Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
“ Детский сад №32 комбинированного вида”
(МДОУ “Д/С №32”)

Злобина Наталья Васильевна
Злобина Наталья Васильевна
2022.10.05
15:52:46 +03'00'

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МДОУ “ Д/с №32”
от 31.08.2022г. № 01-08/155

Дополнительная общеобразовательная программа

«Фитбол»
(наименование программы)

Физкультурно-спортивная
(направленность)

Возраст воспитанников : 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
воспитатель Смирнова Л.С.

г.Ухта, 2022г.

Содержание

Пояснительная записка…….....3

1.Учебный план……6

2.Календарно – тематическое планирование……8

3.Календарный учебный график…….15

4.Планируемые результаты программы……..16

5.Комплекс организационно – педагогических условий……17

6. Формы контроля……17

Список литературы…….....19

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Фитбол»: физкультурно-спортивная

Актуальность программы

В настоящее время ученые и практики констатируют возникающее противоречие между декларируемыми ценностями здоровья, здорового образа жизни и тем фактом, что все большее количество детей имеют отклонения в психофизическом развитии. Происходит понимание того, что здоровье - это не просто отсутствие болезней, а полнота жизненных сил, гармоничное развитие личности и ее взаимосвязи с окружающим миром. Статистика говорит о том, что количество детей с 1-й группой здоровья катастрофически снижается; происходит рост нарушений опорно-двигателъного аппарата, нарушений в развитии речи, гипервозбудимость или заторможенность. Причинами являются ухудшение экологии, невысокий уровень материального благосостояния, уменьшение двигательной активности. 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.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, “Фитбол” является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач, которая направлена на сохранение и стимулирование здоровья дошкольников. Это новое современное направление оздоровительной работы с использованием мячей большого размера, ее эффективность подтверждена опытом коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Адресат программы: программа рассчитана для детей 6-7лет. Для успешного освоения программы на занятиях, численность детей не должна превышать более 12 человек.

Объем программы: – 28 учебных (академических) часов. 1 академический час - 30 минут.

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раза в неделю с ноября по май.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Срок освоения программы – 1 год (с ноября по май), 28 учебных недель, 7 месяцев.Структура занятия.

Фитбол - проводится по традиционным частям:

Подготовительная часть

включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

В основной части занятия

используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

Заключительная часть:

проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

Цель программы: Содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

1.Формировать навыки выразительности, пластичности и танцевальности в движениях.

2.Способствовать оптимизации роста и развитию опорно - двигательного аппарата.

Развивающие:

1. Развивать чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
2. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.

Воспитательные:

1.-Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

2.Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели на занятиях

1.Учебный план.

№ п/п	Тема занятия	Колич. часов
1.	**Занятие “Фитбол” № 1.**	1
2.	**Занятие “Фитбол” № 2.**	1
3.	**Занятие “Фитбол” № 3.**	1
4.	**Занятие “Фитбол” № 4.**	1
5.	**Занятие “Фитбол” № 5.**	1
6.	**Занятие “Фитбол” № 6.**	1
7.	**Занятие “Фитбол” № 7.**	1
8.	**Занятие “Фитбол” № 8.**	1
9.	**Занятие “Фитбол” № 9.**	1
10.	**Занятие “Фитбол” № 10.**	1
11.	**Занятие “Фитбол” № 11.**	1
12.	**Занятие “Фитбол” № 12.**	1
13.	**Занятие “Фитбол” № 13.**	1
14.	**Занятие “Фитбол” № 14.**	1
15.	**Занятие “Фитбол” № 15.**	1

16.	**Занятие “Фитбол” № 16.**	1
17.	**Занятие “Фитбол” № 17.**	1
18.	**Занятие “Фитбол” № 18.**	1

19.	**Занятие “Фитбол” № 19.**	1
20.	**Занятие “Фитбол” № 20.**	1
21.	**Занятие “Фитбол” № 21.**	1
22.	**Занятие “Фитбол” № 22.**	1
23.	**Занятие “Фитбол” № 23.**	1
24.	**Занятие “Фитбол” № 24.**	1
25.	**Занятие “Фитбол” № 25.**	1
26.	**Занятие “Фитбол” № 26.**	1
27.	**Занятие “Фитбол” № 27.**	1
28.	**Занятие “Фитбол” № 28.**	1
	Всего:	28

2. Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Содержание деятельности	Материалы и оборудование	Дата проведения	Дата проведения по факту
1.	Занятие “Фитбол” № 1.	-формировать навык правильной посадки на фитболе; -формировать представление детей о базовых положениях при выполнении упражнений	мяч-фитбол		
2.	Занятие “Фитбол” № 2.	- формировать навык правильной посадки на фитболе; - формировать представление детей о базовых положениях при выполнении упражнений.	мяч-фитбол		
3.	Занятие “Фитбол” № 3.	- формировать представлений о базовых положениях при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях); -формировать и закреплять навык правильной осанки.	мяч-фитбол, коврик		

4.	Занятие “Фитбол” № 4.	- формировать и закреплять навыки правильной осанки при выполнении упражнкений в и.п.; -воспитывать дружеские взаимоотношения.	мяч-фитбол, коврик		

5.	Занятие “Фитбол” № 5.	- формировать умения сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с по; качиваниями на фитболе; - тренировать детей в равновесии и координации;	мяч-фитбол, коврик		
6.	Занятие “Фитбол” № 6.	- тренировать детей в равновесии и координации; - учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	мяч-фитбол, коврик		
7.	Занятие “Фитбол” № 7.	тренировать детей в равновесии и координации; - выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений.	мяч-фитбол, коврик		

8.	Занятие “Фитбол” № 8.	- тренировать детей в равновесии и координации; - формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки	мяч-фитбол, коврик		
9.	Занятие “Фитбол” № 9.	- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. - поддерживать интерес в выполнении упражнений в разных исходных положениях, в паре со сверстниками	мяч-фитбол, коврик		
10.	Занятие “Фитбол” № 10.	-формировать умение выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всех детей темпе; - тренировать детей в равновесии и координации.	мяч-фитбол, коврик		
11.	Занятие “Фитбол” № 11.	- тренировать детей в равновесии и координации; - формировать умение выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всех детей темпе	мяч-фитбол, коврик		

12.	Занятие “Фитбол” № 12.	- тренировать детей в равновесии и координации; - выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений.	мяч-фитбол, коврик		
13.	Занятие “Фитбол” № 13.	- развивать умение детей сохранять осанку при уменьшении площади опоры; - выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений.	мяч-фитбол, коврик		
14.	Занятие “Фитбол” № 14.	- тренировать детей в равновесии и координации; - выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений.	мяч-фитбол, коврик		
15.	Занятие “Фитбол” № 15.	- тренировать детей в равновесии и координации; - поддерживать интерес в выполнении упражнений в разных исходных положениях, в паре со сверстниками	мяч-фитбол, коврик		
16.	Занятие “Фитбол” № 16.	-тренировать детей в равновесии и координации; - закреплять умение детей при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях); - создавать условия для воспитания дружеского взаимоотношения между	мяч-фитбол, коврик		

		детьми.			

17.	Занятие “Фитбол” № 17.	- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений; - тренировать детей в равновесии и координации.	мяч-фитбол, коврик		
18.	Занятие “Фитбол” № 18.	- формировать и закреплять навык правильной осанки; - воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.	мяч-фитбол, коврик		
19.	Занятие “Фитбол” № 19.	- тренировать чувство равновесия и координацию движения; - укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки; - вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.	мяч-фитбол, коврик		
20.	Занятие “Фитбол” № 20.	- совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; -поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.	мяч-фитбол, коврик		

21.	Занятие “Фитбол” № 21.	- укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки; - формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.	мяч-фитбол, коврик		
22.	Занятие “Фитбол” № 22.	- тренировать чувство равновесия и координацию движений - создавать условия для воспитания дружеского взаимоотношения между детьми.	мяч-фитбол, коврик		
23.	Занятие “Фитбол” № 23.	- совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; -поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом	мяч-фитбол, коврик		
24.	Занятие “Фитбол” № 24.	- формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; - содействовать улучшению работоспособности детского организма.	мяч-фитбол, коврик		

25.	Занятие “Фитбол” № 25.	- укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки; - формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.	мяч-фитбол, коврик		

26.	Занятие “Фитбол” № 26.	- тренировать детей в равновесии и координации; - создавать условия для воспитания дружеского взаимоотношения между детьми.	мяч-фитбол, коврик		
27.	Занятие “Фитбол” № 27.	- формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; - воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	мяч-фитбол, коврик		
28.	Занятие “Фитбол” № 28.	- закреплять умение сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, развивать координацию; - укреплять различные группы мышц (рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стоп); - формировать и укреплять осанку; - увеличивать гибкость и подвижность суставов; - вызвать у детей приподнятое настроение, отсутствие страха быть неловким.	мяч-фитбол, коврик		

3.Календарный учебный график.

Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Продолжительность каникул	Сроки контрольных процедур
01.11.2022.	31.05.2023г.	28 недель	Каникулы не предусмотрены	игра “Поле чудес”

4. Планируемые результаты:

В результате обучения ребенок должен:

Знать:

-ОРУ на фитболе из разных исходных положений;

Иметь представление:

-об упражнениях на растягивание с использованием фитбола;

Уметь:

-выполнять комплексы ОРУ в едином для всей группы темпе.

5. Комплекс организационно-педагогических условий

Занятия организуются в физкультурном зале, , который проветривается перед и после каждого занятия.

Условия реализации программы

Оборудование:

- фитболы по количеству детей;
- музыкальный центр;
- диски с музыкой;
- гимнастические скамейки;

Атрибуты:

мелкие предметы для перекладывания стопами (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др);
- тонкая веревка;
- обручи;
- ориентиры;
- кегли;
- маски (лягушки, цапля, пингвины, охотник и др.).

Форма контроля

• Проведение открытых просмотров.

• Презентация (отчет по работе за год) для родителей и коллектива ДОУ.

• Размещение фото - отчета на официальном сайте МДОУ

Оценка физических качеств детей и их музыкальных данных:

Сформированы:

Равновесие устойчивое.

Упражнение выполняет с хорошей амплитудой, выразительно, в едином для всех темпе.

Ритмично и выразительно двигаются в соответствии с характером музыки, , самостоятельно реагируют на смену частей и фраз, обладают хорошей координацией, ориентируются в пространстве;

Легко реагирует на сигналы.

Самостоятельно организовывает игры.

Находится в стадии формирования.

Равновесие сохраняет.

Активно осваивает новые упражнения .

Проявляет интерес к новым упражнениям.

Не всегда ритмично и выразительно двигаются под музыку.

Допускает ошибки в основных элементах упражнений.

Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений.

Не сформированы:

Упражнения с фитболом выполняет с напряжением.

Координация движений низкая.

Движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

Равновесие на фитболе не сохраняется.

Медленный темп выполнения.

Выполняет упражнения по показу педагога.

Не контролирует осанку.

Результаты фиксируются в виде условных символов:

- 🟢 - физические качества не сформированы.
- 🟡 - физические качества - в стадии формирования.
- 🔴 - физические качества сформированы

Список литературы

1. Голицина Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении», ООО «Издательство Скрипторий 2003», Москва 2005 г.

2.Крылова Н.И. «Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения», издательство «Учитель», Волгоград 2008 г.

3. Подольская Е.И. «Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет», издательство «Учитель», Волгоград 2010 г.

4.Рунова М.А. «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5- 7 лет», издательство «Просвещение», Москва 2006 г.

5. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2000 г.

6. http://festival.1september.ru/articles/504577/

Приложения

1-й этап.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Формировать представления о правильной посадке на фитболе.

Упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, выполнять упражнения для плечевого пояса в медленном темпе.(повороты головы вправо-влево; поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону; поднимание и опускание плеч; скольжение руками по поверхности фитбола; сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой).

3. Формировать представления детей о базовых положениях при выполнении упражнений в паре (сидя, лежа, в приседе).

Упражнения:

- Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.
- Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

- Исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;вернуться в исходное положение.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.
- Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

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

2-й этап.

1.Развивать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для
рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Упражнения:

самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;в среднем темпе

выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: ходьба на месте, не отрывая носков; ходьба, высоко поднимая колени; из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение.

2. Развивать умение сохранять правильную осанку при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

Упражнения:

поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;
поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

3. Развивать умение детей сохранять равновесие на фитболе в различных положениях.

Упражнения:

наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

• сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;

• сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

Исходное положение — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.

3-й этап.

1. Развивать умение выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином темпе.

Упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. Развивать умение выполненять упражненийя на растягивание с использованием фитбола.

Упражнения:

стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; то же упражнение выполнять, сгибая руки; стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

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

4-й этап.

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Упражнения:

Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.

Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.

Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.

Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.

Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

Исходное положение - то же, ноги вверх.

Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.

Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.

Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.

То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.

Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.

То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

Приложение №1

Комплексы дыхательной гимнастики.

Послушаем свое дыхание

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

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

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

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

Дышим тихо, спокойно и плавно

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

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

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

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

Подыши одной ноздрей

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

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

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

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

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

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

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

Повторить 4—10 раз.

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.*

Ушки

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

Повторить 4-5 раз.

Приложение №2

Упражнения для релаксации.

Этюд «Земля»

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

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

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

Поза абсолютного покоя

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

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

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

«Трясучка» или «Вибрация»

(Стимулирует обменные процессы.)

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

«Цветок»

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

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

Приложение №3

Имитационные движения.

Лебедь .

Бег на носках, плавный и лёгкий.

И.П. – стоя на носках, руки в стороны, со свободно опущенными вниз ладонями.

Заяц.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед

И.П. – стоя, руки согнуты в локтях, ладони соединить перед грудью и опустить вниз.

Тигр и лев.

Бег широким прыжковым шагом

И.П. - стоять как перед стартовым забегом; ладони опущены вниз.

Мышка.

Ходьба на носках семенящим шагом.

И.П. - стоя на носках, руки согнуты в локтях; кисти рук перед грудью соединить пальцами вниз.

Лягушка.

Ползание прыжковым шагом с опорой на руки и стопы

И.П. - ноги расставить на ширине плеч, присесть и соединенные ладони поставить вместе между ног.

Космонавт.

Прыжки с прогибом спины назад.

И.П. - полуприсед, руки отведены назад.

Волк.

Бег широким шагом

И.П. - стоять как перед беговым стартом, только ладони опущены вниз.
Влияние имитационно-подражательных упражнений на уровень развития основных видов движения у детей дошкольного возраста.

Петушок.

Ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны.

И.П. – стоя, руки опущены вниз.

Лошадка.

Бег и ходьба с высоким подниманием колен. Прямой и боковой галоп

И.П. – стоя, руки согнуты в локтях, ладони опустить вниз.

Аист.

Ходьба с высоким подниманием колен, при этом нога выпрямляется вперед.

И.п. – стоя, руки опущены вниз.

Лиса.

Ходьба мягкая, с носка на всю стопу.

И.п. - стоя, руки согнуты в локтях. Ладони опущены вниз.

Крокодил.

Ползание с опорой рук

И.П. - лёжа на животе, ноги вытянуть вместе, упор руками на ладони перед грудью, голову держать прямо; носки ног вытянуть.

Пингвин.

Ходьба с развернутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии. Семенящий шаг.

И.п.- стоя, с сильно разведенными носками ног в стороны; руки внизу с отведёнными ладонями в стороны.

Обезьянка.

Бег подскоками с ноги на ногу.

И.П. – стоя, руки согнуты в локтях, пальцы широко расставлены и направлены в стороны на уровне плеч.

Рыбка.

Перекаты

И.П. - лёжа на спине, прямые руки соединить в замок за головой, ноги выпрямить и плотно сомкнуть вместе.

Приложение № 4

Подвижные игры с фитболом.

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.

У пруда - цветочки.

В небе - синева. Ква, ква, ква!

Ну-ка не зевай,

Лягушек догоняй!

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

Правила игры.

1)Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм.

2)Перемещаясь на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности.

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

Вариант игры.

1) Выполнять приседания около мяча, имитируя движения лягушек.

2) Затем прыгать на мяче на другую сторону зала по кругу до ориентира.

Ловишки для Смешариков

Выбирают ловишку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, Смешариков лови!» - дети прыгают на мяче в разные стороны по залу. Ловишка их ловит,

дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка.

Правила игры.

1) Прыгать можно только после слов: «Смешариков лови!»

2) Пойманным считается тот, кого коснулся ловишка.

Указания к проведению игры.

3) Ловишка назначается воспитателем.

4) У ловишки должен быть отличительный знак.

5) Воспитатель должен следить, чтобы дети не поддавались ловишке.

Вариант игры.

1) Выбрать ловишек по считалке.

2) 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.

Я колесами стучу,

Прокатить тебя хочу.

Чох, чох, чу, чу,

Далеко я укачу! Ту-ту!

Чух, чух, чух....

Правила игры.

1) Выполнять движения согласно тексту.

2) Двигаться точно друг за другом.

Указания к проведению игры.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети:

1) четко проговаривали слова;

2) при прыжках принимали правильное исходное положение;

3) одновременно выполняли упражнения в колонне.

Вариант игры.

1) Двигаться по прямой.

2) Прыгать по залу между предметами в заданном направлении «змейкой»

Зайцы и волк

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

Найди свой мяч

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

Пингвины на льдине

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

Утки и охотник

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

Ну-ка, утки,

Кто быстрей

Доплывет до камышей?

Самой ловкой

За победу

Сладкое дадут к обеду.

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

.

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.

Успей передать

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

Быстрая гусеница

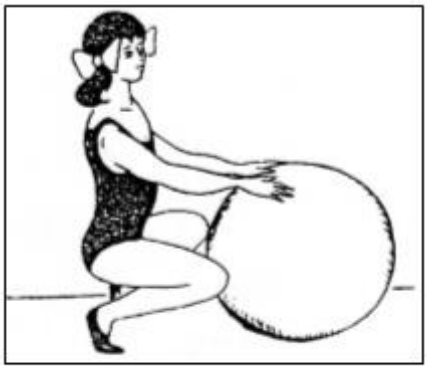
Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу»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

Бездомный заяц

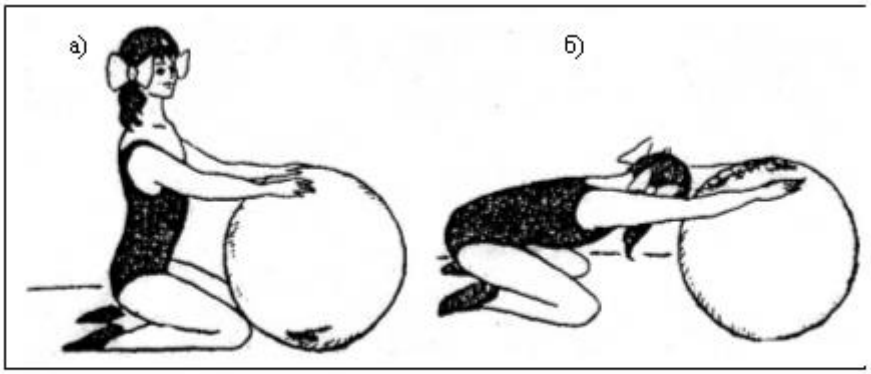
Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

Приложение № 5

Примерный комплекс упражнений с фитболом.

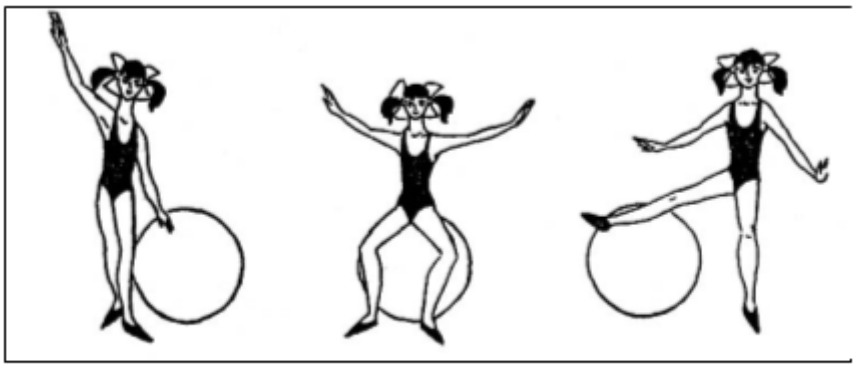


Присед с опорой руками на фитбол

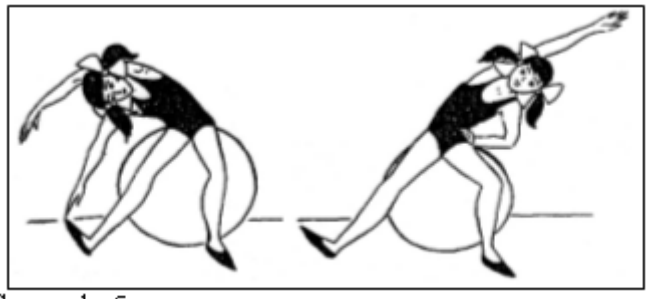


Из положения седа на пятки, руки в опоре на фитболе – *а*;
откатить фитбол руками вперед, вытянуть позвоночник – *б*

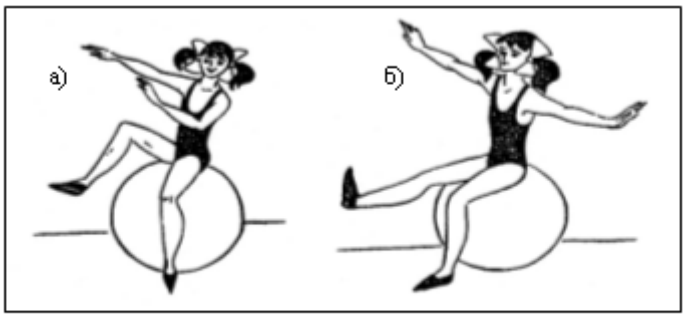
Из положения сидя на фитболе переход в положение стоя
с опорой о фитбол



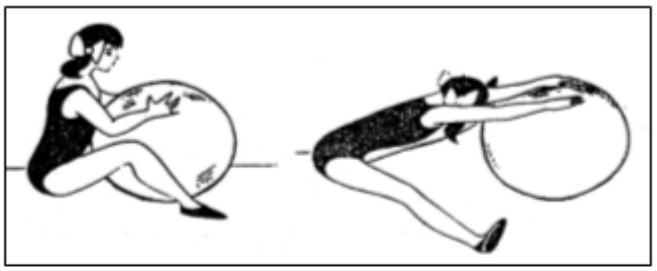
Из положения стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола



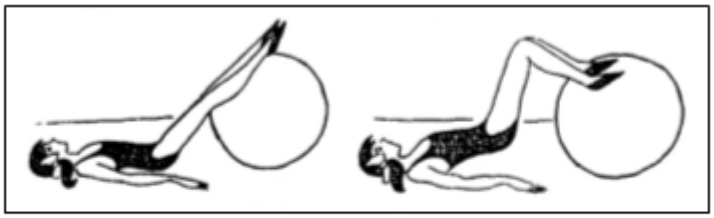
Сидя на фитболе наклоны в стороны с разным положением рук



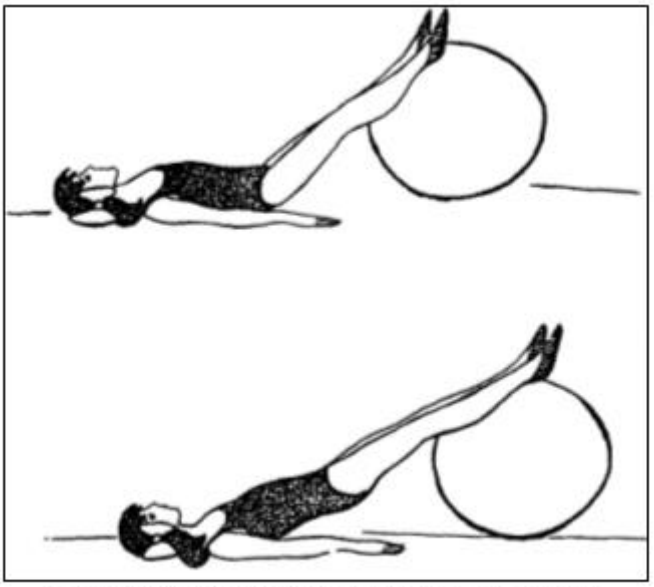
Сидя на фитболе поочередно сгибание ног с махом рук в стороны – *а*; сидя на фитболе поочередные махи прямых ног, руки в стороны – *б*



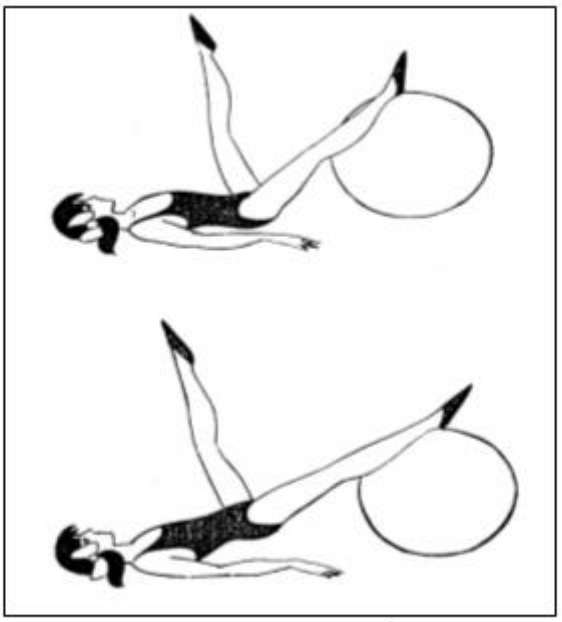
Из положения седа на полу: фитбол между согнутых ног, откатить руками фитбол вперед, ноги выпрямить



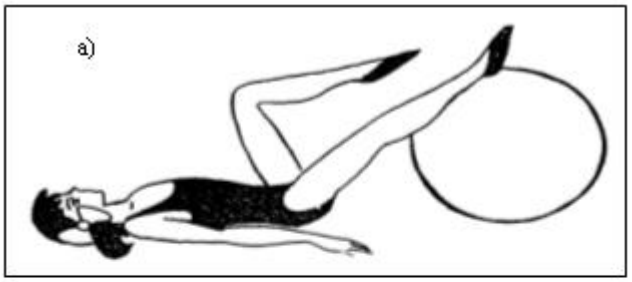
Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, подкатить стопами фитбол к ягодицам и приподнять таз

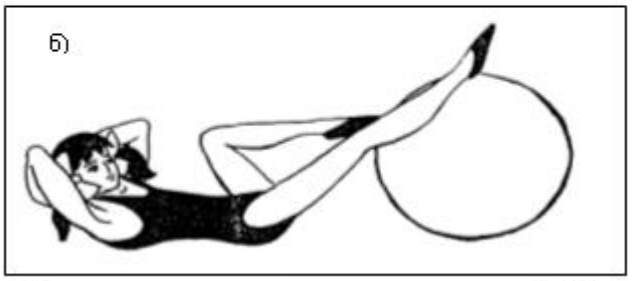


Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе,
приподнять таз (держать)

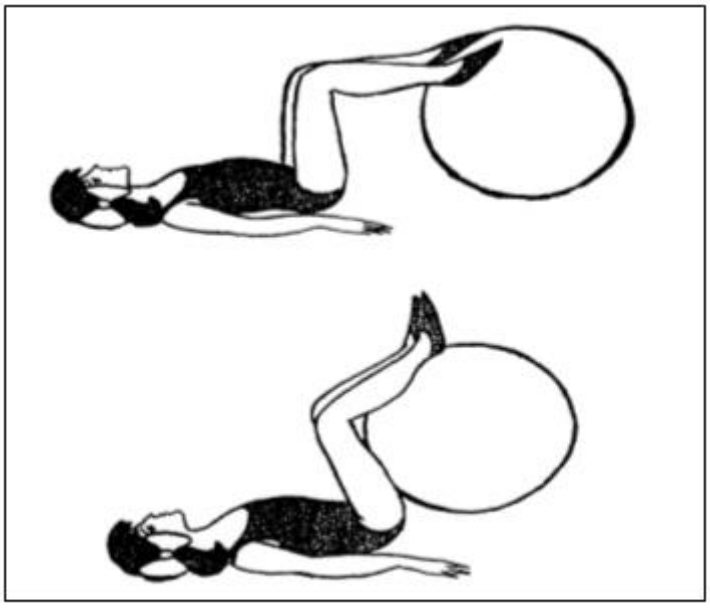


Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз,
с поочередным махом левой и правой ногой вверх

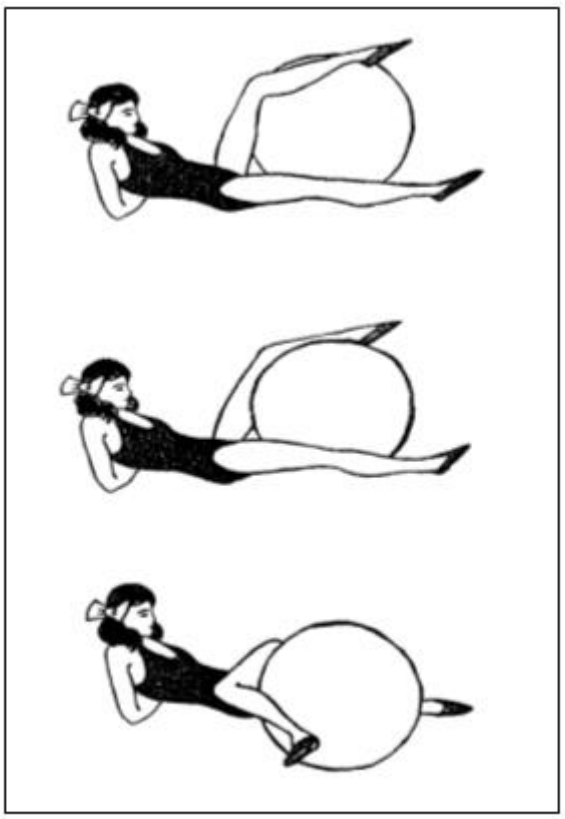




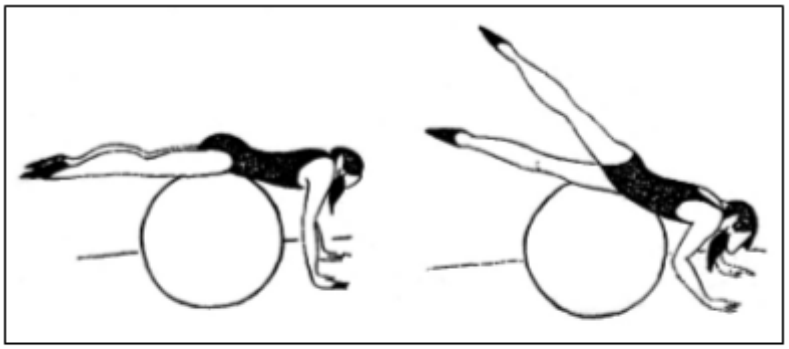
Из положения лежа на спине на полу – *а*, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок – *б*



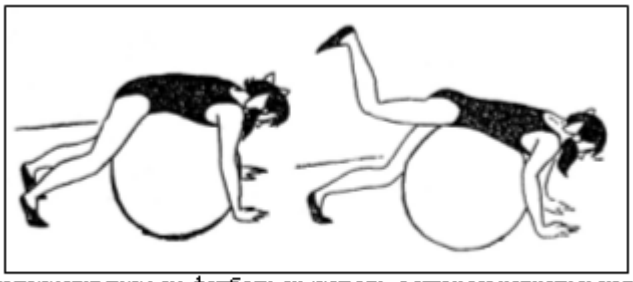
Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе – обхватить фитбол стопами и приподнять вверх



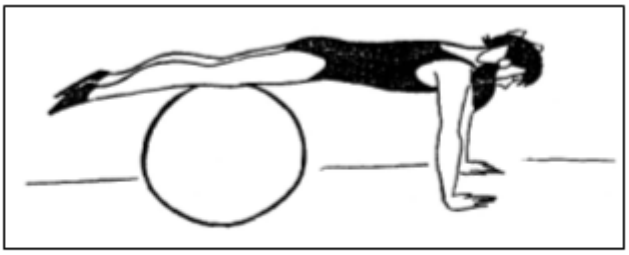
Из положения лежа на спине в упоре руками сзади,
фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу,
перенести ее вправо и наоборот



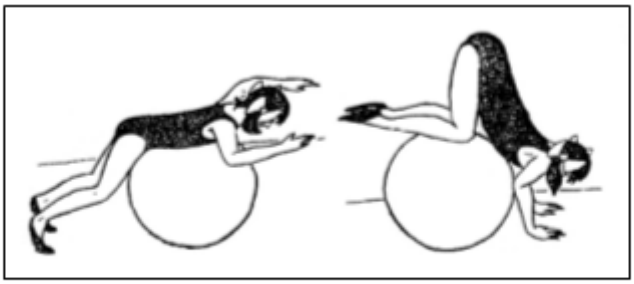
Из положения лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу,
поочередное поднимание прямых ног



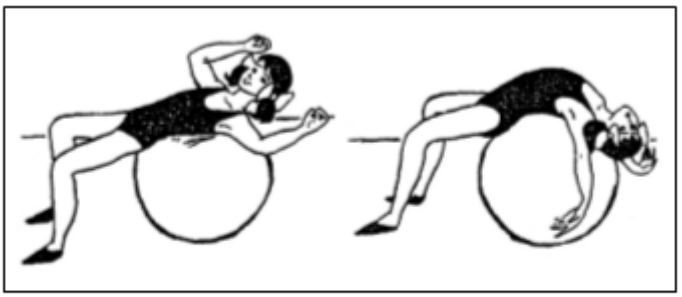
Из положения лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами
на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах



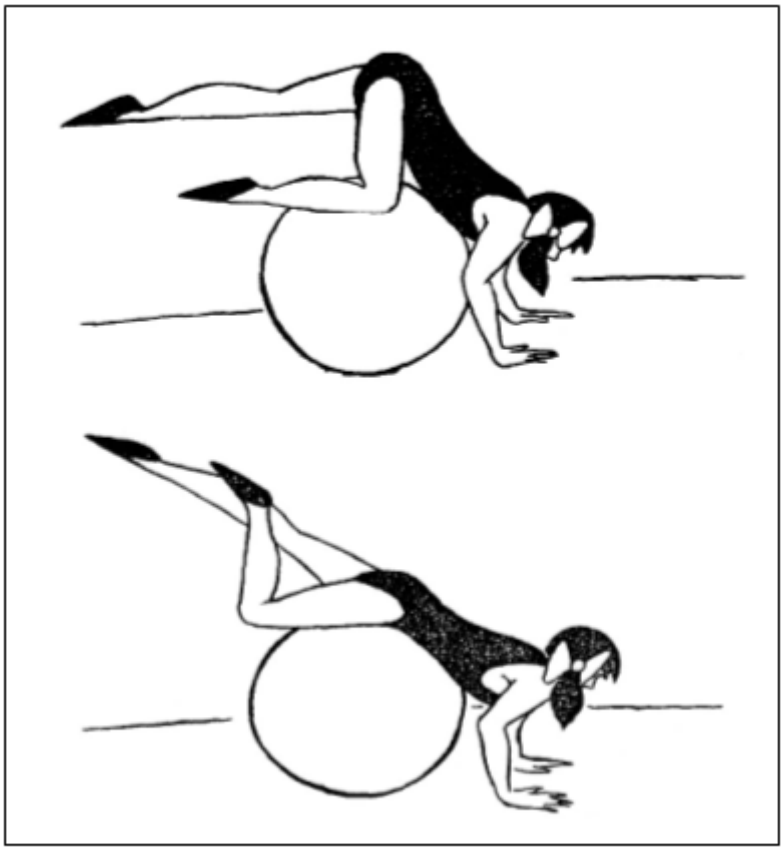
Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу



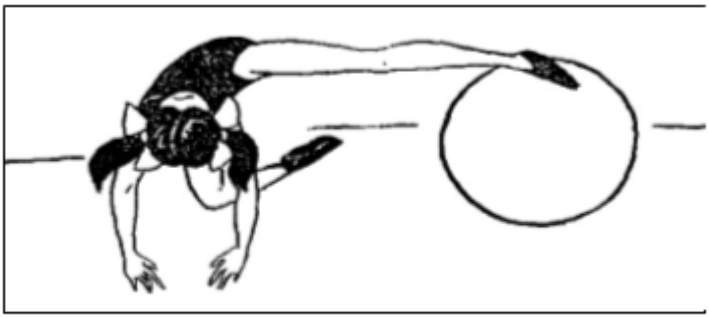
Из положения лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе



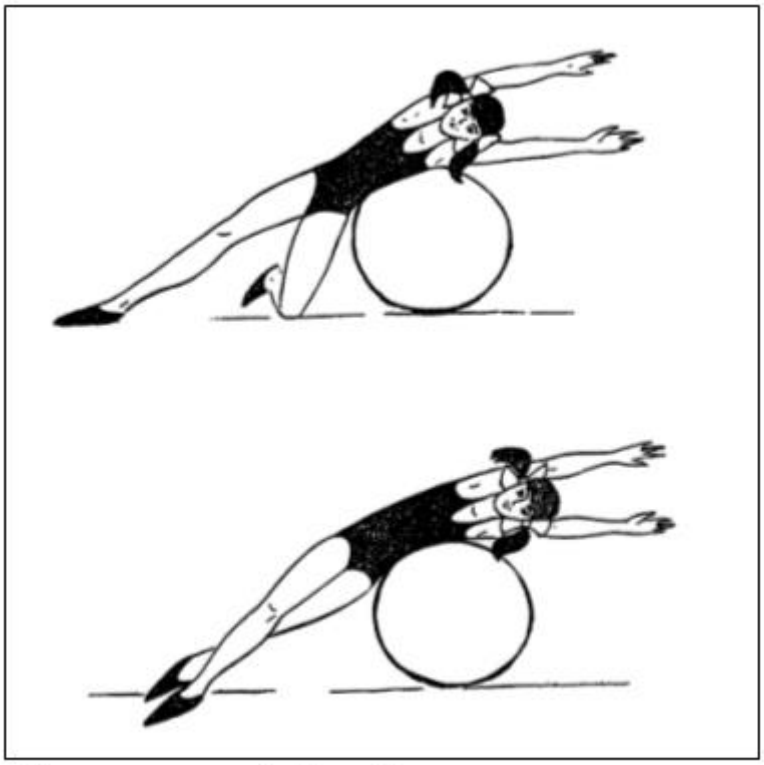
Из положения лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки; упражнение в расслаблении



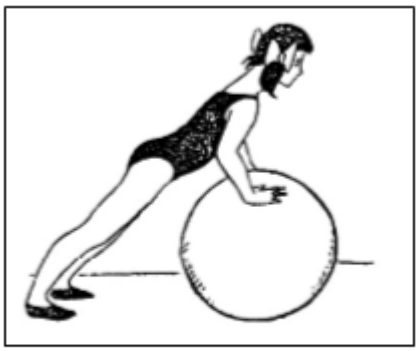
Из положения лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой



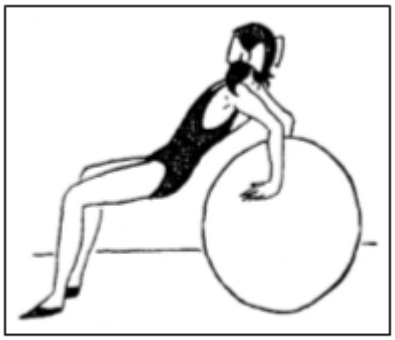
Из коленно-кистевого положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол



Из положения лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами



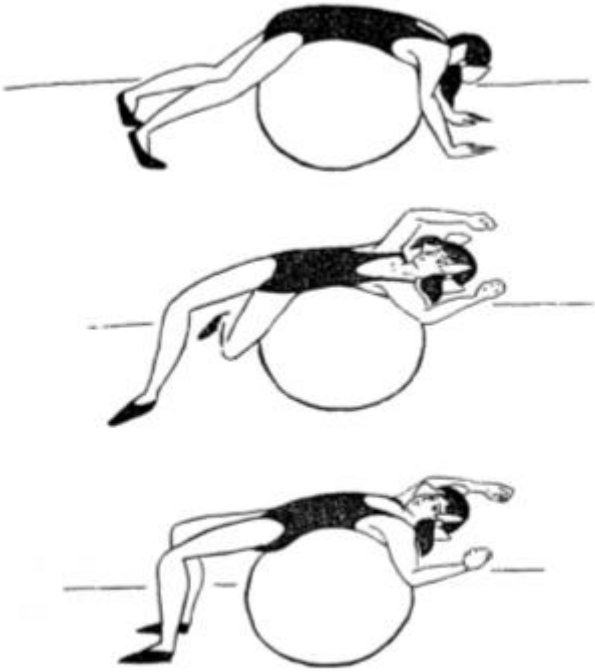
Отжимание в упоре руками на фитбол, ноги на полу



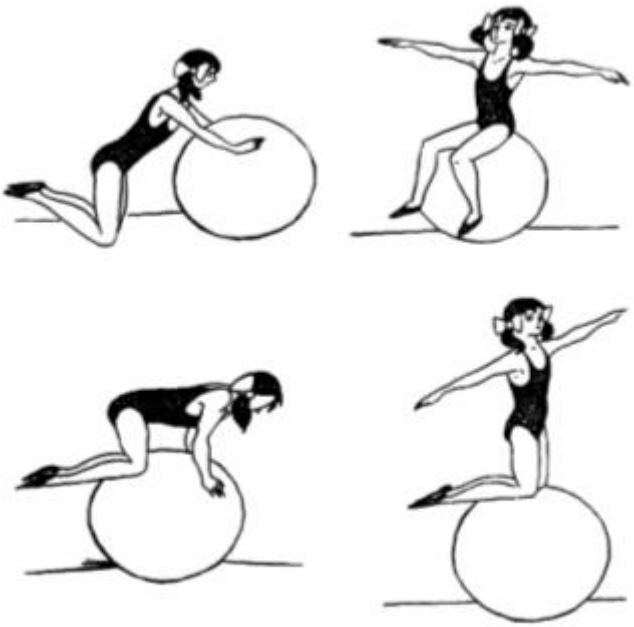
Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц, ноги на полу

Упражнение в расслаблении, сидя на полу, фитбол сбоку

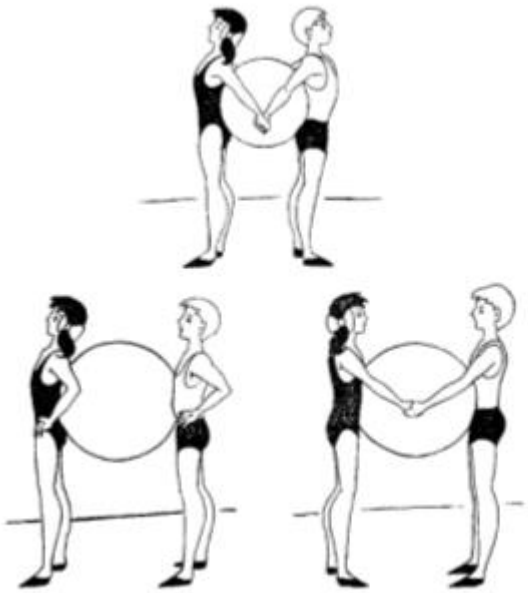
Упражнение в балансировке фитбола на спине



Переход перекатом из положения лежа на фитболе на животе в положение лежа на фитболе на спине



Виды балансировки на фитболе



Упражнения
с фитболом
в парах

Приложение № 6

«Путешествие в Зоопарк»

Развитие ритмичности и пластики движения;

Задачи:

1. Учить сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, развивать координацию;

2. Укреплять различные группы мышц(рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стоп;

3. Формировать и укреплять осанку;

4. Увеличивать гибкость и подвижность суставов;

5. Вызвать у детей приподнятое настроение, отсутствие страха быть неловким;

Ход занятия
Вводная часть. Педагог: Здравствуйте, ребята! Хочу всех вас пригласить совершить со мной увлекательное путешествие в зоопарк. Ну что, готовы в путь? Дети: Да. Педагог: Тогда в путь! Берем с собой хорошее настроение. Выпрямили спины, голову вниз не опускаем, расправили плечи, следим за осанкой, и вперед в зоопарк. «Шагом-марш! Музыка. *Ходьба друг за другом обычная, на носках, на пятках, ходьба высоко поднимая колени.* *Ходьба по массажным коврикам;* *Легкие прыжки-подскоки.* *Бег друг за другом; бег высоко поднимая колени;* *Упражнение на дыхание.*

Основная часть

«Повороты головы» И.п. сидя на мяче, руки на бедрах. Поворот головы вправо, медленно повернуть голову влево

«Незнайка» и.п .сидя на мяче спина прямая, живот втянут, подбородок приподнят, стопы параллельно и прижаты к полу. Подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх.

«Хлопни рукой» И.п. сидя на мяче, руки свободно. Хлопок прямыми руками справа, затем слева.

«Силачи» и.п. сидя на мяче, руки к плечам. 1- руки с силой в стороны; 2- и.п.

«Наклоны» и.п. сидя на мяче руки на поясе. Наклон вправо, правой рукой задеть пол, то же влево.

«Дотянись!» и.п. сидя на мяче, ноги врозь, руки на поясе. Наклон вперед, соединить ладони вместе и потянутся.

«Мы шагаем» и.п сидя на мяче высоко поднимая колени, переходящие в бег на месте.

«Пловец» И.п. лёжа на мяче, руки на поясе. Выполнять руками движения пловца. Руки внести вперед, развести в стороны, вернуться в и.п.

«Катаемся» и.п. лечь животом на мяч, упор на руки, ногами имитируем бег; упор на ноги, машем руками.

«Мячики» (с движениями рук). И.п. сидя на мяче, руки опустить. Легкие подпрыгивания с движениями рук вперед-назад, «качели», с хлопками перед собой и за спиной.

«Расслабление на мяче»

Педагог: Зоопарк находится далеко и мы отправляемся на паровозе.

«Паровоз» и.п. сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодицах вперед, затем назад. Имитация движения паровоза.

Педагог: Приехав в зоопарк, мы встречаем необычной красоты цветы. К этим цветам приползли веселые жуки и красивые бабочки.

«Жуки» и.п. ложа на спине, поднять руки и ноги вверх. Выполнять сгибания и разгибания рук и ног. «Жуки шевелят лапками»

«Бабочки» и.п. сед, ноги согнуты, стопы соединить. Колени развести, руками обхватить стопы. Спина прямая. Поднять и опустить развёрнутые колени.

Педагог: Дети, давайте отправимся с вами в террариум. А кто же там живет?

Дети: Змеи, черепашки, ежики.

«Змея» и.п. лёжа на животе ноги в месте, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно подняться на руках, одновременно прогнуться, повернуть голову вправо – влево. Медленно вернуться в исходное положение.

«Черепашка» и.п. сед на пятка. Наклонится в перед, коснуться лбом пола, ягодицы на пятках, спина округлая, руки вдоль тела ладонями вверх.

«Ёжики» самомассаж спины в парах под песенку «Ходит ёжик». Мячики «Ёжики» вам помогут. и.п. сидя парами на коврики, один сидит спиной к другому. «Ёжик ходит»- лёгкие постукивания по спине.

«Катают шишки» - катание мячиков по спине.

Педагог: В центре зоопарка, стоят большие клетка, в которых живут жираф, зебра, слон.

Под музыку Е.Железновой «У жирафа», дети выполняют движения по тексту.

Педагог: Дети, давайте подойдём к клетке, где живут обезьянки.

Танец «Лимпопо», сидя на мяче:

«Обезьянки висят на ветке»

«Едят бананы»

«Стирают штаны»

«Чистят ботинки»

«подметают»

«танцуют»

Выполняют по показу взрослого.

Подвижная игра «Пингвины на льдине»

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

Педагог: Мы с вами не заметили , как время быстро пролетело и нам пора возвращаться в детский сад. И возвращаться будем на паровозе.

«Паровоз» и.п. сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодицах вперед, затем назад. Имитация движения паровоза.

Заключительная часть

Педагог: А в детском саду тихий час. Ложимся на свои постельки (коврики). И снились сны о всём, что произошло за день: и зоопарк, и поездка на паровозе, и чудесный цветок. Расслабление.

Педагог: Ребята, давайте поможем себе проснуться, взбодриться.

Самомассаж лица:

Растирание лба, подбородка движением от центра к ушам

Растирание носа(кончик носа, крылья носа)

Дыхание одной ноздрёй, другую прижимаем указательным пальцем.

Педагог: Давайте попрощаемся, и сделаем салют дружбы. Положите мне на ладонь по одной вашей ладони, и на счёт три поднимем руки вверх. Раз, два, три!

Ходьба в колонне по одному.