

Управление образования администрации Меленковского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №34» д. Тургенево Меленковского района Владимирской области

Принята на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 34» д.Тургенево
Протокол №1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №34» д. Тургенево
от 30.08.2024 № 75-о

С.В. Дронова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»**

Старшая группа 5-6 лет

направленность: физкультурно - спортивная

Срок реализации программы: 9 месяцев

Уровень сложности программы: базовый

Разработчик программы: инструктор
по физической культуре высшей категории

Парфенова Юлия Алексеевна

д. Тургенево
2024 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и материалов:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. утверждена распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 №678-р;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Национальный проект «Образование» 2019-2024;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»);
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от

11.12.2006 г. № 06-1844

Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность: физкультурно-спортивная. Программа предусматривает занятия гимнастикой на фитболах для профилактики и укрепления осанки. Уровень программы: базовый.

Актуальность программы. Фитбол-гимнастика является на данный момент инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка. Данная тема актуальна, так как нарушение осанки наиболее распространенное заболевание опорно - двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста и относится к числу сложных проблем современной ортопедии.

Нарушение осанки при своевременно начатых профилактических мероприятиях не прогрессирует и является обратимым процессом. Нарушение осанки постепенно может привести к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, ухудшению рессорной функции позвоночника, что в свою очередь негативно влияет на деятельность центральной нервной системы, сердечно – сосудистой и дыхательных систем, становится спутником многих хронических заболеваний, вследствие проявления общей функциональной слабости дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата ребенка. Фитболы обладают вибрационным действием. Вибрация активизирует регенеративные процессы, что позволяет использовать фитболы в профилактических целях нарушения осанки.

Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса используются в спорте, педагогике и медицине. Специальная

гимнастика на фитболах разного диаметра и конфигурации помогает расширить возможности воздействия на организм ребенка, позволяет создать наиболее оптимальные условия для правильного положения мышц, а так же для улучшения равновесия и двигательной координации.

Сочетание физических упражнений, фитбола, музыки, проговаривания стихов в ритме движений развивает ритмическое чувство, координацию, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия у детей. Данная программа интересна тем, что в ней применяются нетрадиционные упражнения на мяче: фитбол-гимнастика, фитбол-ритмика, фитбол-сказка, фитбол- игра.

Фитбол-гимнастика позволяет избирательно воздействовать на разные группы мышц. Чтобы детям было интересно, у каждого упражнения есть свой образ со стихотворным сопровождением.

В методе фитбол-сказка все упражнения объединены в сказочный сюжет. Сюжетом сказки служит как хорошо известные сказки, так и придуманные самими детьми.

Метод фитбол-ритмика особенно нравится детям. Упражнения выполняются под музыку. Музыка позволяет сделать исполнение более выразительным. В этом методе используются изученные ранее, хорошо знакомые упражнения, которые выполняются как самостоятельно, так и по показу.

Игры с фитболом повышают интерес у детей и позволяют разнообразить подвижные игры.

Участники реализации программы - дети старшего дошкольного возраста (5-6 лет). В этом возрасте благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более

сознательной. Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 9 месяцев, 1 занятие в неделю по 25 мин. Количество учебных часов - 38.

Форма обучения – очная.

Образовательный процесс спланирован в соответствии с учебным планом для группы обучающихся одного возраста – дети старшей группы 5-6 лет. Состав группы - постоянный.

Режим занятий - 1 раз в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия – 25 мин. Количество часов в год - 38.

1.2.Цели и задачи

Цель - профилактика и укрепление осанки у старших дошкольников через фитбол-гимнастику.

Задачи:

1. Воспитывать потребность в активных движениях и физическом совершенстве; самостоятельность, творчество, инициативность, самоорганизацию, взаимопомощь.
2. Развивать двигательные качества, укреплять мышечный корсет.
3. Формировать навыки правильной осанки, основные двигательные действия, совершенствовать координацию движений и равновесие.

1.3.Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	знакомство с формой и физическими свойствами фитбола	1	0,5	0,5
2	правильная посадка на фитболе	3	0,4	2,6
3	базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе)	4	0,5	3,5
4	упражнения для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	6	0,5	5,5
5	уменьшение площади опоры (тренировка равновесия и координации)	7	0,6	6,4
6	различные положения на фитболе	7	0,6	6,4
7	расслабление мышц	5	0,4	4,6
8	растягивание	5	0,4	4,6
	Итого	38ч	3,9	34,1

Содержание учебного плана

I ЭТАП. Основные задачи:

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
2. Обучить правильной посадке на фитболе.
3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

На этом этапе рассказ, объяснение и показ упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение.

Упражнения:

Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с различными видами ходьбы и бега, с прокатыванием мяча по полу. С подбрасыванием и ловлей мяча. Сопровождение стихами, потешками, простейшими музыкальными композициями.

II ЭТАП. Основные задачи:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).
3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Упражнения:

Прыжки на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Свободное выполнение ритмичных упражнений на фитболах с подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола.

III ЭТАП. Основные задачи:

1. Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений. Дети выполняют комплексы ОРУ в едином для всей группы темпе.

Данный этап можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной отдачей.

IV ЭТАП. Основная задача: совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательный и игровой.

1.4. Планируемые результаты

Воспитана потребность в активных движениях и физическом совершенстве; самостоятельность, творчество, инициативность, самоорганизация, взаимопомощь.

Развиты двигательные качества, укреплен мышечный корсет.

Сформированы навыки правильной осанки, основные двигательные действия, координация движений и равновесие.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график:

- количество учебных недель -38;
- количество учебных дней -38;
- даты начала и окончания учебных периодов: сентябрь – май.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Занятия по программе проводятся в спортивном и музыкальном залах, оснащенных компьютером, проектором, экраном, пианино, музыкальной установкой и фонотекой, набором фитбол – мячей, которые индивидуально подбираются для ребёнка в зависимости от его роста.

Информационное обеспечение – аудиозаписи для ОРУ, фитбол- ритмики, подвижных игр, релаксации; видеозаписи комплексов упражнений, сказочных сюжетов; фотографии упражнений, схем.

Кадровое обеспечение. Парфенова Юлия Алексеевна –инструктор по физической культуре высшей категории. Стаж в должности инструктора по физической культуре - 12 лет. Дети под её руководством неоднократно становились победителями районного конкурса «Малышок». В 2016 году заняла I место в региональном этапе II Всероссийского конкурса «Воспитатели России» в номинации «Лучший воспитатель-профессионал, работающий по здоровьесберегающей методике». Педагогический опыт работы по теме: «Профилактика и укрепление осанки у дошкольников через использование фитбол-гимнастики» обобщён и занесён в муниципальный банк данных передового педагогического опыта. Программа опробирована в ходе работы муниципальной инновационной площадки «Организация развивающей предметно-пространственной среды с применением инновационных технологий в соответствии с ФГОС» 2016 - 2019г.г.

2.3.Формы аттестации

Для того, чтобы решить задачу оздоровления необходимо провести тщательный анализ занимающейся группы детей. Поэтому проводится комплексное обследование старших дошкольников, в программу которого включены следующие разделы:

- Мониторинг состояния здоровья детей, проводимый с периодичностью 2 раза в год (сентябрь, май). Он включает учёт заболеваемости детей и выявление возможных отклонений в физическом развитии при использовании следующих методов: методы анамнеза (опроса), соматоскопии (наружного осмотра), антропометрии. Результаты проведенных обследований заносятся в диагностическую карту здоровья ребенка, где отмечается: группа здоровья, имеющиеся отклонения в состоянии здоровья.
- Оценка физической подготовленности. Оценка уровня физической подготовленности детей и сформированности основных видов движений по методике В.Н. Зимониной.

2.4.Оценочные материалы

Таблица. Диагностика двигательного развития

Ф.И ребенка	Сформированность основных движений											
	1		2		3		4		5		6	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

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

Н – начало курса; К – конец курса.

Уровни освоения программы в старшей группе.

Высокий уровень. Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе и с фитболом. Проявляет интерес к новым упражнениям. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремится к ведущей роли в подвижных играх. Оценивает выполнение упражнений другими детьми. С удовольствием анализирует собственное выполнение упражнений.

Средний уровень. С помощью воспитателя выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх, но самостоятельно игры не организует. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе. Замечает свои и ошибки товарищей при выполнении упражнений на фитболе.

Низкий уровень. Упражнения с фитболом выполняет с напряжением, допускает ошибки при выполнении упражнений. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняет. Медленный темп выполнения.

Нарушает правила в подвижных играх на фитболе. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе. Не замечает ошибок в технике выполнения.

2.5.Методические материалы

Образовательный процесс проходит в очной форме.

Методы обучения: показ физических упражнений, использование наглядных пособий (фотографии, схемы построения), имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, индивидуальной помощи. Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Форма организации учебного занятия: беседа, игра, практическое занятие.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающая (физкультурные занятия, подвижные и спортивные игры, самомассаж, дыхательная гимнастика и т.д.);
- технология индивидуального и дифференцированного подхода;
- информационно-коммуникативная технология (компьютер, интерактивная доска);
- интерактивная технология (работа в парах, группах, мозговой штурм);
- развивающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки – 3-4 мин.

В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей – 15 -20 мин.

Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма – 5 мин.

Дидактические и раздаточные материалы:

Схемы упражнений, подвижных игр, заданий.

Раздаточный материал на каждого ребёнка: кубики, киндер – косички, мячи, скакалки, кегли, гимнастические палки, флажки, салюттики, цветы.

Методические разработки:

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- конспекты сюжетных занятий;
- картотека подвижных игр с фитболами.

2.6.Список использованной литературы

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград: Учитель,2008. – 159с.

3. Дошкольное образование. Словарь терминов: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. – М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития /М.Ю. Картушина. – М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
6. «Комплексное воздействие упражнений фитбол – гимнастики на развитие физических способностей детей» Кузьмина С.В. –СПб.:2011.-230с.
7. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
8. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении /Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.
9. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
10. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников: учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.: Речь, - 2009.- 176с.
11. Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей» СПб. : Речь, 2001. – 166 с
12. Рунова М. А. « Двигательная активность ребёнкав детском саду», «Мозаика-Синтез», 2004

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Перспективное планирование на учебный год

Сентябрь

Задачи:

1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.
2. Разучить правильную посадку на фитболе.
3. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

Занятие №1

Беседа «Мой веселый, звонкий мяч»

Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.

П/и «Догони мяч»

Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение)

Релаксация «Вибрация» (Приложение)

Занятие №2

Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

ОРУ с малым мячом.

Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

ОВД – выполнение правильной посадки на мяче.

П/и «Гусеница»

Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение)

Релаксация «Вибрация» (Приложение)

Занятие №3

Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

ОРУ без предметов.

ОВД 1 упражнение- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); **2** упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса

П/и «Паровозик»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение)

Релаксация «Вибрация» (Приложение)

Занятие №4

Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

ОРУ с фитболом.

П/и «Паровозик»

П/и «Докати мяч»

П/и «Гусеница»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение)

Релаксация «Вибрация» (Приложение)

Октябрь

Задачи:

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

Занятие №1

Разминка. Ходьба. Бег.

ОРУ сидя на фитболах с гантелями

ОВД 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

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

2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.

П/и «Догони мяч»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение)

Релаксация «Цветок» (Приложение)

Занятие №2

Разминка. Ходьба. Бег.

ОРУ сидя на фитболах с гантелями

ОВД 1. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки

вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

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

П/и «Быстрый и ловкий»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение)

Релаксация «Цветок» (Приложение)

Занятие №3

Разминка. Ходьба. Бег.

Ритмический танец «Ковбои»

ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.

П/и «Быстрый и ловкий»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение)

Релаксация «Цветок» (Приложение)

Занятие №4

Разминка. Ходьба. Бег.

Ритмический танец «Ковбои»

ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в

пол. 3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

П/и «Паровозик»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение)

Релаксация «Цветок» (Приложение)

Ноябрь

Задачи:

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

Занятие №1

Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.

ОРУ на фитболе

ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; **2.** В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

П/и «Бусинки»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Релаксация «Земля» (Приложение)

Занятие №2

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОРУ на фитболе

ОВД 1. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение)

Релаксация «Земля» (Приложение)

Занятие №3

Разминка. Ходьба. Бег.

Ритмический танец «Ковбои»

ОРУ на фитболе

ОВД 1. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.

П/и «Птички в гнездышках»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Занятие №4

Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ с малым мячом.

ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

П/и «Птички в гнездышках»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Релаксация «Земля»

Декабрь

Задачи:

1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.
2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.
4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

Занятие №1

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;

б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удерживать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Занятие №2

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Занятие №3

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги

полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке»
(Приложение 2)

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Занятие №4

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)

ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

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

П/и «Веселые зайчата»

Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке»
(Приложение 2)

Январь

Задачи:

1. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.
2. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.

3. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений
4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.

Занятие №1

Разминка Ходьба, бег.

ОРУ на фитболе

ОВД 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

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

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение)

Пальчиковая гимнастика (Приложение)

Занятие №2

Разминка Ритмический танец с султанчиками

ОРУ на фитболе

ОВД

П/и Эстафета на фитболе

П/и «Быстрый и ловкий»

П/и «Паровозик» 2 команды

Дыхательная гимнастика (Приложение)

Пальчиковая гимнастика (Приложение)

Занятие №3

Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ на фитболе

ОВД 1. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. 3. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

П/и «Бездомный заяц»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Гимнастика для глаз «Два мяча»

Занятие №4

Разминка Ритмический танец с султанчиками

ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу

П/и «Жуки»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Гимнастика для глаз «Два мяча»

Февраль

Задачи:

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

Занятие №1

Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ с мячом

ОВД 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки;

2.стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

2. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток;

П/и «Жуки»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Самомассаж «Этот шарик не простой»

Занятие №2

Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ

ОВД 1. И.п. - сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;

2.исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; 3. исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Пальчиковая гимнастика

Занятие №3

Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ с гантелями

ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»

П/и «Паровозик»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Пальчиковая гимнастика (Приложение)

Занятие №4

Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ с гимнастической палкой

ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»

П/и «Бусинки»

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Пальчиковая гимнастика (Приложение)

Март

Задачи:

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

Занятие №1

Разминка игровая гимнастика под музыку

ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

П/и «Лови мяч»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Пальчиковая гимнастика «Зайцы»

Занятие №2

Разминка игровая гимнастика под музыку

ОВД Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. 3. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

П/и «Гонка мячей»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Пальчиковая гимнастика «Зайцы»

Занятие №3

Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ на фитболе

ОВД 1. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. 3. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам,

вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

П/и «Бездомный заяц»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение)

Гимнастика для глаз «Два мяча»

Занятие №4

Разминка Ритмический танец с султанчиками

ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу

П/и «Жуки»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Гимнастика для глаз «Два мяча»

Апрель

Задачи:

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

Занятие №1

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика

Гимнастика для глаз

Занятие №2

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой
 («Аэробика для малышей»)

ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»

Эстафета с фитболами

Дыхательная гимнастика

Гимнастика для глаз

Занятие №3

Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ с гантелями сидя на фитболе

ОВД Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»

Эстафета с фитболами

Дыхательная гимнастика (Приложение)

Пальчиковая гимнастика (Приложение)

Занятие №4

Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.
 Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед

ОРУ с гантелями сидя на фитболе

П/и «Гонка мячей»

П/и «Веселые зайчата»

П/и «Хитрая лиса»

Дыхательная гимнастика (Приложение)

Пальчиковая гимнастика (Приложение)

Май

Задачи:

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

Занятие №1

Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.

Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед

ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Пальчиковая гимнастика

Занятие №2

Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Самомассаж «Ежики»

Занятие №3

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Пальчиковая гимнастика (Приложение)

Занятие №4

Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»

Приложение 2

Комплекс занятий на фитболах

Комплекс № 1 (сентябрь).

Задачи:

Формировать правильную осанку, развивать мышечную систему путём выполнения упражнений на фитбол-мячах, дать представление о форме и физических свойствах фитбола, обучать правильной посадке на фитболе.

Ход занятия

1. Вводная часть:

Ходьба по ребристой доске на носках, высоко поднимая колени. Бег на носках. Подъём пальцами ног палочек с пола, работа стопами на мячах-массажёрах.

2. Основная часть: упражнения на мячах:

«Правильная осанка»

И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедре, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать.

«Перекаты»

И.П: то же

Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот.

«Часики»

И.П: сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение:

1-наклон вправо (влево),

2-и.п. (2-3 раза)

«Достань мяч»

И.П: лёжа на животе, на полу, мяч перед собой.

Выполнение:

1-приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч.

2- и.п.(5 раз)

«Покатай мяч»

И.п.: то же

Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от левой руки к правой и обратно(4 раза)

«Покажи пяточки»

И.п: лёжа на животе, на мяче, опору делать на стопы и ладони.

Выполнение:

1-поднять прямые ноги.

2-и.п.(5 раз)

«Мячики»

И.п: сидя на мяче, руки держать на бёдрах.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче.

3.Заключительная часть:

Упражнения на расслабление, лёжа на спине, на полу.

А) руки в стороны, вверх, ноги врозь, вместе.

Б) стопы (расслабленные) делают движения вверх, вниз.

В) руки согнуты в локтях под подбородком, ноги сгибать, разгибать.

Комплекс №2 (октябрь)

Задачи:

Продолжать закреплять «чувство» правильной осанки, укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений на фитболах, закреплять правильную посадку.

Ход занятия.

1. Вводная часть.

Ходьба обычная, на носках, высоко поднимая колени. Бег в среднем темпе.

Ходьба с восстановлением дыхания.

2. Основная часть: Упражнения на мячах:

«Буратино»

И.п.: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1. поворот головы вправо;

2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому.

4- и.п.

«Колёса»

И.п.: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой.

«Часики»

И.п.: сидя на мяче, руки держать на поясе.

1. наклон вправо (влево),

2. и.п.

«Черепашка»

И.п.: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони.

1. медленно поднять прямую правую (левую) ногу.

2. И.п. (3 раза)

« Ленивец»

И.п.: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок - на ладони.

Выполнение: покачивание на мяче вперёд-назад. (5раз)

«Мячики»

И.п: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд-назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной.

«Пловец»

И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой

1. прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца;

2. и.п.(6раз)

«Волна»

И.П: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче.

1. прокатить мяч вперёд, опустив голову, и наклониться.

2. И.п.(5раз)

«Силадч»

И.П: сидя на пятках, держать мяч руками.

1-встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него;

2-и.п.(5раз)

«Мячики»

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперёд на пятку.

3.Заклучительная часть.

Упражнения на расслабление, лёжа на спине (затем на животе) на полу.

1. ноги полусогнуты и разведены в коленях, стопы на полу, руки в стороны; поворот на живот.

2. Руки в стороны, вверх, вниз, руки легко скользят до бёдер; ноги врозь, вместе.

3. Лёжа на животе, руки под подбородком, локти отвести в стороны, согнуть правую ногу, отведя колено в правую сторону, затем то же самое с левой но

Комплекс № 3 (ноябрь). (с дыхательной гимнастикой)

Задачи: укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, мышечную систему путём выполнения упражнений на мячах, продолжать учить базовым положениям на мячах при выполнении упражнений.

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, на носках, на внешнем своде стопы, на пятках. Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.

Дыхательные упражнения:

«Трубочка»

И.п.: стоя, ладони рук сложить трубочкой

1-вдох;

2-выдох; подуть в «трубочку» (4 раза).

«Каша кипит»

И.П.: стоя, одну руку положить на грудь, другую-на живот.

1-выдох, грудь расширяется, живот втянуть.

2-выдох (3 раза).

2. Основная часть: упражнения на мячах.

«Наклоны головы»

И.П.: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1-2-наклон головы вправо (влево).

3-4-и.п. (6 раз)

«Незнайка»

И.П.: сидя на мяче, руки опустить.

1-2-подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх;

3-И.П. (7 раз)

«Потянемся к солнышку»

1-2-руки вверх, потянуться;

3-4-и.п. (6 раз)

«Флажок»

И.п.: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1-4-поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову;
5-и.п.(3 раз)

«Весы»

И.П: лёжа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы.

1-4-медленно согнуть руки, наклонившись вперёд, ноги приподнять с пола;
5- И.П.(6 раз)

«Пузырь»

И.П: то же

1-2-вдох, надавить животом на мяч,

3-выдох, живот втянуть.

4-И.П. (4 раза)

«Покачайся»

И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить.

1-2-сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперёд-назад.

3-И.п.(8 раз).

«Мост»

И.П: лёжа на спине, на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится
под чуть приподнятыми коленями.

1-2-приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол.

3-И.п.(6 раз)

«Передай мяч»

И.П: лёжа на спине, на полу, мяч зажать между ног, руки вверх.

1-2-руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке.

«Ленивец»

И.П: сидя на пятках, перед мячом, руки на мяче (ладонь на ладонь)

1-лечь грудной клеткой на мяч, подбородком опереться на ладонь.

2-покачиваться вперёд-назад, приподнимаясь с пятки и садясь (8 раз)

3.Заключительная часть

упражнения на расслабление, стоя.

А) медленно поднять руки, плавно вращая кистями рук, «бросить» их вниз.
Б) плавные повороты из стороны в сторону с расслабленными руками.
упражнения на расслабление лёжа.

А) встряхивание руками,

Б) движение стоп к себе и от себя.

Комплекс № 4 (декабрь).

Задачи: продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры, тренировать равновесие и координацию, научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

1. Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внимание. Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания.

2. Основная часть:

«Правильная осанка»

И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бёдрах, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать.

«Спортивная ходьба»

И.П: то же.

Выполнение: движение стоп поочерёдно (поочерёдно), приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая носки от пола.

«Наклонись и потянись»

И.П: сидя на мяче, руки за спину.

1-наклон вправо (влево), левую руку вверх, потянуться;

2-и.п.

«Посмотри на ладошки»

И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях.

1-поднять руки, посмотреть на ладони

и.п.(8 раз)

«Петрушка»

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1. выставить ноги вперёд на пятки, руки в стороны, пальцы широко развести.

2. И.п.

«Колечко»

И.П.: лёжа на животе, на полу перед мячом, кисти руки на мяче.

1. прогнуться, согнув ноги, и дотянуться руками до головы;

2. и.п. (6 раз)

«Мячики»

И.П: сидя на мяче, руки опустить.

1-лёгкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны-вверх с хлопком, с подъёмом поочерёдно колен.

2- и.п.

«Расслабились»

И.П.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками;

Выполнение: лёгкие покачивания вправо-влево, расслабить мышцы шеи, спины, положив голову на фитбол.

3.Заключительная часть. Игры малой подвижности: «Карлики и великаны», «Ровным кругом», «Волшебная палочка», «Воробей»

Комплекс № 5 (январь).

Задачи: формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему, учить выполнению комплекса с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, контролировать при выполнении упражнений с колебательными покачиваниями на фитболе, постоянный контакт с поверхностью мяча.

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, с выполнением заданий, упражнения на внимание. Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания.

2.Основная

часть:

«Болит

голова»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч;

Выполнение: прыгать на мяче, держась руками за голову и качая ею то в одну, то в другую сторону.(8-10 раз).

«Едет

поезд»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки на мяче, имитируя движения поезда.(8-10 раз).

«Покажи

ладони»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение прыжков на мяче, делая повороты туловища, показывая ладони и разводя руки.

«Потанцуем»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение прыжков на мяче, поочерёдно выставляя левую и правую ноги вперёд и разводя в сторону руки.(8-10 раз).

«Хлопки

под

ногами»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение прыжков, поднимая как можно выше ноги (поочерёдно) и делая под ними хлопки.(10-12 раз)

«Мы

медведи»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки вдоль туловища.

Переваливаемся с одного бока на другой, имитируя движения медведей.(10-12раз)

«Погреемся»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, обхватить себя руками, при прыжках размыкать руки и опять себя обхватывать.(8-10 раз).

«Ворота»

И.П: лёжа на спине, на полу, ноги прямые на фитболе.

1-3-приподнять таз от пола.

2-4-и.п.

«Передай мяч»

И.П: лёжа на спине, на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках.

1-3-передать мяч из рук в ноги (и наоборот)

2-4-и.п.

«Мы самолёты»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в стороны.

Выполнение: прыжки на мяче.

3.Заключительная часть.

Игры малой подвижности.

Комплекс № 6 (февраль)

Задачи: продолжать учить выполнять комплекс ОРУ в едином темпе, научить выполнению упражнений на растягивание; продолжать развивать мышечную систему, дыхательную систему путём выполнения упражнений на мячах, формировать правильную осанку.

1.Вводная часть: ходьба обычная с выполнением заданий, упражнение на внимание. Бег в быстром темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.

2.Основная часть:

«Рывки руками»

И.п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в локтях согнуть перед грудью, выполнять рывки.

1-2-согнутыми в локтях руками.

3-4-прямыми руками (12-15 раз)

«Пловцы»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение прыжков на мяче, имитируя движения пловцов.(10-12 раз)

«Подними ноги»

И.П: лежа на спине, на полу, руки за головой, ноги на мяче.

1-3-поднимаем поочерёдно правую (левую) ногу.

2-4-и.п.

«Перекат на спине»

И.П. лёжа на спине, на мяче, делать перекат приседая. Руки откинуть назад.

При перекате стараемся достать руками пол.

«Растяжка»

И.П. упор на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступнёй.

1,2,3,4-пружинистые покачивания.

«Крокодил»

И.П. лёжа на животе, на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным, когда поясничный отдел выпрямлен.

1,2,3,4- четыре шага руками вперёд (назад) не слезая с мяча.

Следить, чтобы спина не «провисала».

«Покажи носок»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнять прыжки на мяче, поочерёдно выставляя вперёд то один, то другой

носок ноги (10-12 раз).

«Обопрись на мяч»

И.П. стоя на коленях. Лечь на мяч грудью, живот свободен, подбородок лежит на скрещенных перед собой (мяче) руках. Покачиваясь на мяче, расслабиться.

Подвижная игра.

3. Заключительная часть:

Игра малой подвижности: «Летает-не летает», «Длинный, короткий хвост»,

«Земля, вода, воздух»

Комплекс № 7 (март). (с дыхательной гимнастикой)

Задачи: укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, мышечную систему, путём выполнения упражнений на мячах. Формировать

правильную осанку. Продолжать выполнять ОРУ в едином темпе, учить выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола.

1. Вводная часть: Ходьба. Бег. Ходьба с построением.

Дыхательная гимнастика:

1. Погладить нос от кончика к переносице-вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательным пальцем.

2. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

3. Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.

2. Основная часть:

«Работают руки»

И.П.: сидя на фитболе, руки к плечам.

1-руки на фитбол.

2-и.п.

«Дотянись»

И.П. стоя лицом к мячу, руки за спину, ноги врозь.

1-2-наклон вперед, не сгибая ног, ладони на фитбол.

3-4-вернуться в и.п. (5 раз)

«Работают ноги»

И.П. сидя на фитболе руки с двух сторон сбоку, на мяче.

1-2-правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол.

3-4-и.п. То же в другую сторону.(3-5 раз)

«Дотянись»

И.П. сидя на мяче, руки на поясе.

1-2-наклон вперед, рукой коснуться правой (левой) ноги

3-4-И.п.(3-4 раза)

«Насос»

И.П. сидя на мяче, руки на поясе, вдох.

1-2-наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»

3-4-и.п.

«Перекат на спине»

И.П. лёжа на спине, на мяче.

1. перекаат приседая, руки откинуть назад, при перекаате достаём пол.

2. и.п.

«Крокодил»

И.П. лежа на животе, на мяче, ноги и руки упереть в пол (поясничный изгиб выпрямлен),

1,2,3,4-четыре шага вперёд (назад), не слезая с мяча.

«Растяжка»

И.П. стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступнёй

1,2,3,4-пружинистые покачивания.

«Мы самолёты»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в стороны.

Прыжки на мяче.

3.Заключительная часть:

Игры малой подвижности.

Комплекс №8 (апрель)

Задачи: совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии, продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении ОРУ, укреплять мышечный корсет.

1. Вводная часть: ходьба с выполнением задания. Бег. Бег с препятствием.Ходьба на восстановление дыхания.

2. Основная часть:

«Шагают пальцы»

И.П. стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой (левой) руки, прокатить мяч вокруг себя.(6 раз)

«Пружинка»

И.П. стоя, упор согнувшись, ладони на мяче, руки прямые
1-8-упругие толчки руками в мяч, слегка пружиня спиной.
«Потянись»

И.П. стоя, наклон вперёд, касаясь мяча ладонями.
1-2- прокатить мяч вперёд, не сгибая рук в локтях, колени прямые,
потянуться (с места не сходить).
3-4- прокатить мяч в И.П.
«Хлопки»

И.П. сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч.
1-8- подпрыгивая на мяче, выполнять хлопок руками над головой, затем руки
вниз через стороны, хлопок ладонями по мячу.
«Пружинка»

И.П. сидя на мяче, ноги врозь, руки на коленях.
1-2- пружиня на мяче, наклон вправо, левая рука через сторону вверх,
потянуться, правая на колене. То же в другую сторону.
«Перекаты»

И.П. сидя на мяче, ноги вместе.
1-2-перекат на мяче влево, руки у правого бедра, то же в другую сторону,
ноги переступают в сторону, противоположную движению мяча.
«Покатаемся на мяче»

И.П. сидя на мяче, руки вниз.
Перекат из положения сидя на мяче, в положение лёжа на спине. Переступая
стопами вперёд, постепенно перекатиться на мяче с ягодиц на поясницу и
опуститься до лопаток.

Методические рекомендации: шагать полусогнутыми, но напряженными
ногами, ягодицы подтянуты, мышцы спины напряжены, голову назад не
запрокидывать, руки скользят по мячу, чтобы мяч не укатился. По мере
освоения упражнения руки можно развести в стороны или за голову.
«Колобок»

И.П. лёжа на мяче, на боку, ноги вместе, колени согнуты, руки на мяче., мяч

справа, руки на мяче. Выпрямляя ноги, прокатиться по мячу боком - мяч до талии, правой рукой тянуться к полу, левую поднять влево-вверх и потянуться за рукой. Пружина ногами, выполнить перекаты по мячу, вернуться в и.п. Повторить в другую сторону. Методические рекомендации: стопы на полу, колени выпрямить, живот подтянуть, ягодицы напряжены. «Отдыхаем»

И.П. лёжа на мяче, на животе. Лежа на мяче, на животе, обхватить мяч руками, колени на полу (обхватывают мяч), носками упереться в пол. Голову опустить. Выполнять лёгкие покачивания вперёд-назад, руками тянуться к полу, постепенно выпрямляя ноги. Поставив ладони на пол, выполнить лёгкие перекаты по мячу вперёд — назад. Мышцы спины и живота расслаблены. «Пошагаем»

И.П. лежа на мяче, на животе, руки на полу. 1-4- шагать руками вперёд, перекатываясь по мячу с живота на ноги. 5-8- и.п.

«Попрыгунчики»

И.П. сидя на мяче, руки на поясе. Лёгкие подпрыгивания на мяче, контакта с мячом не теряем, ноги не отрываем от пола. 3. Заключительная часть: Упражнения на расслабление.

Комплекс № 9 (май).

Задачи: укреплять мышечный корсет, развивать координацию движений, вестибулярный аппарат, совершенствовать качество выполнения упражнений.

1. Вводная часть: Проверка осанки. Ходьба с выполнением заданий. Бег. Упражнения на дыхание.

2. Основная часть:

«Спрятались»

И.П. сидя на мяче. Руки на поясе.

1-2- вдох, руки вверх, в стороны.

3-4- выдох, обнять колени руками.

Методические рекомендации: следить за тем, чтобы в положении сидя туловище и ноги составляли угол больше 90 град., позвоночник выпрямить, как бы вытянуть его вверх, ноги на ширине плеч.

«Дотянись»

И.П. то же.

1-2- вдох - руки в стороны.

3-4- выдох, откатиться на мяче назад, наклониться вниз к пальцам ног.

«Звёздочка» (прыжки)

И.П. сидя на мяче, руки на поясе.

1-2- ноги широко в стороны, руки в стороны.

3-4- ноги вместе, руки на поясе.

Методические рекомендации: корпус не отрывается от мяча, «прыгают» только ноги.

«Покатаемся»

И.П. руки на поясе, сидя на мяче.

1-4- круговые движения тазом (в обе стороны).

Методические рекомендации: ноги от пола не отрывать, двигается только нижняя часть корпуса.

«Удержись»

И.П. удержание равновесия (ноги оторвать пола, руки в стороны).

Методические рекомендации: определенный отрезок времени дети должны удерживать равновесие. Кто дольше усидит.

«Покатаемся на мяче» (см. комплекс № 8)

И.П. сидя на мяче, руки вниз.

Перекат из положения сидя на мяче в положение лёжа на спине. Переступая

стопами вперёд, постепенно перекатиться на мяче с ягодиц на поясницу и опуститься до лопаток.

«Пошагаем» (см. комплекс № 8)

И.П. лёжа на животе, руки на полу.

1-4- шагать руками вперёд, перекатываясь по мячу с живота на ноги.

5-8- и.п.

«Удержи»

И.П. лёжа на животе, руки вверх, мяч в руках.

1-2- руки вверх, голова к полу.

3-4- и.п.

методические рекомендации: посмотреть на мяч, опустить его. Следить, чтобы не прогибалась поясница и шея, работает только плечевой пояс.

Игра «Ящерка на камушке»

Дети лежат на мяче, шея расслаблена, глаза закрыты.

Методические рекомендации:

1. Дыхание животом.

2. Не реагировать на раздражители.

3. Заключительная часть: игры малой подвижности.