд, в сторону, на носок с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону; • "Повороты" и.п. – руки перед грудью, повороты вправо-влево с разведением рук. • наклоняться вперед, ноги врозь; • наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук; • и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; • наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; • сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками; • и.п.: 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 и.п.; • 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; • и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;
--	---	---

- 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;
- и.п.: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;

	<p>3. Учить детей выполнять упражнения в парах, небольшой группой</p> <p><i>Дополнительные задачи:</i></p> <p>4. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость; координацию движений; навыки сотрудничества со сверстниками (при выполнении упражнений в парах), развивать умение осуществлять самоконтроль; 5. Воспитывать нравственно - волевые качества детей (самостоятельность, организованность, ответственность, дисциплинированность, чувство товарищества, взаимопомощь).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • передача фитбола друг другу, броски и ловля фитбола; • сидя на полу, прокатывать мяч друг другу; • по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; • и.п.: лежа на спине, на полу, руки за головой, прямые ноги на фитболе, опора на пятки, покачивать фитбол ногами вправо-влево (расположение зеркальное); • и.п.: лёжа на спине на полу, ноги прямые на фитболе, приподнимать таз от пола (расположение зеркальное); <p>* На данном этапе педагог широко использует музыкальное сопровождение.</p>
--	---	---

Мониторинг освоения детьми фитбол-гимнастики

Мониторинг осуществляется с целью эффективности применения данной технологии воспитателем по физической культуре, или воспитателем, реализующим дополнительную образовательную программу в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май). Методами мониторинга по освоению детьми фитбол-гимнастики являются: наблюдение и диагностические задания. С целью изучения и получения объективных характеристик двигательной активности детей (ее показателей: объем, продолжительность, интенсивность) используется методика комплексной оценки двигательной активности (М.А. Руновой), методами диагностики выступают наблюдение, метод хронометража, методика шагометрии.

Критерии результативности освоения детьми фитбол-гимнастики (А.Р.Степанова)

Высокий уровень

Равновесие устойчивое. Упражнения на фитболах выполняет с хорошей амплитудой, уверенно, точно, в заданном темпе и ритме. Самостоятельно организывает игры. Интерес к упражнениям на фитбол-мячах высокий, стойкий. Осуществляет самоконтроль.

Средний уровень

Равновесие сохраняет. Правильно выполняет большинство упражнений, но не всегда прилагает должные усилия, активность и интерес. Самоконтроль и самооценка не постоянны.

Низкий уровень

Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушение правил в подвижных играх. Без усилия и интереса осваивает и выполняет упражнения.

Диагностические задания:

Задание №1:

- И.п. – сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), руки в стороны. Ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше.

Задание №2:

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

Задание №3:

- И.п. – лёжа животом на фитболе, руки и ноги в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад, отрывая ноги от пола.

Задание №4:

И.п. – лежа спиной на фитболе, руки в упоре на полу, движения ногами «ножницы»

Задание №5: И.п. – стоя, одна нога на мяче, руки в стороны, сохранять заданную позу 10 секунд.

Методика комплексной оценки двигательной активности (М.А. Руновой)

Двигательную активность (ДА) можно измерить с помощью шагомера, который крепится на поясе ребёнка. Двигательная активность замеряется в шагах. С помощью шагомера можно получить объективные сведения по двигательной активности ребёнка в любой режимный период: на непосредственно образовательной деятельности с детьми в рамках образовательной области

«Физическая культура», на утренней гимнастике, на прогулке, в самостоятельной двигательной деятельности.

Измерить уровень двигательной активности можно также путём хронометрирования. за определённый временной период фиксируется время пассивного состояния ребёнка (сидит, бежит, прыгает и т.д.). Затем определяется процент активного и пассивного состояния ребёнка за данный промежуток времени. Нормальным соотношением покоя и движения для дошкольников можно считать 30% покоя и 70% двигательной активности.

Для объективной характеристики двигательной активности наряду с определением её объёма и продолжительности необходимо вычислить интенсивность двигательной активности. Интенсивность двигательной активности – это количество движений в одну минуту. Она вычисляется путём деления объёма ДА (количество движений) на её продолжительность (минуты).

*Показатели двигательной активности детей 6-7 лет за
день пребывания в ДОУ*

№	Показатель	6 лет	7 лет
1	Объём ДА (дв.)	14500 - 15000	15500 - 17500
2	Продолжительность ДА (мин.)	265 - 280	267 - 315
3	Интенсивность ДА (дв./мин.)	53 - 60	60 - 70

Список литературы

1. Бабенкова Е.А, Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
2. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Для детей от 1 до 3 лет. М., 2009.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М., 2004.
4. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол – гимнастика в оздоровлении организма: Мет. пос. – СПб.: НИИХ СПбГУ, 2000. – 16 с.
5. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду.-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
6. Каштанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. М., 2007.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Т. 1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002.

8. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для школьников. – СПб.: Речь, 2002.
9. Подольская Е. Лечебная гимнастика. Дошкольное воспитание. 2005 №8
10. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол – гимнастика в дошкольном возрасте: Учебнометодическое пособие. – СПб., 1999.
11. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду – М.: Мозаика-Синтез, 2000.
12. Сайкина Е.Г. Мой веселый, звонкий мяч. Фитбол аэробика для детей. «Дошкольная педагогика». 2005.
13. Тихомирова И.В. Фитнес для ленивых: Фитбол дома. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2003.
14. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. М.,2000
15. Пустовалова А.Г. Фитбол-гимнастика – средство развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста. «Инструктор по физкультуре» 2012 № 7.

Приложение № 1

Занятия 1 этапа (сентябрь- октябрь)

«Необычный мяч»	«Волшебный фитбол»
<i>Вводная часть</i>	
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с перешагиванием через предметы, лежащие на полу; - широким шагом из обруча в обруч; <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, мелким и широким шагом; <p>Построение в две колонны</p>	<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с имитацией движений (лягушка, медведь, муравьи и др.); Бег: - короткой и длинной «змейкой» <p>Построение в две колонны</p>
<i>Основная часть</i>	

<p><i>Весёлая разминка:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – о.с., руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, опустить. И.п. – ноги «узкой дорожкой», фитбол лежит у правой ноги. Перенести его над головой, положить к левой ноге. И.п. – сидя на мяче, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Выполнять покачивания на фитболе. И.п. – сидя на мяче, руки внизу. Поочерёдное поднимание рук вперёд – вверх – в сторону. И.п. – сидя на мяче, руки внизу. Поднимание и опускание плеч. И.п. – сидя на мяче, руки внизу. Скольжение руками по поверхности фитбола. И.п. – сидя на мяче, держась за рожки. По сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. <p><i>Основные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - прокатывание фитбола по полу; - прокатывание фитбола «змейкой» между предметами; - бросок мяча вверх двумя руками, поймать после отскока от земли. <p><i>Подвижные игры:</i> «Найди свой фитбол»</p>	<p><i>Весёлая разминка:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – стоя лицом к фитболу, руки на поясе. 1-2 – наклон вперёд, ладони на фитбол, 3-4 – и.п. И.п. – о.с., руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, опустить. И.п. – сидя на мяче, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Выполнять лёгкие подпрыгивания на фитболе. «Хлопок» И.п. – сидя на мяче, руки внизу. Слегка подпрыгивая на мяче, выполнять хлопок руками вверх. <i>Хлопни раз, ещё другой, Мы похлопаем с тобой!</i> И.п. – сидя на фитболе, руки за голову. Поднять руки вверх, вернуться в и.п. «Самолёт» И.п. – сидя на мяче, руки в стороны. Выполнять наклоны вправо, влево, касаясь руками пола. И.п. – сидя на мяче, держась за рожки. По сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. <p><i>Основные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - прокатывание фитбола по скамейке, вокруг ориентиров; - отбивание фитбола двумя руками на месте и в движении. - «попади мячом в цель». <p><i>Подвижные игры:</i> «Кто быстрее займет фитбол?» (при повторении убирается по одному фитболу)</p>
Заключительная часть	
Дыхательное упражнение «Ох» п/и «Гусеница»	Дыхательное упражнение «Паровозик» п/и «Угадай, кто сидит на мяче»

«Мой весёлый мяч»	«Попрыгунчики»
Вводная часть	

<p>Ходьба: - с мячом в руках; - с прокатом мяча; Бег: - с мячом в руках; - с мячом в руках, подпрыгивая вверх по сигналу; Построение в две колонны</p>	<p>Ходьба: - с имитацией движений (лягушка, медведь, муравьи и др.); Бег: - короткой и длинной «змейкой» Построение в две колонны</p>
Основная часть	
<p><i>Весёлая разминка:</i> 1. И.п. – о.с., фитбол у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, фитбол держать в двух руках внизу. Повороты вправо, влево, руки с фитболом не сгибать. 3. И.п. – фитбол между ногами, руки в стороны. Сесть на фитбол, положить на него руки, вернуться в и.п. 4. «Хлопок» И.п. – сидя на мяче, руки внизу. Слегка подпрыгивая на мяче, выполнять хлопок руками вверх. 5. «Самолёт» И.п. – сидя на мяче, руки в стороны. Выполнять наклоны вправо, влево, касаясь руками пола. <i>Самолёт летит, гудит Ребятишек веселит.</i> 6. И.п. – сидя на фитболе, ноги вместе, руки на фитболе. Поочередно поднимать ноги вперед. 7. Прыжки на мяче, держась за ручки <i>Основные движения:</i> - прокатывание фитбола «змейкой» между предметами; - бросок мяча вверх двумя руками, поймать после отскока от земли. <i>Подвижные игры:</i> «Весёлый мяч»</p>	<p><i>Весёлая разминка:</i> 1. И.п. – стоя лицом к фитболу, руки на поясе. 1-2 – наклон вперед, ладони на фитбол, 3-4 – и.п. 2. И.п. – о.с., фитбол у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п. 3. И.п. – фитбол между ногами, руки в стороны. Сесть на фитбол, положить на него руки, вернуться в и.п. 4. И.п. – сидя на мяче, руки в стороны. Сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны. 5. И.п. – сидя на фитболе, ноги врозь, руки к плечам. 1 – поворот туловища вправо (влево), руки в стороны на уровне плеча, 2 – и.п. 6. И.п. – сидя на фитболе, ноги вместе, руки на фитболе. Поочередно поднимать ноги вперед. 7. Прыжки на мяче, держась за ручки <i>Основные движения:</i> - отбивание фитбола двумя руками на месте и в движении. - «попади мячом в цель». <i>Подвижные игры:</i> «Паровозик», «Займи домик»</p>
Заключительная часть	
<p>Дыхательное упражнение «Ох и ах» п/и «Гусеница»</p>	<p>Дыхательное упражнение «Заблудился» п/и «Фигура»</p>

Занятия 2 этапа (ноябрь – январь)

«Школа юных фитболистов»	«Шалунишки»
Вводная часть	
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с выполнением заданий: один хлопок – мяч поднять вверх, два – спрятать за спину, три хлопка – выполнять бросок мяча вверх; <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с мячом в руках; - игровое упражнение «Догони мяч»; <p>Построение в шахматном порядке</p>	<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с выполнением заданий: один хлопок – мяч поднять вперёд, два – спрятать за спину, три хлопка – отбивать фитбол двумя руками на месте; <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с мячом в руках, по сигналу поворотпрыжком в другую сторону; <p>Построение в шахматном порядке</p>
Основная часть	
<p><i>Весёлая разминка:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны. 2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках. Наклоны вперёд. 3. И.п. – упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п. 4. «Самолёт» И.п. – сидя на мяче, руки в стороны. Выполнять наклоны вправо, влево, касаясь руками пола. 5. «С горки» И.п. – сидя на мяче, руки в упоре сзади на мяче. Выполняя шаги ногами, спуститься на пол и назад. <p><i>Покатились с горки вниз</i></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>Крепко ручками держись. (ух)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 6. И.п. лёжа на спине на полу, ступни ног – на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперёд-назад. 7. Прыжки на мяче, держась за рожки <p><i>Основные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по гимнастической скамейке с фитболом над головой; - игровое упражнение «Догони мяч» (прыжки на двух ногах). <p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>«Паровозик», «Ловишки с ленточками»</p>	<p><i>Весёлая разминка:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – о.с., фитбол у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п. 2. И.п. – стоя лицом к фитболу, руки на поясе. Наклоны к мячу вперёд, в сторону. 3. И.п. – стоя лицом к фитболу, руки на поясе. Махи ногой вперёд с опорой на мяч. 4. И.п. – стоя, мяч в руках. Приседания, мяч вперёд. 5. «С горки» И.п. – сидя на мяче, руки в упоре сзади на мяче. Выполняя шаги ногами, спуститься на пол и назад. 6. И.п. – лёжа на животе на полу, мяч в вытянутых руках. Повороты на спину и назад. 7. Прыжки на одной ноге, вокруг мяча <p><i>Основные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - прокати мяч в ворота; - ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. <p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>«Запрещённое движение», «Шалунишки»</p>

Заключительная часть

Дыхательное упражнение «Вертолёт» п/и
«Угадай, кто сидит на мяче»

Дыхательное упражнение «Паровозик» п/и
«Фигура»

«Тренировка футболиста»

«Фитбол – задорная игра»

Вводная часть

*Перед тем как заниматься, Надо
нам, друзья размяться.*

Ходьба:

- по полосе препятствий; Бег:
- широким шагом;
- боковой галоп вправо и влево с
фитболом в руках; Построение в шахматном
порядке

Игровые упражнения:

- «Играй, играй, мяч не теряй»;
- «Догони мяч».

Основная часть

<p><i>Весёлая разминка:</i></p> <p>1. И.п. – стоя, мяч в опущенных руках. Поднимать руки с мячом вверх и вниз. <i>Подъём руками начинай, но смотри, не отставай.</i></p> <p>2. И.п. – сидя на мяче, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоны вперёд с разведением рук в стороны. <i>Будем все стараться, дружно наклоняться.</i></p> <p>3. И.п. – сидя на мяче, руки на поясе. Имитация ходьбы с высоким подниманием колена. <i>Дружно крутим мы педали, Вы такого не видали.</i></p> <p>4. И.п. – стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. <i>А теперь на мячик ляжем, и немного отдохнём.</i></p> <p>5. И.п. – лёжа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. <i>Мячик ты передавай, от ребят не отставай!</i></p> <p>6. «Мостик» И.п. – лёжа животом на мяче, руки в упоре на полу. Поднять ноги от пола, удержать равновесие. <i>Будем все стараться на мячике кататься. Дружно ножки подними, но смотри, не упади.</i></p> <p>7. Ритмичные прыжки сидя на мяче. <i>Посмотрите-ка на нас, прыгать будем мы сейчас.</i></p> <p><i>Основные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Улитка» - ползание на животе и предплечьях с мячом, прижатым пятками к ягодицам; - «Играй, играй, мяч не теряй» <p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>«Ловкий наездник»</p>	<p><i>Весёлая разминка:</i></p> <p>«Запрещённое движение»;</p> <p>«Фигура»</p> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>«Кто быстрее займёт фитбол»</p> <p>«Ловкий наездник»</p> <p>«Шалунишки»</p> <p>«Ловишки с ленточками»</p> <p>«Липкие пеньки»</p> <p>«Фитбол – задорная игра»</p>
Заключительная часть	
<p>Дыхательное упражнение «Шарик» п/и «Прокати мяч»</p>	<p>Дыхательное упражнение «Ох» п/и «Угадай, кто сидит на мяче»</p>

«Мячи – прыгуны»	«Вдвоём с фитболом»
Вводная часть	
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставным шагом - с поворотом прыжком на 180° по сигналу; Бег: - с захлестом голени; - семенящий бег; <p>Построение через середину зала в две колонны</p>	<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная в паре; - игровое упражнение «Нашлись, потерялись» <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровое упражнение «Найди свою пару»
Основная часть	
<p><i>Весёлая разминка:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – о.с., фитбол лежит на полу, прокатить его вокруг себя; 2. "Маятник" И.п. – стоя, руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх; 3. «Прокати мяч» И.п. – стоя на правой ноге, мяч перед собой, левая нога на мяче, руки в стороны, прокатить мяч ногой вперёд и назад; <p><i>Ножкой мячик прокати, начинаем 1,2,3.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 4. И.п. – сидя на мяче, руки на поясе, выполнять движения прямыми руками вперёд, в стороны, вверх; 5. И.п. – упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину, вернуться в и.п.; 6. И.п. – лёжа на спине, руки за головой, прямые ноги на фитболе, опора на пятки, покачивать фитбол ногами вправо-влево; 7. И.п. – лёжа на животе на мяче, выполнять упражнение «ножницы» ногами; 8. И.п. – о.с., руки на поясе, фитбол лежит на полу. Прыжки вокруг фитбола на двух ногах. <p><i>Основные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Муравьи» И.п. – сидя, упор руками сзади, мяч лежит на бедрах, согнуть ноги в коленях, оторвать таз от пола. Опираясь на руки и ноги, передвигаться вперед ногами, стараться удержать мяч; - игровое упражнение «Самый меткий» (бросок мяча в обруч). 	<p><i>Весёлая разминка:</i></p> <p>Упражнения выполняются в парах с одним фитболом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – стоя лицом друг к другу с фитболом в руках, поднять его вверх, посмотреть на него; 2. И.п. – то же, повороты с фитболом вправо (влево); 3. И.п. – то же, поочередно выпрямлять руки вперёд; 4. И.п. – встать спиной друг к другу (мяч находится между спинами детей), руки на поясе, 1 - присесть одновременно, 2 - и.п.; 5. И.п. – то же (мяч у одного из детей в руках), повернуться влево (вправо) одновременно, передать мяч партнеру, и.п.; 6. И.п. – сидя, лицом друг к другу, фитбол расположить между стопами, поднять ноги с фитболом (невысоко), опустить; 7. И.п. – лёжа на спине, на полу, руки за головой, прямые ноги на фитболе, опора на пятки, покачивать фитбол ногами вправо-влево (расположение зеркальное); 8. И.п. – лёжа на спине на полу, ноги прямые на фитболе, приподнимать таз от пола (расположение зеркальное). <p>Игровое упражнение: все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по сигналу подбегают к своему фитболу и встают парами.</p> <p><i>Основные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - передача фитбола друг другу, броски и ловля фитбола; <p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>«Пингвины»</p>

<i>Подвижные игры:</i> «Липкие пеньки», «Займи домик»	
Заключительная часть	
Дыхательное упражнение «Ах и Ох» п/и «Затейники»	Дыхательное упражнение «Паровозик» п/и «Найди свою пару» (ходьба)
«Цирк»	«Мы – футболисты»
Вводная часть	

<p>Сюда, сюда скорее, здесь будет цирк у нас Начнётся представление веселое сейчас Здесь будут акробаты, жонглёры, прыгуны. И все, и все ребята увидеть их должны. «Парад участников представления» Ходьба: - спортивным шагом; - на носках, руки вытянуты вверх; - как «лошадки» - руки вытянуты уздечкой; Бег: с высоким подниманием колен.</p>	<p>Ходьба: - с преодолением препятствий разной высоты; Бег: - обычный; - перепрыгивая через барьеры разной высоты; Построение в шахматном порядке</p>
---	---

Основная часть

<p><i>Весёлая разминка:</i> 1. «Обезьянки» 2. «Рыбки» 3. «Собачки» <i>Основные движения:</i> <i>Сейчас мы познакомим вас с известным силачом, Он с гирей трехпудовой играет, как с мячом.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Берут мяч как гирю, проходят круг друг за другом, отжимая гирю правой и левой рукой. • И.п. – сидя на мяче, 1 - руки по диагонали, пальцы сжать в кулак; 2 - руки по диагонали, согнуть в локтях, напрячь; <p><i>Реклама ярко светит, огни кругом горят. Ученые мартышки детей развеселят.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • И.п. - сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - правая нога в сторону на носок, поворот влево, хлопок руками; 2 – и.п.; • И.п. – сидя на мяче, наклоны к ногам. 1-3 - правую ногу на пятку, наклон к ноге, потереть ладошки; 4 – и.п.; <p><i>Продолжаем представление Детям всем на удивление, на арене выступают Хорошо подкованные, кони дрессированные.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Дети изображают наездников: скачут на лошадке, размахивают кнутом над головой; Прыгают по залу на мячах, по сигналу прыгают вокруг себя. <p><i>Подвижные игры:</i></p>	<p><i>Весёлая разминка:</i> 1. И.п. – о.с., фитбол у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.; 2. И.п. – сидя на мяче, одна рука вверх, другая внизу – менять их местами; 3. И.п. – сидя на мяче, движения согнутыми руками вперед, в стороны, вверх; 4. И.п. – сидя на мяче, руки на поясе, попеременные махи ногой вперед; 5. И.п. – сидя на мяче, выполнить ходьбу на месте, не отрывая носков 6. И.п. – лёжа животом на мяче, руки в упоре на полу, сделать несколько шагов руками вперед и назад; 7. И.п. – лёжа спиной на мяче – покачивание; поворот на живот; 8. И.п. – лёжа спиной на мяче – сгибание-разгибание ног; 9. Подскоки вокруг фитбола. <i>Основные движения:</i> - перепрыгни верёвку (сидя на мяче); - ходьба с мячом по скамейке, посередине присесть, удерживая равновесие.</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «Воевода», «Ловишки на мячах»</p>
---	---

«Эквилибристы» «Лягушечки-квакушечки»	
Заключительная часть	
Дыхательное упражнение «Рыбки» <i>Наполняю я водой арену цирковую, Плескаться будут здесь рыбки озорные.</i> п/и «Затейники»	Дыхательное упражнение «Шарик» п/и «Дракон кусает хвост»

«Красивая спинка»	«Танцы на мячах»
Вводная часть	
Ходьба: - гимнастическим шагом, руки в стороны, за головой; - на носках, на пятках – руки «крылышки» Бег: - спиной вперёд; - с поворотом кругом по сигналу. Построение в шахматном порядке	Ходьба: - с выполнением заданий: один хлопок – мяч поднять вперёд, два – спрятать за спину, три хлопка – отбивать фитбол двумя руками на месте; Бег: - с мячом в руках, по сигналу поворотпрыжком в другую сторону;
Основная часть	

<p><i>Весёлая разминка:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – стоя лицом к мячу, руки на поясе, наклоны к мячу вперёд, в сторону; И.п. – сидя на фитболе, выполнять ходьбу, высоко поднимая колени; И.п. – сидя на фитболе, ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны, и.п.; И.п. – сидя на мяче, ноги врозь, перейти в положение ноги скрестно; И.п. – сидя на мяче, сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперёд; И.п. – сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперёд и лечь спиной на фитбол, переступая ногами, вернуться в и.п.; И.п. – лёжа животом на мяче, руки в упоре на полу, сделать несколько шагов руками вперёд и назад; И.п. – лёжа спиной на мяче, подъём верхнего пояса от мяча; <p>Игровое упражнение: «Кто быстрее» (прыжки сидя на фитболе) <i>Основные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - передача фитбола в парах; - броски и ловля фитбола в парах. <p><i>Подвижные игры:</i> «Воевода», «Лиса и тушканчики»</p>	<p><i>Весёлая разминка под музыкальное сопровождение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание фитбола вверх; - круговые вращения фитбола перед собой, в одну и другую стороны; - выполнять приставные шаги в стороны, фитбол держать вверху, с приседанием. И.п. – сидя на фитболе: - разводить руки вперед, вверх, в стороны; - поднимание и опускание плеч; - сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; - поочередно поднимать ноги вперед, руки разводить в стороны; - наклоны вправо (влево), касаясь руками пола; - «мельница»; - ходьба, сидя на мяче вправо, влево; - прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола; - прыжки сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу). - "Маятник" И.п. – стоя, руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх; - «Прокати мяч» И.п. – стоя на правой ноге, мяч перед собой, левая нога на мяче, руки в стороны, прокатить мяч ногой вперед и назад; - “Качалочка”. Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться
	<p>обратно на колени;</p> <ul style="list-style-type: none"> - катание мяча друг другу (в парах) <p><i>Подвижные игры:</i> «Салки с мячом».</p>
<i>Заключительная часть</i>	
<p>Дыхательное упражнение «Вертолёт» п/и «Затейники»</p>	<p>Дыхательное упражнение «Паровозик» п/и «Угадай, чей голосок?»»</p>
«Дружный кружок»	«Страна Смешариков»
<i>Вводная часть</i>	

<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровое упражнение: «парами, тройками, четвёрками»; Бег: - из разных стартовых позиций (сидя, лёжа на спине, животе...); Построение в круг 	<p><i>Эй, веселый народ, отправляемся в поход! Вы за Ньюшей повторяйте и ничуть не отставайте!</i></p> <p><i>Покатились в страну Смешариков!</i></p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - друг за другом; - «змейкой»; - по следам; Бег: - лёгкий с изменением направления;
Основная часть	
<p><i>Весёлая разминка в общем кругу:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – стоя в кругу, рядом с другом, фитбол в руках, поднять его одновременно вверх, отставляя ногу назад; 2. И.п. – то же, сделать выпад вперёд (в середину), мяч в вытянутых руках вперёд; 3. И.п. – то же, приседания, мяч вперёд; 4. «Прокати мяч» и.п. – стоя на правой ноге, мяч перед собой, левая нога на мяче, держась за руки, прокатить мяч ногой вперёд и назад; 5. И.п. – сидя на мяче, держась за руки, поднимать поочередно правую (левую) ногу; 6. И.п. – то же, одна рука вверху, другая внизу, менять положение рук; 7. И.п. – сидя на мяче, держась за руки, ноги врозь, наклон вперёд; 8. И.п. – лёжа на спине, на полу, руки за головой, прямые ноги на фитболе, опора на пятки, покачивать фитбол ногами вправо-влево. <p>п/и «Паровоз» <i>Основные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сидя на полу, прокатывать друг другу мяч; - стоя на расстоянии, передавать мяч одним ударом об пол. <i>Подвижные игры:</i> <p>«Зайцы и огородник»; «Не урони мяч»</p>	<p><i>Мячи - смешарики лежат, в руки к вам они хотят.</i></p> <p><i>Мячики вы все берите, на полянку выходите.</i></p> <p><i>И своей умелостью Ньюшу удивите.</i></p> <p><i>Весёлая разминка:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Лосяш - путешественник» и.п. – сидя на фитболе, ходьба высоко поднимая колени; 2. «Ежик на качелях» и.п. – сидя на мяче, ноги перед собой, прокатиться вперед ноги на носки, прокатиться назад, ноги на пятки; 3. «Крош плавает» и.п. – лёжа на животе на фитболе, ноги полусогнуты на полу, выполнять движения руками; 4. «Нюша загорает» и.п. – лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони, поднять прямую правую (левую) ногу, одновременно левую (правую) руку; 5. «Кар - Карыч - циркач» и.п. – лёжа спиной на мяче, поворот на живот; 6. «Пин - помощник» и.п. – лёжа на спине на полу, руки с фитболом за головой, передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; 7. «Бараш – пружинка» и.п. – сидя на мяче, подпрыгивания; 8) «Би-Би попрыгунчик» прыжки, сидя на мяче. <p><i>Основные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча в парах: один ударяет фитболом об пол, стоя на месте, другой

	ловит двумя руками; - игровое упражнение: «Догони мяч» А теперь мячи берите, и в кружок их положите. Играть дальше будем мы – а ты, Ньюша, посмотри! <i>Подвижные игры:</i> «Ловишки для смешариков».
Заключительная часть	
Дыхательное упражнение «Снежинка» п/и «Чурбан»	Дыхательное упражнение «Воздушный шарик» п/и «Тоннель»

Приложение № 3

Занятия 3 этапа (февраль – май)

«Разноцветные султанчики»	«Мы - спортсмены»
Вводная часть	
Ходьба: - на носках, на пятках; - широким шагом; - чередуя с прыжками Бег: - с высоким подниманием колен; - с султанчиками в руках.	Ходьба: - мама торопится на работу -быстрая ходьба Бег: - «Спортсмены» (лыжники, баскетболисты, конькобежцы...) Построение в шахматном порядке
Основная часть	

<p><i>Весёлая разминка с султанчиками:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – стоя лицом к мячу, руки с султанчиками в стороны, поднимать поочерёдно согнутую ногу, касаясь мяча, руки вверх, выполняя скрестные движения; И.п. – стоя, лицом к мячу, присесть, руки с султанчиками положить на фитбол, колени в стороны; И.п. – сидя на мяче, одна рука сверху, другая внизу, менять их местами; И.п. – сидя на мяче, руки в стороны, выполнять движения руками и ногами «ножницы» И.п. – лёжа на спине на полу, ступни ног на фитболе, руки с султанчиками сверху, делать шаги по поверхности фитбола, одновременно сгибать и выпрямлять руки; И.п. – лёжа животом на мяче, ноги в упоре на полу, выполнять движения руками – к плечам, в стороны; И.п. – прыжки вокруг мяча на двух ногах, выполняя движения руками; <i>Основные движения:</i> <ul style="list-style-type: none"> Подпрыгивание на фитболе с продвижением «змейкой» между предметами; прокатывание фитбола «змейкой» между предметами; 	<p><i>Весёлая разминка:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> "Маятник" И.п. – стоя, руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх; «Боксёр» И.п. – сидя на мяче, выполнять движения боксёра руками; И.п. – упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину, вернуться в и.п.; И.п. – сидя на полу, спиной к фитболу, руки положить на фитбол, пираясь на него, поднять таз, выпрямить ноги. И.п. – стоя на коленях, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе; «Пловцы» И.п. – лёжа на животе на мяче, выполнять движения пловцов руками; «Звёздочки» И.п. – лёжа животом на фитболе, прямые ноги ребёнок фиксирует возле стены, руки опущены вниз, прогнуться вверх, разводя руки в стороны до уровня плеч, задержаться в этом положении; «Гимнасты» и.п. – лёжа спиной на мяче, выполнить мостик; «Прыгуны» - прыжки сидя на мяче. <i>Основные движения:</i> <ul style="list-style-type: none"> «Муравьи» И.п. – сидя, упор руками
---	--

<p><i>Подвижные игры:</i> «Гном, мороз и ёлочки» «Утки и охотник»</p>	<p>сзади, мяч лежит на бедрах, согнуть ноги в коленях, оторвать таз от пола. Опираясь на руки и ноги, передвигаться вперед ногами, стараться удержать мяч;</p> <ul style="list-style-type: none"> игровое упражнение «Самый меткий» <p><i>Подвижные игры:</i> «Салки с мячом»</p>
Заключительная часть	
<p>п/и с нетрадиционным пособием «Разноцветное облако»</p>	<p>п/и «Молчанка»</p>
«Весёлые старты»	«Неразлучные друзья»
Вводная часть	

<p><i>Что такое Весёлые старты? Ходьба:</i> <i>Это честный спортивный бой! - с</i> <i>них участвовать – это награда! одной</i> <i>Победить же может любой! - с поднятым</i> Бег: П/и «Стоп! Хоп! Раз!» - с мячом в руках, по команды и повернуться лицом к своей паре.</p>	<p>прокатыванием фитбола перед собой, В рукой сбоку. вверх фитболом.</p> <p>сигналу, остановиться Перестроение в 2</p>
<p>Основная часть</p>	
<p><i>Весёлая разминка: п/и</i> «Чехарда» <i>Эстафеты в командах:</i> 1. Прокати мяч «змейкой»; 2. «Баскетбол с фитболом» (отбивание мяча в движении); 3. Кто быстрее на мяче? (прыжки, сидя на мяче); 4. «Липучка» (в паре с одним мячом); 5. Паровозик (вся команда); 6. Гусеница (передача мяча в команде)</p> <p><i>Конкурс капитанов:</i> Кто быстрее переложит колечки из обруча (дети лёжа животом на фитболах, помощники держат их за ноги, перекалывают колечки из одного обруча в другой)</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «Фитбол – задорная игра»</p>	<p><i>Весёлая разминка в парах:</i> <i>(у каждого свой мяч)</i> 1. И.п. – стоя лицом друг к другу с фитболом в руках, поднять его вверх, касаясь мяча друга; 2. «Ладочки» И.п. – сидя на мячах, игра в ладочки; 3. И.п. – то же, держась за руки, поднимать вместе руки в стороны, вверх; 4. И.п. – встать спиной друг к другу (мяч в руках), присесть одновременно, мяч вперёд; 5. И.п. – то же, повернуться влево (вправо) одновременно, коснуться мяча партнера; 6. «Самолёт» И.п. – сидя на мячах, держась за руки, руки в стороны, выполнять наклоны, касаясь руками пола; 7. И.п. – сидя на мячах, лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки на плечах партнёра, поочерёдно выполнять наклон вперёд; 8. И.п. – лёжа животом на мяче, руки в упоре на полу, партнёр держит за ноги, выполнять шаги руками вперёд, назад; 9. И.п. – лёжа на спине на полу, ноги прямые на фитболе, приподнимать таз от пола одновременно с партнёром. Игровое упражнение: все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по сигналу подбегают к своим фитболам и встают парами.</p>
	<p><i>Основные движения:</i> - передача фитбола друг другу в движении; - попади мячом в цель; <i>Подвижные игры:</i> «Мороз – красный нос»</p>
<p>Заключительная часть</p>	

Дыхательное упражнение «Насос»	п/и «Найди свою пару» (ходьба)
«Весёлые танцоры»	«Спортивная карусель»
Вводная часть	
<p>Ходьба под музыкальное сопровождение: - с мячом, выполняя на сигнал задание: поднять мяч вверх, выполнять броски, сесть на пол, мяч на бёдрах; Бег:</p> <p>- обычный, чередуя с прыжками сидя на мяче;</p>	<p>Педагог предлагает детям покататься на спортивной карусели (используется нетрадиционное пособие: разноцветное облако)</p>
Основная часть	
<p><i>Весёлая разминка под музыкальное сопровождение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание фитбола вверх; - круговые вращения фитбола перед собой, в одну и другую стороны; - выполнять приставные шаги в стороны, фитбол держать сверху, с приседанием. И.п. – сидя на фитболе: - одновременно поднимать две руки вверх; - поднимание и опускание плеч; - руки «крылышки» выполнять повороты; - мах правой (левой) ногой, левая (правая) рука вверх; - наклоны вправо (влево), касаясь руками пола; - «мельница»; - наклон вперёд к выставленной ноге с хлопком руками; - ходьба, сидя на мяче вправо, влево; - прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола; - прыжки сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу); - И.п. – стоя на коленях, прокатить мяч вперёд, назад; - И.п. – стоя на коленях, поднять мяч вверх; - И.п. – лёжа животом на мяче, ноги на полу, согнуты в коленях, поднять правую ногу, левую руку; - Ходьба по гимнастической скамейке, держа фитбол на голове; 	<p>Каждый раз дети садятся на карусель и произносят слова: <i>Еле, еле, еле, еле завертелись карусели, А потом кругом, кругом, всё бегом, бегом, бегом.</i></p> <p>Играющие двигаются сначала медленно, а после слова «бегом» бегут.</p> <p>По команде «Поворот!» бегут в противоположную сторону. На словах: <i>Тише, тише, не спешите, карусель остановите,</i> <i>Раз, два, три, раз, два, три – мяч скорей бери!</i></p> <p>Движение карусели постепенно замедляется, а с последними словами останавливается, играющие бегут и берут свои мячи.</p> <p><i>1 остановка</i></p> <p><i>Игровые задания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Кто дольше продержится на фитболе?; - Кто дольше продержит фитбол на голове?; - Кто дольше продержит мяч на спине?; - Кто дальше бросит?; <i>2 остановка</i> <p><i>Весёлая разминка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - И.п. – стоя на коленях, фитбол под грудью, руки, согнутые в локтях, держать на фитболе, отжиматься от фитбола; - «Боулинг» <p><i>3 остановка</i></p>

- «Боулинг»;	<i>Подвижные игры:</i> «Пингвины»;
--------------	---------------------------------------

- Прокати мяч с горки; <i>Подвижные игры:</i> «Зайцы и медведь»	«Воевода»; «Тоннель»;
<i>Заключительная часть</i>	
п/и «Затейники»	Дыхательное упражнение «Паровозик»
«Силачи»	«Зов джунглей»
<i>Вводная часть</i>	

<p>Ходьба: <i>Сосна в лиану превратилась</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - с гантелями в руках; <i>И позвала в</i> - с поворотом на 180° по сигналу; <i>Есть</i> <p>Бег: <i>Есть бегемот, есть обезьяна,</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - с гантелями в руках; <i>Других зверей</i> - по сигналу, остановиться и <p>упражнение с гантелями; Построение в две Построение через середину зала в две колонны</p>	<p><i>джунгли нас.</i></p> <p><i>крокодил тут, как ни странно,</i></p> <p><i>немало тут.</i></p> <p><i>выполнять Ребята, джунгли нас зовут!</i></p> <p>команды</p>
--	--

Основная часть

<p><i>Весёлая разминка с гантелями:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – стоя лицом к мячу, руки с гантелями в стороны, поднимать поочерёдно согнутую ногу, касаясь мяча, руки вверх, выполняя скрестные движения; 2. И.п. – стоя, лицом к мячу, выполнить наклон, касаясь гантелями мяча; 3. И.п. – сидя на мяче, одна рука сверху, другая внизу, менять их местами; 4. И.п. – сидя на мяче, правая (левая) рука согнута у плеча, выпрямлять вверх и сгибать к плечу руку с гантелей; 5. И.п. – лёжа на спине на полу, ступни ног на фитболе, руки с гантелями сверху, делать шаги по поверхности фитбола, одновременно сгибать и выпрямлять руки; 6. И.п. – лёжа животом на мяче, ноги в упоре на полу, выполнять движения руками – к плечам, в стороны; 7. И.п. – прыжки вокруг мяча на двух ногах, выполняя движения руками; <i>Основные движения:</i> <ul style="list-style-type: none"> - «Силач» и.п. – лёжа животом на фитболе, пройти на руках вперёд, и в данном положении сгибать руки в локтях (отжиматься); - «Муравьи» И.п. – сидя, упор руками сзади, мяч лежит на бедрах, согнуть ноги в коленях, оторвать таз от пола. Опираясь на руки и ноги, передвигаться вперед ногами, 	<p>Команда хищники: <i>Хоть с виду мы и грозные, в душе мы очень добрые.</i></p> <p><i>Травоядным всем привет, не уйти нам без побед!</i></p> <p>Команда Травоядные: <i>Мы – команда травоядных, все красивы и стройны.</i></p> <p><i>Ну а шансы на победу, у нас очень велики!</i></p> <p><i>Весёлая разминка:</i> комплекс с фитболом под песню «ЧунгаЧанга»</p> <p><i>Весёлые эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Достань банан» - прокатить мяч одной рукой, залезть на гимнастическую стенку, дотронуться до банана, назад мяч за рожки; 2. «Лягушки» - прыжки на мячах; 3. «Собери пальму» - дети в парах, перебрасывают мяч друг другу в движении; 4. «Сбей кокос»; 5. «Сороконожки»; <p><i>Подвижные игры:</i> «Прыгучий Тигруля»</p>
--	---

<p>стараться удерживать мяч; <i>Подвижные игры:</i> «Прыгучий Тигруля».</p>	
---	--

<i>Заключительная часть</i>	
Дыхательное упражнение «Шарик» п/и «Молчанка»	Дыхательное упражнение «Обезьянки»
«Страна Фитболия»	«Космонавты»
<i>Вводная часть</i>	
Ходьба: - обычная; - по полосе препятствий; Бег: - с захлестом голени; - через полосу препятствий;	<i>Ждут вас быстрые ракеты Для полета по планетам. Отправляемся на Марс. Звезды, ждите в гости нас! Разные виды ходьбы и бега под космическую музыку</i>
<i>Основная часть</i>	

<p><i>Весёлая разминка:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – о.с., фитбол держать у груди, выпрямить руки с фитболом вперед, и.п.; И.п. – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны, сесть на фитбол, руки положить на него; И.п. – стоя на коленях, прокатить мяч вперёд, назад; И.п. – сидя на фитболе, выполнять шаги вперед, лечь спиной на мяч, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в и.п.; И.п. – лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги подкатить фитбол к ягодицам; И.п. – лёжа животом на мяче, ноги в упоре на полу, повороты в стороны; И.п. – стоя в упоре на одном колене, боком к фитболу, другая нога выпрямлена и опирается на него ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; И.п. – сидя боком к фитболу на полу, дальняя от него нога согнута и опирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит на его поверхности, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол, удерживая равновесие; И.п. – лёжа спиной на фитболе, руки расставить в стороны. <p>Игровое упражнение: «Кто быстрее на фитболе» (прыжки на мяче)</p> <p><i>Основные движения:</i></p> <p>- «Чехарда» - опираясь руками на фитбол,</p>	<p><i>Весёлая разминка:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> «Подготовка космонавтов» И.п. – стоя лицом к фитболу, надеть защитную одежду, по команде «1,2,3- пуск», сесть на мяч и лететь (прыгать) в космос; «Луна» И.п. – о.с., мяч на полу, смыкаем руки над головой, чтобы получился круг, выполняем приседания на мяч; «Полёт» И.п. – сидя на мячах, руки в стороны, выполнять наклоны, касаясь руками пола; «Летающая тарелка» И.п. – сидя на мяче, выполняем вращательные движения туловища по кругу влево-вправо; «Звёздочки» И.п. – лёжа животом на фитболе, прямые ноги у стены, руки опущены вниз, прогнуться вверх, разводя руки в стороны до уровня плеч, задержаться в этом положении; «Инопланетяне» И.п. – сидя на фитболе, выполнить несколько шагов вперёд и лечь спиной на фитбол, переступая ногами, вернуться в и.п. «Выход в космос» И.п. – лёжа животом на мяче, руки в упоре на полу, сделать несколько шагов руками вперёд и назад; «На Марсе» И.п. – сидя на полу, фитбол расположить между стопами, поднять ноги с фитболом (невысоко), опустить; п/и «Звезды - планеты» дети двигаются на мяче, выполняя упражнение по желанию, по сигналу – «звезды», становятся по одному, ноги и руки в стороны, «Планета»,
<p>перепрыгнуть через него; - «Мяч через ворота».</p> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>«Лягушки на охоте».</p>	<p>выстраиваются в круг;</p> <p><i>Основные движения:</i></p> <p>- передача фитбола в кругу друг другу, ногами;</p> <p>- мяч с горки</p> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>«Космонавты»</p>
Заключительная часть	
<p>Дыхательное упражнение и п/и по желанию детей</p>	<p>Дыхательное упражнение «Звуки ракеты»</p>

«Морское царство»	«Весёлый кубик»
Вводная часть	
<p>- «Подводные рифы» -прыжки через меня мяч в руках. кубик с играми, фитболы</p> <p>- «Спуск в трюм» - подлезание под (правым и левым боком); <i>В зал смелее</i></p> <p>- «Крабики» И. п. – упор руками сзади, согнуты в коленных суставах, таз <i>Кубик</i> приподнят, продвижение вперед с опорой на конечности.</p>	<p>барьер, Приглашаю детей в зал, в руках у лежат вдоль дугу стены в обручах.</p> <p><i>заходите,</i></p> <p>ноги <i>Гостям «здравствуйте!» скажите.</i></p> <p><i>весёлый есть у нас</i></p> <p><i>Будем мы играть сейчас.</i></p>
Основная часть	
<p><i>Весёлая разминка:</i></p> <p>1. «У штурвала» И. п. – стойка ноги врозь, фитбол в опущенных руках, поворот влево (вправо) - руки с мячом на уровне груди; 2. «Поднять якорь» И. п. – ноги на ширине плеч, руки на мяче, прокатывание мяча вперед, не отрывая ноги от пола, назад; 3. «Каракатица» И. п. – сидя на фитболе, ноги на ширине плеч, левая нога в упор на пятку, наклон к прямой ноге;</p> <p>4. «Кальмар» И. п. – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз, ходьба вперед, не отрывая ягодицы от фитбола, постепенно опуская спину на мяч, ходьба назад;</p> <p>5. «Дельфин» И. п. – стойка на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху, прямую ногу в сторону на носок, откатить мяч от себя; А дельфин – морской дружок,</p> <p>Показал нам скользкий бок. 6. «Морская звезда» И. п. - лежа на животе, ноги в упоре на ширине плеч, руки на полу в упоре, поднять туловище, как можно выше, руки в стороны;</p> <p>Игровое упражнение «Кто дольше продержится на фитболе без опоры?» стоя на коленях лицом к фитболу, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.</p>	<p><i>Первая картинка – мячик</i></p> <p>Беседа с детьми о фитбол мяче</p> <p><i>Весёлая разминка:</i></p> <p>1. «Хлопок» И.п. – сидя на мяче, выполняя подпрыгивания на мяче, поднять руки вверх, хлопок; <i>Хлопни раз, ещё другой,</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Мы похлопаем с тобой!</i></p> <p>2. «Самолёт» И.п. – сидя на мяче, руки в стороны, наклоны вправо, влево, касаясь руками пола; <i>Самолёт летит, гудит Ребятишек веселит.</i></p> <p>3. «Прокати мяч» И.п. –стоя на правой ноге, левая нога на мяче, руки в стороны, прокатить мяч ногой вперёд и назад;</p> <p>Ножкой мячик прокати, начинаем 1,2,3.</p> <p>4. «С горки» И.п. – сидя на мяче, руки в упоре сзади на мяче, выполняя шаги ногами, спуститься на пол и назад;</p> <p style="text-align: center;"><i>Покатились с горки вниз</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Крепко ручками держись. (ух)</i></p> <p>5. «Мостик» И.п. – лёжа животом на мяче, руки в упоре на полу, поднять ноги от пола, удержать равновесие;</p> <p style="text-align: center;"><i>Будем все стараться, на мячике кататься.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Дружно ножки подними, но смотри, не упади.</i></p> <p>А теперь весёлый кубик передавайте друг другу: Кубик движется по кругу,</p> <p style="text-align: center;"><i>Передайте кубик другу, будем мы его</i></p>

<p><i>Основные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Сильные моряки» - отжимание от фитбола; - «Рыболов» - прыжки через верёвку, сидя на мяче; <p><i>Подвижные игры:</i> «Рыбки и акула»</p>	<p style="text-align: center;">бросать, Чтоб скорей игру узнать! (бросают кубик вверх)</p> <p><i>картинка – лягушка</i> п/и «Лягушечки-квакушечки» <i>картинка – пингвин</i> п/и «Пингвины» <i>картинка – пенёк</i> п/и «Липкие пеньки» <i>картинка – облако</i> п/и с разноцветным облаком</p> <p>* Все подвижные игры выполняются под музыкальное сопровождение, соответствующие названию игры</p>
Заключительная часть	
п/и «Морская гусеница»	Дыхательное упражнение «С улыбкой»

Приложение № 4

Подвижные игры с фитболом (модернизированные) *Лягушечки-*

квакушечки

Все дети-лягушки сидят на фитболах на одной стороне площадки, выбирается цапля, она сидит на фитболе в середине площадки.

Лягушки произносят слова:

Мы весёлые лягушки,

Мы зелёные квакушки,

Громко квакаем с утра, Ква-ква-ква,

Да, ква-ква-ква.

Цапля отвечает:

По болоту я шагаю

И лягушек я хватаю. Лягушки прыгают на мячах под песню «Лягушки» на другую сторону площадки, цапля их ловит.

Пингвины

Дети – «пингвины», передвигаются, как пингвины свободно по залу под музыку. Фитбол мячи – льдины в произвольном порядке разбросаны по полу. Водящий ребёнок – «охотник» пытается запятнать пингвинов. Если пингвин забрался на льдину, (сидит на мяче), ловить его не разрешается.

Липкие пеньки

Все дети – участники, 4-5 игроков садятся на фитбол-мяч, как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Дети бегают между ними, стараясь увернуться от пеньков, а липкие пеньки, не вставая с места, касаются играющих. Пойманные игроки превращаются в липкие пеньки и «приклеивают» весёлых бегунов.

Займи домик

Дети на одной стороне площадки, на другой стороне лежат в рассыпную фитболы (меньше на один). Дети прыгают на месте разными способами, по команде «Займи домик!» бегут к мячам, кто

остался без мячика, выходит из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

Запрещённое движение

Играющие сидят на мячах в кругу. Водящий показывает детям упражнение, которое нельзя повторять, а затем показывает различные упражнения, которые играющие в точности повторяют за ним. Неожиданно водящий показывает запрещённое движение. Тот из играющих, кто по невнимательности повторит его, должен прыгать на мяче по кругу.

Шалунишки

На двух противоположных сторонах площадки чертят линии, в середине дом – водящего. Играющие собираются за линией на одной стороне площадки и сидят на мячах, произнося слова: Мы, детишки-шалунишки, Любим прыгать и скакать.

А тебе нас не догнать!

Дети прыгают на мячах на противоположную сторону площадки, водящий бегом догоняет играющих, пока они не переступили вторую линию.

Воевода

Играющие по кругу передают футбол мяч от одного к другому, при этом произносят:

Катится яблоко в круг хоровода,

Кто его взял – тот воевода...

Ребёнок, у которого в этот момент окажется мяч – воевода. Он кладёт мяч на пол и говорит: Я сегодня воевода,

Прыгаю вокруг хоровода.

Прыгает на мяче за кругом, и встаёт между двумя любыми игроками и говорит:

- Раз, два – не воронь, И беги, как огонь!

Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Игра продолжается.

Космонавты

Играют две команды. Дети строят две «ракеты». Для этого все мячи располагают в двух равных колонках. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам,

На какую захотим, На

такую полетим.

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет.

После этих слов дети разбегаются по своим ракетам.

Выигрывает та команда, которая дольше всех «пробудет в полете». Дети должны сесть на мячи, взяться за руки и поднять ноги, «сцепившись в невесомости».

Угадай, кто сидит на мяче (малой подвижности)

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?

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.

Утки и охотник

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова: Ну-ка, утки, кто быстрее Доплывет до камышей? Самой ловкой за победу Сладкое дадут к обеду.

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

Дракон кусает хвост

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

Зайцы и огородник

Игра проводится на мячах с ручками («хопах»). Водящий ребенок — «огородник» — стоит в центре «заячьего» круга.

Огородник: Зайцы, вы куда пропали?

Зайцы: Мы в капустке отдыхали.

Огородник: А листочки не поели?

Зайцы: Только носиком задели.

Огородник: Вас бы надо наказать!

Зайцы: Так попробуй нас поймать!

После этих слов «огородник» пытается поймать «зайцев».

Гном, мороз и ёлочки

Выбираются два игрока: «Мороз» и «Гном», остальные дети — «ёлочки». Задача «Мороза» — запятнать «Гнома», который ловко уворачивается и убегает. «Ёлочки» сидят на мячах, убегая, «Гном» может присесть на мяч к одной из «ёлочек», после чего она превращается в «Гнома» и продолжает убегать от «Мороза».

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.

Играй, играй, мяч не теряй!

Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. За детьми наблюдает водящий — судья. После сигнала воспитателя все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч, выбывает из игры, идет отдыхать на «скамью штрафников».

Весёлый мяч

Ребята сидят на фитболах по кругу. Говорят стихи про мячик и перекатывают фитбол мяч от одного к другому в произвольном направлении. На ком закончится стихотворение, тот из детей выполняет какое-то задание. Ты катись, веселый мячик, Быстро-быстро по рукам.

У кого веселый мячик,

Тот исполнит песню (движение) нам.

Салки с мячом

Все дети прыгают на фитболах по залу, водящий старается осалить кого-нибудь из участников игры малым мячом (водящий также на мяче). Осаленный игрок выбывает из игры.

Найди свой фитбол

Дети разбегаются по залу, по сигналу инструктора они должны подбежать к своему фитболу и присесть на него.

Игра повторяется несколько раз. При повторении задание можно усложнить, например, бег галопом, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени.

Затейники (малой подвижности)

Выбирается водящий-затейник, который встаёт в центре круга, образованного детьми. Дети, держа в руках фитбол, идут по кругу и произносят: Ровным кругом, друг за другом Мы идём за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе

Сделаем вот так...

Дети останавливаются, а затейник показывает любое движение с мячом, которое за ним повторяют все дети.

Ловишки с ленточками

Дети образуют круг, сидя на фитболах. У каждого ребёнка ленточка за поясом. Считалкой выбирается водящий. По сигналу дети прыгают по залу на фитболах, а водящий, догнав кого-либо из детей, должен забрать ленточку.

Ловкий наездник.

Дети садятся на фитбол, обхватывая его руками. По сигналу педагога они прыгают на мяче до финиша. Победителем считают ребенка, первым достигшего финиша.

Эквилибристы

Участникам предлагается определить: кто дольше продержит мяч на голове; кто дольше продержится без помощи рук и ног на мяче; кто дольше всех сможет удержать мяч на спине.

Ловишки для Смешариков

Выбирают ловишку. По сигналу воспитателя:

«Раз, два, три, смешариков лови!» - дети прыгают на мячах в разные стороны по залу. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка. Игра повторяется 3—4 раза.

Угадай, чей голосок? (малой подвижности)

Один участник игры становится в круг и закрывает глаза. Дети идут по кругу, не держась за руки, и говорят:

Мы собрались в ровный круг,

Повернемся разом вдруг,

И как скажем скок – скок – скок! - Угадай,
чей голосок?

Слова «Скок – скок – скок!» произносит один ребенок по указанию руководителя. Стоящий в центре должен узнать его. Тот, кого узнали, становится на место водящего.

Русская народная игра «Чурбан» (малой подвижности)

Дети встают в круг и берутся за руки. В середине стоит чурбан. Дети говорят слова: Вот стоит чурбан,

Не мешает нам Кто
чурбан забьет, Тот
из круга уйдет.

Дети приближаются к чурбану и пытаются, друг друга навести на него; кто его уронит, тот выходит из круга, игра продолжается.

Народная игра «Молчанка»

Перед началом игры все участники произносят певалку:

Первенчики, червенчики,
Летали голубенчики
По свежей росе, По
чужой полосе.

Там чашки, орешки,
Медок, сахарок – Молчок!

После все должны замолчать. Ведущий старается рассмешить играющих забавными движениями, прибаутками. Тот, кто засмеется или что-нибудь скажет, отдает фант. Указания: Ведущему не разрешается дотрагиваться руками до играющих.

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 становится первой парой, так все.

Стоп! Хоп! Раз!

Дети под музыку выполняют разные виды ходьбы и бега. По сигналу «Стоп!» все дети останавливаются, а по сигналу «Хоп!» выполняют прыжки на мячах. По команде «Раз!» нужно взять мяч, выполнить поворот вокруг себя, положить мяч на пол и продолжить бег.

Зайцы и медведь

Ребёнок, изображающий медведя, спит в берлоге. Дети прыгают вокруг медведя на мячах:

Мишка бурый, мишка бурый, Отчего такой ты хмурый?

Медведь отвечает:

Я медком не угостился,

Вот на всех и рассердился, Раз,
два, три, четыре, пять,
Начинаю догонять.
Встаёт и начинает ловить детей.

Фитбол – задорная игра

Дети делятся на две команды. Сидя на фитболах, передвигаясь по залу, выполняют ведение малого мяча ногой, стараясь забить гол в ворота.

Мороз – Красный нос

На противоположных сторонах зала обозначаются два дома. Играющие сидят на фитболах в одном доме. Водящий сидит на фитболе на середине площадки и говорит:

Я – Мороз Красный нос!

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Дети отвечает:

Не боимся мы угроз, И

не страшен нам мороз.

Дети прыгают на фитболах через всю площадку в другой дом, а водящий старается догнать и осалить рукой – заморозить.

Рыбки и акула

Дети – рыбки, сидя на мячах, говорят слова:

Мы морские рыбки в море, Любим
плавать и нырять.

Ну, попробуй нас поймать.

Раз – два – три – лови!

Дети прыгают на мячах по залу в рассыпную, водящий - «акула», прыгая, сидя на мяче, пытается их запятнать.

Не урони мяч

У детей в руках нетрадиционное пособие: разноцветное облако.

Первый вариант: дети бегут по кругу под песню «карусель» и держат облако за колечко, в середине фитбол мяч. Задача игроков не уронить мяч.

Второй вариант: дети перекатывают фитбол мяч на разноцветном облаке друг другу, стараясь не уронить.

Прыгучий Тигруля

На середине площадки расставляют 10 кеглей на расстоянии 90 см. одну от другой. Кегли – это деревья в лесу. Играющие (тигрята) должны прыгать, сидя на мяче, на другую сторону площадки между деревьями, не задевая их. Тот, кто заденет кеглю и уронит её, получает штрафное очко. Кто проберётся сквозь воображаемый лес, и не получит штрафного очка, тот является победителем – самым прыгучим Тигрулей.

Лягушка на охоте

Лягушки предпочитают на обед комара или муху, чтобы поймать добычу лягушка должна прыгать, используя силу своих задних перепончатых лап. Две лягушки прыгают сидя на мяче, играющие комары и мухи летают по площадке, садятся на листочек (стульчик, скамейка). Кого лягушки заденут, тот идёт к лягушкам на болото.

Фигура (малой подвижности)

Игроки строятся в круг с фитбол мячом в руках. Водящий в центре круга. Под музыку или звуки бубна игроки шагают друг за другом по кругу, а по команде «фигура» останавливаются, принимают различные позы, используя мяч, и замирают. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше, и меняется с ним местами.

Приложение № 6

Консультации для родителей

Фитбол для детей – отличный тренажер для всей семьи!

Сегодня хочу рассказать о таком полезнейшем изобретении как фитбол, а именно про фитбол для детей. И если разобраться, то на нем заниматься абсолютно все члены семьи. Уже ни для кого не секрет, что развитие детей происходит, прежде всего, через двигательную активность. Поэтому с ребенком можно и нужно заниматься, развивать его физически, фитбол вы можете использовать уже на втором месяце жизни ребенка.

Что такое фитбол, как выбрать фитбол, какая от него польза и что с ним делать я расскажу далее.

Выбираем фитбол для ребенка



могут

Фитбол – это большой мяч. Они продаются разных диаметров и есть специальные детские с рожками, но я рекомендую вам купить один мяч для всей семьи, например оптимальный диаметр 60 – 75см. Даже взрослым рекомендуется сидеть на фитболе, а если после рабочего дня у вас болит спина, то вы сразу почувствуете облегчение, просто полежав на нем, так как на фитболе хорошо расслабляются мышцы спины.

При выборе фитбола для ребенка следует обратить внимание на его качество, лучше потратиться и один раз купить качественный и хороший мяч, который прослужит вам долгие годы. Качественный фитбол:

1. Должен быть достаточно упругим – не слишком твердым, но и не мягким. Материал фитбола должен быть прочным и иметь высокую пластичность. Качественные мячи рассчитаны на нагрузки от 250 до 1000кг. Есть также мячи с системой ABS – антивзрывные, что очень актуально, если в доме есть маленький ребенок.
2. Обратите внимание на форму мяча, на швы. Швы должны быть практически незаметны и во время занятий они не должны ощущаться. Также ниппель на качественном фитболе спрятан внутрь, и никоим образом не мешает занятиям, не может поцарапать или зацепиться за что либо.
3. Хорошие мячи обладают хорошими антистатическими свойствами, благодаря чему к нему не прилипает мелкий мусор и пыль.

Чем полезен фитбол для детей?

1. Самое главное, что занятия на фитболе развивают вестибулярный аппарат, что очень важно в первые годы жизни ребенка.
2. На мяче ребенок расслабляется. Расслабляются мышцы животика, благодаря чему колики возникают реже, улучшается пищеварение и дыхание.
3. Лежа на фитболе ребенок непроизвольно двигает ручками и ножками, таким образом он тренируется. Удовлетворяются зрительные, вестибулярные и кинестетические импульсы.
4. Гимнастика на фитболе укрепит мышцы спины, сделают позвоночник здоровым, гибким и сильным. А здоровый позвоночник – залог свободного распределения нервных импульсов по организму и нормального функционирования нервной системы. Занятия на мяче укрепляют и развивают все группы мышц, улучшают общий тонус.
5. Фитбол станет любимым тренажером ребенка! Дети любят прыгать, качаться и играть с мячом. А здоровый счастливый малыш – это мечта каждого родителя.

Упражнения для детей на фитболе

Для карапузов. Познакомить ребенка с фитболом вы можете уже на третьей неделе жизни. Первые упражнения очень простые. Застелите фитбол пеленочкой и уложите малыша на животик, придерживайте его за попу или спинку. Медленно покачивайте ребенка вперед-назад, вправо-влево и по кругу. Если ваш малыш возмутится и выразит недовольство, прекратите занятия и вернитесь к ним через пару дней. Проводите занятие за 40 минут до еды, и через час после кормления. Если вы разденете кроху, то вы совместите гимнастику с закаливанием ребенка воздухом и уже с детства заложите кирпичик к здоровому образу жизни. Это упражнение поможет животу справиться с газами и укрепит вестибулярный аппарат.

Также можете проводить такое же упражнение, только положив ребенка на спину. Многие дети поначалу протестуют против этого упражнения, но потом с удовольствием качаются на спине. Если ребенок не может расслабиться лежа на спине и постоянно норовит встать, перейдите к другому упражнению.

«Прыг-скок» Это великолепное упражнение обрадует вашего кроху, поможет ему расслабиться и успокоиться. Положите ребенка на животик, свою руку положите на попу или спинку малыша и

как бы попружиньте на мячике вверх вниз. Делайте упражнение мягко и плавно. Такое же упражнение можно проводить положив ребенка на спину.

«Кружки» Положите малыша на спинку и начинайте «выписывать» круги – большой круг влево, затем вправо. Потом делайте маленькие кружочки, опять же влево и вправо.

Это элементарные упражнения для самых маленьких карапузов. Далее я напишу более сложные упражнения для деток постарше, тех, кто умеет сидеть.

«Дельфинчик» Малыш лежит на фитболе на животе и упирается руками в мяч, а вы поднимаете его ноги вверх. Следите за равновесием.

«Собирайка» Если ваш ребенок уже умеет брать предметы в ручку, то можете смело включать в программу занятий это веселое упражнение. Разложите на полу различные интересные предметы, положите ребенка на фитбол и держа кроху за ножки качайте его вперед к разложенным игрушкам. Ребенок оторвет ручки от мяча и потянется за игрушкой.

«Самолетик» Положите ребенка на бочек, держите его за ручку (предплечье) и ножку (голень), покачайте ребенка в разные стороны. Возможно, это упражнение получится у вас не с первого раза, так как оно достаточно сложное.

Фитбол для детей очень полезен и интересен. Малыши с удовольствием играют с ним, катают его по полу, стучат по нему как по барабану. Уже повзрослевшие детки обожают прыгать на фитболе – мама держит ребенка за ручки, ногами придерживает мяч, а ребенок весело прыгает и пружинит на нем.

Думаю, купив *фитбол для ребенка*, вы найдете ему массу вариантов применения и придумаете свои упражнения и игры. Экспериментируйте и все у вас получится.

Консультации для родителей

Советы специалиста «Фитбол – больше, чем мяч!»

Дошкольный возраст – начало всех начал: именно в эти годы



закладывается фундамент здоровья, формируются личностные и физические качества детей. Несомненно, видеть детей здоровыми, весёлыми и физически развитыми – желание всех: и родителей, и педагогов!

На сегодняшний день существуют различные методики и технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья, на развитие двигательной активности детей, которые широко используются педагогами ДОУ. Одной из инновационных технологий, используемой в физическом развитии детей является – фитбол- гимнастика.

Тайна фитбола.

Фитбол-гимнастикой могут заниматься все члены семьи. Эти занятия способствуют формированию жизненно важных двигательных навыков, развитию гибкости, прыгучести. Гимнастика на фитболе укрепляет мышцы спины и брюшного пресса (формирует навык правильной осанки); развивает вестибулярный аппарат; повышает подвижность ребёнка; развивает координацию движений; побуждает детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности.

Выбираем фитбол-мяч.

Фитбол (англ. «fit» - оздоровление, «ball» – мяч) – это большой мяч с рожками или с ручками, либо классической круглой формы.

Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот. Оптимальные размеры больших мячей для детей: 3-4 года – диаметр 45 см.; 5-6 лет – 50 см.; 7-10 лет – 55 см. При выборе фитбола следует обратить внимание на его качество: он должен быть упругим, прочным; швы должны быть практически незаметны и во время занятий не должны ощущаться.

Упражнения и игры для детей на фитболе.

«Мельница». Сидя на мяче. Выполнить взмахи руками вперёд-назад с одновременными покачиваниями на мяче.

«Самолёт». Упражнение выполняется сидя на мяче, руки в стороны. Выполняем наклоны вправо и влево, задевая руками пол.

«Прокати мяч». Стоя на правой ноге, мяч перед ребёнком, левая нога на мяче, руки в стороны. Прокатывать мяч ногой вперёд и назад.

«С горки». Сидя на мяче, руки в упоре сзади на мяче. Выполняя шаги ногами, спуститься на пол и назад.

«Мостик». Лёжа животом на мяче, руки в упоре на полу.

Поднять ноги от пола, удержать равновесие.

«Лягушка на болоте». Поставьте 5 кеглей (пластиковые бутылки) по кругу – это камыши. Ребенок, сидя на мяче – лягушка, он прыгает между кеглями, стараясь их не уронить.

«Чехарда». Все игроки по очереди перепрыгивают через фитбол мяч, который находится в середине комнаты, опираясь на мяч руками.

Выбывает из игры тот, кто не смог перепрыгнуть.

Думаю, купив фитбол, вы найдёте ему массу вариантов применения и придумаете свои упражнения и игры.

Фитбол станет любимым тренажёром для всей семьи! Будьте здоровы!

Приложение № 7

Мастер – класс для педагогов

"Фитбол – больше, чем мяч!"

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня я вас познакомлю с одной интересной технологией: «Фитбол- гимнастика».

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития. На принципы комплексного гуманитарного подхода опирается особое междисциплинарное научно-практическое направление – развивающая педагогика оздоровления (автор и руководитель проекта Владимир Тóбиевич Кудрявцев). Это направление складывается на стыке возрастной физиологии, педиатрии, педагогики, детской психологии. В его фундаменте – идеи представителей различных дисциплин: физиологов, психологов, философов, педиатров и педагогов. Тема здоровья детей была, есть и будет актуальной во все времена. В нормативноправовых и инструктивных документах Министерства здравоохранения РФ и Министерства образования РФ отмечается, что здоровье – это национальная безопасность. Но, к сожалению, за последние 10 лет в состоянии здоровья детей наметилась негативная тенденция, которая продолжает ухудшаться.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки – 50-60%, плоскостопием – 30%. Рождение здорового ребенка стало редкостью, растет число недоношенных детей, число врожденных аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Более 20% детей старшего дошкольного возраста имеют III группу здоровья. Об этом свидетельствуют итоги Всероссийской диспансеризации детей.

Причин роста патологии множество. Это и плохая экология, и несбалансированное питание, и снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки. Проявляя заботу о здоровье детей средствами физической культуры, в стране создана необходимая

законодательная база, регламентирующая всю систему физического воспитания ребенка, как в дошкольных учреждениях, так и в семье.

Движения в любой форме всегда выступают как оздоровительный фактор – этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями.

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы.

Поэтому необходимо использовать такие приемы и методы обучения, такие эффективные технологии, которые бы способствовали максимальной двигательной активности детей именно в дошкольный период.

Именно этим требованиям отвечает одна из технологий - фитбол-гимнастика, высокая эффективность которой была оценена на протяжении многих лет работы с дошкольниками.

Фитбол (англ. «fit» - оздоровление, «ball» – мяч) – большой мяч, который используется в оздоровительных целях.

За счёт механической вибрации и амортизационной функции мяча при выполнении упражнений улучшается обмен веществ, кровообращение; упражнения на фитболах оказывают благоприятное воздействие на позвоночник, суставы, что способствует профилактике осанки; упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат; развивают координацию движений и функцию равновесия; содействуют развитию двигательных способностей детей.

Впервые методика фитбол-гимнастики была представлена в 2002 году авторами: кандидатом педагогических наук, доцентом Татьяной Сергеевной Овчинниковой, и кандидатом медицинских наук, доцентом Аллой Аскольдовной Потапчук в программе «Двигательный игротренинг для дошкольников», которая была апробирована в течение пяти лет в детских садах города С.-Петербурга. В этой программе авторы описали физиологическое воздействие фитболов на организм ребенка и методику проведения занятий, высокая эффективность которых была продемонстрирована в работе с дошкольниками.

Учитывая развивающий, оздоравливающий, укрепляющий эффект фитбол я решила использовать данную технологию в работе с детьми старшего дошкольного возраста.

Система работы по освоению детьми фитбол-гимнастики строится на основе авторской программы ДОУ: «Волшебный фитбол» в рамках кружковой работы.

Цель программы: повышение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством использования фитбол-гимнастики

Работа по освоению фитбол-гимнастики проходит по следующим этапам.

Основные задачи 1 этапа:

- дать представления о форме и физических свойствах фитбола; - обучить правильной посадке на фитболе.

Это различные виды ходьбы и бега, бросков, прокатов, элементарные фитбол-игры, или игровые упражнения.

Основные задачи 2 этапа:

- учить базовым положениям при выполнении упражнений;

- учить детей сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе и при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации);

- учить детей выполнять упражнения в парах, небольшой группой.

На 2 этапе выполнение упражнений происходит в различных положениях на фитболе (сидя, лёжа спиной на мяче, на животе), упражнения в парах. Широко используются музыкально-ритмические композиции.

Основные задачи 3 этапа:

- закреплять двигательные умения и навыки детей;
- совершенствовать выполнение всех упражнений с использованием фитбола, добиваться точного, энергичного и выразительного исполнения;

На 3 этапе широко используются игры-эстафеты.

Существует ряд правил, без знаний и соблюдение которых освоение детьми фитболгимнастики не принесёт должного оздоровительного и развивающего эффекта:

- мяч должен быть подобран в соответствии с ростом ребёнка (диаметр мяча 45-55 см.);
- начинать необходимо с простых и.п. и упражнений, постепенно переходя к более сложным; - учитывать индивидуальные особенности ребёнка и создавать оптимальные условия для его развития.

С целью эффективности применения данной технологии в работе с детьми старшего дошкольного возраста я использовала критерии результативности освоения фитбол-гимнастики детьми автор: Анна Романовна Степанова, а также методику оценки двигательной активности автор: Марина Алексеевна Рунова, которую необходимо проводить как в начале, так и в конце учебного года.

Таким образом, мы отмечаем, что фитбол-гимнастика является одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей. Кроме того, фитбол-гимнастика является инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка и, конечно, это положительные эмоции, радость и удовольствие от занятий фитбол-гимнастикой.

Образованный человек – большая ценность, но разве меньшая ценность – здоровый ребенок? П.П. Блонский. Практическая часть:

Сегодня я хочу представить вам несколько игровых упражнений, которые вы можете использовать в одной из части непосредственно образовательной деятельности, а также на утренней гимнастике, в досуговой деятельности.

И сейчас я приглашаю сюда желающих.

Упражнения на мяче

1. Пружинка с хлопком

И.п. сидя на мяче, руки внизу

В: пружиня на мяче, поднимать руки вверх, выполняя хлопок.

2. Самолёт

И.п. сидя на мяче, руки в стороны

В: наклоны вправо, влево, касаясь пола руками, не отрывая ноги.

3. Прокати мяч

И.п. стоя на одной ноге, другая на мяче, прокатывать мяч вперёд и назад.

4. Удержи мяч спиной

И.п. ноги на ширине плеч, мяч в руках сзади

В: наклон вперёд, мяч положить на спину и удержать

5. Мостик

И.п. – лёжа животом на мяче, руки в упоре на полу

В: поднимать ноги от пола, слегка прокатываясь на животе.

6. И.п. – лёжа спиной на мяче, руки за головой

В: поочерёдное поднятие ног

7. Паровоз – прыжки друг за другом на мяче

8. Дыхательное упражнение

Выразите, пожалуйста, одним словом свои чувства и ощущения от разминки на фитболе.

За вашу активность я вам вручаю свидетельство участника Мастер класса «Фитбол – больше чем мяч».

Спасибо за внимание.