Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 3»

ОТКНИЧП

на заседянии педагогического совета Протокол № 1 «30» августа 2023.г. УТВЕРЖДАЮ Заведующий МАДОУ «Детский сад № 3» Косикова Л.П. Приказ № 150/1-од от «26» синтибри 2023г.

ПРОГРАММА

Дополнительной образовательной услуги «ФИТБОЛ» (физкультурно – оздоровительное направление) для детей 4 – 6 лет

> Автор программы: Сагура Надежда Петровна Инструктор по физической культуре

Содержание:

- 1. Пояснительная записка
- 2. Цель и задачи программы
- 3. Методы и приемы организации работы
- 4. Технология описания работы
- 5. Средства фитбол-гимнастики для детей
- 6. Условия реализации рабочей программы
- 7. Ожидаемые результаты
- 8. Учебно-тематический план 2 младшей и средней группы
- 9. Учебно-тематический план для детей старшего дошкольного возраста
- 10. Диагностика (см. приложение 11)
- 11. Содержание работы с детьми младшего и среднего возраста (3-5 лет)
- 12. Содержание работы с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет)
- 13. Список используемой литературы

Пояснительная записка.

С древнейших времен в культуре любого народа мяч служил предметом для игр и развлечений. Практически каждый ребенок с раннего возраста знаком с ним. Выбор мячей в настоящее время достаточно широк: по размеру, цвету, качеству и назначению. Сравнительно недавно появились мячи – фитболы (от англ. Fitball; fit – оздоровление, ball- мяч) – это большой мяч диаметром от 45см – 70см. Использование фитболов в нашем ДОУ позволяют решать многие оздоровительные задачи. Актуальность В настоящее время многие дети уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат. Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Главная цель упражнений укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечного корсета, улучшение подвижность суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и анализаторы, что в геометрической прогрессии тактильный усиливает положительный эффект от занятий.

Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитболаэробики может использоваться как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность: для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса, для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы, для увеличения гибкости и подвижности суставов, для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата, для развития ловкости и координации движений, для развития пластики и музыкальности, для расслабления и релаксации и др.

Цель программы:

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

Задачи:

- о Сохранение и укрепление здоровья тубинфицированных детей;
- о Развитие и укрепление костно-мышечного корсета;
- о Совершенствование всех функций организма детей, повышение его защитных свойств;

- Развитие двигательной сферы ребенка и его физических качеств: координации выносливости, ловкости, быстроты, гибкости.
- о Воспитание интереса и потребности в физических упражнениях и играх.

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

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

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

Занятия на фитболах в нашем ДОУ начинаются со средней группы, группа набирается постоянная основываясь на выбор детей, родителей, с учётом диагнозов и показаний врача. Занятия проводятся 1раза в неделю (4 занятия в месяц), 28 в год. Два раза в год проводится диагностика (сентябрь, май).

Программа реализуется за рамками основной образовательной деятельности МАДОУ.

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

Для решения поставленных задач использовались следующие методы и приёмы:

- Словесные объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.)
- Наглядные показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
- Практические упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.
- Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
- Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
- Смена способов выполнения упражнений.

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

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

Технология описания работы.

Кружковая работа по физическому воспитанию детей 4-6лет должна представлять собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

Для этого разработан перспективный план для детей среднего и старшего дошкольного возраста, который направлен на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, формирование у родителей, педагогов, детей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья.

В составлении системы работы кружка по фитбол-гимнастике, перспективного плана я опиралась на программу Е.Г.Сайкиной, С.В.Кузьминой - Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», работу С.В.Кузьминой «Комплексное воздействие упражнений фитбол — аэробики на развитие

физических способностей детей», пособие А.А.Потапчук, Т.С.Овчинниковой «Двигательный игротреннинг для дошкольников».

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

Средства фитбол - гимнастики для детей:

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

Для того чтобы решить задачу оздоровления необходимо провести тщательный анализ занимающейся группы детей, для этого проводится комплексное обследование. (приложение1)

В программу комплексного обследования детей включены следующие разделы:

- оценка физической подготовленности;
- диагностика двигательной подготовленности;
- оценка двигательного творчества детей.

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

Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний (опорнодвигательного аппарата, внутренних органов и др.)

Развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, функции равновесия, вестибулярного аппарата и др.)

Развитие музыкально-ритмических, танцевальных и творческих способностей.

Этапы:

Этап начального обучения упражнения;

Этап углубленного разучивания упражнения:

Этап закрепления и совершенствования упражнения.

На начальном этапе (3 месяца) сентябрь –ноябрь создается предварительное представление об упражнении. На этом этапе рассказываю, объясняю и показываю упражнение, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение.

Название упражнения создает его образ, поэтому стараюсь под ритм выполнения упражнения разучивать четверостишья, потешки. Показ должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Правильный показ создает образ- модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, что ребенок получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения, активизируют работу сердца и нервную систему ребенка. Нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций.

На данном этапе даю детям представления о форме и физических свойствах фитбола, обучаю правильной посадке на мяче, знакомлю с большим мячом. правилами работы Учу основным исходным положениямфитбол-гимнастики. Для решения ЭТИХ задач применяю упражнения:

-поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с различными видами ходьбы и бега, с прокатыванием мяча по полу. С подбрасыванием и ловлей мяча. В работе использую стихи, потешки, простейшие музыкальные композиции «Облака», «Буратино», «Кошки-мышки».

Этап углубленного разучивания упражнения - Декабрь - Февраль.

характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения.

На данном этапе обучаю детей сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Упражняю в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Обучаю свободному выполнению ритмичных упражнений на фитболах с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола, более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мяч. Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином для всей группе темпе.

Этап закрепления и совершенствования –Март –Май.

характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения

упражнений, а также соревновательный и игровой. Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений

Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее.

Занятие по фитболгимнастике составлено из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Наличие этих частей и расположение их в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно — воспитательного процесса в двигательной деятельности. Продолжительность занятия согласно САН Пин 2013г.

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами ребенок двигается, танцует, импровизирует. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели - мотивация здорового образа жизни и формирование здоровья.

Однако задачу формирования стойкого интереса к физическим упражнениям, привычку к здоровому образу жизни невозможно решить без участия родителей. Поэтому на протяжении всего года идет активное взаимодействие с родителями - консультации, открытые занятия, показ музыкальных композиций на детских утренниках и родительских собраниях, мастер-классы с родителями.

Условия реализации рабочей программы

Количество	1раз
Продолжительность	20-25 мин.
Форма организации детей	занятие

Ожидаемые результаты:

Воспитанники приобретают знания:

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

У воспитанников формируются представления:

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

У воспитанников развиваются умения:

- о выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
- о проверять результаты собственных действий;

- о управлять своей деятельностью.
- о тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
- о поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.
- о Воспитанники буду участвовать в показательных занятиях для родителей, на спортивных праздниках в ДОУ, на спортивных развлечениях в ДОУ.

Учебно-тематический план

<u>No</u>		Теоретичес	Практические
	Разделы	кие занятия	занятия
1	Введение	1час	
2	Фитболгимнастика		20 часов
3	Занятия с использованием		10 часов
	тренажеров		
4	Показательные занятия	3 часа	
всего		34 1	наса

Содержание работы с детьми среднего дошкольного возраста ПРИМЕРНЫЙ ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

№ пп	Название комплекса	Время проведения
1.	«Гуси-гусинята»	1-4 неделя сентября
2.	«Прогулка в лес»	1-4 неделя октября
3.	«Поехали»	1-2 неделя ноября
4.	«Вышла курочка гулять»	3-4 неделя ноября
5.	«Заячья зарядка»	1-2 неделя декабря
6.	«В лес на новогоднюю елку»	3-4 неделя декабря
7.	«Колобок»	1-2 неделя января
8.	«Ученые мартышки»	3-4 неделя января
9.	«Футболисты-проказники»	1-2 неделя февраля
10.	«Смелый капитан»	3-4 неделя февраля
11.	«Снежная баба»	1-2 неделя марта
12.	«Подводный мир аквариума»	3-4 неделя марта
13.	«Мишки косолапые»	1-2 неделя апреля
14.	«В магазине игрушек»	3-4 неделя апреля

15.	«Теремок»	1-2 неделя мая
16.	«На бабушкином дворе»	3-4 неделя мая

с фитболом № 1

«Не хотим мы больше спать»

Время проведения: 1-2 неделя сентября. Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблицы: Спящий ребенок, потягивающийся, зевающий, бегущий, ныряющий, Чистящий зубы, причесывающийся.

Содержание	Дозировка	Организационно-
физических упражнений		методические указания
Вводная ча	сть	
Дети заходят в зал, берут мячи и врассыпную		
расходятся по залу.		
		Мы проснулись рано
«Подушка»	4-6 раз	утром.
И.п.: стоя на коленях, руки обхватывают мяч,		
голова на мяче		
В.: покачивающие движения в разные стороны		
«Потягушки»		
И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки	3-4 раза	Потянулись бодро,
внизу		шумно.
В.: 1-2 – руки через стороны поднять вверх,		
3-4 – принять и.п.		
Упражнение выполнять, слегка покачиваясь на		
мяче		
«Позевушки»		Чтобы сон ушел,
И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки	3-4 раза	зевнули
внизу перед грудью		
В.: 1-2 – глубокий вдох носом с отведением рук в		
стороны,		
3-4 – выдох ртом, и.п.		
«Разминка»	3-4 раза,	Головой слегка
И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки	темп	тряхнули
произвольно	медлен-	
В.: наклоны головы в стороны, вперед, назад	ный	
«Побегушки»		
И.п.: Сидя на мяче, ноги слегка расставлены, руки	3-4 раза	Разбудил нас бег на
согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак	темп	месте
В.: имитация бега	произ-	Побежали к ванне
	вольный	вместе.
Основная часть		

«Ныряем»	6-8 раз	
И.п.: Лежа на животе на мяче с опорой на стопы и	1	Умывались и
ладони		плескались,
В.: поочередное отталкивание руками и ногами от		,
пола		
«Чистим зубы»	6-8 раз	Зубы вычистить
И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, одна рука	_	старались.
на уровне подбородка согнута в локте, другая		_
произвольно		
В.: слегка покачиваясь на мяче, поочередное		
отведение рук в сторону назад, имитируя чистку		
зубов		
«Причешемся»	6-8 раз	
И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки		Причесались все
вверху полусогнуты, кисти рук на голове		опрятно.
В.: поглаживание себя руками по голове, слегка		
покачиваясь на мяче		
«Поваляемся»		
И.п.: лежа на спине на мяче, ноги на ширине плеч,	6-8 раз	
руки в стороны		Не хотим мы больше
В.: наклоны в стороны, поочередно касаясь руками		спать.
пола		
«Поиграем»		
И.п.: стоя на коленях, руки на мяче		
В.: поочередные удары по мячу		
		Будем весело играть.
Свободные игры с мячом.	2 мин.	
		Катание, броски и т.д.
		(под музыку)
Заключительна	я часть	
Упражнения на расслабление.		Мы играли, мы играли
		И немножечко устали.
«Сядем на диванчик»	3-4 раза	
И.п.: сидя на мяче, ноги слегка расставлены, руки		
произвольно		
В.: поочередно переступая ногами вперед,		
отклоняя спину назад, лечь на спину и полежать		
расслабившись.		
Вернуться в и.п.		

<u>Примечание</u>: В основной части П/И: стр. 5, стр. 7. В заключительной части: стр. 62, стр. 66.

с фитболом № 2 «Вспомним лето»

Время проведения: 3-4 неделя сентября. Оборудование: Мячи по числу занимающихся. Мнемотаблица: Ландыши, бабочка, пчелка, стрекоза, жук, улитка.

Содержание	Дозировка	Организационно-
физических упражнений	, , 1	методические указания
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	я часть	
Построение в колонну.		
(Мячи на площадке)		Воспитатель:
Ходьба обычная	15 сек.	Темным лесом и зеленым
		лугом
		Мы шагаем друг за другом.
Ходьба с высоким подниманием колен	15 сек.	
		Чтоб цветы не помять
		Ноги будем поднимать.
Ходьба «змейкой» между мячами	15 сек.	
	-	Между деревьями дети
		шагают.
Бег с сильным сгибанием ног назад	2 раза	За природой наблюдают.
	15 сек.	
		Цветы в поле увидали
В чередовании с ходьбой	15 сек.	И сгибая ноги, быстро
		побежали.
		И опять мы ходим полем,
П/И «Сплетем веночек»	3-4 раза	Лесом, лугом.
(или «Быстро в круг»)	-	Ищем мы цветочки,
Дети бегают между мячей «змейкой». По		Чтоб сплести веночки.
команде «сплетем веночек» быстро берут		
мячи и строятся в круг. Потом снова		Воспитатель:
оставляют мячи на площадке, выполняют		Вот букет огромный
бег, по команде «сделаем букет» дети берут		Вскоре мы собрали.
мячи, поднимают руки вверх и бегут к		И ковер нарядный
воспитателю. Дети садятся на мячи.		На траве соткали.
		На цветах посидим
		На букашек поглядим.
Основн	ая часть	
«Ландыши»	4-6 раз	Воспитатель:
И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч,		Раз присели, два присели
руки в стороны		В руках ландыши запели.
В.: наклоны в стороны, касаясь пола руками		Вправо звон и влево звон
		Дин-дон, дин-дон.
«Бабочка»		
И.п.: то же	6-8 раз	Спал цветок и вдруг
В.: махи руками вверх и вниз, слегка		проснулся
покачиваясь на мяче		Больше спать не захотел.
		Шевельнулся, встрепенулся
«Пчелка»		Плавно-плавно полетел.

Ил с онда но мано поги не инфине плон		Мах-мах-мах.
И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки над головой	4-6 раз	IVIAX-MAX-MAX-MAX.
1 * *	4-0 pas	Пионен в уни яу он нят
В.: повороты головы в стороны, слегка		Пчелки в ульях сидят И в окошечко глядят.
покачиваясь на мяче		И в окошечко глядят. Ж-ж-ж-ж-ж-ж
«Стрекоза»	1 (Ж-Ж-Ж-Ж-Ж-Ж
И.п.: лежа на груди на мяче в упоре ногами	4-6 раз	F
в пол, руки в стороны		Голубой аэропланчик
В.: наклоны туловища в стороны касаясь		Сел на белый одуванчик.
руками пола		3-3-3-3-3
«Жук»	2	
И.п.: лежа на животе на мяче в упоре	2 раза в одну	a a
ногами и руками в пол	и	Я жук, я жук.
В.: одновременные передвижения руками и	2 раза в	Я здесь живу.
ногами по кругу	другую	И все жужжу, жужжу,
***	сторону	жужжу.
«Улитка»	1.7	
И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч в руках	15 сек.	
на коленях		X .
В.: передвижение на ягодицах вперед и		Улитка ползет по дорожке.
назад		Высунула из домика рожки.
***	20	
Игровые упражнения:	30 сек.	
1. «Муравьи» - ползание на четвереньках с		
мячом.	20	Муравьи в лесу кругом
2 76	30 сек.	Муравьишки строят дом.
2. «Кузнечики» - прыжки сидя на мяче		10
		Кузнечики, кузнечики
		Веселые человечики
Заключите.		Ь
Игра М/П на развитие координации	1 раз	
движений, творческого воображения,		На зеленой на лужайке
подражательности		Заиграла балалайка
«На лужайке»		(дети изображают игру на
		балалайке)
		Заиграла дудочка,
		Дудочка-погудочка.
		(изображают игру на
		дудочке)
		В сарафане красненьком
		Заплясала Настенька.

<u>Примечание</u>: На 2-й неделе можно заменить Π/Π и игровые упражнения:

- в водной части разминку стр. 55-56, стр. 65;
 в основной части П/И стр. 4, стр. 6;
 в заключительной части стр. 50, 53, 54, 56, 57, 58, 67.

с фитболом № 3 «Гуси-гусинята»

Время проведения: 1-2 неделя октября. Оборудование: Мячи по числу занимающихся. Мнемотаблица: Гуси.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические
физических упражнений	, , 1	указания
Вводн	ная часті	ь
Дети берут мячи.		Воспитатель:
		На зарядку пошли
Ходьба в колонне	15 сек.	Дружные гусята.
, ,		Веселей, да бодрей
		Не зевай, ребята.
		Шире шаг – вперед идем,
Ходьба на носках, мяч в руках вверху	15 сек.	Спинки держим прямо.
лодьоа на носках, мяч в руках вверху	15 CCR.	Спинки держим прямо.
		Мелким шагом так идет
Ходьба на пятках	15 сек.	И головки прямо.
		По-гусиному пошли,
Ходьба в полном приседе	15 сек.	Ниже приседаем.
тодвой в полном присоде	15 cck.	По прямой дорожке
		Дружно все шагаем.
		Apymine Bee mar aem
(Дети кладут мячи на площадку)		А теперь бегом, да «змейкой»,
Бег змейкой между мячами	30 сек.	И прошу не отставать -
•		До конца, гусята
		Нужно добежать.
Основ	ная част	Ь
(Дети садятся на мячи)		
«Покажи носок»	6-8 раз	Бегать устали,
И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч,	o o p	Вот так зашагали.
руки на поясе		Ставим ножку на носочек,
В.: легкие покачивания на мяче, выставляя		А теперь другой разочек.
вперед поочередно то одну, то другую		Вот так, вот так
ногу		И вот этак, и вот так.
«Тянем шейку»	4-6 pa3	На носочки встанем,
•	_	Па носочки встанем, Шейку мы потянем.
И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на бедрах	медленно	Чтобы крепкою была
В:: ставя ноги на носки, повороты головы		Не болела голова
в стороны		Ш-ш-ш-ш-ш
p cropougi		Мы раскрыли крылья,
«Крылышками машем»	6-8 раз	with hackbarin whentey,
И.п.: сидя на мяче ноги на ширине плеч,	F	Ими мы помашем.
руки в стороны		Вверх, вниз
В.: поднимание рук вверх и вниз		Плавно, плавно машем.

Можем громко мы пуметь Га-га-га-га-га Можем громко мы пуметь Га-га-га-га-га Можем даже попипсть П-п-ш-ш-ш Можем даже допипсть П-п-ш-ш-ш П-п-ш-ш-ш Можем даже допипсть П-п-ш-ш-ш П-п-ш-ш-ш Можем даже допипсть П-п-ш-ш-ш П-п-ш-ш-ш П-п-ш-ш-ш П-ш-ш-ш-ш П-п-ш-ш-ш П-п-ш-ш			Мах-мах-мах-мах.
И.п.: лежа на животе на мяче в упоре ногами в пол, руки в стороны В.: наклоны в стороны, поочередно касаясь руками пола «На волнах» И.п.: лежа на животе па мяче с опорой ладонями и стопами в пол В.: поочередные отталкивания руками и ногами от пола «Согреемся» И.п.: очередные отталкивания руками и ногами от пола «Согреемся» И.п.: лежа на мяче, ноги на ширине плеч, руки на бедрах В.: наклоны вперед с похлопыванием ладонями по ногам «Не теряй мяч» И.п.: Лежа на спине на полу, пятки на мяче, руки вдоль туловища, ладонями вниз В.: поочередное поднимание ног Игровые упражнения: 1. Ведение мяча ногой. 2. Ведение мяча головой в и.п. на четвереньках Заключительная часть Релаксация на мяче. «На волнах» Ил.п.: лежа на спине, на мяче в опоре на стопах, руки в стороны Га-га-га-га-га-па. Можем даже пошипеть Ш-ш-ш-ш-ш. Лучше нам не попадайтесь и с дороги убирайтесь. Ш-ш-ш-ш-ш. Лучше нам не попадайтесь и с дороги убирайтесь. Ш-ш-ш-ш-ш. Пуси наши – моряки на волик качаются. Не страшны им бури, штормы Только улыбаются. Гуси наши молодцы — В пляс они пустились Пяткой мячик ударяют Лапками играют. Заключительная часть Гуси наши не устали, Но тихонько подышали.			
И.п.: лежа на животе на мяче с опорой ладонями и стопами в пол В.: поочередные отталкивания руками и ногами от пола «Согреемся» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на бедрах В.: наклоны вперед с похлопыванием ладонями по ногам «Не теряй мяч» И.п.: Лежа на спине на полу, пятки на мяче, руки вдоль туловища, ладонями вниз В.: поочередное поднимание ног Игровые упражнения: 1. Ведение мяча ногой. 2. Ведение мяча головой в и.п. на четвереньках 30 сек. Ведение мяча головой в и.п. на четвереньках 30 сек. Туси наши молодцы — В пляс они пустились Пяткой мячик ударяют Лапками играют. Гуси-гусинята — Веселые ребята. Мяч ногой пинают И быстро догоняют. 30 сек. Мяч головкой отбивают — Так они в футбол играют. Заключительная часть Релаксация на мяче. «На волнах» И.п.: лежа на спине, на мяче в опоре на стопах, руки в стороны	И.п.: лежа на животе на мяче в упоре ногами в пол, руки в стороны В.: наклоны в стороны, поочередно	5-6 раз	Га-га-га-га. Можем даже пошипеть Ш-ш-ш-ш-ш. Лучше нам не попадайтесь И с дороги убирайтесь.
И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на бедрах В.: наклоны вперед с похлопыванием ладонями по ногам «Не теряй мяч» И.п.: Лежа на спине на полу, пятки на мяче, руки вдоль туловища, ладонями вниз В.: поочередное поднимание ног Игровые упражнения: 1. Ведение мяча ногой. 2. Ведение мяча головой в и.п. на четвереньках 30 сек. Мяч головкой отбивают — Так они в футбол играют. Заключительная часть Релаксация на мяче. «На волнах» И.п.: лежа на спине, на мяче в опоре на стопах, руки в стороны Лапки замерзают. Лапки поджимаем Их мы согреваем. Гуси наши молодцы — В пляс они пустились Пяткой мячик ударяют Лапками играют. Гуси-гусинята - Веселые ребята. Мяч ногой пинают И быстро догоняют. Мяч головкой отбивают — Так они в футбол играют. Гуси наши не устали, Но тихонько подышали.	И.п.: лежа на животе на мяче с опорой ладонями и стопами в пол В.: поочередные отталкивания руками и	6-8 раз	На волнах качаются. Не страшны им бури, штормы
И.п.: Лежа на спине на полу, пятки на мяче, руки вдоль туловища, ладонями вниз В.: поочередное поднимание ног Игровые упражнения: 1. Ведение мяча ногой. 2. Ведение мяча головой в и.п. на четвереньках 30 сек. Мяч головкой отбивают — Так они в футбол играют. Заключительная часть Релаксация на мяче. «На волнах» И.п.: лежа на спине, на мяче в опоре на стопах, руки в стороны В пляс они пустились Пяткой мячик ударяют Лапками играют. Гуси-гусинята - Веселые ребята. Мяч ногой пинают И быстро догоняют. И быстро догоняют. Так они в футбол играют. Гуси наши не устали, Но тихонько подышали.	И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на бедрах В.: наклоны вперед с похлопыванием	6-8 раз	Лапки замерзают. Лапки поджимаем
Игровые упражнения: 1. Ведение мяча ногой. 1 мин. Веселые ребята. 2. Ведение мяча головой в и.п. на четвереньках 30 сек. Мяч головкой отбивают – Так они в футбол играют. Веселые ребята. Мяч ногой пинают И быстро догоняют. Так они в футбол играют. Так они в футбол играют. Релаксация на мяче. 10-15 сек. И.п.: лежа на спине, на мяче в опоре на стопах, руки в стороны Гуси наши не устали, Но тихонько подышали.	И.п.: Лежа на спине на полу, пятки на мяче, руки вдоль туловища, ладонями вниз	6-8 раз	В пляс они пустились Пяткой мячик ударяют Лапками играют.
четвереньках 30 сек. Мяч головкой отбивают — Так они в футбол играют. Заключительная часть Релаксация на мяче. 10-15 сек. И.п.: лежа на спине, на мяче в опоре на стопах, руки в стороны Гуси наши не устали, Но тихонько подышали.	1. Ведение мяча ногой.	1 мин.	Веселые ребята. Мяч ногой пинают
Релаксация на мяче. «На волнах» И.п.: лежа на спине, на мяче в опоре на стопах, руки в стороны 10-15 сек. Гуси наши не устали, Но тихонько подышали.	четвереньках		Так они в футбол играют.
«На волнах» И.п.: лежа на спине, на мяче в опоре на стопах, руки в стороны 10-15 сек. Гуси наши не устали, Но тихонько подышали.		ельная ч	асть
И.п.: лежа на спине, на мяче в опоре на стопах, руки в стороны Гуси наши не устали, Но тихонько подышали.		10-15 core	
стопах, руки в стороны Но тихонько подышали.		10-13 CCK.	Гуси наши не устали
71.0	_		, ,
L. INTRODUCTO NORGENITATION IN CHINIC TO THE TOTAL TOT	В.: плавные покачивания на спине		На волнах качаются
Спинки прогибаются.			

Примечание: На 2-й неделе можно использовать:

- в водной части занятия вместо разминки стр. 18;
- в основной части П/И «Гуси и серый волк»;
- в заключительной части игра на развитие подражательности, творческого воображения на мячах песня «Два веселых гуся».

с фитболом № 4

«Прогулка в лес»

для развития координации движений и речи детей
Время проведения: 3-4 неделя октября.
Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Пчелка, паук, заяц, бубен, часы, паровоз.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические
физических упражнений	Zeenpeenw	указания
	дная часть	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
Дети берут мячи.	20 сек.	Воспитатель:
	ритмично	Дети, мы отправляемся с вами в
	1	веселое путешествие, в котором
		вас ждет много интересных
Ходьба обычная		встреч.
	20 сек.	Добрый лес, старый лес
		Полон сказок и чудес.
		Мы идем гулять сейчас
		И зовем с собою вас.
Ходьба на пятках, мяч в руках за		
головой	20 сек.	Ждут вас на лесной опушке
		Птички, бабочки, зверушки.
		Паучок на паутинке
		И кузнечик на травинке.
	15 сек.	
Ходьба на носках, мяч в руках вверху		Мышка, мышка
		Серое пальтишко.
		Мышка тихо идет,
		В норку зернышко несет.
	2 раза	
Ходьба на внешнем своде стопы, мяч в		Медведь идет,
руках перед грудью		Бочку меда несет.
		Да как начал он реветь «y-y-y»
	2 раза	Я вразвалочку иду.
Игра Дайми намам		Dog The Thy
Игра «Займи пенек» Дети змейкой оббегают мячи, по		Раз, два, три Пенек займи.
1,,		пенек заими.
команде воспитателя садятся на мячи		
Осн	<u> </u>	1
«В лес пойдем»	2 раза	
И.п.: сидя на мяче, руки перед собой	1	
В.: на каждую строчку смена		
положения рук		Мы в лес пойдем
1-я строчка – руки вверху,		Детей позовем.
2-я строчка – руки вперед,		Ay, ay, ay!
3-я строчка – руки в стороны (на «а»),		
руки вперед (на «у»).		
		Мы в лес пойдем
1-я строчка – руки вверху,		И грибов найдем.
2-я строчка – руки вперед,		Ay, ay, ay!

3-я строчка – руки в стороны (на «а»),		
руки вперед (на «у»).		
pym Bhepeg (na Ny/).		В лесу живут пчелки.
«Пчелка»	3-4 раза	Пчелки в ульях сидят
И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине	C . p.ssu	И в окошко глядят.
плеч, руки вверх, кисти «в замок»		Погулять все захотели,
В.: 1,2,3-я строчки – повороты головы		На шиповник полетели:
в стороны,		Ж-ж-ж, ж-ж-ж.
1 /		,
4,5,6-я строчки – бег вокруг мяча, с		
опорой рукой на мяч, другая рука		Паучок прилетел,
отведена в сторону.		Покружиться захотел.
		Ух-ты, ух-ты!
«Паучок»	3-4 раза	
И.п.: лежа на животе, на мяче		
В.: повороты вокруг себя,		Бум – бум – тарарам,
одновременно отталкиваясь руками и		Зайчата в барабан играют,
ногами от пола		Лапкой ударяют.
	15 сек.	
«Зайка»		Я бегу, бегу, бегу
И.п.: стоя на коленях, руки на мяче		И ногами в бубен бью.
В.: поочередные удары по мячу		Потом бубен Диме дам
руками	2 раза	И пойду на место сам.
E. C.		
«Бубен»		T
И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине		Тик-так, тик-так
плеч, руки согнуты в локтях		Я умею делать так:
В.: имитация бега с поворотом вокруг себя	2 mana	Влево – тик,
Сеоя	3 раза	Вправо – так Тик-так, тик-так.
«Часики»		THR-TAK, THR-TAK.
И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине		Летит поезд во весь дух!
плеч, руки в стороны		Ух-ух, ух-ух!
В.: наклоны в стороны, поочередно		Загудел тепловоз:
касаясь пола руками	6-8 раз	Ду-ду-ду, ду-ду-ду!
I I I I I I I I I I I I I I I I I I I	0 0 P	Домой деток я везу.
«Поезд»		У-у-у-у-у.
И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине		Домой деток повез.
плеч, руки согнуты в локтях		
В.: круговые движения руками вперед		
	2-3 мин.	
Свободная игра с мячом.		
(П/И «Мой веселый звонкий мяч»)		
2	итопичест че	0.77
Дыхательные упражнения.	ительная ча	СІБ
жинения. «Насос»	2-3 раза	Длинный выдох. Не раздувая
И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине	2 5 pusu	щек, рот в полуулыбке, а язык
плеч, руки на коленях		по возможности прижать к
В.: покачивание на мяче со сменой		верхним зубам.
положения рук		1
PJA	l .	

1-я строчка – руки поднять вверх ладонями вниз, ноги поставить на	Я подую высоко, $c - c - c$
носки,	Я подую низко, $c - c - c$
2-я строчка — руки опустить вниз, ладонями вверх, ноги на пятки,	Я подую далеко, $c - c - c$
3-я строчка – руки вытянуть перед собой, ладонями к себе, наклон	
вперед, ноги на носки, 4-я строчка – руки положить на колени	Я подую близко, $c - c - c$
ладонями вверх (подуть на них), ноги - на пятки.	Согласовывать движения рук и ног.
THE HATRIT.	Наше путешествие закончилось,
	но мы еще придем в этот добрый лес.

Примечание: На 2-й неделе можно использовать:

- в водной части занятия стр. 55-56, стр. 65;
- в основной части стр. 4, 6, 10, 55; в заключительной части стр. 4, 12, 50, 53, 54, 56, 58, 63.

с фитболом № 5 «Поехали!»

Время проведения: 1-2 неделя ноября.

Оборудование: Мячи по числу занимающихся, поролоновые коврики. Мнемотаблица: Лошадка, пароход, самолет, велосипед, санки, трактор.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические	
физических упражнений	· · · · ·	указания	
Ввод	ная часть		
Построение в колонну. (Мячи на площадке)		Воспитатель: Паровоз, паровоз	
Ходьба «змейкой» между мячей «паровозиком», руки на плечах впереди идущего ребенка	15 сек.	Новенький, блестящий, Он вагоны повез, Точно настоящий. Кто едет в поезде: Плюшевые мишки, Кошки пушистые, Зайцы и мартышки.	
Ходьба с передвижением вперед на полусогнутых ногах, согнутыми руками движения вперед и назад	15 сек.	Паровоз кричит «Ду-ду» Я иду, иду, иду! А колеса стучат, А колеса говорят: «так-так-так».	
Ходьба с высоким подниманием колен	15 сек.	Загудел паровоз – у – у – у! И вагончики повез: Чу – чу – чу, далеко я укачу!	
Бег с притопами	15 сек.	Вагончики веселые Бегут, бегут, бегут. А круглые колесики се тук, да так, да тук.	
П/И «По вагончикам!» Дети бегают врассыпную, по сигналу встают в колонну.	2 раза	Но вот остановка. Сейчас мы узнаем Кто быстрый и ловкий. Скорей выходите, А по сигналу в вагончики бегите.	
Дети садятся на мячи		Воспитатель:На паровозе ехали. До лужка доехали. На том лужке пасется конь С рыжей гривой как огонь.	
Основная часть			

«Всадник»		Эй, лошадка, и-го-го,
И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине		Но, лошадка, но – но!
плеч, одна рука впереди, другая вверху		Скок, лошадка, скок – скок,
В.: повороты переступанием вокруг		Цок, копытца, цок – цок!
себя с легким покачиванием на мяче		Выше ножки, топ – топ,
		Веселее, гоп – гоп.
		Колокольчики, дин-дон,
		Громче, громче, звон – звон.
		Гоп, лошадка, гоп – гоп!
		Тпру-у-у, лошадка!
		Стоп, стоп!
Дети встают с мячей и берут		На лошадке ехали
поролоновые коврики		До угла доехали.
		Сели на машину
		Нашли бензину.
П/И «Цветные автомобильчики»	1 раз	Машина, машина
Дети по сигналу воспитателя при		Идет, гудит.
помощи поролоновых ковриков		В машине, в машине
изображают разные виды машин:		Шофер сидит.
- «легковые» - бег;		Би-би-би.
- «грузовые» - ползание на четвереньках		
с ковриком на спине;		
- «пожарные» - ходьба на носках, руки с		
ковриком вверху;		
- «скорая помощь» - ходьба и бег с		
ковриком на голове;		
- «экскаватор» - передвижения в и.п.		
сидя на полу в упоре руками сзади,		
коврик на животе;		
- «снегоуборочная машина» -		
передвижения в упоре на стопы и руки		
на коврике, скользя ковриком по полу;		
- и т.д.		По морям, по волнам
11.4.		Нынче – здесь, завтра – там.
Дети складывают коврики и садятся на		тып те здеев, завтра там.
мячи		Пароходом ехали –
WAT III	4-6 раз	До горы доехали.
«Пароход»	i o pas	Пароход не везет
И.п.: стоя на коленях с опорой руками		Надо сесть в самолет.
на мяч		падо ссеть в самолет.
В.: катание руками мяча вокруг себя в		Заводи мотор, ребята!
одну сторону, потом - в другую	4-6 раз	Р-р-р-р!
одну сторону, потом - в другую	T o pas	Самолет летит
«Самолет»		В нем мотор гудит –
		У-у-у-у!
И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч на		<i>y</i> -y-y-y:
коленях, в упоре грудью на мяч, руки в		He conto were were every
Стороны		На самолете – хорошо,
В.: наклоны туловища в стороны,		А на велосипеде – лучше!
перенося центр тяжести поочередно		11
сначала на одну руку, потом на другую		На двух колесах я качу

	4.6	m
	4-6 раз	Двумя педалями верчу.
		Ж-ж-ж-ж.
«Велосипед»		На велосипеде – хорошо,
И.п.: лежа на полу на спине, мяч		А на санках лучше.
удерживается руками на груди, ноги		
согнуты в коленях	4-6 раз	Эх, на санках полетим
В.: имитация езды на велосипеде,		Мы со снежной горки.
поочередно касаясь коленями мяча		И за нами полетит
		Ветерок вдогонку!
«Санки»		И-ух, и-ух!
И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине		(помощь воспитателя, темп
плеч, руки произвольно		медленный)
В.: 1-4 - переступанием ног вперед лечь		,
на спину,	4-6 раз	На санках – хорошо,
5-8 – вернуться в и.п.	. o po	А на тракторе лучше.
2 0 25pm, 120m 2 111111		Ай, чу-чу! Ай, чу-чу!
		Я на тракторе качу.
«Трактор»		Все качу, качу
И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч		И мотором я кричу
перед собой на коленях		Тр-рр, тр-рр.
В.: передвижения на ягодицах		тр-рр, тр-рр.
в передвижения на ягодицах	1 раз	Мой веселый звонкий мяч,
	1 pas	-
		Ты куда пустился вскачь.
		Желтый, красный, голубой -
П/И «Мой веселый звонкий мяч!»		Не угнаться за тобой.
11/И «Мои веселыи звонкии мяч;»		(дети вместе с воспитателем
		(дети берут мяч в руки, жалеют
		его)
		воспитатель: Дети, а мы с вами
		где будем мячами играть? На
		дороге или в спортивном зале?
	тельная ча	
Беседа о правилах дорожного движения.	1 мин.	Воспитатель читает
Дети сидят на мячах.		стихотворение И. Яворской:
		Мише дали новый мячик.
		Миша сам как мячик скачет.
		(дети слегка покачиваются на
		мяче)
		Забывает про дорогу,
		На машины не глядит.
		(дети закрывают глаза руками)
		И братишка старший строго,
		Очень строго говорит:
		- У дороги - не играй,
		На нее не выбегай,
		Вдруг споткнешься, упадешь
		Под колеса попадешь.
		(дети грозят пальцем)
		1

Примечание: На 2-й неделе можно использовать:

с фитболом № 6

«Вышла курочка гулять»

Время проведения: 3-4 неделя ноября. Оборудование: Мячи по числу занимающихся. Мнемотаблица: Курочка Ряба, цыплята, червячок, муха.

Содержание	Дозировка	Организационно-
физических упражнений		методические указания
Вводная	часть	-
Дети берут мячи.		Воспитатель:
Ходьба на носках, мяч в руках вверху	15 сек.	Курочка Ряба и десять
		твиплит
		Вышли из дома во двор
		погулять.
		Цыплята идут –
Ходьба с высоким подниманием колен, мяч в	15 сек.	Зернышки несут
руках на уровне пояса		
		Цыплята друг за другом
		встали
		И за курицей шагали.
Ходьба врассыпную	15 сек.	Выше ножки поднимают
		Мяч коленом задевают
(Дети оставляют мячи на площадке)		
Бег в колонне за воспитателем	медленно	Курочка Ряба
		Бежит по дорожке.
		Учит цыплят,
		Как сбежать им от кошки.
Г	1.5	I.C.
Бег врассыпную	15 сек.	Кошки сильно испугались –
пл э	2 2	Врассыпную разбежались.
П/И «Займи место»	2-3 раза	
Дети бегают по залу врассыпную, змейкой		
между мячами. По сигналу воспитателя		D ====================================
садятся на мячи.		В домик спрячутся цыплята
(Воспитатель надевает маску кошки)		
0		Не найдут их там котята.
Основная часть		

(Дети садятся на мячи)		
«Курочка Ряба» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки внизу В.: 1-2 – поднять руки через стороны вверх, 3-4 – опустить	6-8 раз	Мама кушать предлагает Всех к корыту подзывает. Куд-кудах, куд-кудах. Все бегите вы сюда.
«Зернышки клюем» И.п.: сидя на полу, ноги врозь, мяч между ног, руки на мяче В.: отрывистые удары по мячу подушечками пальцев	8-10 сек.	Дружно зернышки клевали,
«Поделимся» И.п.: сидя на полу ноги врозь, мяч между ног, руки на мяче В.: 1-2 — прокатить мяч по полу вперед, 3-4 — вернуться в и.п.	5-6 раз	И друг другу предлагали.
«Крылышки» И.п.: стоя на коленях с опорой грудью на мяч, руки в стороны В.: наклоны в стороны, поочередно касаясь ладонями пола	7-8 раз	Цыплята крыльями махали, И улететь мечтали.
«Червячок» (без мяча, для усложнения с мячом) И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вверху В.: перекаты со спины на живот (упражнение «бревнышко покатилось»)	7-8 раз	По сторонам смотрели, Червячка хотели.
«Муха» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки внизу В.: 1 — хлопок в ладоши прямыми руками перед собой, 2 — хлопок за спиной, 3-4 — то же. Во время выполнения упражнения легкие покачивания на мяче. Заключитель	5-6 раз ная част	Какая-то муха спинку кусает, Прогоним ее – пускай улетает.
Игра М/П «Найди себе пару» Дети под музыку гуляют по залу змейкой врассыпную, по сигналу воспитателя находят себе пару и гуляют парами.	1 мин.	Цыплята парами вставали И по полянке все гуляли.

Примечание: На 2-й неделе можно использовать:

⁻ в водной части занятия — стр. 69; - в основной части - стр. 1, 2, 32;

с фитболом № 7 «Заячья зарядка»

Время проведения: 1-2 неделя декабря.

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Задачи:

- Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях.)
- Закрепить посадку на фитболе.
- Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность.
- Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.
- Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.
- Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Содержание	Дозировка	Организационно-
физических упражнений		методические указания
Вводная ч	асть	
Ходьба на носках		Воспитатель: Чтобы смелым быть и ловким,
Ходьба на пятках		Всем нужна нам
T.	10 сек.	тренировка.
Бег в колонне	10 сек.	
Бег врассыпную	15 сек.	
П/И «Займи домик» Дети бегают по залу. По сигналу воспитателя «лиса идет», дети садятся на мячи — прячутся в «домик»	15 сек. 2-3 раза	Физкультурой заниматься Захотелось смелым зайцам. Убежать чтоб от лисы, Надо замести следы.
Основная ч	асть	
(Дети садятся на мячи) «Топотушки» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на поясе В.: поочередное поднимание и опускание ног	6-8 раз	Зайцы собрались в кружок Топчут беленький снежок.
«Мы большие» И.п.: о.с., мяч в руках внизу В.: 1-2 — подняться на носочки, руки вперед вверх,	4-6 раз	Дружно лапки поднимают, Низко, низко опускают.

Игра М/П «Зайка серенький сидит»	1 мин.	Дети сидят на мячах.
Заключительн	ая часть	
слова: «Зайцы скок, скок, скок»		Она нас не проведет
Дети прыгают на площадке как зайчики, говоря	1 мин.	Вдруг лисица придет,
П/И «Лиса и зайцы»	1 -	Показали их лисе.
В.: энергичные удары по мячу	энергично	Накачали мышцы все,
пальцы сжаты в кулак		
И.п.: сидя на полу, мяч между ног, руки на мяче,	1	
«Боксеры»	6-8 раз	TIMOA IMIOA — IMIOA
3-4 – вернуться в и.п.		купаться. Плюх – плюх – плюх
ноги свободны		Нужно в проруби
положение лежа на животе руки в упоре на полу,		Нужно зайкам закаляться,
В.: 1-2 – оттолкнуться ногами от пола и перейти в	F	, ,
«Поныряем» И.п.: лежа на животе на мяче в упоре ногами в пол, руки свободны	4-6 pa3	голова в положении «лежа на спине», «на мяче» находились на одном уровне, голова не должна быть запрокинута сильно назад)
		ног выполнялись движения туловища. Во время упражнения следить за тем, чтобы спина,
В.: переступанием ног вперед, опуская спину, плечи назад, лечь на мяч и вернуться в и.п.		следить за детьми, чтобы одновременно с работой
«С горки на горку» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки произвольно	4-6 раз медленно	С горочки вперед, назад Лыжам каждый зайка рад. Ух – ух – ух (Помощь воспитателя –
В.: имитация лыжного хода руками, с легким покачиванием на мяче		
«Лыжники» И.п.: сидя на мяче, одна рука впереди, другая отведена назад	6-8 раз	Лыжи зайцы привязали. Заскользили, побежали. Ш-ш-ш-ш-ш-ш
«Силачи» И.п.: стоя на коленях с опорой руками на мяч В.: сильное надавливание на мяч руками (упражнение «месим тесто»)	6-8 раз	Сильными зайчишками стать
коснуться пола		Нужно лапки развивать -
3-4 – присесть, опустить руки вниз, мячом		

Креативная пауза. Изображение мячом движений различных сказочных персонажей, животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы камни... Π /и. «Бездомный заяц» (1-2неделя).

Время проведения: 3-4 неделя декабря.

Оборудование: мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Елка, снежинки, фонарики, хлопушки, белка, барабан, зайка с капустой,

медведь.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно- методические указания
Вводная	часть	
Построение в колонну. (Мячи на площадке)		Воспитатель: Прилетела здесь сорока, Принесла с собою весть. Что в лесу далеком елка, Разукрашенная есть.
Ходьба с имитацией лыжного хода	15 сек.	Лыжи быстро мы берем И по снегу мы идем Ш-ш-ш-ш-ш.
Ходьба с высоким подниманием колен	15 сек.	По сугробам высоко Ноги поднимаем.
Ходьба мелким шагом	15 сек.	И по льду совсем легко Тихо мы шагаем.
Бег в среднем темпе	15 сек.	Чтоб в снегу не провалиться – Быстро мчимся.
Бег «змейкой»	30 сек.	Мы деревья и кусты «Змейкой» оббежим. И к нарядной елке Вскоре прибежим.
Основная	часть	zonepo npricorimi.
Дети берут мячи «Елка» И.п., о.с., мяч в опущенных руках внизу В.: 1-2 – поднять мяч вверх, 3-4 – и.п.	4-6 раз	Воспитатель: Вот какая елка со звездой стоит, И огнями яркими весело блестит.
«Снежинки» И.п., лежа на животе на мяче с опорой на	2 раза	Снежинки вокруг елочки кружатся

стопы и ладони В.: одновременные передвижения руками и		На землю тихо падают, ложатся.
ногами по кругу «Колючие иголки» И.п.: сидя на мяче ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы врозь В.: поочередное сгибание и разгибание рук в	4-6 раз	А что растет на елке? - Зеленые иголки.
локтевом суставе. «Фонарики» И.п.: то же, руки на поясе В.: повороты туловища в стороны, слегка покачиваясь на мяче	4-6 раз	А еще на елке красивые игрушки, Яркие фонарики. Бим-бом, бим-бом
«Хлопушки» И.п.: то же, руки в стороны, пальцы врозь В.: 1 — хлопок руками перед собой, 2 — и.п. 3-4 — то же	4-6 раз	Звонкие хлопушки хлоп – хлоп – хлоп – хлоп. Воспитатель: На елочке нашей Смешные игрушки Бельчата, зайчата, Медведь на макушке.
«Белка» И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч перед собой на коленях, руки на мяче В.: прокатывание мяча по ногам до носков и обратно	4-6 раз	Белка на елочке живет И орешки там грызет. Хрум – хрум – хрум – хрум.
«На барабане» И.п.: сидя на полу, мяч между ног, руки на мяче В.: поочередные удары кистями рук по мячу, чередуя слабые и сильные удары	6-8 раз	Зайка лапками играет Бум – бум – бум – бум.
«Зайка угощает» И.п.: сидя на полу, ноги врозь, мяч в руках впереди В.: повороты на месте вокруг себя переступанием прямых ног в стороны	4-6 раз	Всем капусту предлагаем - на капусту, - на капусту.
«Мишка» И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч перед собой на коленях В.: передвижение на ягодицах вперед и назад П/И «Мишка по лесу гулял» Воспитатель предлагает детям пойти в лес погулять. И вдруг появляется медведь (ребенок в шапочке медведя). Дети приседают и закрывают глаза. Воспитатель читает стишок.	15 сек.	Мишка по лесу идет Бочку меда несет. Мишка по лесу гулял И детишек все искал. (2 раза) Сел на травку, задремал. Воспитатель предлагает детям подойти к медведю и его разбудить. Дети ножками затопали,

		Ручками захлопали.
		Мишку разбудили.
		Медведь догоняет детей.
		Они убегают, занимают
		домики (садятся на мячи).
Заключитель	ная част	Ь
Игра М/П «Бусы для елки»	2 раза	Воспитатель:
		Встали деточки в кружок.
		(дети стоят на канате или
		веревке)
		Встали и примолкли,
		Дед Мороз огни зажег
		На высокой елке.
		На верху звезда,
		Бусы в два ряда.
		Зайцы с белками играли
		Бусы нечаянно порвали.
		(дети – «бусинки» ходят и
		бегают по залу)
		Воспитатель предлагает
		детям собрать бусы для
		елки.
		Дети по очереди встают на
		конец веревки и
		приставными шагами
		продвигаются по ней.

Примечание: На 2-й неделе можно использовать:

- в водной части занятия стр. 8, 12, 37, 43;
- в основной части стр. 8, 23, 39, 50, 54, 71;
- в заключительной части стр. 23-25, 39, 42-45, 50, 61, 76.

с фитболом № 9 «Колобок»

Время проведения: 1-2 неделя января. Оборудование: Мячи по числу занимающихся. Мнемотаблица: Дед, баба, колобок, заяц, волк, медведь, лиса.

	П	
Содержание	Дозировка	Организационно-
физических упражнений		методические указания
Вводная	часть	D
V 6	1	Воспитатель:
Ходьба различная	1 мин.	В сказке побывать хотите,
		По тропинке вы идите.
For averyor offered very	1	По тронуния побоння
Бег змейкой, оббегая мячи	1 мин.	По тропинке побежали И пенечки увидали.
		и пенечки увидали.
П/И «Займи место»	2 раза	В игру «Займи пенек»
11/11 «Заими место»	2 pasa	Поиграем мы разок.
Основна	<u> </u>	потраем мы разок.
(Дети садятся на мячи)	и часть 	Воспитатель:
(дети садител на мичи)		Я вам сказку расскажу
		И, конечно, покажу.
		Вы за мною повторяйте,
		И, детишки, не зевайте!
		п, детишки, не зевинге.
«Дед и баба»	1-2 раза	Жили-были дед и баба.
И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч,	1 2 pasa	Вот просит дет:
руки произвольно		- «Испеки баба колобок».
В.: легкие покачивания на мяче, изображая у		(dienem odea nemecen//.
деда усы, а бабы – платочек (на каждую		- Из чего печь, муки нет.
строчку выполнять смену положения рук)		(Воспитатель говорит слова
- протянуть руки вперед ладонями вверх,		сказки, изображает руками,
- ладошками показывают как «пекут		дети повторяют).
пирожки»,		1
- развести руки в стороны		А ты по амбару помети,
		По сусекам поскреби.
«Пометем»	1-2 раз	
И.п.: стоя на коленях, одна рука на мяче,	_	Что баба и сделала.
другая в сторону		
В.: ползание вокруг мяча в одну сторону и в		
другую, изображая одной рукой		
подметающие движения		Замесила тесто
«Месим тесто»	6-8 раз	
И.п.: стоя на коленях с опорой руками на		Скатала колобок,
мяче		Испекла и поставила на
В.: надавливание на мяч двумя руками:		окошко остужать.
- круговые движения мяча по полу,	3-4 раза	
- мяч в вытянутых руках, подуть на него	1-2 раза	
		Колобок полежал, да и
«Колобок покатился»		спрыгнул с окошка на

В.: катание мяча по залу двумя руками	15 сек.	дорожку и покатился.
врассыпную		(Воспитатель следит, чтобы
		дети не отпускали мяч далеко
«Зайка»		от себя)
И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч,		,
руки держать на бедрах		
В.: легкие подпрыгивания на мяче – в такт	15 сек.	А навстречу ему зайка.
_	15 cck.	
стихотворению		Скачет зайка на опушке,
		Он живой, а не игрушка.
«Песня колобка»	6-8 раз	Скок, скок, скок
И.п.: сидя на мяче, руки - на поясе		На зеленый, на лужок.
В.: повороты туловища влево и вправо,		
слегка покачиваясь на мяче		Заяц говорит: «Колобок,
		Колобок, я тебя съем»,
		А Колобок отвечает: «Не ешь
	6.0	
«Волк»	6-8 раз	меня, я тебе песенку спою».
И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч,		(Дети вместе с воспитателем
руки впереди, правая рука ладонью вверх,		поют песенку колобка).
левая - вниз		,
В.: широкие движения руками, изображая		И покатился колобок дальше.
пасть волка, с хлопком		А навстречу ему волк –
		«зубами щелк».
«Песня колобка»	4-6 раз	
И.п.: лежа на спине, мяч руками и коленями		
прижат к груди		
В.: перекаты в стороны		Волк: «Колобок, я тебя
B Repektars b eropons		съем».
		Колобок: «Не ешь меня, я
«Медведь»		тебе песенку спою»
Ходьба врассыпную на внешней стороне	15 сек.	(Воспитатель поет песню
стопы, мяч обхватывая руками		колобка, дети выполняют
		упражнение).
«Песня колобка»		И покатился колобок дальше,
И.п.: лежа на животе на мяче с опорой на		А навстречу ему – медведь.
-		А навстречу сму – медведь.
стопы и ладони		3.6
В.: повороты вокруг мяча при помощи рук и		Медвежонок косолапый
НОГ	15 сек.	Ходит вперевалочку.
		От его когтистых лапок
		Ульи все вповалочку.
«Лисичка»		Медведь: «Колобок, я тебя
И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч,		съем»
_	60 000	
одна рука на поясе, другая в сторону	6-8 раз	Колобок: «Не ешь меня, я
В.: 1-4 – отведение правой руки назад и		тебе песенку спою»
вперед,		
5-8 – то же, другой рукой		(Воспитатель поет песенку
		колобка).
		И покатился колобок дальше,
«Песня колобка»	10-15 сек.	А навстречу ему лиса.
	10-13 CCK.	л навстречу сму лиса.
И.п.: сидя на мяче, руки на поясе		
В.: легкие покачивания на мяче		Рыжая лисичка
		По лесу бежала,
L		

Ходьба на носках, руки вверху удерживают мяч на голове	10-15 сек.	Хитрая сестричка Хвостиком махала. Лиса: «Колобок, я тебя съем»
		Колобок: «Не ешь меня, я тебе песенку спою»
		(Дети поют песню колобка)
		Лиса: «Что-то я глуха стала, сядь ко мне на язычок, да
		пропой сначала»
		Колобок прыгнул лисе на голову и запел песенку: Я Колобок, Колобок
Заключительная часть		
Игра М/П «Догони колобка»	2-3 раза	Дети передают мяч – «Колобок» по кругу, передается и игрушка –
Релаксация на мяче.	30 сек.	«лиса». «Лиса» догоняет по кругу «колобка», а потом в другую сторону.

П/и. «Ловишки на мячах» (1-2неделя)

П/и «Снежная крепость» (3-4 неделя).

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

• Упражнения с массажными мячами

с фитболом № 10

«Ученые мартышки»

Время проведения: 3-4 неделя января. Оборудование: Мячи по числу занимающихся. Мнемотаблица: Обезьяна, книжка, очки.

Сопаручение	Позировия	Организационна
Содержание	Дозировка	Организационно-
физических упражнений	HACTI	методические указания
Вводная	часть	Воспитатель:
Дети берут мячи.		Воспитатель:
Ходьба на носках, руки вверху с мячом	20 сек.	Обезьянки идут
лодьов на носках, руки высрху с мичом	20 cck.	Мячик на голове несут.
		тиячик на голове несут.
Ходьба на пятка, руки впереди	20 сек.	Шустрые мартышки
тодвой на пятка, руки впереди	20 cck.	На пяточках идут –
		Мяч перед собой несут.
(Дети кладут мячи на площадку)		in interest coon needs.
(Доти кладут ми на нагощадку)		
П/И «Займи домик»	30 сек.	
Дети бегают между мячами «змейкой», по		Побежали обезьянки,
сигналу воспитателя садятся на мячи		Побежали по полянке.
,		
Основная	часть	1
(Дети садятся на мячи)		Воспитатель:
«Мартышки»	5-6 раз	Две проказницы-
И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч,	1	мартышки
руки вверху согнуты в локтях, пальцы		
максимально расставлены		
В.: наклоны туловища в стороны		
«Полистаем книжки»	5-6 раз	Полистать любили
И.п.: то же, руки в стороны, пальцы	_	книжки
максимально расставлены		
В.: хлопки перед собой		
«Потрясем»	5-6 раз	
И.п.: то же, руки внизу, пальцы максимально		
расставлены		Потрясти их, полизать
В.: потряхивание руками		
«Мы читаем»	5-6 раз	
И.п.: то же, руки впереди ладонями вверх,	медленно	
пальцы максимально расставлены		И как будто почитать.
(изображая книгу)		
В.: повороты головы в стороны	3-4 раза	
«Очки»		
И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки в упоре на		Ловко принялись за дело
мяче		И очки они надели
В.: обводить мячом одну ногу, потом другую,		
делая «восьмерку»		
«Близко-далеко»	5-6 раз	
И.п.: сидя на коленях с опорой руками на мяч		

В.: наклоны, прокатывая мяч вперед, прогибаясь в спине, и возвращаемся в и.п.		К носу книжку поднесли
		Вдруг подальше отвели
«Ничего не видно»	5-6 раз	
И.п.: основная стойка перед мячом, руки на		
поясе		Ничего в очках не видно
В.: приседания, закрывая глаза руками		
«Обидно»	20 сек.	
И.п.: сидя на коленях с опорой руками на мяч		
В.: поочередно удары руками по мячу		И мартышкам так обидно
Игровое упражнение:	1 мин.	
1. Броски мяча в обруч.		
		Воспитатель держит обруч
	1 мин.	горизонтально.
2. Свободная игра с мячом.		Мартышки с кокосами
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		играют,
		В корзину метко попадают.
		1 ,
Заключительная часть		
П/И «Изобрази обезьянку»	1 мин.	Дети под музыку ходят по
		залу и изображают
		обезьянок.

Примечание: На 2-й неделе можно использовать:

- в основной части стр. 67;
- в заключительной части стр. 60.

с фитболом № 11

«Футболисты-проказники»

Время проведения: 1-2 неделя марта. Оборудование: Мячи по числу занимающихся. Мнемотаблица: Футболист, старушка, барабан.

Содержание	Дозировка	Организационно-
физических упражнений		методические указания
Вводная	часть	
Дети берут мячи.		Воспитатель:
Ведение мяча по залу любыми способами	1 мин.	В футбол играла детвора.
(свободная игра с мячом)	1 мин.	Мяч по полю гоняла.
Бег за мячом		И размахнувшись сильно
Игровые упражнения:		вдруг В окно мячом попала.
Броски мяча в обруч	1 мин.	(Воспитатель двигается по площадке с обручем, держа его вертикально, дети стараются попасть мячом в
		обруч)
Основна	я часть	
(Дети садятся на мячи)		
«Старушка» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки над головой, пальцы сцеплены «в замок» В.: повороты головы в стороны	5-6 раз	Кричит старушка из окна
«Грозим пальцем» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки произвольно В.: поочередное движение левой и правой рукой, изображая грозящую пальцем старушку	5-6 раз	Грозит костлявым пальцем
«Посчитаем» И.п.: сидя на мяче ноги произвольно В.: слегка покачиваясь на мяче, загибая пальцы на правой руке, левой руке и наоборот	1-2 раза	Считает всех детей она (Воспитатель считает детей, называя их по именам)
«Барабан» И.п.: сидя на коленях перед мячом, руки в упоре на мяче В.: поочередные удары по мячу руками	6-8 раз	А дети, словно зайцы

«Страшно» И.п.: сидя на полу, ноги и руки обхватывают мяч, голова прижата к мячу В.: одновременно руками и ногами сильно прижимать мяч к себе, а затем расслабиться	6-8 раз	От страха дружно затряслись
П/И «Прятки» Бег врассыпную с мячом, по сигналу воспитателя дети стараются спрятаться за мячи.	15 сек.	И вмиг все убежали Попрятались, кто куда, Бабулю они знали.
Заключител	ьная част	Ъ
Игра М/П «Бусы»	2-3 раза	
Дети приставными шагами идут по канату, изображая бусинки. По команде воспитателя «бусинки рассыпались» - бег врассыпную. «Дети, чтобы бабушка на нас не сердилась, давайте сделаем ей бусы». — ходьба приставными шагами по канату.		Ходьба по канату. (Можно использовать разные способы передвижения по команде воспитателя)

с фитболом № 12

«Смелый капитан»

Время проведения: 3-4 неделя февраля. Оборудование: Мячи по числу занимающихся. Мнемотаблица: Капитан, волны.

Содержание	Дозировка	Организационно-
физических упражнений		методические указания
Вводная	и часть	
		Воспитатель: Дети, вы знаете, кто такие моряки? Это отважные сильные
		люди, которые плавают на кораблях по морю-океану. Сегодня мы с вами будем моряками, юными капитанами.
Ходьба (различная)	30 сек.	Но сначала - разминка.
		Моряки шагают в лад,
		Все шагают на парад.
		Стройные и смелые
Бег (различный)	30 сек.	Лица загорелые.

		Чтобы сильным стать и смелым,
		Надо нам разминку сделать.
Основна	я часть	
(Дети садятся на мячи)		
«Капитан» И.п.: стойка на правой ноге, левая на мяче, правая рука согнута в локте, кисть у головы В.: удерживать равновесие, стоя на одной ноге, затем поменять ногу	2 раза	Я на мостике стою
«Смотрим в даль» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти рук у глаз, изображающие «бинокль» В.: повороты туловища в стороны, покачиваясь на мяче	4-6 раз	И бинокль в руках держу
«Волны» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, кисти рук «в замок» В.: выполнять «волны» кистями рук, с покачиванием на мяче	6-8 раз	Волны плещутся слегка
«Качка» И.п.: лежа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони В.: поочередное отталкивание руками и ногами от пола	6-8 раз, увеличивая темп к концу упраж-ния	Качка тихая пока Волны сильными вдруг стали
«Упали» И.п.: лежа на спине ноги вместе, руки вверху удерживают мяч В.: перекаты со спины на живот (упражнение – «бревнышко покатилось»)	15 сек.	И от качки все упали
«По канату» И.п.: лежа на спине, ноги на мяче, руки согнуты в локтях В.: удерживая ноги на мяче, изображать руками подтягивание на канате	6-8 раз	За канат держусь я крепко
Игровые упражнения: 1. Броски и ловля мяча.	1 мин.	Вдруг сорвало ветром кепку, Я ловить рукою стал. Чуть с мосточка не упал.
2. Катание мяча обручем	1 мин.	Матросская шапка, Веревка в руке. Везу я кораблик

		По быстрой реке. А следом лягушки За мной по пятам. Кричат они мне – Прокати, капитан!
Заключител	ьная част	Ъ
Релаксация на мяче. «На волнах» И.п.: лежа на спине, на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны В.: лежать на мяче, сохраняя равновесие, расслабиться, голова и плечи на одном уровне	30 сек.	Под музыку «шум моря».

Примечание: На 2-й неделе можно использовать:

- в основной части – стр. 29, 40;

- в заключительной части – стр. 56.

КОНСПЕКТ

с фитболом № 13

«Снежная баба»

Время проведения: 1-2 неделя марта

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Снежная баба, собака.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические			
физических упражнений		указания			
Вводная	и часть				
Построение в колонну.		Воспитатель:			
Ходьба обычная	15 сек.	Мы шагаем по сугробам,			
		По сугробам крутолобым.			
Ходьба с высоким подниманием колен	15 сек.	Поднимай повыше ногу,			
		Проложи другим дорогу.			
Игровое упражнение	30 сек.	Сегодня из снежного мокрого			
Катание мячей перед собой.		кома			
		Мы снежную бабу слепили у			
		дома.			
Основная часть					

«Большой ком»	6-8 раз	
И.п., стойя на коленях с опорой руками на	0-6 pas	Сначала ком большой скатали
мяч		И плотно этот ком прижали.
В.: энергичное надавливание на мяч		TI IIIOTITO STOT ROW IIPHIKUSIA.
В.: эперги тюе падавливание на ми г		
«Второй ком»	6-8 раз	Второй поменьше был
И.п., сидя на мяче, ноги на ширине плеч,	o o pus	размером —
руки на поясе		На первый он уселся смело.
В.: повороты туловища в стороны, слегка		The hopeshir on yeesien emesie.
покачиваясь на мяче		
Tiend industry has her has to		А третьим голова была
«Голова»	4-6 раз	И участи своей ждала.
И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч,		11 9 100111 020011 121,4012011
руки за голову		Лицо украсили морковкой
В.: наклоны туловища в стороны, слегка		И угольками вместо глаз
покачиваясь на мяче.		Пририсовали ротик ловко
С повторением за педагогом движений в такт		Смотрели в профиль и анфас.
стихотворению.		На голову ведро надели
Ходьба на носках, удерживая мяч на голове		Украсили его пером.
руками	15 сек.	r kpuenim ere nepem
pyromi	15 551	Метлу воткнули для порядка,
«Метла»	4-6 раз	Трудились дружно всем
И.п.: стоя, мяч в опущенных руках, ноги на	1 0 pus	двором.
ширине плеч		Ш-ш-ш-ш
В.: движения рук в стороны, аналогично		
«маятнику»	4-6 раз	
(Manifester)	i o pus	Знакома бабуся уж всей
«Жучка»		детворе,
И.п.: лежа на животе на мяче в упоре ногами		А Жучка все лает –
в пол, руки свободно		«чужой во дворе».
В.: поочередное отталкивание руками и		Гав-гав-гав.
ногами от пола		
110111111111111111111111111111111111111		
Игровое упражнение	4-6 раз	Стоит наша баба
«Сделаем снежную бабу»	1	У самых ворот
(Дети делают пирамидки из мячей)		Никто не проедет,
(Acting the parameters of the parameters)		Никто не пройдет.
Игровое упражнение		1 ,,,==-
«Попади в снеговика»		Воспитатель: Дети, поиграем в
(Воспитатель надевает шапочку снеговика,		снежки со снеговиком.
бегает от детей. Дети ватными снежками		Ну-ка, снеговик, держись –
стараются попасть в него).		От снежков уберегись!
Заключител	ьная час	
Пальчиковая гимнастика, сидя на мячах.		Раз, два, три, четыре,
,		(дети загибают пальцы,
		начиная с большого)
		Мы с тобой снежок слепили.
		(«лепят» меняя положение
		ладоней)
		Круглый, крепкий, очень
		гладкий.
		(показывают круг, сжимают
	1	(IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII

ладоши вместе, гладят одной ладонью другую)
И совсем, совсем не сладкий.
(грозят пальчиком)
Раз – подбросим.
(смотрят вверх, подбрасывая воображаемый снежок)
Два – поймаем.
(ловят воображаемый снежок)
Три – уроним.
(встают, роняют воображаемый снежок)
И ... сломаем.
(топают).

Примечание: На 2-й неделе можно использовать:

- в основной части стр. 8, 39, 43;
- в заключительной части стр. 44, 45, 62, 76.

КОНСПЕКТ

с фитболом

«Подводный мир аквариума»№ 14

Время проведения: 3-4 неделя марта Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Водоросли, рыбки, ракушка, улитка.

Солошения	Поруже	O			
Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания			
физических упражнений		методические указания			
Вводная	часть	D			
Построение в колонну.		Воспитатель:			
(Мячи на площадке)		Стеклянный домик на окне			
		С прозрачною водой.			
		С камнями и песком в воде,			
		И рыбкой золотой.			
		(Аквариум)			
		Воспитатель: Дети, давайте			
Ходьба на носках	15 сек.	обследуем дно нашего			
Ходьба с высоким подниманием колен	15 сек.	аквариума.			
Ходьба «змейкой» между мячами	15 сек.	Не нарушайте тишину.			
Бег медленный	30 сек.	Не наступайте на скользкие			
		камни.			
Бег «змейкой» между мячами	30 сек.	Обойдите водоросли.			
		Увидали вдруг угря,			
П/И «Бездомная рыбка»	2-3 раза	Побежали не спеша.			
Дети бегают между мячами.		Камушки мы оббегаем и			
«Рыбки плывут, плавниками гребут.		угря мы догоняем.			
Рыбки в аквариуме играют»					
После слов «рыбки домик занимают» дети		На площадке на один мяч			
прячутся за «камни» - мячи. Кому не хватило		меньше, чем количество			
домика, тот – «бездомная рыбка».		детей.			
Основная	<u> </u> ичасть				
«Водоросли»	4-6 раз	Воспитатель:			
И.п., о.с.: мяч в опущенных руках	_	Мы растем в морской воде,			
		Тянемся мы дружно к свету.			
В.: 1-3 – встать на носки, поднять руки					
вверх, потянуться,					
4 – и.п.					
«Рыбки кушают»	4-6 pa3	Рыбки ищут корм в воде			
И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч,		Ам-ам-ам – на самом дне.			
руки назад, пальцы врозь					
В.: повороты головы, открывая и закрывая					
рот и одновременно выполняя движения в					
лучезапястном суставе					
Warran war	16	D			
«Поныряем»	4-6 раз	Рыбки прыгают, ныряют			
И.п.: лежа на животе на мяче в упоре ногами	<u> </u>				

в пол, руки свободно В.: поочередное отталкивание руками и ногами от пола		
«Хвостики»	4-6 раз	Игриво хвостиком
И.п.: лежа на животе на мяче в упоре на руки		виляют.
и на колени, ноги (максимально) согнуты в коленях		
В.: повороты туловища и ног в стороны,		
изображая «виляние хвостиком». При		
повороте посмотреть на ноги		
«Отдохнем»	4-6 раз	Только рыбка губешка не
И.п.: стоя на коленях с опорой руками на мяч	1	играет,
В.: 1-3 – наклон вперед прогнувшись,		За камешек спряталась и
прокатить мяч вперед, 4 — и.п.		отдыхает.
4 — и.п.		
«Ракушка»		
И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч в руках	4-6 раз	
вверху В.: 1-2 – наклон вперед, задеть мячом носки		А вот ракушка просыпается,
ног, 3-4 – и.п.		Створки открываются и
		закрываются.
«Улитка»	1.5	
И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч перед собой на коленях	15 сек.	Улитка ползет по дорожке.
В.: передвижение на ягодицах		Высунула из домика рожки.
Заключитель	ная част	
Креативная гимнастика.		Воспитатель читает текст,
Игра «Изобрази рыбку»	2 раза	дети изображают рыбок.
		В голубой водице
		Плывет рыбок вереница.
		Чешуей златой сверкая, Кружится, играя, стая.
		Тишина их манит вниз.
		«Рыбки, рыбки,
		спать ложись».
		С последними словами дети
		замирают, изображая
		«спящих рыбок».

Примечание: На 2-й неделе можно использовать:

- в вводной части – стр. 13; - в основной части – стр. 4, 14; - в заключительной части – стр. 59, 77.

КОНСПЕКТ

с фитболом № 15 «Мишки косолапые»

Время проведения: 1-2 неделя апреля. Оборудование: Мячи по числу занимающихся. Мнемотаблица: Дерево, пчелка, туча, медведь.

	г	T -
Содержание	Дозировка	Организационно-методические
физических упражнений		указания
	ная часті	
Дети идут в колонне с мячами.		Воспитатель:
Ходьба на внешнем своде стопы	15 сек.	Мишки косолапые,
Ходьба на пятках	15 сек.	Мишки толстопятые.
Ходьба в колонне	15 сек.	Мишки по лесу идут Пустые бочки несут.
Ходьба врассыпную	15 сек.	Бродят по лесу гурьбой.
Катания мяча двумя руками	15 сек.	Катят бочки перед собой.
(Дети кладут мячи на площадку) Бег змейкой между мячами	30 сек.	Оббегают лес густой, Ищут сладкий мед лесной.
П/И «Найди дерево» (аналогично П/И «Займи домик»)	2-3 раза	
Основ	ная част	Ь
(Дети садятся на мячи)		
«Высокое дерево» И.п.: о.с. мяч в руках внизу В.: 1-2 – подняться на носки, руки вверх 3-4 – вернуться в и.п.	4-6 раз	Вот медок разведали – На высоком дереве. На деревьях живут пчелки.
«Пчелка» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки вверху, кисти «в замок» В.: 1-8 — повороты головы в стороны, слегка покачиваясь на мяче, 9-16 — бег вокруг мяча с опорой одной рукой на мяч, вторая в сторону	1-2 раза	Пчелки в ульях сидят И в окошко глядят. Погулять все захотели На шиповник полетели Ж – ж – ж – ж Чтобы пчелок обмануть, Нужно песню затянуть.
«Тучка» И.п.: лежа на животе, на мяче в упоре руками и ногами в пол В.: повороты в стороны вокруг себя при	1-2 раза	Я тучка, тучка, тучка, Я вовсе не медведь. И как приятно тучке По воздуху лететь.

помощи рук и ног		
«Кубарем» И.п.: лежа на животе, в упоре ногами в пол, руки свободно В.: поочередное отталкивание руками и ногами от пола	5-6 раз	До макушки добрались, Кубарем слетели вниз. Ух – ух – ух
«Пчелки злятся» И.п.: стоя на коленях с опорой руками на мяч В.: поочередные удары кулачками по мячу	15 сек.	Пчелки мишек жалят, бьют. Пчелки им урок дают. Брать чужое не велят.
«Мишки сердятся» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на поясе В.: поочередное поднимание и опускание ног	15 сек.	Мишки топают, рычат $P-p-p-p-p$
	2-3 раза	
П/И «Медведь и пчелы» (См. Приложение стр. 6)		
Заключит	ельная ч	асть
Игра М/П «Летает, не летает» Воспитатель называет птиц, дети имитируют движения крыльев. Если воспитатель называет животных, предметы, которые не летают, дети	1 мин.	
должны спрятать руки за спину.		

Примечание: На 2-й неделе можно использовать:

- в водной части занятия стр. 12, 33;
- в основной части стр. 1, 11, 15, 17, 55, 71;
- в заключительной части стр. 17, 58.

КОНСПЕКТ

с фитболом № 16

«В магазине игрушек»

Время проведения: 3-4 неделя апреля. Оборудование: Мячи по числу занимающихся. Мнемотаблица: Часы, паровоз, медвежонок, утята, лягушка, самолет.

Содержание	Дозировка	Организационно-
физических упражнений	Acomposition	методические указания
	ная часть	мотоди почито учиния
2204		Воспитатель:
		Ребята, вы знаете, что
		делают игрушки в магазине,
		когда он закрыт и там
		никого нет?
		А вы хотите попасть в
		магазин игрушек?
		Сегодня я проходила мимо
		магазина и видела. Он
		согласился пропустить нас
		через потайной вход.
Построение в колонну		_
		Вот солдатики стоят,
	30 сек.	Начинается парад.
Ходьба обычная, энергично, работая	ритмично	
руками		Раз, два, три, четыре, пять –
	30 сек.	Начинаем мы парад.
Бег врассыпную, обегая мячи		
		А вот бегут машины
		Шурша своими шинами.
		Желтые и красны –
	30 сек.	Все такие разные.
Подлезание под стойками		
		Сейчас часики пробьют, и
		мы с вами окажемся в
		магазине.
	вная часть	
(Дети садятся на мячи)	6.0	T
«Часики»	6-8 раз	Тик-так, тик-так
И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине		Я умею делать так.
плеч, руки в стороны		Влево тик и вправо так
В.: поочередное касание руками пола		Тик-так, тик-так. Магазин большой. Чтобы
слева, справа		успеть быстро его объехать –
		сядем на поезд. Но сначала
		отремонтируем колеса.
«Ремонтируем колеса»	6-8 раз	orpomonth pyon Rosicoa.
И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине	0 0 pus	Тук-тук-перестук.
плеч, руки произвольно		Раздается звонкий стук
В.: поколачивание кулачками по рукам		Туки-туки-туки-тук
и ногам (массаж)		Раздается перестук.
	<u> </u>	

		V о насе опредуительно
		Колеса отремонтированы,
	1.2	Поезд готов, поехали.
	1-2 раза	
«Паровоз»		Летит поезд во весь дух:
И.п.: сидя на мяче ноги на ширине плеч,		$y_x - y_x - y_x$
руки полусогнуты		Загудел паровоз и
В.: 1-я строчка – круговые движения		Вагончики повез
вдоль туловища,		y - y - y
2-я строчка – дернули за гудок		В магазин деток повезу
одной рукой,		Ду-ду-ду-ду
3-я строчка – сидя переступания		Я всех мигом довезу.
ногами вокруг мяча		
		Мы приехали в отдел мягкой
		игрушки.
«Медвежонок»		
И.п.: то же		
В.: 1-я строчка – имитация игры на	5-6 раз	Медвежонок взял гармошку,
гармошке,	o o pas	Поиграть решил немножко.
2-я строчка – повороты в стороны		потрать решья пемножко.
		Тууну тууну тоону рону
переступанием.		Тили-тили, трали-вали
		На гармошке он играет.
		Раз, два, поворот
«Утята»		Он танцует и поет.
И.п.: то же, руки за голову		
В.: наклоны головы в сторону		Вот утята - малыши
	6-8 раз	Тоже очень хороши.
	1	Кря-кря, кря-кря-кря
		Тоже очень молодцы.
		Желтые головки
		Наклонили ловко.
4 Harryway		Паклонили ловко.
«Лягушка»		A
И.п.: лежа на животе, на мяче в упоре	(0	А лягушка на дорожке
ногами в пол, руки произвольно	6-8 раз	Скачет, вытянувши ножки.
В.: поочередное отталкивание ногами,		Ква-ква, ква-ква
руками от пола		Скачет, вытянувши ножки.
«Самолет»		А теперь мы сядет на
И.п.: Лежа на животе на мяче, в упоре		самолет.
ногами в пол, руки в стороны	1-2 раза	Сядем мы на самолет, у-у-у-
В.: 1-я строчка – вращение согнутыми	-	у
руками перед грудью,		У него мотор ревет, р-р-р-р
2-я строчка – наклоны в стороны		Он помчит нас над землей,
(имитация полета)		Покатает нас с тобой.
(имитация полста)		
W.H.		1 ' '
«Дудочка»		музыкальных инструментов.
И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине		
плеч, руки у рта		
В.: 1-я строчка – имитация игры на		Я куплю себе дуду,
дудочке,	1-2 раза	Ду-ду-ду-ду-ду.
2-я строчка – перетопы ногами	_	
3-я строчка – дуют, вытянув шею		
вперед,		Я по улице пойду, ду-ду,
вперед,	<u> </u>	л по улице поиду, ду ду,

4-я строчка – дуют, вытянув шею	3-4 раза	Я подую далеко, ду-ду,
вверх	3- 4 pasa	и подую далеко, ду-ду,
«Машинки» И.п.: сидя на коленях, руки в упоре на мяче В.: прокатывание мяча вокруг себя в одну и другую сторону	6-8 раз	Я подую высоко, ду-ду. (Дети повторяют за воспитателем стихи). Теперь поедем на машине.
«Неваляшки» И.п.: сидя на полу, ноги и руки обхватывают мяч В.: раскачивающие движения в стороны	2 раза	Вот бегут машины, Шуршат своими шинами. Желтые и красные — Вот такие разные. Посмотрите, какие красивые куклы.
П/И «Солдатики и куклы»		Мы милашки, Куклы неваляшки, Куклы неваляшки - Яркие рубашки. Под музыку «Оловянных солдатиков» мальчики маршируют около сидящих на мячах девочек. Под музыку «Куколки» девочки красиво бегают около мальчиков, которые стоят на одной ноге, другая нога на мяче, руки на поясе.
Заключи	<u> </u> тепіная наст	
	тельная част	I
Игра М/П «Мышь-чудовище» (Игра на развитие воображения) Дети сидят на мячах. На каждую строчку стишка дети изображают ЧУДОВИЩЕ.	10-15 сек.	Воспитатель: Живет в пещере чудовище. Хранит в лапищах сокровище. У чудовища — длинный хвостище. Крепки у него лапищи. Кривы на лапищах когтищи. Остры у него глазищи. Блестящи его усищи. Да ты не бойся, малышка. Чудовище — это мышка. Пещера Мышкина — норка. А сокровище — хлебная корка.

Примечание: На 2-й неделе можно использовать:

- в основной части стр. 63, 67, 74; в заключительной части стр. 1, 5, 32, 50, 56, 60, 66, 75.

Содержание работы с детьми старшего дошкольного возраста

Октябрь

Задачи:

- Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
- Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
- Познакомить с правилами работы с большим мячом.
- Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Вв. ч.: Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с разными видами ходьбы и бега. Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба и бег с

• отбиванием мяча о пол, ходьба с прокатыванием мяча по полу, по скамье, змейкой между предметами.

Осн.ч.: Комплекс упражнений с фитболами.

• Упр.: «Мы в лес пойдем»

И.п.: сидя на мяче.

Мы в лес пойдем, Руки перед собой поднять вверх;

Детей позовем: руки перед собой опустить вниз;

Ау ау, ау! На А широко открыть напряженные руки,

У – вытянуть мягкие руки вперед (3p).

Мы в лес пойдем, Руки перед собой поднять вверх;

Там грибов наберем руки перед собой опустить вниз.

Ау, ау, ау! На А широко открыть мягкие руки,

У-мягкие руки вытянуть вытянуть вперед(3)

Упр. «Тик – так».

И.п.: сидя на мяче.

Тик – так, тик – так... По два наклона головы влево и вправо;

Я умею делать так: Поднимать одновременно плечи,

Влево – тик, вправо – так. По два наклона головы влево и вправо;

Тик – так, тик – так. По два наклона головы влево и вправо.

• 3.Упр. «Ветер дует».

Ветер дует нам в лицо. Покачивание рук над головой.

Наклоны туловища вправо –влево,

Закачалось деревцо Руки сцепить в кольцо над головой.

Покачивание рук над головой.

Ветер тише, тише- Руки опустить вниз,

Деревцо все выше, выше. Встать на ноги перед мячом. (3р.)

• 4.Упр.: «Катились колеса».

И.п.: Сидя на пятках, руки на мяче.

Катились колеса, колеса, Откатить мяч руками, потянуться за

Колеса. ним вперед, вернуться в и.п.

Катились колеса все вправо, Откатить мяч руками, потянуться за ним, Все косо. вернуться в и.п.

Скатились колеса на луг. Откатить мяч.

Под откос.

И вот что осталось от этих колес. Вернуться в и.п.

• 5.Упр. «Поглядите боком.»

И.п.: сидя на мяче.

Поглядите: боком, боком Поворот туловища влево, отвести левую руку назад, посмотреть на нее.

Ходит галка мимо окон. Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее.

Скок-поскок да скок поскок, Руки на поясе, покачивание на мяче.

Дайте булочки кусок!

• 6.Упр. «По ровненькой дорожке».

По ровненькой дорожке В положении лежа на спине

Шагают наши ножки, ребенок ходит по мячу;

Шагают наши ножки перекатывает мяч стопами к

По пням, по кочкам. К ягодицам и обратно.

По камушкам, по камушкам, Ребенок кладет ноги на пол,

В ямку - бух! Мяч между ног, затем ноги на мяч, и

Снова на пол.

• 7.Упр. «Я бегу, бегу, бегу».

Я бегу, бегу». Легкий бег на месте, сидя на мяче.

И ногами в бубен бью, Одновременно двумя ногами ударить по мячу стопами.

Потом бубен Диме дам Легкий бег.

И пойду на место сам. Ходьба на месте сидя на мяче.

Осн. дв.: Перебрасывание мяча в парах.

- Броски мяча двумя руками.
- Толкание мяча развернутой ступней,
- Толкание мяча ладошками.
- Прыжки на мячах.
- Подвижная игра: «Мишка бурый»
- 3ч.: Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам».

Ноябрь.

Задачи:

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

Вв.ч.: Ходьба и бег с мячом в руках — п.и. «Стоп, хлоп, раз», прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на1 ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом.

Осн. ч.: Комплекс упражнений с фитболами.

1.Упр. «Пчелки в ульях сидят».

И.п. сидя на мяче.

Пчелки в ульях сидят Повороты головы вправо, затем влево.

И в окошко глядят.

Погулять все захотели, Поднимание предплечий в ритм слов.

На шиповник полетели. Одновременные круговые движения плечами

• 2.Упр. «Не под окном, а около»

Не под окном, а около Сесть, спрятаться за мяч и встать.

Каталось «О» и охало. Поднять мяч над головой и опустить.

«О» охало, «О» охало, Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону

Не под окном, а около. В соответствии с ритмом слов.

• 3.«Раз, два, три…»

Раз, два, три, четыре... Покачивание на мяче.

Руки выше, ноги шире! Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч.

Влево, вправо поворот, Повороты туловища вправо и влево.

Наклон вперед, Наклон к ногам, руки в стороны, ноги

Наоборот. на ширине плеч и вернуться в и.п.

Разучивание ритмической композиции «Облака» (1-2 неделя), «Буратино» (3-4 неделя). (см. А.А Потапчук.Т.С.Овчинникова «Двигательный игротреннинг для дошкольников». стр.112, 115.)

Основные движения.

- Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя.
- Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя.
- Креативная пауза: П/и «Играй, играй мяч не теряй» (1-2 неделя).
- П/и «Замри» (3-4неделя).
- П/и. «Бездомный заяц» (1-2 неделя).
- П/и. «Ловишка, бери ленту» (3-4 неделя).
- 3.ч.: Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

Декабрь

Задачи:

- Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях
- Закрепить посадку на фитболе.
- Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность.
- Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.
- Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.
- Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

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

Осн.ч.:

• 1.Упр.: «Маятник».

Качаться я весь день подряд

Для вас, ребята, очень рад.

Я –маятник – трудяга,

Хоть и устал, бедняга.

И.п.: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в вытянутых руках над головой — наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону.

(при наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола).

• 2.Упр.: «Лисичка».

Рыжая лисичка По лесу бежала, Хитрая лисичка

• Хвостиком махала.

А за ней собаки, Злые забияки,-Хвостиком вильнула, Собак обманула.

- И.п.: Стоя, мяч на полу перед собой. В первом куплете на первую строку в и.п. стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, показывая «хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполнять по два раза в каждую сторону. Во втором куплете на первые три строчки прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в и.п., на четвертую строчку повторить наклон вперед и спрятаться за мяч (при выполнении упр.следить. чтобы ребенок проследил руками за рукой, которая показывает «хвостик». Во втором куплете при наклонах следить, чтобы голова и плечи ребенка были в одной плоскости с туловищем.)
- Упр. «Змея»:

По делам змея ползет.

Говорят, ей не везет.

Все в лесу ее боятся,

Лучше вовсе не встречаться.

И.п.: Сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху. На первую строчку лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить, на вторую –потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову; на третью строчку – повороты головы вправо, влево; на четвертую строчку вернуться назад в и.п. (голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять прямую линию, сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника, следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе).

• 4.Упр.: «Гусеница».

Медленно гусеница

По листочку ползет,

Из пушинок путаницу

На спине везет.

И.п.: Лежа на животе, мяч между ног. На первую строчку ползание попластунски вперед, на вторую выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из ног (бревнышком) и вернуться в и.п. (упр. Выполняется с попеременным движением рук.)

Ритмическая гимнастика.

- Разучивание композиции «Кошки-мышки» (А.А.Потапчук, Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников», стр.108.
- Повторение композиций «Облака». «Буратино».
- Креативная пауза. Изображение мячом движений различных сказочных персонажей, животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы камни...
- П/и. «Охотники и утки» (1-2неделя).
- П/и «Бармалей и куклы» (3-4 неделя).
- 3. ч.: Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.

Январь

Задачи:

- Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу.
- Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.
- Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.
- Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

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

Осн.ч.:

1.Упр. «Бабочка».

Бабочка летает летом на ветру,

Бабочка играет с солнышком в саду.

За бабочкой капризной мне не уследить.

Крыльев жест волшебный мне не повторить.

И.п.: Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх — «крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строчке хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе — на каждый слог (16раз),(Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

2.Упр. «Елочка».

Маленькая елочка Росла без печали, Буйны ветры елочку Ласково качали. Закружили елочку Зимние метели, Каждую иголочку В серебро одели.

И.п.: Сидя на мяче, напряженные руки в стороны — «елочка». В первом куплете —выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:

- на первую строчку в стороны вниз;
- на вторую в стороны;
- на третью в стороны вверх;
- на четвертую вверх.

Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища /скручивание позвоночника/ начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в и.п.

• Упр.«Книга».

Книги мальчики листают, Книги девочки читают, Книги дети берегут, Ну а мышки их жуют. Книги все уж пролистали, Книги все уж прочитали, А у мышек – вот беда – Нынче кончилась еда.

• И.п.: Лежа на полу, мяч в вытянутых руках за головой. В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч /книга закрылась/. На вторую строчку вернуться в и.п. /книга открылась/. На третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп; на четвертую - вернуться в и.п. Во втором куплете на каждую строчку

выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

Ритмическая гимнастика «Три белых коня» - разучивание

- «Буратино» и «Кошки- мышки» повторение.
- Креативная пауза «Танцевальный марафон» (1-2 неделя)
- «Изображение различных действий с мячом» выразительные броски мячом- энергичные, шаловливые, с неожиданным направлением полета мяча, из необычных позиций.

- П/и. «Ловишки на мячах» (1-2неделя)
- П/и «Снежная крепость» (3-4 неделя).

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

• Упражнения с массажными мяча

Февраль

Задачи:

- Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильной постановки стоп.
- Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.
- Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.
- Развивать у детей силу, ловкость. выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вв.ч: Ходьба и бег по кругу и врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол /обычный бег, подскок, боковой и прямой галоп/. Перестроение врассыпную, соблюдая необходимую дистанцию.

- Осн.ч.:
- 1.Упр. «Летучая мышь». Ну, посмотри, как я хороша, Есть когти, крылья – добрая душа. Ночью летаю, днем тихо сплю,
 - Кошек уважаю, но их не люблю.
- И.п.: Сед за мячом, руки на мяче. Из и.п..., прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в и.п. (4р).(При выполнении следить, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию).
- 2.Упр. «Мостик». Журчит вода, ручей журчит О чем сказать он нам спешит? Поможет мостик перейти Через ручей друзьям в пути.

• И.п.: Сидя на мяче, руки вниз. Сидя на мяче, переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами, вернуться в и.п. (4р). (При выполнении следить за тем, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.)

Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» -разучить

- «Три белых коня», «Кошки мышки» повторять.
- Креативная пауза. П/и «Морская фигура».
- П/и. «Снежками по мячу» (1-2 неделя).
- П/и «Кенгуру» (3-4 неделя).
- 3.ч.: Упр. На расслабление «Звезда». Лечь животом на мяч, свободно обхватив его руками и ногами, носочки ног на полу, голова свободно. Легкие покачивания на мяче вперед и назад.
- Упражнения с массажными мячами.

Март

Задачи:

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
- Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.

•

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

Осн.ч.

• «Покачайся».

Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень».

- «Ходьба».
 - Сидя на фитболе, выполнить:
- - ходьбу на месте, не отрывая носков;
 - ходьбу, высоко поднимая колени.

- «Круговые движения рук»
- И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3- круговые движения согнутых в локтях рук; 4-и.п. /6раз/.
- «Наклонись».
 - И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1-2- наклон вправо к ноге; 3-4- И.п. То же влево./3-4 в к.ст./.
- «Ногу подними».
 - И.п.:-лежа на фитболе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу; 2- И.п.; 3-4 то же левой ногой/3-4 к.ногой/.
- «Ложись».
- И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.1- 4-переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе; 3-4-вернуться в и.п./6 раз/
- «Мостик».
 - И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. 1-2- поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3-4- вернуться в и.п. /6-8раз/.
- «Часы». И.п.: сидя на фитболе, руки за головой. 1 наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2- вернуться в и.п.; 3-4-то же в другую сторону/3-4р в к.с./
- Прыжки с фитболом в руках.
- Ритмическая гимнастика Буратино- разучивание
- (см. приложение №9)
- «Морские волки». «Три белых коня» (повторение).
- Креативная пауза: П/и.: «Замри», П/и.: «Придумай движение».
- П.и.: «Бармалей и куклы», «Стоп,хоп,раз». (1-2 неделя).
- П/и: «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый» (3-4 неделя)
- Эстафета: «Быстрая гусеница».
- Заключительная часть: Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.

Апрель

Задачи:

- Совершенствовать технику упражнений с фитболом.
- Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.

- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.
- Мониторинг

Вв. ч.: Ходьба и бег с мячом в руках, с отбиванием мяча о пол, с прокатыванием мяча впереди и сзади..Перестроение в две шеренги, а затем в круг, и обратно в две шеренги.

• Осн.ч.:

Сидя на фитболе, выполнить:

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

Четыре хлопка руками.

Притопы ногами.

Четыре хлопка руками.

Прыжки, сидя на мяче.

Прыжки, сидя на мяче.

- 3. Ритмическая гимнастика Веселые путешественники (разучивание см. приложение 10)
 - 4.Упр. «Ножницы»

И.п.: лежа на животе на фитболе. 1-2- поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4- движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскостях. (6 -8p).

• Креативная пауза «Придумай движение».

Дети под музыку танцуют с мячами, на остановку музыки должны придумать интересное движение с использованием мячей. Когда музыка останавливается, двое водящих выбирают: 1- самый красивый танец, 2-самые интересное движение.

- П/и.: «Охотники и утки».
- П/и.: «Ловишка, бери ленту».
- Эстафеты:

«Веселые котята- ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой до ориентира, обратно бежит с мячом в руках.

«Кенгуру» - прыжки на мячах до ориентира и обратно.

3.ч.: Упр. на расслабление «Качаемся»

• Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.

Задачи:

- Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Вв ч.: Ходьба и бег с мячом по кругу, врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, змейкой с отбиванием мяча о пол. П.и. «Стоп, хоп, раз!».

Осн.ч.: Повторение ранее разученных комплексов ритмической гимнастики «Кошки- мышки». «Морские волки», «Дракончик Драки».

- Креативная пауза. П/и «Играй, играй, мяч не теряй».
- П/и «Танцевальный марафон».
- П/и «Замри».
- Эстафеты:
 - «Быстрая гусеница».
 - «Держи не урони» двое участников двигаются к ориентиру приставным шагом, удерживая мяч головой, руки сцеплены.
 - «Веселые котята».
 - Подвижные игры по желанию детей.
 - 3.ч.: Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».
- Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп.

Список используемой литературы:

- 1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
- 2. КазакевичН.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
- 3. Каштанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. М., 2007.
- 4. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И.Герцена,2010
- 5. Подольская Е. Лечебная гимнастика // Дошкольное воспитание. 2005. №8.
- 6. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников»
- 7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.: РГПУ им А.И.Герцена, 2006.

- 8. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. М., 2003.
- 9. Чепурных О. В. "Физическое воспитание". Учеб. пособ. М., 1987.
- 10. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а также Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников, 3-и издания, М., 1998.
- 11. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. для воспитателя дет. сада. М.: Просвещение, 1992.
- 12.Юрко Г.П. "Методические рекомендации для физкультурно оздоровительных занятий". Метод. пособ. М., 1985.

Приложения

Приложение 1

Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс с мячом

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

Комплекс с малым мячом

- 1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3-4 вернуться в и. п. (5-7 раз).
- 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 руки вперед; 2 поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3 руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4 вернуться в и. п. (6-8 раз).
- 3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3-4 вернуться в и. п. (5-6 раз).

- 4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1-4 прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5-8 то же влево (6 раз).
- 5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3-4 вернуться в и. п. (5-6 раз). То же к левой ноге.
- 6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1-12. Повторить 2-3 раза.
- 7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1 руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 вернуться в и. п. (5-6 раз).

Комплекс упражнений с палкой

- 1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 палка вверх; 2 опустить за голову; 3 палку вверх; 4 вернуться в и. п. (6 раз).
- 2. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 поднять палку вверх; 2 наклониться вправо, руки прямые; 3 выпрямиться, палка вверх; 4 вернуться в и. п. То же влево.
- 3. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1-2 присесть, палку вынести вперед; 3-4 вернуться в и. п. (5-6 раз).
- 4. И. п.: основная стойка, палка внизу за спиной. 1-2 наклон вперед, палку назад назад верх; 3-4 вернуться в и. п.(5-6 раз).
- 5. И. п.: сидя, ноги врозь, палка за головой. 1 палка вверх; 2 наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3 выпрямиться, палку вверх; 4 вернуться в и. п. (5-6 раз).
- 6. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 вернуться в и. п. Выполнить под счет 1-8 (2-3 раза).
- 7. И. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках. 1 правую ногу в сторону на носок, палку вверх; 2 вернуться в и. п. То же, но левой ногой.

Комплекс без предметов

- 1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в и. п. То же, но влево (3-4 раза).
- 2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 наклон вправо, левую руку за голову; 2 вернуться в и. п. То же, но в другую сторону (4-6 раз).
- 3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1-2 присесть, руки вынести вперед; 3-4 вернуться в и. п. (6 раз).
- 4. И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1 поднять вверх вперед прямые ноги («угол», плечи не проваливать); 2 вернуться в и. п. (5-6 раз).
- 5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 вернуться в и. п.; 3-4 то же, но к левой ноге (6 раз).

- 6. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1 поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2 вернуться в и. п. 3-4 то же, но другой ногой (6 8 раз).
- 7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1-4 прыжки на правой ноге; на счет 5-8 прыжки на левой ноге; 9 -12 -прыжки на двух ногах; пауза; повторить еще 2-3 раза.

Комплекс упражнений с большим мячом

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

Приложение 2

Подвижные игры с фитболами

Что я вижу?

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

Правила игры.

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

Указания к проведению игры.

- 1) Прежде чем начать игру, нужно предложить детям осмотреть зал. Следить, чтобы дети прокатывали мяч двумя руками одновременно.
- 2) В конце игры воспитатель должен отметить самых метких и наблюдательных детей. Варианты игры.
- 1) Прокатывать мяч с разных расстояний (1,5-2 метра).
- 2) Проведение игры группой в кругу.
- 3)Прокатывание мяча в паре сидя, стоя на коленях, лежа на животе.

Быстрая лягушка

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

Мы - лягушки-кваксы. У пруда - цветочки.

Ночь чернее ваксы... В небе - синева. Ква, ква, ква!

Шелестит трава. Ква, ква, ква! Ну-ка не зевай, Под ногами - кочки. Лягушек догоняй!

Играющие, прыгая на мячах, перемещаются на другую сторону зала. Игра повторяется 3—4 раза.

Правила игры.

- 1)Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм.
- 2)Перемещаясь на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности.

Указания к проведению игры. Руки согнуты в локтях, ладони при проговаривании слов находятся на уровне головы, пальцы широко раскрыты. На слова: «Кав, ква, ква!» - активно сжимать кисть. Следить за четкостью проговаривания слов в потешке и соблюдением техники безопасности.

Вариант игры.

- 1) Выполнять приседания около мяча, имитируя движения лягушек.
- 2) Затем прыгать на мяче на другую сторону зала по кругу до ориентира.

Ловишки для Смешариков

Выбирают ловишку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, Смешариков лови!» - дети прыгают на мяче в разные стороны по залу. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка.

Правила игры.

- Прыгать можно только после слов: «Смешариков лови!»
- Пойманным считается тот, кого коснулся ловишка.

- Указания к проведению игры.
- Ловишка назначается воспитателем.
- У ловишки должен быть отличительный знак.
- Воспитатель должен следить, чтобы дети не поддавались ловишке.

Вариант игры.

- Выбрать ловишек по считалке.
- Выбрать двух ловишек.

Пойманный становится ловишкой, игра продолжается с участием всех детей.

Необычный паровоз

Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с воспитателем ритмично, в определенном темпе, следующий текст:

Чох, чох, чу, чу,

Чух, чух, чух....

Далеко я укачу! Ту-ту!

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,

Я колесами стучу.

Я колесами стучу,

Прокатить тебя хочу.

Правила игры.

- 1) Выполнять движения согласно тексту.
- 2) Двигаться точно друг за другом.

Указания к проведению игры.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети:

- 1) четко проговаривали слова;
- 2) при прыжках принимали правильное исходное положение;
- 3) одновременно выполняли упражнения в колонне.

Вариант игры.

- 1) Двигаться по прямой.
- 2) Прыгать по залу между предметами в заданном направлении «змейкой»

Бег сороконожек

Играющие делятся на две-три команды и выстраиваются в затылок друг другу. Каждая команда получает толстую веревку (канат), за которую все игроки берутся правой или левой рукой, равномерно распределяясь по обе стороны веревки. По сигналу организатора «сороконожки» бегут вперед 40-50 метров до «финиша», все время держась за веревку. Победа присуждается команде, которая первой прибежала к финишу, при условии, что ни один из ее участников не отцепился от веревки во время бега.

Зайцы и волк

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

Дракон кусает хвост

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

Найди свой мяч

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

Пингвины на льдине

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

Не пропусти мяч

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга. На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок- «лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

Утки и собачка

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые Без того несмелые,.При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

Утки и охотник

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

 Ну-ка, утки,
 Самой ловкой

 Кто быстрей
 За победу

Доплывет до камышей? Сладкое дадут к обеду.

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

Лошадка ослик и подкова

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-

«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

Звонкою подковкой Звонко ударял Подковали ножку. И свою подковку Выбежал с обновкой Где-то потерял. Ослик на дорожку. Цапля и лягушка Новою подковкой

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

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

т -----

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

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

Вот они, лягушки,

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

Угадай, кто сидит на мяче

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

Успей передать

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

Быстрая гусеница

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

Бездомный заяц

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

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

Противоположные движения

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

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

Стоп, хлоп, раз

Так же игра на концентрацию внимания. Дети иду по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз

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

Приложение 3

Комплексы дыхательной гимнастики

Послушаем свое дыхание

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

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

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

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

Дышим тихо, спокойно и плавно

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

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

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

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

Подыши одной ноздрей

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

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

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

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

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

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

- 1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
- 2. Медленный, плавный выдох живот медленно втягивается к спине. Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

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

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

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

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

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

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

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

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

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

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

Ветер (очистительное, полное дыхание)

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

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

- 1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.
- 2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.
- 3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает ус-талость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

Цель: та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

- 1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
- 2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.
- 3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обни- мая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с

напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз.

Губы «трубкой»

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

Ушки

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

Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

- 1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
- 2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
- 3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
- 4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

Язык «трубкой»

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

Повторить 4-8 раз.

Hacoc

- 1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
- 2. Выполнять наклоны вперед вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
- 3. Выдох произвольный. Повторить 3—б раз

Приложение 4

Упражнения для релаксации

Этюд «Земля»

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит». Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд. Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

Поза абсолютного покоя

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

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

«Медуза».

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

«Трясучка» или «Вибрация»

(Стимулирует обменные процессы.)

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

«Цветок»

(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

Приложение 5

Гимнастика для пальчиков (пальчиковые игры для детей 5-7 лет)

1. КАПИТАН

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

Я плыву на лодке белой
По волнам с жемчужной пеной.
Я - отважный капитан,
Мне не страшен ураган.
Чайки белые кружатся,
Тоже ветра не боятся.
Лишь пугает птичий крик
Стайку золотистых рыб.
И, объездив чудо-страны,
Посмотрев на океаны,
Путешественник-герой, К маме я вернусь домой.

2. ДОМИК

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

Под грибом - шалашик-домик,

(соедините ладони шалашиком)

Там живет веселый гномик.

Мы тихонько постучим,

(постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки) В колокольчик позвоним.

(ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).

Двери нам откроет гномик,

Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол,

(ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)

А на нем - дубовый стол.

(левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки) Рядом - стул с высокой спинкой.

(направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе) На столе - тарелка с вилкой.

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

Угощенье для ребят.

3. ГРОЗА

Капли первые упали,

(слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)

Пауков перепугали.

(внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими,

показать, как разбегаются пауки) Дождик застучал сильней,

(постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

Птички скрылись средь ветвей.

(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе).

Дождь полил как из ведра,

(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

Разбежалась детвора.

(указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков;

остальные пальцы прижаты к ладони).

В небе молния сверкает,

(нарисуйте пальцем в воздухе молнию)

Гром все небо разрывает.

(барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)

А потом из тучи солнце

(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)

Вновь посмотрит нам в оконце!

4. БАРАШКИ

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

Пободаться два барана. Выставив рога свои, Бой затеяли они. Долго так они бодались, Друг за друга все цеплялись. Но к обеду, вдруг устав, Разошлись, рога подняв.

5. МОЯ СЕМЬЯ

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

Дома дружная семья:

Это - мама,

Это - я,

Это - бабушка моя,

Это - папа,

Это - дед.

И у нас разлада нет.

6. КОШКА И МЫШКА

Мягко кошка, посмотри,

Разжимает коготки.

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

Мышку так она пугает.

Кошка ходит тихо-тихо,

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

назад). Половиц не слышно скрипа,

Только мышка не зевает,

Вмиг от кошки удирает.

Приложение 6

Самомассаж с проговариванием чистоговорок

Ежик

С проговаршаниемчистоговорки.

Ж а -жа - жа -мы нашли в лесу ежа.

Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.

Жу - жу - жу - подошли мы к ежу.

Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз.

Ужа-ужа - ужа - впереди большая лужа.

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

Жак - жок - жок - надень ёжик сапожок.

Кулачками массировать крылья носа.

Зайка

Тили-тили-тили-бом!

Сбил сосну зайчишка лбом!

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

Жалко мне зайчишку,

Носит зайка шишку.

(кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам)

Поскорее сбегай в лес,

Сделай заиньке компресс.

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

Лягушата

Выполнять движения, соответствующие тексту.

Лягушата встали, потянулись, и друг другу улыбнулись.

Выгибают спинки, станки - тростинки.

Ножками затопали, ручками захлопали.

Постучим ладошкой то ручкам мы немножко,

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

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

Хлопают ладошки нас уже по ножкам.

Погладили ладошки и ручки, и ножки.

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

Лиса

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

Утром лисонька проснулась, лапкой вправо потянулась,

Лапкой влево потянулась, солнцу нежно улыбнулась.

В кулачок все пальцы сжала, растирать все лапки стала -

Ручки, ножки и бока. Вот какая красота.

А потом ладошкой пошлёпала немножко.

Стала гладить ручки, ножки и бока совсем немножко.

Ну, красавица -Лиса! До чего же хороша!

Красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо - влево,

поставив руки на пояс, выпрямив спину.

Рукавицы

Вяжет бабушка - Лисица всем лисятам рукавицы.

(поочерёдно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев)

Для лисёнка Саши, для лисички Маши,

Для лисёнка Коли, для лисички Оли,

А маленькие рукавички для Наташеньки - лисички.

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

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

(потереть ладони друг о друга).

Обезьянка ЧИ-ЧИ- ЧИ

Обезьянка Чи-чи-чи продавала кирпичи.

(провести ладонями от затылочной части к основанию горла)

Подбежал тут к ней зайчонок- Не продашь ли кирпичонок?

(указательным и средним пальцами провести по крыльям носа)

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

(всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам)

Знай, зайчонок! Нет слова «кирпичонок»!

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

Приложение 7

Кинезиологические упражнения Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение. Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Межполушарное взаимодействие возможноразвивать при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений.

- 1. Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.
- 2. Колечко. Поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
- 3. Кулак ребро ладонь. Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак ребро ладонь»), произносимыми вслух или про себя.
- 4. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6 8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.
- 5. Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и

руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

- 6. Ухо нос. Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».
- 7. Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и чётко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Приложение 8

Комплекс с фитболами «Настоящая красавица»

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

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

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

Подняла гусеница хвостик, стала похожа на ящерицу (ящерица), выпустила из него тоненькую шелковую ниточку и стала этой ниточкой обматываться, пока кокон не получился. Заснула. Долго-долго так проспала, пока не почувствовала, что ее кто-то тащит. А это трудолюбивые муравьи нашли кокон, хотели в муравейник свой утащить (муравей). Испугалась гусеница, выскочила из своего кокона и спряталась от муравьев, сидит тихотихо.

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

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

Приложение 9

Музыкально – ритмический комплекс «Буратино!»

Слова Ю.Энтин

Музыка А. Рыбников

1. Кто с доброй сказкой входит в дом?

(Проигрыш.)

Кто с детства каждому знаком?

(Проигрыш)

Кто не ученый, не поэт,

А покорил весь белый свет?

Кого повсюду узнают?

Скажите, как его зовут?

Бу-ра-ти-но!

(Проигрыш.)

2. На голове его колпак, (Проигрыш.)

Но околпачен будет враг. Злодеям он покажет нос

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

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

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

Так же, как первый.

Одновременное вытягивание напряженных рук и ног в стороны (выполнить шесть раз). Наклон вперед к вытянутым вперед на ширине плеч ногам. Встать справа от мяча, вытягивая при этом левую руку вверх, затем то же в другую сторону (выполнить по два раза в каждую сторону). Обойти мяч вокруг по часовой стрелке, придерживая правой рукой, вернуться в положение сидя на мяч, руки на коленях.

Правую руку на затылок, вернуть обратно, затем то же левой. Движение надплечий вверх-вниз поочередно.Выполнить, как в предыдущей фразе.

Поворот туловища вправо, влево, прямо, поставив ногу на пятку и

И рассмешит друзей до слез.

Он очень скоро будет тут.

Скажите, как его зовут?

3. Он окружен людской молвой,

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

Так же, как в первом куплете.

(Проигрыш.)

Он не игрушка, он живой!

(Проигрыш.)

В его руках от счастья ключ,

И потому он так везуч.

Все песенки о нем поют!

Скажите, как его зовут?..

— Бу-ра-и-но!

(Проигрыш.)

Вытянуть ногу (носок на себя) и одновременно хлопнуть в ладоши.

Одновременно поднять две вытянутые вперед ноги, руки в упоре на мяче. Так же, как в первом куплете.

Приложение 10

Музыкально – ритмический комплекс «Веселые путешественники»

Слова С. Михалкова

Музыка М. Старокадомского

1. Мы едем, едем, едем

В далекие края,

Хорошие соседи,

Счастливые друзья.

Мы солнышком согреты,

Мы вместе все живем,

И песенку об этом

Мы петь не устаем.

Припев:

Красота! Красота!

Мы везем

с собой кота,

Чижика,

Собаку,

Петьку-Забияку,

Обезьяну, Попугая —

Вот компания какая!

Вот компания какая!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

А если нас увидит

Иль встретит кто-нибудь,

Друзей он не обидит,

Он скажет: «Добрый путь!»

Припев

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

Припев

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

Обход мяча в полуприседе, придерживая мяч правой рукой

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

Как в первом куплете.

Ходьба на носках, руки с мячом вытянуты вперед.

Мяч над головой, ходьба на носках.

Прокатывание мяча вперед и назад. Повторить прокатывание.

Приложение 11

Таблица 1. Диагностика двигательного развития

Ф.И. РЕБЕНКА

СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ

Ф.И. РЕБЕНКА							НОСТ ІЖЕНІ				
1		2		3		4		4 5		6	
H	K	H	K	H	K	H	K	H	K	H	K

Примечание.

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.

Приложение 12

Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах

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

- 1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.
- 2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Длядетей диаметр мяча составляет примерно 45 55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3 5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет 55 см., для детей, имеющих рост 150 165 см. диаметр мяча равен 65 см.
- 3. На занятия следует одевать удобную одежду, б е з кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.
- 4. Для занятий фитбол-аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.
- 5. Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90е или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.
- 6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол гимнастикой. 7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.
- 8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
- 9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

- 10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.
- 11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач
- 12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др.
- 13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей.