

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 3»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
«28» августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Е.В.Огнева

заведующий МАДОУ «Детский сад № 3»  
приказ № 77/1-од от «03» сентября 2025 г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ  
«Фитбол»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст обучающихся: 4-5 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Составитель:  
Сагура Надежда Петровна,  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории

г.Березники, 2025г

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитбол» для детей 4-5 лет разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

**Адресат программы:** программа «Фитбол» предназначена для детей дошкольного возраста 4-5 лет.

**Объем и срок освоения программы:**

**Срок реализации** программы кружка – 7 месяцев в объеме 26 часов. Дополнительная общеобразовательная программа реализуется в течение учебного года, с 1 октября по 30 апреля (аудиторные занятия).

**Особенности организации образовательного процесса:**

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми.

Состав групп 10-15 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:**

Регулярность занятий: по 1 академическому часу 1 раз в неделю.

Аудиторная нагрузка составляет 26 академических часов.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 1 час, который приравнивается к 20 минутам (средний возраст). Недельная нагрузка на одну группу: 1 академический час.

**Цель:**

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

**Задачи:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Развитие и укрепление костно-мышечного корсета;
3. Совершенствование всех функций организма детей, повышение его защитных свойств;
4. Развитие двигательной сферы ребенка и его физических качеств: координации выносливости, ловкости, быстроты, гибкости;
5. Воспитание интереса и потребности в физических упражнениях и играх;
6. Развитие морально-волевых качеств.

**Актуальность.**

В настоящее время перед дошкольным учреждением остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений, так как многие дети уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно - двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижны или, наоборот,

сверхактивные. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно - связочный аппарат.

Для решения проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников.

Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. По нашему мнению, одной из таких технологий является использование фитбол-гимнастики. Фитбол (Fitball) - в переводе с английского означает мяч, служащий для оздоровительных целей (fit - оздоровление, ball - мяч). Это новое современное направление физкультурно - оздоровительной работы с использованием мячей большого размера, обеспечивающее решение общеразвивающих и профилактических задач.

**Содержание** дополнительной образовательной программы «Фитбол» соответствует:

- уровню дошкольного образования;
- современным образовательным технологиям, отраженным в принципах обучения, формах и методах обучения, методах контроля и управления образовательным процессом, средствах обучения.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм. Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию учебной деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей

#### **Новизна программы**

Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижность в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться на занятиях как предмет, снаряд или опора. Все обучение строится на основе интеграции физкультурных, оздоровительных задач.

#### **Особенности программы.**

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

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелелепование, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

Формы занятий: игровые, интегрированные, сюжетные;

### Содержательный раздел

Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Кол-во часов в год	Время проведения
1 занятие	4 занятия	26	20 мин.

#### Планируемые результаты:

Освоение программы по фитбол-гимнастике детьми 4-5 лет способствует развитию физических качеств и формированию полезных двигательных навыков. Основные положительные эффекты включают:

##### Физическое развитие:

Укрепление мышц: укреплены мышцы спины, живота, ног и рук, сформирована правильная осанка.

Развитие координации движений: развита координация движений, ловкость и равновесие.

Повышение гибкости и подвижности суставов: связки и сухожилия растянуты, увеличен диапазон движений.

Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата: правильное положение позвоночника.

Формирование дисциплины и самоконтроля: сформирована привычка к систематическим физическим нагрузкам.

Социальные навыки: развиты коммуникативные способности и чувство коллективизма.

Таким образом, освоение программы по фитбол-гимнастике оказывает положительное влияние на физическое здоровье и психоэмоциональное состояние детей дошкольного возраста.

### Учебно-тематический план

Тема	Кол-во занятий
«Гуси-гусинята»	2
«Прогулка в лес»	2
«Поехали»	2
«Вышла курочка гулять»	2

«Заячья зарядка»	2
«В лес на новогоднюю елку»	2
«Колобок»	1
«Ученые мартышки»	1
«Футболисты-проказники»	2
Смелый капитан»	2
«Снежная баба»	2
«Подводный мир аквариума»	2
«Мишки косолапые»	3
«В магазине игрушек»	1
Всего	26

### Структура и содержание программы.

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

- Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и др.)
- Развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, функции равновесия, вестибулярного аппарата и др.)
- Развитие музыкально-ритмических и творческих способностей.

Этапы:

Этап начального обучения упражнения;

Этап углубленного разучивания упражнения;

Этап закрепления и совершенствования упражнения.

На начальном этапе: сентябрь – ноябрь создается предварительное представление об упражнении. Название упражнения создает его образ, поэтому стараюсь под ритм выполнения упражнения разучивать четверостишья. 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 даются представления о форме и физических свойствах футбола, обучаю правильной посадке на мяче, знакомя с правилами работы с большим мячом. Обучаем основным исходным положениям футбол-гимнастики. Для решения этих задач применяем 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 используем 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 обучаем детей сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Упражняем в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Обучаем 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 мячу. Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином темпе.

Этап закрепления и совершенствования: март – май.

Характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений

Занятие по фитболгимнастике состоит 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.

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.

### Перспективный план

№ пп	Месяц	Виды занятий	Программное содержание	Тема
1.	Октябрь	№ 1 - 2 Диагностическое	Диагностика Определить уровень психомоторного развития группы, выявить наиболее выраженные нарушения статистической, динамической, зрительно - моторной или дифференцированной координации	«Гуси-гусинята»
		№ 3-4 Практическое	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.	«Прогулка в лес»
2.	Ноябрь	№ 1-2 Обучающее	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.	«Поехали»
		№ 3-4 Игровое	Учить основным правилам фитбол-гимнастики. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Тренировать равновесие	«Вышла курочка гулять»

3	Де-кабрь	№ 1-2 Практическое	<p>Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях)</p> <p>Закрепить посадку на фитболе.</p> <p>Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику. Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.</p> <p>Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.</p> <p>Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>	«Заячья зарядка»
		№ 3-4 Игровое		«В лес на новогоднюю елку»
4.	январь	№ 1 Обучающее	<p>Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу.</p> <p>Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.</p> <p>Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.</p> <p>Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.</p> <p>Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.</p> <p>Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</p>	«Колобок»
		№ 2 Игровое		«Ученые мар-тышки»
5.	Февраль	№ 1-2 Обучающее	<p>Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <p>Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.</p> <p>Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.</p> <p>Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой.</p>	«Футболисты-проказники»
		№ 3-4 Игровое		«Смелый капитан»

			Формировать привычку к здоровому образу жизни.	
6	Март	№ 1-2 Обучающее	<p>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.</p>	«Снежная баба»
		№ 3-4 Игровое		«Подводный мир аквариума»
7	апрель	№ 1-2 Обучающее № 3 Игровое	<p>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.</p>	«Мишки косолапые»
		№ 4		Определить уровень психомоторного развития группы, выявить наиболее выраженные нарушения

	Диагности- ческое	статистической, динамической, зрительно - моторной или диффе- ренцированной координации	«В магазине игрушек»
--	----------------------	---	-------------------------

### Особенности работы по программе.

Занятие имеет 3 части: подготовительную, основную и заключительную. Работа в первой части занятия направлена на повышение эмоционального настроения детей, активизацию их внимания и постепенную подготовку организма к более интенсивной работе. В этой части занятия необходимо заинтересовать воспитанников, сосредоточить их внимание, дать первоначальную нагрузку.

В основной части занятия реализуются задачи обучения и закрепления двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств, обогащение двигательного опыта детей, а также приходится основная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение эмоциональной и физической нагрузки, включает релаксационные упражнения. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения.

Вместе с тем занятия с элементами фитбол - гимнастики отличаются от традиционных - физкультурных спецификой применения средств.

В этой связи целесообразно выделить следующие варианты проведения физкультурных занятий с элементами фитбол – гимнастики.

1-й вариант - с включением средств фитбол – гимнастики в вводную и основную части занятия.

2-й вариант- с включением средств фитбол – гимнастики в основную часть занятия или в основную и заключительную

3-й вариант- с включением средств фитбол- гимнастики в содержание всех трех частей занятия.

При подготовке к занятиям следует тщательно продумывать способы организации детей (фронтальный, поточный, групповой, посменный, индивидуальный) в зависимости от решаемых задач, возраста и уровня физической подготовленности детей, а также от количества фитболов, имеющих в наличии.

#### **«Золотые правила» при проведении занятий на фитбол-мячах.**

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

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для

- детей диаметр мяча составляет примерно 45 - 55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к 7 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. Для детей 3 - 5 лет диаметр мяча составляет 45 см.
3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.
  4. Для занятий фитбол-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 доступным 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 8 другие и др.

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

### **Виды занятий, методы.**

#### **Виды занятий**

1. Диагностическое занятие
2. Вводное занятие
3. Обучающее занятие.
4. Практическое занятие по отработке определенного умения.
5. Игровое занятие

#### **Методы и приёмы.**

Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные: разучивание, проговаривание стихов при выполнении движений.

Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре 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 разнонаправленной координации и тонких мышечных ощущений.

### **Оценка результатов освоения программы.**

Система мониторинга планируемых результатов освоения программы

Диагностика проводится 2 раза в год.

#### **Цели диагностики:**

На начало года: определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

На конец года: Определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка. Оформление результатов промежуточной и итоговой диагностики

#### **Метод диагностики:**

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование.

***Метод педагогического наблюдения.***

Наблюдая в ходе занятий за детьми, педагог обращает внимание на поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения данной программе.

**Задания для детей 4-5 лет**

**А** — пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища.

В этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в течение 10 сек. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

**В** — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

**С** — в течение 10 сек. указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера.

**Д** — на столе ставится картонная коробка размером 10x10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет диаметром 2 см. По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 сек., для второй руки 20 сек.

	Ф.И.ребёнка	Психомоторное развитие							
		Тесты		А		В		С	
№	Время проведения	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1.									

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

## **Материально – техническое обеспечение программы.**

- музыкальный центр;
- наглядно – демонстрационный материал по темам занятий;
- массажные дорожки различной структуры;
- большие гимнастические мячи - фитболы (по количеству детей и разных размеров);
- мягкие модули;
- оборудование физкультурного зала;
- картотеки: подвижные игры, динамические упражнения, дыхательные упражнения;
- конспекты занятий.

## **Литература:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17.10. 2013 г.);
3. ФООП ДО — Федеральная образовательная программа дошкольного образования. Утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования».
4. ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10. 2013 № 1155).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 3 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.1.3684-21
6. Казакевич Н.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.
7. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И.Герцена,2010
8. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников»
9. 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.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. М., 2003.
11. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а также Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников, 3-и издания, - М.,1998.

**КОНСПЕКТЫ занятий для детей 4-5 лет**  
с фитболом № 1  
«Гуси-гусинята»

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

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Водная часть</b>		
Дети берут мячи.		Воспитатель: На зарядку пошли Дружные гусята. Веселей, да бодрей Не зевай, ребята.
Ходьба в колонне	15 сек.	
Ходьба на носках, мяч в руках сверху	15 сек.	Шире шаг – вперед идем, Спинки держим прямо. Мелким шагом так идет И головки прямо.
Ходьба на пятках	15 сек.	По-гусиному пошли, Низже приседаем. По прямой дорожке Дружно все шагаем.
Ходьба в полном приседе	15 сек.	А теперь бегом, да «змейкой», И прощу не отставать - До конца, гусята Нужно добежать.
(Дети кладут мячи на площадку) Бег змейкой между мячами	30 сек.	
<b>Основная часть</b>		
(Дети садятся на мячи)		
<b>«Покажи носок»</b> И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на поясе В.: легкие покачивания на мяче, выстав- ляя вперед поочередно то одну, то другую ногу	6-8 раз	Бежать устали, Вот так зашагали. Ставим ножку на носочек, А теперь другой разочек. Вот так, вот так И вот этак, и вот так.
<b>«Тянем шейку»</b> И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на бедрах В.: ставя ноги на носки, повороты головы в стороны	4-6 раз медленно	На носочки встанем, Шейку мы потянем. Чтобы крепкою была Не болела голова Ш-ш-ш-ш-ш-ш Мы раскрыли крылья,
<b>«Крыльшками машем»</b>	6-8 раз	

И.п.: сидя на мяче ноги на ширине плеч, руки в стороны В.: поднимание рук вверх и вниз		Ими мы помашем. Вверх, вниз Плавнo, плавнo машем. Мах-мах-мах-мах.
<b>«Гуси сердятся»</b> И.п.: лежа на животе на мяче в упоре но- гами в пол, руки в стороны В.: наклоны в стороны, поочередно каса- ясь руками пола	5-6 раз	Можем громко мы шуметь Га-га-га-га-га. Можем даже пошипеть Ш-ш-ш-ш-ш-ш. Лучше нам не попадитесь И с дороги убирайтесь. Ш-ш-ш-ш-ш-ш.
<b>«На волнах»</b> И.п.: лежа на животе на мяче с опорой ла- доными и стопами в пол В.: поочередные отталкивания руками и ногами от пола	6-8 раз	Гуси наши – моряки На волнах качаются. Не страшны им бури, штормы Только улыбаются.
<b>«Согремся»</b> И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на бедрах В.: наклоны вперед с похлопыванием ла- доными по ногам	6-8 раз	А вода холодная Лapки замерзают. Лapки поджимаем Их мы согреваем.
<b>«Не терый мяч»</b> И.п.: Лежа на спине на полу, пятки на мяче, руки вдоль туловища, ладонями вниз В.: поочередное поднимание ног	6-8 раз	Гуси наши молодцы – В пляс они пустились Пятой мячик ударяют Лapками играют.
<b>Игровые упражнения:</b> 1. Ведение мяча ногой. 2. Ведение мяча головой в и.п. на четве- реньках	1 мин. 30 сек.	Гуси-гусинята - Веселые ребята. Мяч ногой пинают И быстро догоняют. Мяч головкой отбивают – Так они в футбол играют.
<b>З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь</b>		
Релаксация на мяче. <b>«На волнах»</b> И.п.: лежа на спине, на мяче в упоре на стопах, руки в стороны В.: плавные покачивания на спине	10-15 сек.	Гуси наши не устали, Но тихонько подышали. На волнах качаются Спинки прогибаются.

Примечание: На 2-й неделе можно использовать:

- в водной части занятия – вместе 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».

**КОНСПЕКТ**  
с футболком № 4  
«Проголка в лес»

для развития координации движений и речи детей  
Время проведения: 3-4 недели октября.

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

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

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
Дети берут мячи.	Вводная часть 20 сек.	Воспитатель: Дети, мы отправляемся с вами в веселое путешествие, в котором вас ждет много интересных встреч.
Ходьба обычная	ритмично 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.
Ходьба на носках, мяч в руках сверху	15 сек.	Мышка, мышка Серое пальтишко. Мышка тихо идет, В норку зернышко несет.
Ходьба на внешнем своде стопы, мяч в руках перед грудью	2 раза	Медведь идет, Бочку меда несет. Да как начал он реветь «у-у-у-у» Я вразвалочку иду.
<b>Игра «Займи пенек»</b> Дети змейкой оббегают мячи, по команде воспитателя садятся на мячи	2 раза	Раз, два, три Пенек займи.
<b>Основная часть</b>		
<b>«В лес пойдем»</b> И.п.: сидя на мяче, руки перед собой В.: на каждую строчку смена положения рук 1-я строчка – руки вверх, 2-я строчка – руки вперед, 3-я строчка – руки в стороны (на «а»), руки вперед (на «у»).	2 раза	Мы в лес пойдем Детей позовем. Ау, ау, ау!  Мы в лес пойдем И грибов найдем. Ау, ау, ау!

3-я строчка – руки в стороны (на «а»), руки вперед (на «у»).	3-4 раза	В лесу живут пчелки. Пчелки в ульях сидят И окошко глядят. Погулять все захотели, На шиповник полетели: Ж-ж-ж, ж-ж-ж.
<b>«Пчелка»</b> И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти «в замок» В.: 1,2,3-я строчки – повороты головы в стороны,	3-4 раза	Паучок прилетел, Покружиться захотел. Ух-ты, ух-ты!
4,5,6-я строчки – бег вокруг мяча, с опорой рукой на мяч, другая рука отведена в сторону.	3-4 раза	Бум – бум – тарарам, Зайчуга в барабан играют, Лапкой ударяют.
<b>«Паучок»</b> И.п.: лежа на животе, на мяче В.: повороты вокруг себя, одновременно отталкиваясь руками и ногами от пола	15 сек.	Я бегу, бегу, бегу И ногами в бубен бью. Потом бубен Диме дам И пойду на место сам.
<b>«Зайка»</b> И.п.: стоя на коленях, руки на мяче В.: поочередные удары по мячу руками	2 раза	Тик-так, тик-так Я умею делать так: Влево – тик, Вправо – так... Тик-так, тик-так.
<b>«Бубен»</b> И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях В.: имитация бега с поворотом вокруг себя	3 раза	Летит поезд во весь дух! Ух-ух, ух-ух! Загудел тепловоз: Ду-ду-ду, ду-ду-ду! Домой деток я везу. У-у-у-у-у-у. Домой деток повез.
<b>«Часики»</b> И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях В.: наклоны в стороны, поочередно касаясь пола руками	6-8 раз	
<b>«Поезд»</b> И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях В.: круговые движения руками вперед	2-3 мин.	
Свободная игра с мячом. (ПИИ «Мой веселый звонкий мяч»)		
3 а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
Дыхательные упражнения. <b>«Насос»</b> И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на коленях В.: покачивание на мяче со сменной по- ложения рук	2-3 раза	Длинный выдох. Не раздувая щек, рот в полуулыбке, а язык по возможности прижать к верхним зубам.
Я подую высоко, с – с – с		

1-я строчка – руки поднять вверх ладонями вниз, ноги поставить на носки, 2-я строчка – руки опустить вниз, ладонями вверх, ноги на пятки, 3-я строчка – руки вытянуть перед собой, ладонями к себе, наклон вперед, ноги на носки, 4-я строчка – руки положить на колени ладонями вверх (подуть на них), ноги – на пятки.	Я подую низко, с – с – с Я подую далеко, с – с – с Я подую близко, с – с – с Согласовывать движения рук и ног. 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.

## К О Н С П Е К Т

с футболom № 5  
«Поехали!»

Время проведения: 1-2 недели ноября.

Оборудование: Мячи по числу занимающихся, поролоновые коврики.

Мнемотаблица: Лошадка, пароход, самолет, велосипед, санки, трактор.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть		

Построение в колонну. (Мячи на площадке) Ходьба «змейкой» между мячей «паровозиком», руки на плечах впереди идущего ребенка	15 сек.	Воспитатель: Паровоз, паровоз Новенький, блестящий, Он вагоны повез, Точно настоящий. Кто едет в поезде: Плошевые мишки, Кошки пушистые, Зайцы и мартышки.  Паровоз кричит «Ду-ду» Я иду, иду, иду! А колеса стучат, А колеса говорят: «так-так-так».  Загудел паровоз – у – у – у! И вагончики повез: Чу – чу – чу, далеко я укачу!
Ходьба с передвижением вперед на полусогнутых ногах, согнутыми руками движения вперед и назад	15 сек.	Вагончики веселые Бегут, бегут, бегут. А круглые колесики се тук, да так, да тук.  Но вот остановка. Сейчас мы узнаем Кто быстрый и ловкий. Скорей выходите, А по сигналу в вагончики бегите.
Ходьба с высоким подниманием колен	15 сек.	Воспитатель: На паровозе ехали. До лужки доехали. На том лужке пасется конь С рыжей гривой как огонь.
Бег с прыжками	15 сек.	Эй, лошадка, и-го-го, Но, лошадка, но – но! Скок, лошадка, скок – скок, Цок, копытца, цок – цок! Выше ножки, топ – топ, Веселее, гоп – гоп. Колокольчики, дин-дон, Громче, громче, звон – звон. Гоп, лошадка, гоп – гоп! Тпру-у-у, лошадка! Стоп, стоп!
П/И «По вагончикам!» Дети бегают врассыпную, по сигналу встают в колонну.	2 раза	На лошадке ехали До угла доехали. Сели на машину Нашли бензину.
Дети садятся на мячи		
<b>Основная часть</b>		
«Бсадник» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, одна рука впереди, другая вверху В.: повороты переступанием вокруг себя с легким покачиванием на мяче		
Дети встают с мячей и берут поролоновые коврики		

<p><b>П/И «Цветные автомобильчики»</b>  Дети по сигналу воспитателя при помощи поролоновых ковриков изображают разные виды машин:  - «легковые» - бег;  - «грузовые» - ползание на четвереньках с ковриком на спине;  - «пожарные» - ходьба на носках, руки с ковриком вверх;  - «скорая помощь» - ходьба и бег с ковриком на голове;  - «экскаватор» - передвижения в и.п. сидя на полу в упоре руками сзади, коврик на животе;  - «снегоборочная машина» - передвижения в упоре на стопы и руки на коврик, скользя ковриком по полу;  - и т.д.</p>	1 раз	<p>Машина, машина Идет, гудит. В машине, в машине Шофер сидит. Би-би-би-би.</p>
<p>Дети складывают коврики и садятся на мячи</p>	По морям, по волнам Нынче – здесь, завтра – там.	
<p><b>«Пароход»</b>  И.п.: стоя на коленях с опорой руками на мяч  В.: катанье руками мяча вокруг себя в одну сторону, потом - в другую</p>	4-6 раз	<p>Пароходом ехали – До горы доехали. Пароход не везет Надо сесть в самолет.</p>
<p><b>«Самолет»</b>  И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч на коленях, в упоре грудью на мяч, руки в стороны  В.: наклоны туловища в стороны, перенося центр тяжести попеременно сначала на одну руку, потом на другую</p>	4-6 раз	<p>Заводи мотор, ребята! Р-р-р-р! Самолет летит В нем мотор гудит – У-у-у-у!</p>
<p><b>«Велосипед»</b>  И.п.: лежа на полу на спине, мяч удерживается руками на груди, ноги согнуты в коленях  В.: имитация езды на велосипеде, попеременно касаясь коленями мяча</p>	4-6 раз	<p>На самолете – хорошо, А на велосипеде – лучше!</p>
<p><b>«Санки»</b>  И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки произвольно  В.: 1-4 - переступанием ног вперед лечь на спину, 5-8 – вернуться в и.п.</p>	4-6 раз	<p>На двух колесах я качу Двумя педалями верчу. Ж-ж-ж-ж-ж. На велосипеде – хорошо, А на санках лучше.</p>

<p><b>«Трактор»</b>  И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч перед собой на коленях  В.: передвижения на ягодицах</p>	1 раз	<p>Я на тракторе качу. Все качу, качу, качу И мотором я кричу Тр-рр, тр-рр.</p>
<p><b>П/И «Мой веселый звонкий мяч!»</b></p>	З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с ь	<p>Мой веселый звонкий мяч, Ты куда пустился вскачь, Желтый, красный, голубой - Не утнаться за тобой. (дети вместе с воспитателем (дети берут мяч в руки, жалуют воспитателя; Дети, а мы с вами где будем мячами играть? На дороге или в спортивном зале?)</p>
<p>Беседа о правилах дорожного движения. Дети сидят на мячах.</p>	1 мин.	<p>Воспитатель читает 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 строга, Очень строго говорит: - У дороги - не играй, На нее не выбегай, Вдруг споткнешься, упадешь Под колеса попадешь. (дети грозят пальцем)</p>

Примечание: На 2-й неделе можно использовать.

**К О Н С П Е К Т**  
с футболom № 6  
«Вышла курочка гулять»

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

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

(Дети садятся на мячи) <b>«Курочка Ряба»</b> 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.
<b>«Зернышки клюсом»</b> 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,
<b>«Поделится»</b> 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.
<b>«Крылышки»</b> 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.
<b>«Червячок»</b> (без мяча, для усложнения с мячом) И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вверху В.: перекаты со спины на живот (утраченные «бровнышко покатились»)	7-8 раз	По сторонам смотрели, Червячка хотели.
<b>«Муха»</b> 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.	5-6 раз	Какая-то муха спинку кусает, Прогоним ее – пускай улетаёт.
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
<b>Игра М/П «Найди себе пару»</b> 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;

**КОНСПЕКТ**  
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 физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания	Вводная часть	
			Основная часть	Заключительная часть
Ходьба на носках		Воспитатель: Чтобы смелым быть и ловким, Всем нужна нам тренировка.		
Ходьба на пятках	10 сек.			
Бег в колонне	10 сек.			
Бег врассыпную	15 сек.			
<b>П/И «Займи домик»</b> Дети бегают по залу. По сигналу воспитателя «лиса идет», дети садятся на мячи – прячутся в «домик»	15 сек.	Физкультурой заниматься Захотелось смелым зайцам.		
	2-3 раза	Убежать чтоб от лисы, Надо замести следы.		
<b>Основная часть</b>				
(Дети садятся на мячи) <b>«Топотушки»</b> 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.		
<b>«Мы большие»</b> И.п.: о.с., мяч в руках внизу В.: 1-2 – подниматься на носочки, руки вперед вверх,	4-6 раз	Дружно лапки поднимают, Низко, низко опускают.		

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

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

## КОНСПЕКТ

с фитболом № 8  
«В лес на новогоднюю елку»

Время проведения: 3-4 неделя декабря.  
Оборудование: мячи по числу занимающихся.  
Мнемотаблица: Елка, снежинки, фонарики, хлопушки, барабан, заяка с капустой, медведь.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Вводная часть</b>		
Построение в колонну. (Мячи на площадке)		Воспитатель: Прилетела здесь сорока, Принесла с собою весть. Что в лесу далеко елка, Разукрашенная есть.
Ходьба с имитацией лыжного хода	15 сек.	Лыжи быстро мы берем И по снегу мы идем Ш-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.
<b>Основная часть</b>		
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 блещит.
«Снежинки»	2 раза	

И.п., лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони В.: одновременные передвижения руками и ногами по кругу	4-6 раз	Снежинки вокруг елочки кружатся На землю тихо падают, ложатся.  А что растет на елке? - Зеленые иголки.
«Кололочные иголки» И.п.: сидя на мяче ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы врозь В.: поочередное сгибание и разгибание рук в локтевом суставе.	4-6 раз	А еще на елке красивые иголки, Яркие фонарики. Бим-бом, бим-бом
«Фонарики» И.п.: то же, руки на поясе В.: повороты туловища в стороны, слегка покачиваясь на мяче	4-6 раз	... Звонкие хлопушки хлоп – хлоп – хлоп – хлоп.  Воспитатель: На елочке нашей Смешные игрушки Бельчата, зайчата, Медведь на макушке.
«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	Белка на елочке живет И орешки там грызет. Хрум – хрум – хрум – хрум.
«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	6-8 раз	Зайка лапками играет ... Бум – бум – бум – бум.
«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	4-6 раз	... Всем капусту предлагаем - на капусту, - на капусту.
«Зайка угощает» И.п.: сидя на полу, ноги врозь, мяч в руках вперед В.: повороты на месте вокруг себя пере-ступанием прямых ног в стороны	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 походить к медведю и его разбудить.
«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.	З а к л ю ч и т е л ь н а я   ч а с т ь	Дети ножками затопали, Ручками захлопали. Мишку разбудили. Медведь логоняет детей. Они убегают, занимают домики (садятся на мячи).
<b>Игра М/П«Бусы для елки»</b>	2 раза	Воспитатель: Встали деточки в кружок. (дети стоят на канате или веревке) Встали и примолкли, Дед Мороз огни зажег На высокой елке. Наверху 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.

## К О Н С П Е К Т

с фитболом № 9  
«Колобок»

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

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В о д н а я   ч а с т ь		
Ходьба различная	1 мин.	Воспитатель: В сказке побывать хотите, По тропинке вы идите.
Бег змейкой, оббегая мячи	1 мин.	По тропинке побежали И пеленки увидали.
<b>П/И «Займи место»</b>	2 раза	В игру «Займи пенек» Поиграем мы разок.
О с н о в н а я   ч а с т ь		
(Дети садятся на мячи)		Воспитатель: Я вам сказку расскажу И, конечно, покажу. Вы за мною повторите, И, детшки, не зевайте!  Жили-были дед и баба. Вот просит дед: - «Испеки баба колобок».  - Из чего печь, муки нет. (Воспитатель говорит слова сказки, изображает руками, дети повторяют).  А ты по амбару помети, По сусекам поскреби.  Что баба и сделала.  Замесила тесто...
<b>«Дед и баба»</b> И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки произвольно В.: легкие покачивания на мяче, изображая у деда усы, а бабы – платочек (на каждую строчку выполнять смену положения рук) - протянуть руки вперед ладонями вверх, - ладошками показывают как «пекут пирожки», - развести руки в стороны	1-2 раза	Воспитатель: Я вам сказку расскажу И, конечно, покажу. Вы за мною повторите, И, детшки, не зевайте!  Жили-были дед и баба. Вот просит дед: - «Испеки баба колобок».  - Из чего печь, муки нет. (Воспитатель говорит слова сказки, изображает руками, дети повторяют).  А ты по амбару помети, По сусекам поскреби.  Что баба и сделала.  Замесила тесто...
<b>«Пометем»</b> И.п.: стоя на коленях, одна рука на мяче, другая в сторону В.: ползание вокруг мяча в одну сторону и в другую, изображая одной рукой подметающие движения	1-2 раз	Воспитатель: Я вам сказку расскажу И, конечно, покажу. Вы за мною повторите, И, детшки, не зевайте!  Жили-были дед и баба. Вот просит дед: - «Испеки баба колобок».  - Из чего печь, муки нет. (Воспитатель говорит слова сказки, изображает руками, дети повторяют).  А ты по амбару помети, По сусекам поскреби.  Что баба и сделала.  Замесила тесто...
<b>«Месим тесто»</b> И.п.: стоя на коленях с опорой руками на мяче В.: надавливание на мяч двумя руками: - круговые движения мяча по полу, - мяч в вытянутых руках, подуть на него	6-8 раз	Воспитатель: Я вам сказку расскажу И, конечно, покажу. Вы за мною повторите, И, детшки, не зевайте!  Жили-были дед и баба. Вот просит дед: - «Испеки баба колобок».  - Из чего печь, муки нет. (Воспитатель говорит слова сказки, изображает руками, дети повторяют).  А ты по амбару помети, По сусекам поскреби.  Что баба и сделала.  Замесила тесто...
<b>«Колобок покатился»</b>	3-4 раза 1-2 раза	Воспитатель: Я вам сказку расскажу И, конечно, покажу. Вы за мною повторите, И, детшки, не зевайте!  Жили-были дед и баба. Вот просит дед: - «Испеки баба колобок».  - Из чего печь, муки нет. (Воспитатель говорит слова сказки, изображает руками, дети повторяют).  А ты по амбару помети, По сусекам поскреби.  Что баба и сделала.  Замесила тесто...

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

Ходьба на носках, руки вверху удерживают мяч на голове	10-15 сек.	По лесу бежала, 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
<b>З а к л ю ч и т е л ь н а я   ч а с т ь</b>		
<b>Игра М/П «Догони колобка»</b>	2-3 раза	Дети передают мяч – «Колобок» по кругу, передается и игрушка – «Лиса». «Лиса» догоняет по кругу «колобка», а потом в другую сторону.
Релаксация на мяче.	30 сек.	

П/и. «Ловишки на мячах» (1-2неделя)

П/и «Снежная крепость» (3-4 неделя).

З.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

## КОНСПЕКТ

с футболлом № 10

«Ученые мартышки»

Время проведения: 3-4 неделя января.

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Обезьяна, книжка, очки.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Вводная часть</b>		
Дети берут мячи.		
Ходьба на носках, руки вверху с мячом	20 сек.	Воспитатель: Обезьянки идут Мячик на голове несут.
Ходьба на пятках, руки впереди	20 сек.	Шустрые мартышки На пяточках идут – Мяч перед собой несут.
(Дети кладут мячи на площадку)		
<b>П/И «Займи доминк»</b>		
Дети бегают между мячами «змейкой», по сигналу воспитателя садятся на мячи	30 сек.	Побежали обезьянки, Побежали по полянке.
<b>Основная часть</b>		
(Дети садятся на мячи)		
<b>«Мартышки»</b> И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки вверху согнуты в локтях, пальцы максимально расставлены В.: наклоны туловища в стороны	5-6 раз	Воспитатель: Две проказницы-мартышки...
<b>«Полистаем книжки»</b> И.п.: то же, руки в стороны, пальцы максимально расставлены В.: хлопки перед собой	5-6 раз	Полстать книжки... любил
<b>«Потрясем»</b> И.п.: то же, руки внизу, пальцы максимально расставлены В.: потряхивание руками	5-6 раз	Потрясти их, полизать...
<b>«Мы читаем»</b> И.п.: то же, руки впереди ладонями вверх, пальцы максимально расставлены (изображая книгу) В.: повороты головы в стороны	5-6 раз медленно	И как будто почитать.
<b>«Очки»</b> И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки в упоре на мяче В.: обводить мячом одну ногу, потом другую, делая «восьмерку»	3-4 раза	Ловко принялись за дело И очки они надели...
<b>«Близко-далеко»</b>	5-6 раз	К носу книжку поднесли...

34

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

**К О Н С П Е К Т**  
с фитболом № 11  
«Футболисты-проказники»

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

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания	
		Вводная часть	
Дети берут мячи.			
Ведение мяча по залу любыми способами (свободная игра с мячом)	1 мин.	Воспитатель: В футбол играла детвора.	
Бег за мячом	1 мин.	Мяч по полю гоняла.	
<u>Игровые упражнения:</u> Броски мяча в обруч	1 мин.	И размахнувшись сильно вдруг... В окно мячом попала. (Воспитатель двигается по площадке с обручем, держа его вертикально, дети стараются попасть мячом в обруч)	
<b>О с н о в н а я    ч а с т ь</b>			
(Дети садятся на мячи)			
<b>«Старушка»</b> 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...	
<b>«Грозим пальцем»</b> 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...	
<b>«Посчитаем»</b> 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)	
<b>«Барабан»</b> 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...	
<b>«Страшно»</b> 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 <b>П/И «Прятки»</b> Бег враспынную с мячом, по сигналу воспитателя дети стараются спрятаться за мячи.	6-8 раз	От страха дружно затряслись...
	15 сек.	И вмиг все убежали... Попрыгались, кто куда, Бабулю они знали.
<b>З а к л ю ч и т е л ь н а я    ч а с т ь</b>		
<b>Игра М/П «Бусы»</b> Дети приставными шагами идут по канату, изображая бусинки. По команде воспитателя «бусинки рассыпались» - бег враспынную. «Дети, чтобы бабушка на нас не сердилась, давайте сделаем ей бусы». – ходьба приставными шагами по канату.	2-3 раза	Ходьба по канату. (Можно использовать разные способы передвижения по команде воспитателя)

**К О Н С П Е К Т**  
с фитболом № 12  
«Смелый капитан»

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

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания	
		Вводная часть	
Ходьба (различная)	30 сек.	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. Но сначала - разминка.	
	30 сек.	Моряки шагают в лад, Все шагают на парад. Стройные и смелые Лица загорелые.	

Основная часть		Чтобы сильным стать и смелым, Надо нам разминку сделать.
(Дети садятся на мячи)		
<b>«Капитан»</b> 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...
<b>«Смотрим в даль»</b> 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...
<b>«Волны»</b> И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, кисти рук «в замок» В.: выполнять «волны» кистями рук, с поочередным изменением на мяче	6-8 раз	Волны плещутся слегка...
<b>«Качка»</b> 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 упражнения	Качка тихая пока...
<b>«Улалы»</b> И.п.: лежа на спине ноги вместе, руки вверх удерживают мяч В.: перекаты со спины на живот (упражнение – «бревнышко покатилося»)	15 сек.	Волны сильными вдруг стали...
<b>«По канату»</b> 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	И от качки все упали...
<b>Игровые упражнения:</b> 1. Броски и ловля мяча.	1 мин.	За канат держусь я крепко...
2. Катание мяча обручем	1 мин.	Вдруг сорвало ветром кепку, Я ловить рукою стал. Чуть с мосточка не упал.  Матросская шапка, Веревка в руке. Везу я кораблик

Заклочительная часть		По быстрой реке. А следом лягушки За мной по пятам. Кричат они мне – Прократи, капитан!
Релаксация на мяче. <b>«На волнах»</b> 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 физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
	Водная часть	
Построение в колонну. Ходьба обычная	15 сек.	Воспитатель: Мы шагаем по сугробам, По сугробам круглобым. Поднимаю повыше ногу, Проложи другим дорогу. Сегодня из снежного мокрого кома Мы снежную бабу слепили у дома.
Ходьба с высоким подниманием колен	15 сек.	
Игровое упражнение Катание мячей перед собой.	30 сек.	
Основная часть		

<p><b>«Большой ком»</b> И.п.: стоя на коленях с опорой руками на мяч В.: энергичное надавливание на мяч</p> <p><b>«Второй ком»</b> И.п., сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на поясе В.: повороты туловища в стороны, слегка покачиваясь на мяче</p> <p><b>«Голова»</b> И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки за голову В.: наклоны туловища в стороны, слегка покачиваясь на мяче. С повторением за педагогом движений в такт стихотворению. Ходьба на носках, удерживая мяч на голове руками</p> <p><b>«Метла»</b> И.п.: стоя, мяч в опущенных руках, ноги на ширине плеч В.: движения рук в стороны, аналогично «матинку»</p> <p><b>«Жучка»</b> И.п.: лежа на животе на мяче в упоре ногами в пол, руки свободно В.: поочередное отталкивание руками и ногами от пола</p> <p><b>Игровое упражнение</b> <b>«Делаем снежную бабу»</b> (Дети делают пирамидки из мячей)</p> <p><b>Игровое упражнение</b> <b>«Попали в снеговика»</b> (Воспитатель надевает шапочку снеговика, бегает от детей. Дети ватными снежками стараются попасть в него).</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>15 сек.</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Сначала ком большой скатали И плотно этот ком прижали.</p> <p>Второй поменьше был размером – На первый он уселся смело.</p> <p>А третьим голова была И участи своей ждала.</p> <p>Лицо украсили морковкой И угольками вместо глаз Пририсовали ротик ловко Смотрели в профиль и анфас. На голову ведро надели Украсили его пером.</p> <p>Метлу воткнули для порядка, Трудились дружно всем двоим. Ш-ш-ш-ш-ш</p> <p>Знакома бабуся уж всей детворе, А Жучка все лает – «чужой во дворе». Г ав-гав-гав-гав.</p> <p>Стонг наша баба У самых ворот Никто не проедет, Никто не пройдет.</p> <p>Воспитатель. Дети, поиграем в снежки со снеговиком. Ну-ка, снеговик, держись – От снежков уберечься!</p>	<p>(показывают круг, сжимают ладоши вместе, гладят одной ладонью другую) И совсем, совсем не сладкий. (грозят пальчиком) Раз – подбросим. (смотрят вверх, подбрасывая воображаемый снежок) Два – поймал. (ловят воображаемый снежок) Три – уроним. (встают, роняют воображаемый снежок) И ... сломаем. (топают).</p>
<p align="center"><b>З а к л ю ч и т е л ь н а я   ч а с т ь</b></p> <p>Пальчиковая гимнастика, сидя на мячах.</p>		<p>Раз, два, три, четыре, (дети загибают пальцы, начиная с большого) Мы с тобой снежок слепили. («лепят» меняя положение ладоней) Круглый, крепкий, очень гладкий.</p>	

**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.

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

И.п.: лежа на животе на мяче в упоре локтями в пол, руки свободно В.: поочередное отталкивание руками и ногами от пола	4-6 раз	... Игриво хвостиком виляют.
<b>«Хвостики»</b> И.п.: лежа на животе на мяче в упоре на руки и на колени, ноги (максимально) согнуты в коленях В.: повороты туловища и ног в стороны, изображая «висящую хвостиком». При повороте посмотреть на ноги	4-6 раз	Только рыбка губешка не играет, За камешек спряталась и отдыхает.
<b>«Отдохнем»</b> И.п.: стоя на коленях с опорой руками на мяч В.: 1-3 – наклон вперед прогнувшись, прокатить мяч вперед, 4 – и.п.		
<b>«Ракушка»</b> И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч в руках вверху В.: 1-2 – наклон вперед, зажать мячом носки ног, 3-4 – и.п.	4-6 раз	А вот ракушка просыпается, Створки открываются и закрываются.
<b>«Улитка»</b> И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч перед собой на коленях В.: передвижение на ягодицах	15 сек.	Улитка ползет по дорожке. Высунула из домика рожки.
<b>Заключительная часть</b>		
Креативная гимнастика. Игра «Изобрази рыбку»	2 раза	Воспитатель читает текст. Дети изображают рыбок. В голубой водичке 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 футболлом № 15  
«Мишки косолапы»

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

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть		
Дети идут в колонне с мячами.		Воспитатель:
Ходьба на внешнем своде стопы	15 сек.	Мишки косолапы,
Ходьба на пятках	15 сек.	Мишки толстолягие.
Ходьба в колонне	15 сек.	Мишки по лесу идут Пустые бочки несут.
Ходьба враспынную	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.
Основная часть		
(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 высокоом дереве. На деревьях живут пчелки.
«Пчелка» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки вверх, 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 – ж
«Тучка» И.п.: лежа на животе, на мяче в упоре руками и ногами в пол	1-2 раза	Чтобы пчелок обмануть, Нужно песню затянуть. Я тучка, тучка, тучка, Я вовсе не медведь. И как приятно тучке

В.: повороты в стороны вокруг себя при мощи рук и ног		По воздуху лететь.
«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 – 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 топаят, рычат Р – р – р – р – р
П/И «Медведь и пчелы» (См. Приложение стр. 6)	2-3 раза	
Заключительная часть		
Игра М/П «Летает, не летает» Воспитатель называет птиц, дети имитируют движения крыльев. Если воспитатель называет животных, предметы, которые не летают, дети должны спрятать руки за спину.	1 мин.	

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 физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Вводная часть</b>		
Построение в колонну		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.
Ходьба обычная, энергично, работая руками	30 сек. ритмично	Вот солдатики стоят, Начинается парад.
Бег враспынную, обегая мячи	30 сек.	Раз, два, три, четыре, пять – Начинаем мы парад. А вот бегут машины Шурша своими шинами. Желтые и красные – Все такие разные.
Подлезание под стойками	30 сек.	Сейчас часики пробьют, и мы с вами окажемся в магазине.
<b>Основная часть</b>		
(Дети садятся на мячи) <b>«Часики»</b> И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны В.: поочередное касание руками пола слева, справа	6-8 раз	Тик-так, тик-так Я умею делать так. Влево тик и вправо так Тик-так, тик-так Магазин большой. Чтобы успеть быстро его обехать – садим на поезд. Но сначала отремонтируем колеса.
<b>«Ремонтируем колеса»</b> И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки произвольно В.: поколачивание кулачками по рукам и ногам (массаж)	6-8 раз	Тук-тук-перестук. Раздается звонкий стук.. Туки-туки-туки-тук Раздается перестук. Колеса отремонтированы, Поезд готов, поехали.

<b>«Паровоз»</b> И.п.: сидя на мяче ноги на ширине плеч, руки полусогнуты В.: 1-я строчка – круговые движения вдоль туловища, 2-я строчка – дернули за гудок одной рукой, 3-я строчка – сидя переступания ногами вокруг мяча	1-2 раза	Летит поезд во весь дух: Ух – ух – ух Вагончик паровоз Вагончики повез У – у – у В магазин деток повезу Ду-ду-ду-ду-ду Я всех мигом доведу. Мы приехали в отдел мягкой игрушки.
<b>«Медвежонок»</b> И.п.: то же В.: 1-я строчка – имитация игры на гармошке, 2-я строчка – повороты в стороны переступанием.	5-6 раз	Медвежонок взял гармошку, Пониграть решил немножко. Тили-тили, трали-вали На гармошке он играет. Раз, два, поворот Он танцует и поет.
<b>«Утята»</b> И.п.: то же, руки за голову В.: наклоны головы в сторону	6-8 раз	Вот утята – малыши Тоже очень хороши. Кря-кря, кря-кря-кря Тоже очень молодцы. Желтые головки Наклонили ловко.
<b>«Лягушка»</b> И.п.: лежа на животе, на мяче в упоре ногами в пол, руки произвольно В.: поочередное отталкивание ногами, руками от пола	6-8 раз	А лягушка на дорожке Скачет, вытянувши ножки. Ква-ква, ква-ква Скачет, вытянувши ножки.
<b>«Самолет»</b> И.п.: Лежа на животе на мяче, в упоре ногами в пол, руки в стороны В.: 1-я строчка – вращение согнутыми руками перед грудью, 2-я строчка – наклоны в стороны (имитация полета)	1-2 раза	А теперь мы сядем на самолет. Сядем мы на самолет, у-у-у-у У него мотор ревет, р-р-р-р Он помчит нас над землей, Покатает нас с тобой. Мы приехали в отдел музыкальных инструментов.
<b>«Дудочка»</b> И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки у рта В.: 1-я строчка – имитация игры на дудочке, 2-я строчка – перетопы ногами 3-я строчка – дуют, вытянув шею вперед,	1-2 раза 3-4 раза	Я куплю себе дуду, Ду-ду-ду-ду-ду-ду. Я по улице пойду, ду-ду, Я подую далеко, ду-ду, Я подую высоко, ду-ду.

Комплексы ОРУ для детей 5-7 лет

<p>4-я строчка – дуют, вытянув лезю вверх</p> <p><b>«Машинки»</b> И.п.: сидя на коленях, руки в упоре на мяче В.: прокатывание мяча вокруг себя в одну и другую сторону</p> <p><b>«Неваляшки»</b> И.п.: сидя на полу, ноги и руки обхватывают мяч В.: раскачивающие движения в стороны</p> <p><b>П/И «Солдатики и куклы»</b></p>	<p>(Дети повторяют за воспитателем стихи). Теперь поедем на машине. Вот бегут машины, Шуршат своими шинами. Желтые и красные – Вот такие разные. Посмотрите, какие красивые 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.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>2 раза</p>	<p>З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь</p> <p><b>Игра М/П «Мышь-чудовище»</b> (Игра на развитие воображения) Дети сидят на мячах. На каждую строчку стишка дети изображают ЧУДОВИЩЕ.</p>
<p>Воспитатель: Живет в пещере чудовище. Хранит в лапках сокровище. У чудовища – длинный хвостик. Крепки у него лапыши. Кривы на лапках когтищи. Остры у него глазщици. Блестящи его ушищи. Да ты не бойся, малышка. Чудовище – это мышка. Пещера Мышкина – норка. А сокровище – хлебная корка.</p>			

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.

<p><b>КОМПЛЕКС №1</b> <b>1 «Правильная осанка»</b> И.п. - сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедра, спина прямая. Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать. <b>2 «Перекачать»</b> И.п.: то же Выполнение: перекачать стопами с пятки на носки и наоборот. <b>3 «Покажи мяч»</b> И.п. - узкая стойка, мяч на груди 1- мяч вперед <b>4 «Наклонись»</b> И.п. - сед, на мяче, согнув ноги , руки за головой. 1-наклониться, руками коснуться пола 2- вернуться в и.п. <b>5 «Прокати дальше»</b> И.п. - сед ноги врозь, мяч на полу между ног, руки на мяче. 1-2-наклониться, прокатить мяч руками вперед 3-4- обратно в и.п. <b>6 «Встреча с мячом»</b> И.п. - лежа на спине, мяч вверху. 1-2 мяч и ноги вперед, стопами коснуться мяча 3-4 – вернуться в и.п. <b>7 «Пружинка»</b> И.п. сед на мяче, согнув ноги, руки держать на мяче. Выполнение: отталкиваться тазом от мяча вверх- вниз. Ноги от пола не отрывать.</p>	<p><b>КОМПЛЕКС №2 Антошка</b> <b>1.Упр</b> И.п. – узкая стойка лицом к мячу, руки за головой. 1- правую руку вверх, поняться на носки, 2 – вернуться в и.п. 3-4 – то же другой рукой <b>ОМУ</b>: поднимаясь на носки, тянуться выше. Д-5-6 раз. <b>1.Упр</b> И.п. –то же руки на поясе. 1- левую назад на носок, правую согнуть в колене, руки вперед, ладони кверху, 2 – вернуться в и.п. 3-4 – то же другой ногой <b>ОМУ</b>: смотреть вперед. Д-5-6 раз. <b>3.Упр</b> И.п. – сед на мяче, согнув ноги врозь, руки на поясе. 1-повернуть туловище направо, правую руку в сторону, 2 – вернуться в и.п. 3-4 –то же в другую сторону, посмотреть на руку. <b>ОМУ</b>: пружинить тазом мяч. Д-4-5 раз. <b>4.Упр</b> И.п. – сед на мяче, согнув ноги врозь, руки в стороны. 1-наклониться вправо рукой коснуться пола, 2 – вернуться в и.п. 3-4 –то же в другую сторону <b>ОМУ</b>: удерживать равновесие, стопы от пола не отрывать. Д-5-6 раз. <b>5.Упр</b> И.п. – сед на мяче, согнув ноги врозь, руки за головой. 1-наклониться вперед с поворотом туловища налево, коснуться правым локтем левого колена, 2 – вернуться в и.п. 3-4 –то же в другую сторону <b>ОМУ</b>: удерживать равновесие. Д-5-6 раз. <b>6.Упр</b> И.п. – сед на мяче, согнув ноги. 1-правую на пятку вперед-вправо, руки за голову, 2 – вернуться в и.п. 3-4 –то же в другую сторону Ногу полностью разогнуть <b>ОМУ</b>: пружинить мяч тазом. Д-8-10 раз. <b>7.Упр</b> И.п. – стойка ноги врозь в наклоне, руки на мяче, мяч на полу. Вращать мяч, раскручивая его вправо, то влево <b>ОМУ</b>: вращать одновременно двумя руками. Д-4-5 раз. <b>8.Упр</b> Подскоки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой. <b>ОМУ</b>: менять направления. Д-2 серии по 8 раз.</p>
--	--

<p><b>Комплекс №3 «В траве сидел кузнечик»</b></p> <p><b>1. Упр</b> И.п. – узкая стойка лицом к мячу, руки на поясе. 1-руки за голову, 2 – вернуться в и.п. ОМУ: ноги слегка согнуть в коленях, спина прямая. Д- 4-5 раз.</p> <p><b>2. Упр</b> И.п. – то же, руки за головой. 1-повернуть туловище направо, руки в сторону, 2 – вернуться в и.п. 3-4 то же в другую сторону. ОМУ: выпонная упржнения, слегка сгибать – разгибать ноги в коленях, туловище не наклонять. Д- 4-5 раз.</p> <p><b>3. Упр</b> И.п. – сед на мяче, согнув ноги врозь, руки на поясе. 1-наклониться, руками коснуться пола, 2 – вернуться в и.п. ОМУ: стопы от пола не отрывать. Д-5-6 раз.</p> <p><b>4. Упр</b> Ходьба вокруг мяча с хлопками Д- 1 круг.</p> <p><b>5. Упр</b> И.п. – сед на мяче, согнув ноги врозь, руки на поясе. 1-повернуть туловище на право, руки в стороны, 2 – вернуться в и.п. 3-4 – то же в другую сторону ОМУ: пружинить мяч туловищем. Д-5-6 раз.</p> <p><b>6. Упр</b> И.п. – сед на мяче, согнув ноги. 1-плечи вверх, 2 – вернуться в и.п. ОМУ: кисти сжаты в кулак. Д-6-8 раз.</p> <p><b>7. Упр</b> И.п. – сед на мяче, согнув ноги. 1-наклониться вперед, обхватить колени руками, 2 – вернуться в и.п. ОМУ: опустить голову. Д-5-6 раз.</p> <p><b>8. Упр</b> И.п. – сед на мяче, руки на поясе. 1-правую ногу вперед на пятку, руки за голову, 2 – вернуться в и.п. 3-4 – то же другой ногой ОМУ: пружинить мяч туловищем. Д-5-6 раз.</p> <p><b>9. Упр</b> С последним аккордом сесть за мяч на пятки ОМУ: «спрятаться». Д- 1 раз.</p>	<p><b>Комплекс №4 с кольцом</b> 1 «Передача» и.п.- узкая стойка, кольцо в правой руке. 1-2- подняться на носки, руки вверх, передать кольцо в левую руку. 3-4 – вернуться в и.п. 5-8 – то же другой рукой. 2 «Окошко» И.п.- стойка ноги врозь, кольцо внизу. 1- наклониться вперед, кольцо вперед; 2 – вернуться в и.п. 3 «Наклонись» И.п.-сед ноги врозь, кольцо на полу между пятки 1-2- наклониться, руками коснуться кольца 3-4 – вернуться в и.п. 4 «Ванька –встанька» И.п.- лежа на спине, кольцо на груди. 1-2 –сесть, кольцо вперед; 3-4- вернуться в и.п. 5 «Резвые лошадки» И.п.- стойка, кольцо внизу. 1-4 – ходьба с высоким подниманием коленей, кольцо вперед; 5-8 подскоки на двух ногах на месте со сменой положения рук.</p>
--	---

<p><b>Комплекс «Буратино»</b> 1. Кто доброй сказкой входит в дом? <b>Прогресс</b> Кто с детства каждому знаком? <b>Прогресс</b> Кто не ученый, ни поэт А покорил весь белый свет? Кого повсюду узнают? Скажите как его зовут? Бу- ра- ти- но! <b>Прогресс</b> 2. На голове его колпак <b>Прогресс</b> Но окопачен будет враг. <b>Прогресс</b> Злодеям он покажет нос И расмешит друзей до слез Он скоро будет тут. Скажите, как его зовут? Бу- ра- ти- но! <b>Прогресс</b> 3. Он окружен лодской молвой <b>Прогресс</b> Он не игрушка, он живой! <b>Прогресс</b> В его руках от счастья ключ, И поэтому он так везуч. Все песенки о нем поют! Скажите, как его зовут?.. Бу- ра- ни- но! <b>Прогресс</b></p>	<p>Покачиваясь, сидя на мяче вытянуть правую руку вперед ладонью вперед, поставить ее на колени, затем тоже проделать левой рукой Поставить обе руки на колени, сделать движение плечами вперед-назад «цыганочка» Вытянуть правую руку с разведенными пальцами и правую ногу (носок на себя) Поставить обе руки на колени, сделать движение плечами вперед-назад «цыганочка» Одновременное вытягивание напряженных рук и ног в стороны (выполнить 6 раз) Наклон вперед к вытянутым вперед на ширине плеч ногам Встать вправо от мяча, вытягивая при этом левую руку вверх, затем, то же в другую сторону (выполнить по два раза в каждую сторону) Обойти мяч вокруг почасовой стрелки, придерживая правой рукой, вернуться в положение, сидя на мяче руки на коленях Правую руку на затылок, вернуть обратно, затем то же левой. Движение надплечий вперед – вниз поочередно Обойти мяч вокруг по часовой стрелки, придерживая правой рукой, вернуться в положение сидя на мяче руки на коленях Поворот туловища вправо, влево, прямо, поставив ногу на пятку и показывая нос ( приставить к носу разведенные пальцы) Обойти мяч вокруг почасовой стрелки, придерживая правой рукой, вернуться в положение, сидя на мяче руки на коленях Поставить обе руки на колени, сделать движение плечами вперед-назад «цыганочка» Покачиваясь, сидя на мяче Вытянуть правую руку вперед ладонью вперед, поставить ее на колени, затем тоже проделать левой рукой Вытянуть ногу (носок на себя) и одновременно хлопнуть в ладоши. Одновременно поднять две вытянутые ноги, руки в упоре на мяче Поставить обе руки на колени, сделать движение плечами вперед-назад «цыганочка»</p>
---	---

**Комплекс №6 с гимнастической палкой**

- 1) И.п.- о.с., палка в руках внизу
- 1-2- правую ногу назад на носок, палку вверх
- 3-4 вернуться в и.п.
- 5-8 то же другой ногой
- 2) И.п.- узкая стойка, палка в руках вперед
- 1- повернуть туловище направо, палку вертикально
- 2- вернуться в и.п.
- 3) И.п.- сед, палка в руках на бедрах.
- 1-3- пружинящие наклоны с касанием палкой стоп
- 4 вернуться в и.п.
- 4) И.п.- сед, палка на полу под коленями
- 1-согнуть ноги, стопами коснуться палки
- 2- принять сед
- 3- 4 то же самое.
- 5) И.п.- стойка на коленях, палка в руках внизу
- 1- правую с сторону на носок, палку вверх
- 2- вернуться в и.п.
- 3-4 тоже левой ногой
- 6) И.п.-стойка, палка вертикально справа, хват правой рукой за конец
- Подпрыгивать на обеих ногах округ палки.

**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 котка,  
Чижика,  
Собаку,  
Петьку-  
Забияку,  
Обезьяну,  
Полугая —  
Вот компания какая!  
Вот компания какая!
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 пе-  
сенкой смешной Все вместе, как су-  
мели, Приехали домой.  
Припев

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 заведи за спину («пчелка клевет»).Спина прямая, руки согнуты в локтях, кисти перед грудью («лапки»).Руки согнуты в локтях, кисти к плечам, топнуть правой ногой, поднимая и опускающая 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.  
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 кулете.  
Ходьба на носках, руки с мячом вытянуты вперед.

Мяч над головой, ходьба на носках.  
Прокатывание мяча вперед и назад.  
Повторить прокатывание.

## 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.

Ночь чернее ваксы...

Шелестит трава. Ква, ква, ква!

Под ногами - кочки.

Играющие, прыгая на мячах, перемещаются на другую сторону зала.

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: «Ква, ква, ква!» - активно сжигать кисти. 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 коснулась ловишка.
- Указания к проведению игры.

- Ловишка назначается воспитателем.
- У ловишки должен быть отличительный знак.
- Воспитатель должен следить, чтобы дети не подавались 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:

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,

Я колесами стучу. Чох, чох, чу, чу,

Прокатить тебя хочу. Далеко я укачу! Ту-ту!

Правила игры. Чух, чух, чух....

- 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 враспыленную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом притоваривает 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 переднего 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. Ведущий 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 «комарники» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комарников».

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

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

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

#### **Лошадка ослик и подкова**

Дети сидят на своих мячах и поочередно в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слова «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.

Звонко подковкой  
Подковали ножку.  
Выбежал с обновкой  
Ослик на дорожку.  
Новою подковкой

Звонко ударял  
И свою подковку  
Где-то потерял.  
Цапля и лягушка

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

Мы веселые лягушки,  
Мы зеленые квакушки,  
Громко квакаем с утра:

Ква-ква-ква,  
Да ква, ква, ква!

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

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

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

#### **Угадай, кто сидит на мяче**

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекачивают 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 — бегги!». 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 враспыленную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Вес 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 подъяемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъяемом на носки и приседание за мяч.

Б) То же самое, 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 идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хлоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз

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

### Динамические упражнения

<p><b>«Аист»</b> Белый аист не устанет На одной ноге стоять, Но когда весна настанет, Он захочет полетать. Крылья-паруса расправит, Улетит под небеса, Все его за это хвалят, Вот такие чудеса. <b>Исходное положение</b> Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, мяч в опущенных руках. На первые две строчки медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие. На третью строчку потянуться вверх и приподняться на носках, на последнюю строчку вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге. <b>Терапевтический эффект</b> Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей. При выполнении упражнения добиваться сбалансированности. Если ребенок не может медленно выполнить упражнение с подъяемом на носки, можно в тренировочном варианте разрешить выполнять упражнение в более быстром темпе, поднимая руки только до уровня плеч, не приподнимаясь при этом на носки.</p>	<p><b>«Книга»</b> Книжки мальчики листают, Книжки девочки читают, Книжки дети берут, Ну а мышкы их жуют. <b>Исходное положение</b> Лежа на спине 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 исходное положение («книга открылась»); □ на третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп; □ на четвертую — вернуться в исходное положение. Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча. <b>Терапевтический эффект</b> Упражнение укрепляет мышцы передней брюшной стенки и развивает координацию движений. При выполнении упражнения не задерживать дыхания. При разучивании упражнения можно выполнять только движения первого куплета. После того, как ребенок достаточно уверенно будет выполнять более простые элементы, можно перейти к выполнению усложненного варианта.</p>
<p><b>«Колобок»</b> <b>Содержание:</b> Чередовать прокатывание мяча по полу в разных направлениях с подбрасыванием вверх и отбиванием об пол. <b>ОМУ:</b> при подбрасывании и отбивании об пол «Колобка держать за бока», а не за «рожки».</p>	<p><b>«Поймай колобка»</b> <b>Содержание:</b> И.п. - стойка, мяч в руках Подбрасывать мяч вверх и ловить . отбивать об пол и ловить. <b>ОМУ:</b> мяч держать за середину «рожками вверх»</p>

<p><b>«Веселый стульчик»</b> <b>Содержание:</b> и.п.- сед на мяче, согнув ноги параллельно. <b>ОМУ:</b> таз от мяча не отрывать. Двигать тазом вперед – вниз, вправо – влево.</p>	<p><b>«Пенечек»</b> <b>Содержание:</b> и.п.- сед на мяче, согнув ноги, руки в стороны, удерживая на голове небольшой мешочек.</p>
---	---

**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 входе и выходе (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 определяются 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.

**Ветер (очистительное, полное дыхание)**

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

<p>«Пружинка» Содержание: и.п.- сид на мяче, согнув ноги, стопы параллельны Перемещаться приставными шагами вокруг мяча. ОМУ: активно отталкиваться тазом от мяча, изменить положение рук</p>	<p>Сохранить равновесие в неподвижном положении, и покачиваясь на мяче вверх- вниз. ОМУ: смотреть вперед, не наклоняться.</p>
<p>«Паучок» Содержание: и.п.- лежа на мяче, на животе, с опорой рук и ног о пол. Покачиваться на мяче вправо- влево с опорой на одноименную руку и ногу. ОМУ: руки и ноги разведены широко. Голову приподнять, удерживать равновесие.</p>	<p>«Летающая мышь» Содержание: и.п.- лежа на мяче на животе, руки и ноги касаются пола. Прогнуться, привести стопы к голове. Вернуться в и.п. ОМУ: по возможной амплитуде, руки с меча не сдвигать.</p>
<p>«Полемный кран» Содержание: и.п.- лежа на спине, удерживая мяч ногами, руки в стороны. Поднять мяч ногами вперед, вернуться в и.п. ОМУ: медленно, плавно.</p>	<p>«Ящерица» Содержание: и.п.- лежа на спине, стопы и голени на мяче, руки в стороны. Поднять таз, удерживать равновесие. Вернуться в и.п. ОМУ: изменяя положение рук, можно уменьшить или уменьшить площадь опоры.</p>
<p>«Горка» Нам про край все знать пора — Вот долина, вот гора. Между этих грозных гор Уместился косогор. Нам узнать охота: Где же здесь болото? Исходное положение Лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче Прокатить стопами мяч к ягодицам и приподнять таз, затем вернуться в исходное положение.</p>	<p>«Рак» Рак в воде речной живет, Ходит задом наперед, Кто его не знает, Пусть не проверяет. Исходное положение Лежа на спине, мяч в согнутых руках перед грудью. На первые две строчки — скольжение спиной по полу вперед ногами. На вторые две строчки — в обратном направлении. Терапевтический эффект Упражнение укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, растягивает и расслабляет грудные мышцы. При выполнении упражнения нельзя запрокидывать голову назад</p>
<p>«Улитка» Улитка, улитка, ты куда ползешь? Зачем хрупкий домик на спинке несешь? Иду на угощение во зеленый бор, Домик на спине несю, чтоб не забрался вор Исходное положение Лежа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам. Ползание лежа на животе вперед и назад с одно-временным движением рук. Терапевтический эффект Упражнение развивает силу мышц плечевого пояса и мышцы задней поверхности бедер.</p>	

### 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 закрыты, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабятся 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: берет моря или озера, зеленая лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветра». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе садитесь». 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 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, межполушар-

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. Задерживать 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 (вентирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

#### Радуга, обними меня

Цель: та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

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

3. Растягивая губы в улыбку, произносить звук «е», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

#### Ежик

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

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

#### Насос

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох произвольный. Повторить 3—6 раз

ные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Межполушарное взаимодействие возможно развивать 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 motorной 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 ослабевают 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 указывает ведущий. Палец должен двигаться точно и чётко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.