

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 107**

Адрес: 620057, г. Екатеринбург, ул. Таганская, 85 Тел. (343) 330-30-23

Электронный адрес сайта: 107.tvoysadik.ru

E-mail: detsad-107@mail.ru

ПРИНЯТА:

решением
Педагогического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующий
МАДОУ детского сада № 107
Машер Т.И. Мангурова
Приказ № 100-0
«31» августа 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
«Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности:
спортивная секция по детской аэробике "Непоседы"**

возраст обучающихся 5-7 лет
(срок реализации – 2 года)

Авторы – составители:

Зорина Елена Александровна инструктор по физической культуре

Харламова Ольга Михайловна заместитель заведующего МАДОУ детского сада №107, г. Екатеринбург.

Дополнительная общеобразовательная программа «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности: спортивная секция по детской аэробике «Шепоседы».

Программа направлена на формирование двигательной культуры через обучение игровым действиям с мячами, фитболами, степ-платформами.

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы	5
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.1.3. Характеристика особенностей детей дошкольного возраста	8
1.2. Планируемые результаты реализации Программы	11
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	13
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (образовательные области ФГОС)	13
2.2. Формы, методы, приемы, средства реализации Программы	14
2.3. Организация физкультурной деятельности	16
2.4. Содержание физкультурно – образовательной работы	19
2.5. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик .	20
2.6. Способы поддержки детской инициативы в освоении Программы	22
2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников	23
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	25
3.1. Организация развивающей предметно – пространственной среды	25
3.2. Календарный учебный график	25
3.3. Учебный план образовательной деятельности	27
3.4. Учебно – тематический план Программы	28
3.5. Комплексно – тематический план Программы	32
3.6. Оценочные материалы	43
3.7. Материально – техническое обеспечение Программы	51
3.8. Методические материалы, средства обучения и воспитания	51
Приложение	

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.2.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Детская аэробика» (далее ДОП) заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Сегодня «...развивающемуся обществу нужны современно образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, прогнозируя их возможные последствия, способные к сотрудничеству, отличающиеся мобильностью, динамизмом, конструктивностью, обладающие развитым чувством ответственности за судьбу страны...» (из «Концепции модернизации Российского образования»).

Сотрудничество, мобильность, динамизм, конструктивность, ответственность – это именно те личностные качества, которые формируются у детей в результате систематических занятий по детской аэробике.

Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях.

В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДОУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

С этой целью была разработана Дополнительная общеобразовательная программа «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности

спортивная секция по детской аэробике «Неспесды» (далее Программа), которая составлена на основе учебно-методических пособий Н.И.Николаевой «Школа мяча», Овчинниковой Т. С., Поташчук А. А. «Двигательный игротренинг для дошкольников», Овчинниковой Т., Черной О., Баряевой Л. «Игры, занятия и упражнения с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика».

Данная программа разработана и составлена на основании нормативных правовых документов, регулирующих деятельность дошкольных образовательных учреждений всех типов, реализующих дополнительные общеобразовательные программы:

- Конституция РФ;
- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 года);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 29.05.2013 г., регистрационный № 28564).

Направленность программы: оптимизация двигательной активности детей в ДОУ.

Новизна и актуальность: Данная программа предполагает использование в работе с детьми мячей разных по размеру, весу и назначению, объединяет в себе элементы различных видов спорта. Программа помогает определить интересы ребенка к одному из видов спорта: футбол, баскетбол, волейбол.

1.1. 1. Цели и задачи реализации программы

Цель программы: обогащение двигательного опыта детей за счёт усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне, улучшение физического развития, физической подготовленности детей, обеспечение достаточной и разнообразной двигательной деятельности дошкольников.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
2. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
3. Обеспечить совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям.

Образовательные:

1. Формировать у воспитанников двигательный навык при выполнении игровых упражнений с предметами.
2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику, искусство ведения мяча и забрасывания в кольцо; умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
- со степ – платформами.
3. Формировать культуру движений и телесную рефлексивность.

4. Формировать интерес к спортивным играм, аэробике

Воспитательные:

1. Воспитывать у детей умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
2. Воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества: настойчивость, самостоятельность, ответственность, смелость, взаимопомощь, трудолюбие; понимание значения и необходимости заботы о своем здоровье.
3. Воспитывать желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Задачи первого года обучения:

1. Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом, на степ – платформах.
2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику, искусство ведения мяча и забрасывания в кольцо.
3. Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом, ориентироваться на площадке.
4. Познакомить дошкольников с историей игр с мячами, появление аэробики на степ – платформах.
5. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
6. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
7. Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.
8. Развивать физические качества ребенка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

Задачи второго года обучения:

1. Совершенствовать умения ходьбы на степ - платформах.
2. Освоить простейшую технику ходьбы.
3. Воспитывать умение двигаться коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
4. Продолжать формировать у детей интерес к спортивным аэробике.
5. Выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни.
6. Сформировать у ребенка представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой его любимый вид спорта станет неотъемлемой частью поведения.
7. овладеть танцевальными упражнениями с фитболом, развивать творческие способности воспитанников

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Представляется целесообразным выделить несколько групп принципов формирования программы:

Программа сформирована с учетом принципов, *составляющих основу ФГОС ДО* (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10. 2013 № 1155), которые уточняются в связи со спецификой реализации программы, а именно принципы:

- поддержки разнообразия детства, сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;

- полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, амплификации (обогащения) детского развития;
- создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями; содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка через его включение в различные виды деятельности;
- учёта этнокультурной и социальной ситуации развития детей.

Кроме общих принципов, сформулированных в ФГОС, можно выделить и *специфические принципы*, которые отражаются в содержании программы, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий. Основанием для их разработки явились, прежде всего, принципы оздоровительной тренировки:

- принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой, является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать как минимизацию нагрузки, так как без определенного напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях с мячами не должна быть высокой.
- принцип комплексного воздействия на занимающихся отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект;
- принцип адекватности и свободы выбора средств для занятий с мячом складывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определенной цели занятия, из адекватности средств индивидуальным особенностям занимающихся и стоящим перед ними конкретным задачам и, в то же время, зависит от интереса и желания занимающихся заниматься именно этим видом упражнений;
- принцип психологической регуляции. Реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния занимающихся, что является крайне важным в современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции – специального подбора музыкального сопровождения, интеграции средств танцевальной терапии и др. методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику занимающихся;
- принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся.

Занятия с детьми включают все вышеизложенные принципы, базируются на них, но в силу того, что они имеют свои узко-специфические особенности, отличающие занятия с мячами с детьми от занятий со взрослыми, используются дополнительные *принципы, характерные только для детей*.

К ним относятся:

- принцип игровой и эмоциональной направленности направлен на то, что занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;
- принцип инициативности и творчества (креативности) предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;

- принцип саморализации через двигательную деятельность обуславливает самоутверждение ребенка через танцевальные элементы с фитболом, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах;
- принцип социализации ребенка подразумевает вовлечение ребенка в групповую двигательную деятельность, в совместное решение двигательных задач, чтобы его двигательное поведение в процессе занятий было составной частью системы двигательных действий всей группы;
- принцип подготовки к обучению в школе осуществляется через: укрепление здоровья, способствующее безболезненному переходу ребенка с систематическому обучению; обеспечение высокого уровня физических качеств и сформированности двигательных навыков, что поможет ребенку успешно овладеть школьной программой по физической культуре; развитие с помощью физических упражнений качеств, обеспечивающих успешность учебной деятельности вообще, в частности же по предметам, не имеющим отношение к физической культуре; формирования у детей умения эффективно использовать время отдыха и организовать свой досуг, используя физические упражнения.

1.1.3. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста, значимые для реализации программы

Одной из важных задач физического воспитания дошкольников является профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Как известно, позвоночник человека выполняет четыре основных функции: опорную, двигательную, амортизационную и защитную.

Выполнение позвоночником функции опоры заключается в том, что он принимает на себя вес многих частей тела, передает его на таз, через таз - на ноги и через стопы – на опору.

Элементами, выполняющими опорную функцию, являются тела позвонков, диски и связки. Как необходимое условие, при котором система отдельных позвонков соединяется в прочную опору, выступают напряженные мышцы. В частности, у детей наблюдается более подвижный и неустойчивый позвоночник и требуется большее напряжение мышц для его удержания.

Двигательная функция позвоночника реализуется через движение в межпозвоночных суставах. Эластичность дисков и связок влияет на уровень подвижности позвоночника, но и их участие в движениях позвоночника осуществляется благодаря динамической работе мышц шеи и туловища.

Реализация амортизационной функции позвоночника происходит во время взаимодействия с опорой при выполнении ходьбы, бега, прыжков и бросковых движений. Силе толчков противодействует сила упругости межпозвоночных дисков, суставы и связки. Ведущая роль в амортизации принадлежит мышцам ног, туловища и шеи.

Защитная функция позвоночника заключается в предохранении спинного мозга от внешнего воздействия.

Основную нагрузку при движении туловища и удержании поз принимают на себя мышцы спины.

Усиление опорной функции позвоночника происходит при работе руками.

Для мышц шеи и туловища, играющих активную роль в выполнении перечисленных функций, характерно так называемое статическое напряжение. Статический режим работы для мышц является неблагоприятным, так как они не имеют периодов отдыха, что ведет в свою очередь к ухудшению в мышцах кровообращения и питания, в то время как работа, связанная с движениями тела, создает периоды напряжения и расслабления. Поэтому в работу по физическому воспитанию включены упражнения на расслабление.

Наиболее слабо развиты в дошкольном возрасте мышцы брюшного пресса, дыхательные мышцы, разгибатели спины, ягодичные мышцы, мышцы свода стоп и мелкая мускулатура рук. В связи с этим в работу с детьми включены упражнения для укрепления перечисленных мышечных групп.

Для дошкольников характерна несовершенная регуляция сердечной деятельности. Мышечные усилия нередко вызывают нарушения правильного ритма работы сердца и одышку. При организации физического воспитания учитывается малый резерв увеличения систолического выброса сердцем крови.

Другой особенностью реагирования детского организма на физическую нагрузку является слабая переносимость гипоксии. Поэтому физическая нагрузка дается осторожно и постепенно.

5-6 лет

У детей 5-6 лет продолжается процесс окостенения скелета. Ребенок становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. На шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка.

У детей данного возраста хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Возрастает уровень самостоятельности, проявляется потребность в разнообразии тем, характеров, а также индивидуальных проявлений. Улучшается память.

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

6-7 лет

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. Ребенок становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Старший дошкольник способен различать, с одной стороны - воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия.

Дети 6-7 лет значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех-пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем - 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на ступеньках подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение обще развивающих и профилактических задач.

1.2. Планируемые результаты реализации Программы.

Планируемые результаты

1 год обучения (5 – 6 лет)

1. Различают мячи по игровым видам деятельности.
2. Знают историю развития мяча, историю спортивных игр.
3. Имеют разносторонние навыки владения мячом: легко и непринуждённо держать, бросать, принимать, передавать мяч в разных направлениях.
4. Умеют работать индивидуально, в парах, группах, выполняя упражнения с мячом.
5. Знают простейшие правила спортивных игр.
6. Обладают хорошей координацией движений, ловкостью, хорошим глазомером.
7. Хорошо развиты физические качества: ловкость, точность, быстрота, чувство ритма, сила, выносливость.
8. Развиты такие качества как, смелость, выдержка, взаимопомощь, чувство товарищества
9. Дети способны сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений.

2 год обучения (6-7 лет).

1. Знают историю детской аэробики.
2. Свободно владеют шагом на степ - платформе.
3. Технически правильно выполняют любые упражнения, на месте и в движении.
4. Умеют выполнять сложные точные движения на ступах (ловкость, точность).
5. Знают элементарные правила аэробики. Умеют применять на практике.
6. Умеют играть в команде, управлять своими эмоциями, в различных игровых ситуациях.
7. Развиты товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.

Целевые ориентиры Программы, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных особенностей детей:

Дети знают о назначении отдельных упражнений хореографии. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и прыжками простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку. Умеют выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, подскоки, кружение по одному и в парах. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания творческие игры, специальные задания, используют разнообразные движения в импровизации под музыку. Дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности.

Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Выполняют танцевальные движения: поочерёдное выбрасывание ног вперёд в прыжке; приставной шаг с приседанием, с продвижением вперёд, кружение; приседание с выставлением ноги вперёд; шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперёд. Владеют основными упражнениями по программе этого года обучения. Выполняют танцевальные движения: шаг с прыжком,

приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, боковой галоп, переменный шаг; выразительно и ритмично исполняют танцы, движения с предметами (шарами, обручами, цветами). Занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (образовательные области ФГОС)

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие

Интеграция Программы с основными направлениями развития

Образовательная область	Задачи
«Социально - коммуникативное развитие»	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности, побуждать детей к самооценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время занятий
«Речевое развитие»	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования, поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности.
«Художественно – эстетическое развитие»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«Познавательное развитие»	В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения составом различных видов детской деятельности, ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево). В части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.
«Физическое развитие»	Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация

	и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
--	---

2.2. Формы, методы, приемы, средства реализации Программы

Вариативные формы реализации Программы

Классические занятия (обычные) – по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части.

Занятия тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятия данного типа могут входить упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Тематические занятия, которые направлены на обучение дошкольников элементам игр и упражнений с мячом, на степ – платформах.

Занятия, построенные на свободном выборе детьми движений, на котором ребенку предоставляется право выбора задания, выбора себе партнера по деятельности, оборудования, с которым он будет действовать, выбора способа выполнения двигательного задания, степени сложности выполнения задания и т.д.

В занятиях сюжетно игрового характера включаются разные задачи по ознакомлению с окружающим миром и развитию речи, по формированию элементарных математических представлений. Эти занятия способствуют развитию интереса детей к разным движениям и проведением их творческих замыслов. Сюжетно-игровые занятия могут производиться в физкультурном зале и на воздухе (на площадке, в парке, в близлежащем лесу с максимальным использованием естественных условий

Логоритмика включают в себя набор подвижных игр большой, средней и малой интенсивности. Естественная форма передачи детям необходимого объема и умений в области физической культуры.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных и специализированных видах движений.

Подвижные игры с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности.

Физкультурный досуг – одна из форм активного отдыха детей. Содержание досуга – это знакомые детям физические упражнения, но проводимые в игровой форме, в виде веселых забав, аттракционов, что создает положительный эмоциональный фон, оказывающий благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются их двигательные способности. Досуги способствуют воспитанию у детей чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, целеустремленности, смелости, дисциплинированности, организованности.

Методы, приемы, средства реализации Программы

Для решения поставленных задач используются следующие **методы**:

Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов).

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.

«Детское экспериментирование» учит понимать, как строится движение, каким образом можно менять его форму и содержание. Этот метод оказывает развивающее влияние на двигательные способности детей и в результате составляет основу двигательного творчества.

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

Методы		
<p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Наглядно-зрительные (показ, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) • Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни) <p>Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора)</p>	<p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Объяснения, пояснения, указания; • Подача команд, распоряжений, сигналов; • Вопросы к детям • Образный сюжетный рассказ, беседа; <p>Словесная инструкция</p>	<p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повторение упражнений без изменения и с изменениями; • Проведение упражнений в игровой форме; <p>Проведение упражнений в соревновательной форме</p>

Средства:

1. Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);
2. Спортивные упражнения с мячом; футболами, степ - аэробика;
3. Профилактико - корригирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки и других заболеваний);
4. Подвижные игры и эстафеты;
5. Креативные игры и упражнения;
6. Танцевальные упражнения;
7. Упражнения для развития двигательного воображения и двигательного творчества детей
8. Дыхательные упражнения

2.3. Организация физкультурной деятельности

Занятия начинаются с младшей группы. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения.

Количество занятий: 2 занятия в неделю, 4 занятия в месяц, 36 занятий в учебном году (с сентября по май). Продолжительность занятия 20-30 мин. в зависимости от возраста детей. Один раз в году совместное мероприятие с родителями. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Построение занятий. Содержание программы представлено поурочным планированием учебного материала. Основа учебной программы – ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач. Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся. Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому воспитанию ребенка, занятия составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий. Структура проведения занятий по школе мяча – общепринятая, и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка его центральную нервную систему, различные функции - к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Начинать его рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов ритмической гимнастики и подключением игры. Но возможны и другие варианты построения занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Система упражнений и игр строится от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В

заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепленные осанки.

Организация проведения занятий. Любое занятие начинается с организованного входа в зал под музыку. Затем осуществляется построение и воспитанникам сообщается задача чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся на данном занятии. Если в конце занятия воспитанники ответят на вопросы педагога, то поставленные задачи можно считать почти выполненными. Каждое занятие в календарном планировании программы представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов.

Цель и общие задачи в программе реализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия. Частные задачи должны быть взаимосвязаны между собой и отвечать на вопросы: с чем знакомится ребенок? Что развивается или в дальнейшем совершенствуется в нем? Особое значение в проведении занятий имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции воспитанников. При правильной, четкой организации занятия имеет хорошую общую и моторную плотность.

Методические основы проведения занятий с мячами

При проведении занятий с использованием мячей необходимо придерживаться следующих методических положений:

1. Включать в занятия упражнения, наиболее соответствующие решению задач физического воспитания занимающихся (общобразовательных, оздоровительных, воспитательных) с учетом их возраста, пола и физической подготовленности.

2. Соблюдать при подборе и применении упражнений чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, т.е. очередность выполнения упражнений должна быть такой, при которой в определенной последовательности происходит смена участвующих в работе мышечных групп, например: «руки - туловище - ноги» или «руки - ноги - туловище».

3. Подбирать упражнения с учетом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств. Воздействовать на отстающие группы мышц в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся и уровнем их физического развития.

4. Придерживаться принципа постепенности и последовательности повышения нагрузок. Например, постепенно увеличивать вес набивного мяча, менять число повторений упражнения в зависимости от веса мяча; чередовать медленные упражнения с быстрыми, Метание утяжеленных и легких мячей, чередовать работу одних мышечных групп с отдыхом других, после сложного и тяжелого упражнения давать более легкое, способствующее восстановлению сил и дыхания.

5. Применять упражнения с мячами по правилу «прогрессирования» в виде нарастания нагрузки за счет увеличения амплитуды и скорости движений, количества повторений.

6. Разумно сочетать в занятии различные по характеру и направленности упражнения. Например, после выполнения упражнений скоростно-силового характера должна следовать серия спловых упражнений, затем серия упражнений на развитие гибкости. Заключительная часть занятия с мячами должна обязательно содержать упражнения на расслабление мышц.

7. Обеспечивать по возможности равномерную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

При проведении занятий с мячами физическая нагрузка регулируется за счет изменения следующих факторов:

- числа упражнений (в комплексе, в занятии);
- сложности и трудности упражнений;
- продолжительности выполнения упражнений;
- темпа (интенсивности) выполнения упражнений;

- интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);

- характера отдыха (пассивный, активный);

- исходных положений перед выполнением упражнений (одно и то же упражнение, выполняемое из разных исходных положений, по-разному влияет на величину нагрузки).

При составлении комплексов физических упражнений с мячами целесообразно выполнение подряд нескольких упражнений из одного и того же исходного положения; подбор и чередование упражнений зависят от пола, возраста и уровня физической подготовленности занимающихся. Упражнения могут выполняться на время (например, выполнять броски в течение 1 мин), на число повторений (например, выполнить определенное число бросков), на точность, на выполнение левой и правой рукой, двумя руками. Упражнения можно выполнять индивидуально, в парах, с использованием различного инвентаря и оборудования, например, гимнастических скамеек, стенок, бревен, коня и др.

При выполнении упражнений с мячами в парах следует придерживаться следующих методических указаний:

1. Подбирать партнеров по полу, росту и физической подготовленности.

2. Размещать занимающихся так, чтобы пары не мешали друг другу.

3. Проводить упражнения под счет, соблюдая темп и согласованность движений или соответствующие команды, распоряжения и указания преподавателя.

4. Предусматривать смену ролей партнеров в тех упражнениях, где они выполняют движения, разные по форме и содержанию.

Приступая к занятиям по фитбол-гимнастике, необходимо соблюдать *«золотые правила»*:

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяче между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная осанка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи (для этого руки поддерживают мяч сзади ягодиц), ровное положение позвоночника, подтянутый живот. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.

2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.

4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным, решая задачу создания мышечного корсета.

5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси повреждают межпозвонковые диски, играющие роль буферов.

7. При выполнении упражнений лёжа на мяче не задерживать дыхание.

8. Выполняя на мяче упражнения, лёжа на животе и лёжа на спине, голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускается запрокидывание головы вперёд или назад, что связано с частой у детей проблемой нестабильности шейного отдела позвоночника. По этой же причине нельзя «увлекаться» прыжками на мячах.

9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.

11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке на занятиях с мячами.

12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Одним из эффективных средств достижения такого фона является музыкальное сопровождение.

13. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение и выполняют другие логопедические задания.

14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

Упражнения с различными мячами динамичны и эмоциональны, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательных реакций, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Они эффективно влияют на развитие у детей дошкольного возраста как психических процессов (внимание, восприятие, память, рациональность мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

2.4. Содержание физкультурно – образовательной работы

Работа по дополнительной общеобразовательной программе «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Неспеседы» включает в себя два модуля:

Модуль 1. Занятия с мячом.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Запястья с мячами различного веса и объема, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений (футбол, баскетбол, волейбол), в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников. Игры с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на взаимопомощи и сотрудничестве. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Модуль 2. Фитбол, степ - аэробика

На основе коррекционных методик Потапчук А.А., разработаны новые формы занятий с использованием фитбол - гимнастики для оздоровления дошкольников.

Прежде чем приступить к внедрению новых форм физкультурных занятий, было приобретено достаточное количество гимнастических мячей (фитболов). Организуя занятия по фитбол- гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным " тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

Занятия проводятся подгруппой 10-12 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличивается от 15-20 до 25-30 минут - в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на физкультурных занятиях по фитбол- гимнастике строится на основных принципах.

Доступность - подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

Постепенность- от простого к сложному.

Повторяемость и систематичность занятий- один раз в 2 недели.

2.5. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В то же время освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для ее осуществления.

Особенностью организации образовательной деятельности по Дополнительной общеобразовательной программе «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Школа мяча» ситуационный подход. Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, то есть такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения.

Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия инструктора по физической культуре и ребенка. Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций. Преимущественно образовательные ситуации носят *комплексный характер* и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании.

Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций являются формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы.

Инструктор создает разнообразные образовательные ситуации, побуждающие детей применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации задачи, проявлять эмоциональную отзывчивость и творчество.

Организованные инструктором образовательные ситуации ставят детей перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические модели. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей: в освоении новых, более эффективных способов познания и деятельности; в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий. Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному обучению.

Инструктор также широко использует ситуации выбора (практического и морального). Предоставление дошкольникам реальных прав практического выбора средств, цели, задач и условий своей деятельности создаст почву для личного самовыражения и самостоятельности.

Образовательные ситуации направлены на закрепление имеющихся у детей знаний и умений, их применение в новых условиях, проявление ребенком активности, самостоятельности и творчества.

Образовательные ситуации могут запускать инициативную деятельность детей через постановку проблемы, требующей самостоятельного решения, через привлечение внимания детей к материалам для экспериментирования и исследовательской деятельности, для продуктивного творчества.

Культурные практики

Модули предполагают организацию разнообразных культурных практик, ориентированных на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках инструктором создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

Совместная игра инструктора и детей (подвижная игра, хороводные игры, малоподвижная игра, ролевая игра) направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры).

Ситуации общения и накопления положительного социально - эмоционального опыта носят проблемный характер и заключают в себе жизненную проблему, близкую детям дошкольного возраста, в разрешении которой они принимают непосредственное участие. В

ситуациях условно-вербального характера инструктор обогащает представления детей об опыте разрешения тех или иных проблем, связывает содержание разговора с личным опытом детей. В реально-практических ситуациях дети приобретают опыт проявления заботливого, участливого отношения к людям, принимают участие в важных делах. Ситуации могут планироваться инструктором заранее, а могут возникать в ответ на события, которые происходят в группе, способствовать разрешению возникающих проблем.

Интеллектуальный тренинг – система заданий преимущественно игрового характера, обеспечивающая становление интеллектуальной деятельности (пространственные отношения, анализ схем выполнения упражнений и комбинаций и пр.).

Детский досуг – вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Возможна организация досугов в соответствии с интересами и предпочтениями детей.

Коллективная и индивидуальная трудовая деятельность носит общественно полезный характер и организуется как хозяйственно-бытовой труд (размещение/уборка спортивного инвентаря).

2.6. Способы поддержки детской инициативы в освоении Программы.

5-6 лет

Деятельность инструктора по поддержке детской инициативы:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребёнку; проявлять деликатность и тактичность;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому – то;
- создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

6-7 лет

Деятельность инструктора по поддержке детской инициативы:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта;
- спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доработка, совершенствование деталей и т.п. Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям с просьбой показать инструктору и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами;
- создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении при организации игры;

- обсуждать с детьми выбор музыки и движения, учитывать и реализовывать их пожелания и предложения;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой деятельности детей по интересам.

2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников

Семья и дошкольные учреждения – два важных института социализации детей. Их воспитательные функции различны, но для всестороннего развития ребенка необходимо их взаимодействие.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого- седьмого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (запятия в бассейне, кошки, лыжи, туристические походы).
3. Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного поведения при выполнении физических упражнений.
4. Дать родителям представления о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе.
5. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора. Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, направленной на физическое, социальное развитие ребенка.
2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.
3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (содержание общеразвивающих упражнений с использованием фитболов, дыхательная гимнастика, самомассаж и т.д.)
4. Ознакомление родителей с профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- устные журналы с участием различных специалистов;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале;

- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;

3. Организационный раздел

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Успешное выполнение программы требует создания современной предметно-пространственной среды.

Предметно – пространственная развивающая среда способствует укреплению и сохранению здоровья через решение следующих задач:

1. развитие, накопление и использование двигательного опыта воспитанников;
2. формирование основ бережения своего здоровья;
3. безопасность пространственных элементов и окружающего пространства;
4. обеспечение чувства эмоциональной защищенности, доверия ребенка к окружающему миру, радость существования (через овладение диалогическими формами работы, позиция взрослого исходит из интересов и перспектив его дальнейшего развития, использование технологий гуманистического подхода);
5. развитие индивидуальности ребенка, его интересов, склонностей (диагностирование, знание индивидуальных особенностей);
6. развитие творческих способностей ребенка, формирование позиции активного участия в творении красоты и гармонии в окружающем пространстве, тесно сотрудничая со взрослыми и сверстниками (выстраивание предметной и эмоциональной среды с использованием известных и проблемных компонентов, выстраивание определенных детско-взрослых взаимоотношений на примере красоты человеческого мира и взаимоотношений);
7. стимулирование, способствующее знакомству со средствами и способами познания, развитию и коррекции психических процессов ребенка (ребенок должен постоянно находиться на грани перехода к следующему этапу развития, в зоне его ближайшего развития)

Используемое в Программе оборудование должно быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

Акцент в оздоровительной работе Программы делается на повышение сопротивляемости организма к детским заболеваниям, обеспечивает профилактику нарушений осанки у детей.

3.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график

Содержание	первый год обучения старшая группа (5 – 6 лет)	второй год обучения подготовительная группа (6 - 7 лет)
Количество групп	1	1
Начало учебного года	01.09.	01.09.
Окончание учебного года	31.05.	31.05.
Новогодние и праздничные дни	с 01.01. по 10.01.	с 01.01. по 10.01.
Продолжительность учебного года (без учета погодно-праздничных дней)	36 недель	36 недель

3.3. Учебный план образовательной деятельности

Учебный план

Наименование модуля	Организованная образовательная деятельность								
				старшая группа (5 – 6 лет)			подготовительная группа (6 - 7 лет)		
	Длительность НОД								
				25 минут			30 минут		
				неделя	месяц	год	неделя	месяц	год
Занятия с мячом				1	4	36	1	4	36
Фитбол, степ - аэробика				1	4	36	1	4	36
Итого				2	8	72	2	8	72

* Модули чередуются через неделю

3.4. Учебно – тематический план Программы

Модуль «Занятия с мячом» Первый год обучения, возраст 5-6 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1 Введение в программу (3ч.)		
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	1
1.2	Игровые виды спорта.	2
2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка (28 ч.)		
2.1	Техника удержания мяча	4
2.2	Местанис	4
2.3	Действия с мячом на месте и в движении	4
2.4	Техника ведения мяча	4
2.5	Техника перемещения	4
2.6	Элементы спортивных игр с мячом	4
2.7	Подвижные игры с мячом, игры-эстафеты	4
3 Развитие личностных качеств (2ч.)		
3.1	Индивидуальные показы, задания	2
4 Итоговый раздел (3ч.)		
4.1	Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте; ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой.	2
4.2	Открытое итоговое занятие	1
Общее количество часов		
36		

Второй год обучения, возраст 6-7 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1 Введение в программу (2ч)		
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	1
1.2	Игровые виды спорта.	1
2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка (29 ч.)		
2.1	Техника удержания мяча	4
2.2	Местанис	4
2.3	Действия с мячом на месте и в движении	4
2.4	Техника ведения мяча	4

2.5	Техника перемещения	4
2.6	Элементы спортивных игр с мячом (футбол, баскетбол, волейбол)	5
2.7	Подвижные игры с мячом, игры-эстафеты	4
3 Развитие личностных качеств (2ч)		
3.1	Индивидуальные показы, задания	2
4 Итоговый раздел (3 ч.)		
4.1	Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте, ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой.	2
4.2	Открытое итоговое занятие	1
Общее количество часов		36

Модуль «Фитбол, степ - аэробика»

Первый год обучения (возраст 5-6 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1 Введение в программу (1ч.)		
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	1
2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка (30 ч.)		
2.1	Закрепление сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	2
2.2	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	6
2.3	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	6
2.4	Обучение выполнению комплексов ОРУ, подвижным играм, релаксации Обучение упражнениям на растягивание с использованием фитболов	6
2.5	Шаги степ - аэробика	10
3 Развитие личностных качеств (2ч.)		
3.1	Индивидуальные показы, задания	2
4 Итоговый раздел (3 ч.)		
4.1	Диагностика уровня развития физических качеств.	2
4.2	Открытое итоговое занятие	1
Общее количество часов		36

Второй год обучения, возраст 6-7 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1 Введение в программу (1ч)		
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	1
2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка (30ч.)		
2.1	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	2
2.2	Совершенствовать выполнения упражнений на растягивание с использованием фитболов	2
2.3	Закрепление выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе	2
2.4	Шаги стен - аэробики	8
2.5	Обучение базовым шагам в сочетании с движениями рук (с мячом)	12
2.6	Подвижные игры с мячом, игры-эстафеты	2
3 Развитие личностных качеств (2ч)		
3.1	Индивидуальные показы, задания	2
4 Итоговый раздел (3 ч.)		
4.1	Диагностика уровня развития физических качеств.	2
4.2	Открытое итоговое занятие	1
Общее количество часов		
36		

3.5. Комплексно-тематический план Программы

Модуль «Занятия с мячом» Первый год обучения (возраст 5-6 лет)

месяц	Цели и задачи
сентябрь	<p>Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд в движении. 2. Упражнять в прокатывании в ворота набивного мяча друг другу 3. Учить отбивать мяч правой и левой рукой поочередно. 4. Учить бросать мяч об стенку и ловить его двумя руками, стоя на месте. 5. Упражнять в перебрасывании набивного мяча друг другу в парах разными способами: из-за головы, двумя руками снизу, двумя руками от груди и т. д. 6. Познакомить с разновидностями спортивных игр с мячом (теория) <p>Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте; ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой.</p>
октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в прыжках через мяч, толчком двух ног 2. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд в движении 3. Упражнять в прокатывании в ворота набивного мяча друг другу. 4. Учить перебрасывать набивной мяч друг другу в парах разными способами: из-за головы, двумя руками снизу, двумя руками от груди и т.д. 5. Учить отбивать мяч правой и левой рукой поочередно 6. Учить отбивать мяч от пола с изменением высоты.
ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в прыжках через мяч, толчком двух ног 2. Учить передаче мяча в парах, стоя спиной друг к другу над головой и под ногами. 3. Учить подбрасыванию мяча с хлопками и др. заданиями на месте. 4. Учить правила игры баскетбол. 5. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой поочередно
декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать прыжки через мяч, толчком двух 2. Учить подбрасыванию мяча с хлопками и др. заданиями на месте. 3. Упражнять в бросании мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении 4. Учить перебрасывать мяча через сетку, друг другу.

	<p>5. Совершенствовать прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.</p> <p>6. Учить прокатывать мяч по полу из правой руки в левую и обратно с продвижением вперед</p>
январь	<p>1. Учить прокатыванию мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 3-4м).</p> <p>2. Совершенствовать бросание мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, друг другу.</p> <p>4. Совершенствовать прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.</p> <p>5. Учить отбивать мяч правой и левой рукой в движении</p>
февраль	<p>1. Учить подбрасывать мяч с хлопками и др. заданиями на месте.</p> <p>2. Совершенствовать перебрасывание мяча через сетку, друг другу.</p> <p>3. совершенствовать прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.</p> <p>4. Учить бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками, стоя на месте.</p> <p>5. Учить передаче мяча в парах, стоя спиной друг к другу над головой и под ногами.</p> <p>6. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой в движении</p>
март	<p>1. Упражнять в подбрасывании мяча с хлопками и др. заданиями на месте.</p> <p>2. Совершенствовать перебрасывание мяча через сетку, друг другу.</p> <p>3. Совершенствовать отбивание мяча одной рукой на месте</p> <p>4. Упражнять в бросках мяча об стенку и ловля его двумя руками, стоя на месте.</p> <p>5. Упражнять в передаче мяча в парах, стоя спиной друг к другу над головой и под ногами.</p> <p>6. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой в движении</p>
апрель	<p>1. Совершенствовать подбрасывание мяча с хлопками и др. заданиями на месте.</p> <p>2. Совершенствовать перебрасывание мяча через сетку, друг другу.</p> <p>3. Совершенствовать отбивание мяча одной рукой на месте</p> <p>4. Совершенствовать бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками, стоя на месте.</p> <p>5. Упражнять в передаче мяча в парах, стоя спиной друг к другу над головой и под ногами.</p> <p>6. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой в движении</p>
май	<p>1. Совершенствовать подбрасывание мяча с хлопками и др. заданиями на месте.</p> <p>2. Совершенствовать перебрасывание мяча через сетку, друг другу.</p>

	<p>3. Совершенствовать отбивание мяча одной рукой на месте</p> <p>4. Совершенствовать бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками, стоя на месте.</p> <p>5. Совершенствовать передачу мяча в парах, стоя спиной друг к другу над головой и под ногами.</p> <p>6. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой в движении</p> <p>«Праздник мяча»</p>
	<p>Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте; ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой</p>

Второй год обучения (возраст 6-7 лет)

месяц	Цели и задачи
сентябрь	<p>Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях</p> <p>1. Учить «Школе мяча» стоя на месте</p> <p>2. Учить перекачиванию мяча снизу, от груди, с отскоком об пол, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м)</p> <p>3. Учить бросать мяча вдаль до указанных ориентиров</p> <p>4. Познакомить с разновидностями спортивных игр с мячом</p> <p>5. Учить забрасывать мяч в баскетбольное кольцо</p> <p>6. Упражнять в бросании мяча вверх, об землю и ловле его двумя руками не менее 20 раз</p> <p>Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте, ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой.</p>
октябрь	<p>1. Учить «Школе мяча» стоя на месте</p> <p>2. Учить перекачивание мяча снизу, от груди, с отскоком об пол, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м)</p> <p>3. Учить бросанию мяча вдаль до указанных ориентиров</p> <p>4. Учить отбиванию мяча одной рукой в движении не менее 10 раз</p> <p>5. Учить забрасывать мяч в баскетбольное кольцо</p> <p>6. Упражнять в бросании мяча вверх, об землю и ловле его одной рукой не менее 10 раз</p>
ноябрь	<p>1. Закрепить навыки выполнения «Школы мяча» стоя на месте</p> <p>2. Упражнять в перекачивании мяча снизу, от груди, с отскоком об пол, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м)</p> <p>3. Упражнять в отбивании мяча одной рукой в движении не менее 10 раз</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Учить ведению мяча с выполнением заданий по сигналу 5. Учить «Школе мяча» у стены. 6. Упражнять в бросании мяча вверх, об землю и ловле мяча двумя руками 7. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо
декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать мяч вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз 2. Совершенствовать «Школу мяча» стоя на месте 3. Совершенствовать прокатывание набивных мячей из разных исходных положений 4. Упражнять в ведении мяча с выполнением заданий по сигналу 5. Совершенствовать передачу мяча с отскоком об пол из одной руки в другую в движении 6. Совершенствовать перекачивание мяча снизу, от груди, с отскоком об пол, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м) 7. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо
январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать прыжки через мяч, толчком двух 2. Совершенствовать «Школу мяча» стоя на месте 3. Упражнять в бросании мяча вверх, об землю и ловле мяча двумя руками 4. Учить передачу мяча с отскоком об пол из одной руки в другую в движении 5. Упражнять в отбивании мяча одной рукой в движении не менее 10 раз 6. Совершенствовать ведение мяча с выполнением заданий по сигналу 7. Совершенствовать «Школу мяча» у стены. 8. Учить ведению мяча передвигаясь прыжками
февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать «Школу мяча» стоя на месте 2. Совершенствовать прокатывание набивных мячей из разных исходных положений 3. Совершенствовать перекачивание мяча снизу, от груди, с отскоком об пол, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м) 4. Совершенствовать отбивание мяча одной рукой в движении не менее 10 раз 5. Совершенствовать ведение мяча с выполнением заданий по сигналу 6. Упражнять в ведении мяча передвигаясь прыжками 7. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо
март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить ведению мяча бегом 2. Учить перебрасывать мяч друг другу во время ходьбы 3. Совершенствовать ведение мяча с выполнением заданий по сигналу

	<p>4. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу во время ходьбы, бега</p> <p>5. Упражнять в отбивании мяча одной рукой в движении не менее 10 раз</p> <p>6. Упражнять в передаче мяча с отскоком от пола из одной руки в стоя на месте</p> <p>7. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>
апрель	<p>1. Совершенствовать «Школу мяча» у стены</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мяч друг другу во время ходьбы</p> <p>3. Упражнять в ведении мяча с дополнительными заданиями</p> <p>4. Совершенствовать ведение мяча с выполнением заданий по сигналу</p> <p>5. Совершенствовать передачу мяча с отскоком об пол из одной руки в другую в движении</p> <p>6. Совершенствовать отбивание мяча одной рукой в движении не менее 10 раз</p> <p>7. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>
май	<p>1. Совершенствовать «Школу мяча» у стены</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мяч друг другу во время ходьбы</p> <p>3. Упражнять в ведении мяча бегом с дополнительными заданиями</p> <p>4. Совершенствовать ведение мяча с выполнением заданий по сигналу</p> <p>5. Совершенствовать передачу мяча с отскоком об пол из одной руки в другую в движении</p> <p>6. Упражнять в бросании мяча вверх, об землю и ловле его одной рукой не менее 10 раз</p> <p>7. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p> <p>Праздник мяча (открытое занятие)</p> <p>Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте, ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой.</p>

Модуль «Фитбол, степ - аэробика»

Первый год обучения (возраст 5-6 лет)

месяц	Цели и задачи
сентябрь	<p>Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях</p> <p>1. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для верхнего плечевого пояса (ВШП) и рук.</p> <p>1. О.с., руки на мяче, давить на мяч.</p> <p>2. поднимать мяч на прямых руках на разные стороны.</p> <p>3. Сидя на мяче, выполнять разнообразные движения руками и</p>

	<p>погами, используя упругость мяча.</p> <p>II. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для мышц туловища (МТ) и ног.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча вперед-назад; из стороны в сторону. 2. Сидя на мяче, движения тазом вперед-назад, влево - вправо. 3. Сидя на мяче разведение ног в стороны. <p>III. Научить правильному выполнению упражнений на релаксацию: лежать на мяче (на животе и на спине)</p> <p>IV. Игра наездники, прыжки с продвижением вперед.</p>
	<p>Диагностика уровня развития физических качеств.</p>
октябрь	<p>I. Закрепить навыки выполнения упражнений для верхнего плечевого пояса (ВПП) и рук (повторение упражнений за сентябрь, выполнение под музыку)</p> <p>II. Закрепить навыки выполнения упражнений для мышц туловища (МТ) и ног.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя на мяче, повороты туловища направо и налево, наклоны в сторону. 2. Сидя на мяче, круговые движения тазом. 3. Сидя на мяче, повороты на 360, мяч не поворачивать; тоже поворачиваясь вместе с мячом. 4. Сидя на мяче, ноги врозь, выпады из стороны в сторону, выпады вперед на правой и левой ноге. 5. Сидя на мяче поочередно поднимать согнутую в колене ногу. <p>III. Научить правильному выполнению упражнений на релаксацию: лежать на мяче (на животе и на спине, боку, выполняя брюшное дыхание).</p> <p>IV. Эстафета с мячом, продвигаясь прямо на мяче.</p>
ноябрь	<p>I. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для верхнего плечевого пояса (ВПП) и рук.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разнообразные движения плечами и руками, сидя на мяче под музыку. 2. Поднимание мяча: на прямых руках с вращением мяча. 3. Стоя возле мяча, прокатывать его вперед-назад, влево - вправо, с наклоном туловища - стрейчинг (пауза на 4-5 счетов). <p>II. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для мышц туловища (МТ) и ног.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение предыдущих упражнений (октябрь), выполняя их под музыку с усложнением: выпады выполнять с наклоном туловища. 2. Сидя на мяче, перекатывание влево- вправо, вперед-назад. 3. Сидя на мяче, поднимание прямых ног. <p>III. Научить правильному выполнению упражнений на релаксацию: повторение упражнений (октябрь), добавив небольшое перекатывание мяча.</p> <p>IV. Игра «Ловишки на мячах» (по типу «Ловишек»).</p>

декабрь	<p>I. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для верхнего плечевого пояса (ВПП) и рук.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнения (см. ноябрь). 2. Сидя на мяче, выполнить согласованные движения руками и ногами «петрушка», «птичка» и т.д. поднимать мяч на прямых руках на разные стороны. <p>II. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для мышц туловища (МТ) и ног.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перекаты вправо - влево, с наклоном туловища. 2. Выпады с наклоном туловища и опорой рук. 3. Сидя на полу, с опорой плеч о мяч. Перекаты на спине, выпрямляя колени. 4. Лежа спиной на мяче, перекаты в стороны, касаясь рукой пола. 5. Сидя ноги врозь, мяч перед собой. Класть ноги на мяч (поочередно, одновременно). 6. Лежа животом на мяче с опорой ног о пол, прокатывание вперед и назад, касаясь руками пола. <p>III. Научить правильному выполнению упражнений на релаксацию: свободное расслабление с брюшным дыханием.</p> <p>IV. Эстафета с мячом, продвигаясь прямо на мяче.</p>
январь	<p>I. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для верхнего плечевого пояса (ВПП) и рук.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разнообразные движения руками и плечами под музыку. 2. Согласованные движения руками и ногами (см. декабрь). 3. Лежа животом на мяче, руки на полу, отжиматься. <p>II. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для мышц туловища (МТ) и ног.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение за декабрь под музыку. 2. Лежа спиной на мяче, поочередно поднимать ноги, удерживая равновесие 3. И.п. плечи на мяче. Перекатывания, выпрямляя ноги, удерживая равновесие, поочередно поднимая ноги. 4. И.п. лежа на спине, на полу, согнутые ноги на мяче, поднимание таза. 5. И.п. Сидя ноги сбоку от мяча. Переносить ноги через мяч. 6. И.п. сидя на мяче, широкие перекаты в разных направлениях. <p>III. Научить правильному выполнению упражнений на релаксацию:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лежа спиной на мяче, медленные повороты. 2. Лежа животом на мяче, медленные перекаты из стороны в сторону, рукой касаясь пола. <p>IV. Игра «Пустое место» на мячах.</p>

февраль	<p>I. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для верхнего плечевого пояса (ВПП) и рук.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча в разных направлениях. 2. Поднимание мяча на прямых руках с вращением. 3. Отжимание, лежа на мяче. <p>II. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для мышц туловища (МТ) и ног.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение упражнений за январь. 2. Лежа на полу, на спине, согнутые ноги на мяче. Опускать колени вправо - влево; усложнение мяч между коленями. 3. Лежа животом на мяче, руки на полу. Поднимать таз вверх, сгибая ноги. 4. И.п. то же. Махи ногами назад. 5. И.п. лежа на боку, прокатывание на боку, поднимая ногу в сторону. <p>III. Научить правильному выполнению упражнений на растягивание с использованием футболов.</p> <p>IV. Тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений на степ платформе</p>
март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить переходы из одних исходных положений в другие 2. Учить упражнения на удержание равновесия 3. Упражнять в освоении составных элементов движения, формировать навыки сохранения правильной осанки
апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять на удержании равновесия 2. Игры –забавы с футболами.
май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять на удержании равновесия 2. Игры –забавы с футболами.
	Праздник мяча (открытое занятие)
	Диагностика уровня развития физических качеств.

Второй год обучения (возраст 6-7 лет)

месяц	Цели и задачи
сентябрь	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение упражнений, пройденных за два года обучения 2. Совершенствовать основные движения с футболом (ходьба, бег, прыжки, ползание, катание, бросание мяча) 3. Разучить базовые шаги аэробики
	Диагностика уровня развития физических качеств.

октябрь	1. Совершенствовать основные движения с фитболом (ходьба, бег, прыжки, ползание, катание, бросание мяча) 2. Разучить базовые шаги аэробики
ноябрь	1. Разучить базовые шаги аэробики (танцевальные упражнения) 2. Подвижные игры и игры -забавы с использованием мячей-фитболов.
декабрь	1. Разучить связки из базовых шагов (танцевальные движения) 2. Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей-фитболов.
январь	1. Разучить базовые шаги в сочетании с движениями рук 2. Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей-фитболов.
февраль	1. Разучить базовые шаги в сочетании с движениями рук 2. Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей-фитболов.
март	1. Разучить танец с фитболами 2. Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей-фитболов.
апрель	1. Разучить танец с фитболами 2. Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей-фитболов.
май	1. Разучить танец с фитболами 2. Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей-фитболов.
	Праздник мяча (открытое занятие)
	Диагностика уровня развития физических качеств.

3.6. Оценочные материалы

Модуль «Занятия с мячом»

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком навыками и умениями владения мячом.

Оценочная карта заполняется два раза: в начале и конце года. Количественные результаты дополняются комментариями, в которых указываются проблемы и трудности. Данная работа помогает определить перспективы и спланировать индивидуальную работу с детьми, своевременно оптимизировать образовательный процесс.

Критерии отслеживания результативности освоения программы по методике Н.И. Николаевой

Способы проверки знаний, умений и навыков детей 5-6 лет.

Высокий уровень – 3 балла за каждое упражнение;

Средний уровень – 2 балла;

Низкий уровень - 1 балл.

I тест: Упражнения с передачей мяча.

№ Теста	наименование
1.	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте.
Результат	
Высокий уровень	20 передач
Средний уровень	15 передач

Низкий уровень	10 передач
2. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю (расстояние 3-4 м) 8-10 раз 3-7 раз 0-2 раза
3. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом 10м (не уронить мяч) 8-10м 5-7м 1-2м

II тест: Упражнения с ведением мяча.

1. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Ведение мяча на месте двумя руками Более 10 раз 5-7 раз 1-2 раза
2. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя Более 10 раз 5-7 раз 1-2 раза
3. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд Расстояние 10м (не потерять мяч) 10м 5м 1-2м

III тест: Упражнения с бросками мяча в корзину.

1. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди 10 бросков, расстояние до корзины 2м 8-10 раз 3-7 раз 0-2м
2. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы расстояние до кольца 2,5-3м , 5 бросков 4-5раз 2-3 раза 0-1раз
3. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки 3 броска, ведение – 5м 3 раза 1-2 раза 0
Сумма баллов за тесты	Высокий уровень – от 19 до 27 баллов , ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

27 18 9	Средний уровень – от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки. Низкий уровень – от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.
---------------	--

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

Низкий. Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий. Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумывать новые варианты действий с мячом.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей 6-7 лет

Высокий уровень – 3 балла за каждое упражнение;

Средний уровень – 2 балла;

Низкий уровень - 1 балл.

I тест: Упражнения с передачей мяча.

№ Теста	наименование
1. Результат Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте (без потери мяча) 40 передач 30 передач 20 передач
2. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю (расстояние 3-4 м) 8-10 раз 3-7 раз 0-2 раза
3. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом 10м (не уронить мяч) 8-10м 5-7м 2-3м

II тест: Упражнения с ведением мяча.

1. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Ведение мяча на месте двумя руками Более 10 раз 5-7 раз 1-2 раза
2. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя Более 10 раз 5-7 раз 1-2 раза

3.	Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд Расстояние 10м (не потерять мяч)
Высокий уровень	10м
Средний уровень	5м
Низкий уровень	1-2м

III тест: Упражнения с бросками мяча в корзину.

1.	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди 10 бросков, расстояние до корзины 2м
Высокий уровень	8-10 раз
Средний уровень	3-7 раз
Низкий уровень	0-2м
2.	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы расстояние до кольца 2,5-3м, 5 бросков
Высокий уровень	4-5раз
Средний уровень	2-3 раза
Низкий уровень	0-1раз
3.	Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки 3 броска, ведение – 5м
Высокий уровень	3 раза
Средний уровень	1-2 раза
Низкий уровень	0
Сумма баллов за тесты	Высокий уровень – от 19 до 27 баллов , ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе. Средний уровень – от 10 до 18 баллов , ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки. Низкий уровень – от 0 до 9 баллов , ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.
27	
18	
9	

Уровень усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

Низкий. Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.

Высокий. Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом.

Модуль «Фитбол, степ - аэробика»

Педагогический мониторинг освоения Программы проводится на основании систематических и целенаправленных наблюдений инструктора по ФК за дошкольниками и результатов их практической деятельности во время образовательной деятельности. Оценочная карта заполняется два раза: в начале и конце года. Количественные результаты

дополняются комментариями, в которых указываются проблемы и трудности. Данная работа помогает определить перспективы и спланировать индивидуальную работу с детьми.

Критерии отслеживания результативности освоения программы (по методике Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич).

Критерии оценки выполнения:

- 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.
- 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 баллов — отказ от выполнения движения.

Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

Ходьба

5 лет — ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;

6-7 лет — гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

Бег

5 лет — бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).

6-7 лет — высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убежать от водящего, догонять убегающего.

Прыжки

5 лет — прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе — ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;

6-7 лет — прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте — одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Лазание

5 лет — перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

6-7 лет — лазание по гимнастической стенке (до верха) и спезание с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

Метание

5 лет — метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками — выполнять не менее 10 раз подряд;

6-7 лет — свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвижением; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приемами волейбола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3–4 м.

Равновесие

5лет — ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;

6-7 лет — уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

Шаги, используемые в степ – аэробике:

March (марш) ходьба на месте. Step (степ) шаг.

Basic step (бэсик степ). Шаг ногой вперед - назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на степ приставить. 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить. —

Step touch (степ тач) – приставной шаг в сторону. И.П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг в сторону, 2- левую приставить. 3- левой ногой шаг в сторону, 4- правую приставить.

V-step (ви-степ) шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. На 4 счета. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг на правый край ступи, 2- левую ногу поставить на левый край ступи. 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.

Toe touch (тоу тач) касание носком пола или ступи. На каждый счет.

Mambo (мамбо) шаги на месте с переступанием вперед, назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на пол переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.

Open step (оупэн степ) – открытый шаг. И.П. ноги шире бедер. 1- выполнить полуприсед и поставить правую ногу на носок, 2- полуприсед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета. —

Leg curl (лэг керл) «захлест» голени назад. 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть назад. 3- поставить левую ногу на пол. 4- правую приставить.

Knee up (ки ап) «подъем колена вверх». 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3- поставить левую на пол. 4- правую приставить.

Kick side (мак ногой в сторону, вперед, назад). 1- шаг левой ногой на степ, 2- правую ногу выпрямить и сделать мах ногой. 3- поставить правую на пол. 4- левую приставить.

Уровни освоения программы в средней группе.

Высокий уровень. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень. Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом, на степ - платформе по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе. Равновесие на фитболе сохраняется.

Низкий уровень. Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе, на степ – платформе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

Уровни освоения программы в старшей группе

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. Самостоятельно игры не организывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Уровни освоения программы в подготовительной группе

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняет. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Высокий уровень. Самостоятельно организывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Все полученные данные фиксируются педагогами группы в начале (И) и в конце (К) курса и оформляются в таблицу.

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

3.7. Материально – техническое обеспечение Программы

Модуль «Занятия с мячом»

- мячи резиновые – 20 шт.;
- мячи волейбольные – 2 шт.;
- мячи массажные – 20 шт.;
- волейбольная сетка 1 шт.;
- футбольные ворота 2 шт.;
- гимнастические скамейки - 4 шт.;
- обручи 20 шт.;
- стойки для подлезания 5 шт.;
- гимнастические палки 20 шт.;
- копусы-ориентиры 5 шт.;
- пабившие мячи 20 шт.;

Модуль «Фитбол, степ - платформы»

- мячи – фитболы – 20 шт.;
- гимнастические скамейки – 4 шт.;
- гимнастические коврики 15 шт.;
- обручи 20 шт.
- стойки для подлезания 10 шт.;
- гимнастические палки 20 шт.;
- степ платформы 20 шт.;
- копусы-ориентиры 5 шт.

3.8. Методические материалы, средства обучения и воспитания

- Николаева И.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. СПб.: Детство-пресс, 2008;
- Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / под. Ред. С.О. Финшовой, Г.Н. Понамарев. – СПб.: «Детство-пресс», М., ТЦ «Сфера» 2008;
- Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий/ авт. Сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина.- Волгоград: Учитель, 2011 г.;
- Шебеко В.П. Запятая по физической культуре в детском саду: Обучение и творчество: Ст. дошк. Возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений/ В.П. Шебеко. Мп.: Университетское, 2001;
- Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика «Танцы на мячах». Учебно-методическое пособие; Санкт-Петербург; Издательство РГПУ им. А.И. Герцена; 2008;
- Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. СПб.: ООО «Издательство» Детство – Пресс», 2010.

Упражнения с набивными и большими мячами:

- Стойка на левой ноге, правая на мяче, руки на поясе. Прыжки на левой ноге вокруг мяча, с опорой правой на мяч.
- Стойка на левой ноге, прокатывание мяча правой ногой вокруг левой.
- Прокатывание мяча вокруг правой (левой) ноги, вокруг обеих ног.
- Прокатывание мяча «восьмеркой» вокруг ног.
- Передача мяча по кругу из рук в руки.
- Прокатывание мяча по кругу друг другу.
- Бросок мяча вверх под левой (правой) ногой и ловля его в стойке ноги врозь.
- Бросок мяча в пол, присесть, встать и поймать отскочивший от пола мяч.
- Бросок мяча вверх, присесть, коснуться руками пола, встать, поймать мяч.
- Бросок мяча вверх, сесть на пол, поймать. Из положения седа, бросок мяча вверх встать поймать.
- Бросок мяча вверх, поворот на 360 градусов, ловля его.
- Броски мяча из-за спины вперед-вверх и ловля его спереди.
- Мяч зажат стопами. Прыжком бросок мяча ногами вверх и ловля его руками.
- Из положения лежа на животе, бросок мяча вперед-вверх через препятствие (скамейка).

Упражнения в бросках и ловле мяча в парах:

- Броски мяча вперед-вверх от головы двумя руками в приседе.
- Стоя спиной друг к другу, броски мяча назад-вверх «восьмеркой» с поворотом туловища вправо (влево).
- Бросок мяча вперед-вверх через препятствие (сетка).

Упражнения в бросках мяча в стену:

- Броски мяча двумя руками в стену и ловля его.
- Стоя в углу на расстоянии 4-5 м от стен, выполнять броски двух мячей поочередно в одну и другую стену.
- Броски мяча двумя руками от груди в стену и ловля его партнером, стоящим сзади.
- Бросок мяча в стену и ловля его после приседа.
- Бросок мяча в стену и ловля его после поворота на 360 градусов.
- Поочередное бросание двух мячей двумя руками от груди в стену так, чтобы отскочив от стены, мяч ударялся об пол и возвращался в руки.
- Бросок мяча в пол под углом так, чтобы он отскочил от стены, ударился об пол и после отскока поймать его.

Упражнения с ведением мяча на месте и в движении:

- Ведение мяча, чередуя высоту отскока.
- Ведение мяча с переводом с правой руки на левую и обратно.
- Ведение мяча вокруг ног в одну и другую сторону.
- Ведение двух мячей одновременно обеими руками.

- Ведение мяча в разных исходных положениях.

Прыжковые упражнения с использованием мячей:

- Прыжки вверх с мячом, закатываем между коленями.
- Прыжки вверх с подтягиванием колен к туловищу, мяч зажат между стопами.
- Из исходного положения, стойка ноги врозь, мяч между стопами. Прыжок вверх, соединить стопы над мячом и вернуться в исходное положение.
- Прыжки вперед и назад через мяч.
- Прыжки через мяч с поворотом на 180 градусов.
- Прыжки вверх с передачей мяча партнеру двумя руками от груди в воздухе.
- Стойка на одной ноге, наступив на мяч другой ногой. Прыжки на одной ноге, катить мяч другой ногой.
- Прыжки с ноги на ногу через набивные мячи с продвижением вперед.

Упражнения с мячами в беге:

- Бег через набивные мячи.
- Бег с продвижением боком-вперед и передачей мяча партнеру от груди двумя руками.
- Бег с продвижением боком-вперед и встречной передачей мячей партнерами от груди двумя руками.

Упражнения с мячами в парах:

- Из положения стойка ноги на ширине плеч, спиной друг к другу. Передача мяча над головой и под ногами.
- Стойка ноги на ширине плеч, спиной друг к другу. Передача мяча сбоку (по кругу) вправо и влево.
- Передача мяча по «восьмерке».
- Стоя лицом друг к другу, мяч держат в руках перед собой оба партнера. Поочередно толкать мяч вперед, преодолевая сопротивление партнера.
- Из положения лежа на спине головой друг к другу, мяч зажат стопами, партнеры поднимают ноги вверх и передают мяч друг другу.

Упражнения с мячом на гимнастической скамейке:

- Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх.
- Ходьба по гимнастической скамейке с ведением мяча в пол.
- Ходьба по гимнастической скамейке, с передачей мяча из руки в руку под ногой.
- Ходьба по гимнастической скамейке с проталкиванием набивного мяча ногой.

Игры с фитболами для детей младшего дошкольного возраста.

1. «Догони мяч» в исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатают мяч.
2. «Попади мячом в цель» прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.
3. «Докати мяч» катить мяч до цели погами или руками.
4. «Толкай ладошками» - толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.
5. «Толкай развернутой ступней» толкать мяч вперед ногой.
6. «Бусиный». В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.
7. «Сбор урожая». Все участники сидят на фитболах. Водящий - «Садовник» ловит детей «Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.
8. «Лохматый пес». Все подобного типа игры проходят сидя на фитболе.
9. «Замри». Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.
10. «Смена направления» Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.

Игры с фитболами для детей старшего дошкольного возраста.

1. «Пятнашки сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.
2. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.
3. «Пятнашки мячом» - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.
4. «Третий лишний» - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.
5. «Тоннель» - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становится первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.
6. «Бой петухов» - два играющих сидят на фитболах напротив друг друга. Цель игры – столкнуть соперника с мяча.

Упражнения на фитболе для детей старшего дошкольного возраста

1. «Веточка» Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче выполняются наклоны право и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

2. «Качели» Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно поднимая руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.

3. «Лягушка» Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекаат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Во втором куплете выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует привычку правильной осанки.

4. «Собачка виляет хвостиком» Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча.

5. «Кругосветное путешествие» Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

6. «Ножки танцуют» Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.

7. Упражнение «бокс» руками. Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед.

8. «Клюем зернышки». Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».

9. «Юла». Сидя на мяче делать круговые движения тазом.

Подвижные игры с фитболами

ЗАЙЦЫ И ВОЛК

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

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

БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

*Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть.
Ну попробуй нас поймать.*

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

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

ПАЙДИ 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.

ПИПГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

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

НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга.

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

УТКИ И СОБАЧКА

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Паших 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.

ТУЧИ И СОЛНЫШКО

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети в рассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

УТКИ И ОХОТНИК

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камыш». 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».

ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

*Звонкою подковкой
Подковали ножку.
Выбежал с обновкой
Ослик на дорожку.
Повою подковкой
Звонко ударял
И свою подковку
Где-то потерял.*

ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

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

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

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

*По болоту я шагаю,
И лягушек я хватаю.
Целиком я их глотаю.
Вот они, лягушки,
Зеленые квакушки.
Берегитесь, я иду,*

Я вас всех переловлю.

После этих слов «папля» 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 (по возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

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

ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

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

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

«СТОН, ХОП, 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 «Хоп» — 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».

Подвижные сюжетные игры с фитболами для самых маленьких

Воробьишко и комары

Игра для самых маленьких. Все дети-«комарики» присели на корточки и спрятались за свои мячи. Педагог-«воробей» летает и спрашивает: «Жив-жив-жив! А где мне присесть?» Комары, высовывая головки из-за мячей, отвечают: «З-з-з-з-з». Воробей: «А что же мне съесть?» Комары: «З-з-з-з-з». Воробей: «Слышу голос комара, съесть его пришла пора». Все «комарики» разлетаются и бегают по всему залу. «Воробей» ловит «комаров». Если «комарик» присел за свой мяч, то «воробей» его поймать не может.

Зайцы и волк

Как и предыдущая, это игра также для самых маленьких. Фитболы разбросаны по залу. Дети-«зайцы» скачут на двух ногах по залу. Педагог при этом приговаривает:

Зайцы скачут скок, скок, скок

На зелёный на лужок.

Травку шишют, кушают,

Осторожно слушают,
Не идёт ли волк?

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

Комары и лягушки

Фитболы свободно лежат на полу. Дети-«комары» летают по залу, а педагог при этом приговаривает:

Сел комарик под кусточек,
На еловый на пенёчек,
Свесил ножки под листочек.
Спрятался!

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Ребёнок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

Утки и собачка

Игра проводится так же, как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Педагог вместе с детьми говорит:

Ты, собачка, не лай,
Паших уток не пугай.
Утки наши белые
Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают к своим мячам и садятся на них. Дети, которых поймала «собачка», выбывают из игры.

Тучи и солнышко

Воспитатель выбирает фитбол-«солнышко», а все остальные – мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

Подвижные сюжетные игры с фитболами для детей среднего возраста

Путешествие в Москву

Дети сидят на фитболах в кругу, имитирующем аэродром. Ведущий без мяча произносит: «Я лечу в Москву, всех с собой возьму». Дети, оставив фитболы, становятся за ведущим, который, используя различные основные движения (бег, ходьбу, подскоки и т. д.), водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой фитбол. Ребёнок, который остался без мяча, в последующей игре будет ведущим.

Пингвины на льдине

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Фитболы-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребёнок-«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 фитболом. Задача водящего выбить мяч из круга.

Быстрая гусеница

Играют две команды детей. Каждая команда – это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью фитболов, которые они удерживают между собой корпусом. По команде дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

Успей передать

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать фитбол 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. Выигравшим считается тот, кто быстрее вернется к мячу.

Угадай, кто сидит на мяче

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают фитбол за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счёт «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 ребёнок, по возможности изменив голос, отвечает: «Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?»

Космонавты

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

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам.
На какую захотим,
На такую полетим.
Но в игре один секрет —
Опоздавшим места нет.

После этих слов все дети разбегаются по своим ракетам. Выигрывает та команда, которая дольше «пробудет в полёте». Дети должны сесть на мячи, взяться за руки и поднять ноги, «спившись в невесомости».

Бездомный заяц

Фитболы 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 ребёнок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

Пустое место

Играющие сидят на фитболах, держась за плечи соседей. Ведущий ходит за спинами детей по кругу и говорит:

Вокруг домика хожу
И в окошечко гляжу.
К одному я подойду
И тихонько постучу:
Тук-тук-тук...

Ребенок:

Кто пришёл?

Ведущий: (называет имя ребёнка):

Ты сидишь ко мне спиной.
Побежим-ка мы с тобой.
Кто из нас молодой —
Прибежит быстрее домой?

Лиса и тушканчики

Выбирается один ребёнок-«лиса», задача которого переловить всех других детей – «тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!» – и тогда все «тушканчики» прыгают на своих фитболах по всему залу кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!», все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевельнется.

Утки и охотник

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой – «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой от «озера» до «камышей». Воспитатель при этом говорит:

Ну-ка, утки,
Кто быстрее
Доплывёт 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».

Улитка (веретено)

Дети стоят в двух командах, удерживая фитболы локтями (головой или другими частями тела). По сигналу «Начали!» команды сворачиваются в улитку. Чья команда быстрее завернётся, та и считается выигравшей.

Найди свой мяч

Играют две команды детей: одна команда сидит на фитболах, другие дети стоят у них за спинами. По команде сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6–8 шагов от фитбола и 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.

Дракон кусает хвост

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребёнка. В руках первого ребёнка мяч – «голова дракона», тогда как последний ребёнок – «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 детей, т. е. два «дракона».

Бармалей и куклы

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети-«куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

Мы, весёлые ребята,
Любим бегать и играть.
Ну, попробуй нас поймать.

Задача Бармалея поймать озорных кукол.

Зайцы и огородник

Игра проводится на мячах с ручками. Водящий ребёнок – «огородник» стоит в центре «заячьего» круга.

Огородник: «Зайцы, вы куда пропали?»

Зайцы: «Мы в капустке отдыхали»

Огородник: «А листочки не поели?»

Зайцы: «Только посиком задели».

Огородник: «Вас бы надо наказать!»

Зайцы: «Так попробуй нас поймать!»

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

Два барана

Играют по два человека. Педагог выделяет узкую полоску зала – «мост», на котором и произойдёт битва «двух баранов». Два ребёнка сидят на фитболах и хлопают друг друга в ладоши, тем самым пытаясь уронить партнёра с мяча или «с моста». Выигрывает сильнейший, а на «мост» приглашается следующий желающий принять участие в этом соревновании.

Гном, Мороз и ёлочки

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

Цапля и лягушки

Длинной верёвкой посреди зала обозначается болото. В нём живет «цапля». Другие дети группы, «лягушки», прыгают на мячах по болоту и говорят:

Мы веселые лягушки,
Мы зелёные 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,
Зелёные квакушки.
Берегитесь, я иду,
Я вас всех переловлю.

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

Лошадка, ослик и подкова

Дети сидят в кругу на своих фитболах и покачиваются в такт словам. На первые две строчки ведущий идёт по кругу, на слове «ножку» добирается до ближнего ребёнка, который будет «осликом». На остальные слова «ослику» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, а те бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

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

Подвижные бессюжетные игры с фитболами

Цель игр, приведённых ниже, – учить детей действовать в соответствии с инструкцией, приучить их ориентироваться в пространстве, развить ловкость.

Попрыгунчики

Дети сидят на мячах с ручками по одной стороне зала. Педагог предлагает догнать его и бежит к противоположной стене зала. Дети прыгают на фитболах за взрослым, пытаясь догнать его.

Найди себе пару

Игра используется для подготовки к выполнению дальнейших упражнений в парах. Так в игровой форме происходит произвольное распределение детей.

По кругу лежит вдвое меньшее количество мячей, чем играющих в них детей. Педагог раздаёт в произвольном порядке картинки, которые могут быть объединены попарно или цветом, или сюжетом, или эмоциями, или по какому-либо другому общему признаку. После слов пе-

дагога «Идите гулять» дети расходятся по залу в разные стороны. Когда педагог скажет: «Найди свою пару», дети собираются в пары каждый у своего мяча.

Ловкая пара

Каждая пара детей, встав рядом, кладёт мяч на плечи и придерживает его головами. По сигналу пары бегут до условленного места и обратно, стараясь не уронить мяч. Побеждают те, кто успешно выполнил задание и вернулся первым. Мяч нельзя придерживать руками, только головой: если мяч потерян, надо вернуться на место, где он упал, и оттуда снова продолжить бег.

Играй, играй, мяч не теряй!

Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала педагога все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч по сигналу, выбывает из игры – идёт отдыхать на «скамью штрафников».

Игры-забавы с футболами

Ударь по мячу

Необходимо ударить по мячу с завязанными глазами. Педагог кладёт мяч на пол и на расстоянии двух-трёх метров от играющего проводит линию. Ребёнок подходит к мячу, становится к нему спиной, затем отходит к линии и поворачивается к мячу лицом. Воспитатель завязывает ему глаза. Ребёнок должен подойти к мячу и ударить по нему ногой.

Весёлый мяч

Ребята сидят по-турецки по кругу. Рассказывают стихи про шарик и перекатывают его от одного к другому в произвольном направлении. На ком закончится стихотворение, тот из детей выполняет какое-нибудь задание.

Ты катись, весёлый шарик,
Быстро-быстро по рукам.
У кого весёлый шарик,
Тот исполнит песню (тапец) нам.

Ловкачи

Вызываются два-три участника. Ведущий предлагает по сигналу продвигать мяч головой (носом, пяткой, коленом и т. п.) до условного финиша. Выигрывает более ловкий и быстрый участник игры.

Футбол моржей

Воды в нашем «море» нет, но ласты есть! Участникам забавы предлагается надеть ласты и играть в футбол, лёжа на спине, отбивая ногами мяч.

Эквилибристы

Участникам предлагается соревнование:

- Кто дольше продержит футбол на голове.
- Кто сам дольше продержится без помощи рук и ног на мяче.
- Кто дольше всех сможет удержать мяч на спине.

Танцевальный марафон

Участвуют несколько пар детей. Задача каждой пары – удерживать мяч любыми частями тела, только не руками, танцуя различные весёлые танцы. Оценивается оригинальность и продолжительность танца.

Общеразвивающие упражнения на мячах – фитболах

Аист

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 какие чудеса.

Исходное положение: Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, фитбол 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.

Терапевтический эффект: Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.

Обратить внимание: При выполнении упражнения добиваться самовытяжения. Если ребёнок не может медленно выполнить упражнение с подъёмом на носки, можно в тренировочном варианте разрешить выполнять упражнение в более быстром темпе, поднимая руки только до уровня плеч, не поднимаясь при этом на носки.

Бабочка

Бабочка летает
Летом на ветру,
Бабочка играет
С солнышком в саду.

За бабочкой капризной
Мне не уследить,
Крыльев взмах волшебный
Мне не повторить.

Исходное положение: Сидя на фитболе, руки, согнутые в локтевых суставах, подняты вертикально вверх – «крылья».

Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. На первой строке хлопки на каждое первое слово (соответственно 4 раза); на второй строке – на каждый слог (16 раз).

Терапевтический эффект: Упражнение развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки.

Обратить внимание: Необходимо добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Упражнение выполняется активно с чётким хлопком и акцентом. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

Бег

Я бегу, быю по мячу,
Ошибиться не хочу.
Если всё же ошибусь,
В этот раз не про-мах-нусь!

Исходное положение: Стоя, мяч в опущенных руках. Бег на месте на носочках с захлёстыванием голени. Фитбол отбивать поочередно то правой, то левой рукой.

Терапевтический эффект: Упражнение совершенствует навык бега и тренирует координацию движений.

Обратить внимание, что при выполнении упражнения многим детям будет непосильно совмещать отбивание и бег. В этом случае полезно выучить упражнение поэлементно: сначала отбивание в ритм с музыкой, затем бег в ритм и только после этого выполнить упражнение целиком.

Веточка

Веточка пушистая,
Пышный куст сирени,
До чего душистая,
Что ломать не смеем.

Веточка нарядная
На ветру качалась,
Песенка весёлая
Пелась, не кончалась.

Исходное положение: Сидеть на мяче, ноги на ширине плеч опираются стопами в пол, руки опущены вниз.

Сидя на мяче, выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх («веточка качается»), ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре наклона на каждую строфу, с фиксацией корпуса в центральной позиции.

Терапевтический эффект: Упражнение на боковые мышцы туловища.

Обратить внимание на выполнение наклонов строго во фронтальной плоскости, руки и кисти являются продолжением траектории движения тела.

Гусеница

Медленно гусеница
По листку ползёт.
Из пушипок путаницу
На спинке везёт.

Завернулась гусеница
В пуховый платок,
Размечталась гусеница,
Но о чём – молчок.

Исходное положение: Лёжа на животе, мяч между стоп. На первую и вторую строчки ползание по-пластунски вперёд;

– на третью и четвёртую строчки выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («брёвнышком»);

– на пятую и шестую строчки ползание по-пластунски назад;

– на седьмую и восьмую строчки выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («брёвнышком») и вернуться в исходное положение.

Терапевтический эффект: Упражнение развивает подвижность позвоночника во всех отделах, действует на прямые, косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, разгибатели спины, мышцы верхних и нижних конечностей.

Обратить внимание, что при выполнении упражнения ползание выполняется с попеременным движением рук.

Ёлочка

Маленькая ёлочка
Росла без печали,
Буйны ветры ёлочку
Ласково качали.

Закружили ёлочку
Зимние метели,
Малую девчоночку
Празднично одели.

Исходное положение: Сидя на фитболе, напряжённые руки вытянуты в стороны – «ёлочка».

На первый куплет выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряжённые руки при этом находятся в четырёх положениях:

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

На второй куплет выполняются повороты туловища так же, как и на первый, но руки при этом расслабленные, мягкие, ненапряжённые.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в грудно-поясничном отделе позвоночника, укрепляет косые мышцы живота.

Обратить внимание, что руки необходимо удерживать в изометрическом напряжении на первом куплете и дать ребёнку возможность почувствовать противоположные ощущения, когда руки без напряжения на втором куплете.

Зайчик

Скачет зайчик на опушке,
Он живой, а не игрушка.
Дайте зайке лист капустный,
Самый лакомый и вкусный.

Зайчик будет вновь скакать,
Малых деток догонять,
Ну а кто не убежит,
Сам за зайкой побегит.

Исходное положение: Стоя, мяч в руках перед собой.

Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. На первый куплет ребёнок сначала прыгает четыре раза вперёд, затем четыре раза назад, затем прыжки с поворотом на 90 градусов. На второй куплет движения такие же, как на первом.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает координацию движений.

Качели

Качаются качели
То вверх, то вниз опять,
До пеба долетели
Попробуй нас догнать!

Исходное положение: Сидя на мяче, руки опущены вниз.

Прокатываясь на мяче вперёд, поставить ноги на носки, одновременно поднимая руки вверх, затем, прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперёд («Качаются ка-

чели»). Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения, энергично.

Терапевтический эффект: Упражнение развивает чувство ритма, координацию движений, укрепляет мышцы плечевого пояса, рук, является профилактикой плоскостопия.

Обратить внимание на перекал стопы с пяток на носки, а также на свободное раскрещенное движение рук, которые являются своего рода утяжелителями при раскачивании.

Книга

Книги мальчики листают,
Книги девочки читают,
Книги дети берегут,
Ну а мышки их жуют.

Книги все уж пролистали,
Книги все уж прочитали.
А у мышек вот беда —
Пышке копчилась еда.

Исходное положение: Лежа на спине на полу, мяч в вытянутых руках за головой.

На первый куплет

– на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч, который находится за головой («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.

На каждую строчку второго куплета выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги и доставая ими до мяча.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы передней брюшной стенки и развивает координацию движений.

Обратить внимание, чтобы при выполнении упражнения дети не задерживали 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.

Колечко

У меня колечко,
А на нем сердечко,
Я его храшу,
Я его люблю.

Выйду на крылечко,
Брошу в сад колечко;
Пусть дружок пайдёт,
В подарок принесёт.

Исходное положение: Сидя на мяче, руки опущены вниз.

На первую строчку поднять руки «колечком» перед собой, затем вверх; на вторую строчку опустить руки в исходное положение вниз ладонями; на третью и четвертую строчку быстро поднять руки и сцепить их сверху, посмотреть на ладони и «спрятать» колечко, опустив руки и сцепив их за спиной. Выполнить по два раза. На втором куплете повторяются движения первого.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах, вырабатывает чувство ритма и пространства.

Обратить внимание, что необходимо постоянно следить за правильной осанкой в положении сидя на мяче. Следить за дыханием ребёнка.

Лисичка

Рыжая лисичка
По лесу бежала,
Хитрая сестричка
Хвостиком махала.

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

Исходное положение: Стоя, мяч на полу перед собой.

На первую строчку первого куплета, стоя в полуприседе, одной рукой придерживать мяч, другую максимально отвести назад, «показывая хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполняется по два раза в каждую сторону.

На первые три строчки второго куплета три раза прокатить мяч от себя и к себе и выполнить при этом наклон корпуса вперёд, затем вернуться в исходное положение. На четвёртую строчку повторить наклон вперёд и «спрятаться» за мяч.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность туловища и укрепляет мышцы плечевого пояса.

Обратить внимание, что при выполнении поворотов важно, чтобы ребёнок глазами проследил за рукой, которая «показывает хвостик». В этом случае выполнение упражнения будет более продуктивным и полезным. На втором куплете при наклонах следить, чтобы плечи и голова ребёнка были в одной плоскости с корпусом.

Лягушка

Квакали лягушки:
«На болоте волк!»
И с лесной опушки
В озеро прыг-скок.

Красота на озере,
Лилии цветут,
В лягушачьей опере
Сто певцов поют.

Исходное положение: Лёжа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу.

На первый куплет сделать толчок ногами с перекатом мяча вперёд и упором на руки, затем толчком руками вернуться в исходное положение. Выполнить 3 раза. На четвёртую строчку перейти в положение сед, ноги скрестив, мяч перед собой.

На второй куплет выполнять покачивание бёдер вверх–вниз, сохраняя правильную осанку, мяч катать вправо – влево перед собой.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

Обратить внимание, что голову и спину при выполнении упражнения необходимо держать ровно и в положении некоторого вытяжения.

Маятник

Качаюсь я весь век подряд,
И если честно, я этому рад,

Я не бездельник-баловник,

Я труженик, я маятник.

Исходное положение: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках.

На первые две строчки отвести мяч на вытянутых руках сначала вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону.

На вторые две строчки мяч в руках над головой, наклоны туловища вправо и влево. Выполнить по два раза в каждую сторону.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность позвоночника во фронтальной плоскости, укрепляет мышцы верхних конечностей.

Обратить внимание, что при выполнении упражнения мяч, руки и спина ребёнка падают в одной плоскости. При наклонах следить, чтобы обязательно фиксировался корпус в центральной позиции, ноги ребёнка при раскачивании не отрывались от пола.

Медвежонок

Медвежонок косолапый

Ходит вперевалку,

От его когтистых лап

Улы все вповалку.

Медвежонку снится сон,

Сладкий и душистый:

Чёрный лес свой видит он

Липким, золотистым.

Исходное положение: Стоя, мяч в согнутых руках перед собой.

На первый куплет ходить в разных направлениях на наружном своде стоп с правильной осанкой, мяч обхватив руками, «как медведь держит улей».

На второй куплет в полуприседе опускать голову к мячу и возвращаться в исходное положение («нюхает мёд»).

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет внутренний продольный свод стоп, межлопаточную область, формирует правильную осанку.

Месяц

Месяц, месяц – мой дружок,

Позолоченный рожок,

Освещая ночью путь,

Ты про нас, друг, не забудь.

Месяц – звёздам командир,

Пусть не носишь ты мундир,

Оставайся молодой,

Самой яркою звездой.

Исходное положение: Стоя на правом колене, левая нога вытянута в сторону, правая рука лежит на мяче.

На первый куплет выполнять наклоны к мячу, левая рука при этом поднимается через сторону вверх, касаясь мяча. Повторять по два раза в каждую сторону.

На второй куплет из положения лёжа на мяче на боку, одна нога в упоре на колене, перейти в положение лёжа на боку с выпрямленными ногами.

Терапевтический эффект: Упражнение развивает координацию движений, увеличивает подвижность позвоночника, улучшает осанку во фронтальной плоскости.

Обратить внимание: При выполнении упражнения рука должна подниматься не перед лицом ребёнка к мячу, а точно через сторону вверх.

Муравей

Муравьишка-труженик
Строит муравейник,
С завтрака до ужина
Длится попельник.

Длится, не кончается
День погожий летний.
Муравей старается —
Домик всё заметней.

Исходное положение: Стоя, мяч перед собой на полу.

На первый куплет глубокие приседания на носках, колени в стороны, руки на мяче. На второй куплет глубокие приседания в среднем темпе, колени соединить, мяч на вытянутых руках перед собой.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы нижних конечностей и плечевого пояса.

Обратить внимание, что при выполнении упражнения надо сохранять правильную осанку.

Носорог

У него огромный рог —
Очень страшен носорог.
Но под грозным облаченьем
Он достоин восхищенья.
Будь с ним ласков — и в залог
Улыбнётся носорог.

Исходное положение: Седь, руки на мяче.

На первые две строчки прокатить мяч вперёд, руки в упоре на полу, «шагать» руками по полу в ритм слов вперёд и назад; на третью и четвёртую — отжимания от пола, лежа на мяче; на последние две строчки — «шагать» руками по полу в ритм слов вперёд и назад и затем вернуться в исходное положение.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.

Обратить внимание: Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперёд).

Орешек

Наш орешек не простой,
Он волшебный, золотой,
Исполняет все заданья,
Выполняет все желанья.

Мы орешек покатаем,
Мы орешком постучим,
Мы орешек всем покажем,
Никому не отдадим.

Исходное положение: Сидя на полу, «обнимая» мяч руками и ногами — «орешек».

На первый куплет выполнить покачивание корпуса из стороны в сторону, голову при этом положить на мяч.

На первые две строчки второго куплета сжимать мяч обеими руками, на вторые две строчки сжимать мяч согнутыми в коленях ногами.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, формирует навык правильной осанки.

Обратить внимание. При сжимании мяча руками локти отвести в стороны. Ребёнок должен прилагать максимальные усилия, чтобы почувствовать сопротивление мяча.

Паучок

Мы про это всё молчок:
С нами в спальне паучок.
Он в коробочке живёт,
Ни к кому не пристаёт.

Паучку-лесовичку
Самолёт не пужет,
На паутинке-ниточке
Летает он не хуже.

Исходное положение: Присед на одной ноге, другая нога вытянута в сторону, руки опираются на мяч.

На первый куплет перенести вес тела с одной ноги на другую, приняв исходное положение на другой ноге. Выполнить упражнение в каждую сторону по два раза.

На второй куплет, лёжа на спине, руки и ноги подняты вверх, делать потряхивающие движения руками, мяч зажат между стоп, затем, наоборот, потряхивающие движения делать ногами, мяч в руках.

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, улучшает венозный отток в верхних и нижних конечностях, расслабляет мышцы ног и рук.

Обратить внимание. При выполнении первой части упражнения ребёнок должен сохранять правильную осанку, держать спину прямо, только незначительно опираясь на мяч.

Птица

Птицу в клетку не сажай,
Отпусти её на волю,
Добрый словом провожай,
Пусть летает в чистом поле.

Исходное положение: Сидя на мяче, руки опущены вниз. Выполнять маховые движения обеими руками одновременно – «большие крылья».

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах и формирует навык правильной осанки.

Обратить внимание на постоянную вибрацию на мяче в ритм движений руками. Особенное внимание обратить на выполнение этого упражнения мальчиками, так как для них задания на пластичность бывают наиболее сложными.

Пчёлка

Мохнатая пчёлка
Крыльями жужжит,
Над цветами в поле
Без усталости кружит,
Целый день летает,
Мёд собирает.

Исходное положение: Сидя на мяче, руки согнуты в локтевых суставах («маленькие крылышки»).

На первые четыре строчки отведение и приведение согнутых рук к туловищу («пчёлка машет крылышками»), на последние две строчки поднимать руки через стороны вверх, одновременно работая кистями рук.

Терапевтический эффект: Упражнения повышают гибкость в плечевых и локтевых суставах, увеличивает силовую выносливость мышц плечевого пояса.

Обратить внимание. Локти и корпус ребёнка должны находиться в одной фронтальной плоскости.

Рак

Рак в воде речной живёт,

Ходит задом наперёд.

Рака не обидьте,

Мимо проходите.

Кто его не знает,

Пусть не проверяет:

Руку бережёт,

Раку не даёт.

Исходное положение: Лежа на спине, мяч в согнутых руках перед грудью.

На первый куплет скольжение спиной по полу вперёд ногами, затем поворот на спине вокруг себя. На второй куплет скольжение по полу вперёд головой и поворот вокруг себя.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, растягивает и расслабляет грудные мышцы.

Обратить внимание. При выполнении упражнения нельзя запрокидывать голову назад.

Рыбка

В колыбельке рыбка,

Колыбелька-зыбка

На волне качается,

Нам с тобой встречается.

Покачать не пробуй,

Воду ты не трогай.

Опасайся замутить,

Чтобы рыбку не смутить.

Исходное положение: Лежа на животе, мяч в вытянутых руках.

На первую строчку поднять ноги; на вторую строчку поднять плечи и руки с мячом; на третью и четвертую строчки – покачивающие движения туловищем вперёд и назад.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет разгибатели спины.

Обратить внимание. При выполнении упражнения не запрокидывать голову назад и не лордозировать поясничный отдел позвоночника.

Ходьба

Мы поутру шагаем

И петь не забываем.

Тот, кто громче пропоёт,

Того сладкий «сникерс» ждёт.

Прошли все кособоры,

А дальше топтать в гору,

Но не смутить ребят —

Все «спикерсы» хотят.

Исходное положение: Сидя на полу, мяч перед собой в руках.

Выполнять «ходьбу на ягодичках». Ребёнок продвигается сначала вперёд, затем назад.

Терапевтический эффект: Упражнения развивают координацию движений и подвижность в суставах нижних конечностей, способствует регуляции тонуса мышц малого таза.

Обратить внимание: При выполнении необходимо следить за правильной осанкой.

Улитка

– Улитка, улитка, куда ты ползёшь?

Зачем хрупкий домик на спинке несёшь?

– Иду на угощение во зелёный бор,
Домик на спине песу, чтобы не забрался вор!

Исходное положение: Лёжа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам. Ползание на животе вперёд и назад с одновременным движением рук.

Терапевтический эффект: Упражнение развивает силу мышц плечевого пояса и мышцы задней поверхности бёдер.

Ящерица

Ящерица-мастерица,

Ты такая озорница,

Что на солнышке лежишь,

От меня ты не бежишь?

Отвечает ящерица:

– Я такая мастерица.

Про тебя мне всё известно,

Мне с тобой не интересно.

Исходное положение: Лёжа на спине на полу, вытянутые ноги на мяче.

На первый куплет приподнять таз и удерживать его в соответствии с музыкальной или стихотворной фразой. На второй куплет прокатить мяч к ягодицам стопами и вернуться в исходное положение. Выполнить два раза.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы спины, живота и брюшного пресса.

Обратить внимание: При выполнении упражнения нельзя поднимать лопатки от пола.

Удав

Удав кольцом свернулся

И медленно ползёт,

То хвост свой перегопит,

То вдруг наоборот.

Удаву интересно

С самим собой гулять.

Ах, это так приятно

С самим собой играть.

Исходное положение: Лёжа на боку, мяч в вытянутых вверх руках.

На первые две строчки сделать грушировку, т. е. прижать мяч к коленям, затем вернуться в исходное положение. Выполнить два раза.

На следующие две строчки сделать поворот «брёвнышком» вправо, полный оборот вокруг своей оси. На второй куплет всё то же, только с поворотом влево.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы живота и плечевого пояса.

Обратить внимание. При выполнении упражнения руки и ноги должны быть вытянуты, создавая единую плоскость.

Замок

Среди мохнатых кочек
Мы нашли замочек,
Ключик подобрали
И играть с ним стали.
Все довольны очень —
Нужен всем замочек.

Исходное положение: Сед с упором руками сзади, ноги согнуты в коленных суставах, между стоп мяч. Обхватить руками приподнятые ноги с мячом в максимальной группировке.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, передней поверхности бёдер, развивает координацию движений.

Кошечка

Киска Маркизка
Кланяется низко.
Лезет под забор
За сметаной вор.

Сметанка в кадке.
Шерсть у киски гладка,
Язычок удал,
Хоть оп у киски мал.

Исходное положение: Стоя на коленях, руки на мяче.

На первый куплет – кошечка «ласковая» – прогнуть спину, кошечка «сердитая» – выгнуть спину дугой, при этом откатывая мяч вперёд. На второй куплет движения те же, только мяч удерживается стопами.

Терапевтический эффект: Упражнение формирует естественные физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса и тазового дна.

Лошадка

У нас в саду площадка.
Стоит на ней лошадка,
Очень боевая,
Ну совсем живая.
Лошадка скак-носкок,
Копытцами цок-цок,
Не ходит, а летает,
Деток всех катает.

Исходное положение: Стоя, мяч перед собой в руках. В ритм музыки выполнить бег с высоким подниманием бедра.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы передней поверхности бёдер, увеличивает подвижность в тазобедренных и коленных суставах.

Обратить внимание. При выполнении упражнения колено должно касаться мяча.

Куница

Куница не птица,
Лесной зверёк куница.
Хоть красавица на вид,
От нее не счесть обид.

Куница, куница,
Злая девица!

Забрётся ночью в хлев,
Съест пылётка на обед.

Исходное положение: Сед на пятках, мяч находится справа от ребёнка.

На первые две строчки встать на колени, мяч в вытянутых руках перед собой, затем вернуться в исходное положение, мяч переложить слева от себя. Выполнить по одному разу в обе стороны. На последние две строчки прокатить мяч вокруг себя сначала вправо, затем влево.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, мышцы бёдер.

Обратить внимание. При переключении мяча ребёнок должен встать на колени и мяч переложить вправо или влево на вытянутых перед собой руках. Прокатывание мяча также выполняется, стоя на коленях.

Страус

Страус всех смелее – раз, два, три,
Страус всех умнее – посмотрн.
Он в любой погоде знает толк,
Пу а гром лишь грянет – голову в песок.

Исходное положение: Сидя на мяче, руки опираются на колени.

На первые две строчки поднимать и опускать надплечия. На последние две строчки выполнить наклон вперёд, обхватив руками мяч и опустив голову к мячу, покачиваться в этом положении из стороны в сторону («страус спрятал голову»).

Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность плечевого пояса, ослабляет верхнюю порцию трапециевидной мышцы.

Летучая мышь

Ну, посмотри, как я хороша:
Есть когти, крылья – добрая душа,
Ночью летаю, днём тихо силю,
Кошек уважаю, но их не люблю.

Исходное положение: Сед за мячом, руки на мяче.

Из исходного положения перейти, прокатываясь по мячу, в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в исходное положение. Повторить четыре раза.

Терапевтический эффект: Упражнение тренирует разгибатели спины, развивает координацию движений.

Мостик

Журчит вода, ручей журчит.
О чём сказать он нам спешит?
«Трудней нет преграды, чем в воду войти.
Вам мостик поможет ручей перейти».

Исходное положение: Сидя на мяче, руки опущены вниз.

Сидя на мяче, переступая ногами вперёд, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами назад, вернуться в исходное положение. Повторить четыре раза.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, увеличивает гибкость грудного отдела позвоночника.

Обратить внимание. При выполнении упражнения следить, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.

Игры с мячом

1. Играй, играй, мяч не теряй

Вариант 1.

Все дети располагаются на площадке. Каждый свободно играет с мячом. После сигнала педагога все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется. Выигрывают те дети, которые во время игры не получают штрафных очков.

Вариант 2.

После сигнала педагога все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста. За неправильное движение получают штрафное очко.

2. Сделай фигуру

Все дети свободно располагаются на площадке, каждый второй имеет мяч. Если педагог говорит «день», все свободно играют с мячом в паре с товарищем. Если педагог говорит «ночь», все дети (с мячом и без них) должны как можно быстрее принять определённую позу и не шевелиться. Зашевелившийся ребёнок получает штрафное очко.

Выигрывают дети, не получившие штрафных очков.

3. Вызов по имени

Дети делятся на 4–5 групп и образуют круги. В центре каждого круга – ребёнок с мячом. После сигнала педагога он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Тот должен успеть поймать мяч и не уронить его. После этого поймавший мяч бросает его вверх и также вызывает кого-либо. Выигрывает группа, меньшее количество раз уронившая мяч на землю.

4. Десять передач

Вариант 1.

Дети становятся парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

Вариант 2.

Уронившие мяч пары выходят из игры. Выигрывают те дети, которые дольше удерживают мяч.

5. Мяч водящему

Вариант 1.

Дети делятся на 4–5 групп, каждая образует свой круг диаметром 4–5 метров. В центре каждого круга – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков круга (1–3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

Вариант 2.

Побеждает команда, быстрее закончившая игру и меньшее количество раз уронившая мяч.

6. Гонка мячей по кругу

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу (в указании направлении), стараясь догнать другой мяч.

7. У кого меньше мячей

Дети образуют две равные команды. Каждая из них берёт по несколько мячей и располагается на своей половине площадки (площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130–150 см). Дети обеих команд после сигнала педагога стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньшее количество мячей.

8. Займи свободный кружок

Вариант 1.

На земле (на полу) в разных местах чертятся кружки диаметром 50 см на расстоянии 1,5–2 м один от другого. Все дети, за исключением водящего, становятся в них, затем перебрасывают мяч товарищам в разных направлениях. Водящий, проходясь между кружками, старается поймать мяч на лету или хотя бы коснуться его рукой. Если водящему удастся это сделать, педагог даёт свисток. По свистку игроки, находящиеся в кружках, меняются местами, а водящий старается занять любой из кружков. Кто не успел занять кружок, тот становится водящим. Игра продолжается. Побеждают те дети, которые ни разу не были водящими. (Выполнение роли водящего впервые выделенным игроком в счёт не принимается.)

Вариант 2.

Водящими выделяются двое детей

Вариант 3.

В игру вводится несколько мячей.

9. Поймай мяч

Дети делятся на группы по трое. Двое из трёх становятся друг против друга на расстоянии 3–4 м и перебрасывают мяч друг другу, как кому удобнее. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

10. Обгон мяч

Играют две (можно 4 и 6) команды. Игроки каждой команды становятся в круг, выбирают водящих, которые имеют мячи. После сигнала педагога каждый водящий отдаёт мяч игроку, стоящему справа, а сам бежит влево, обегает круг и становится на своё место. Получивший мяч передаёт его следующему справа и т. д. Когда первый возвращается на своё место, бежит следующий игрок. Игра заканчивается, когда все дети обегут круг и мяч возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

11. Подвижная цель

Вариант 1.

Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится кругом с водящим в центре. Дети перебрасывают друг другу мяч, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребёнок, бывший водящим, встаёт в круг.

Вариант 2.

Бросать мяч в водящего можно только после передач (или 2–3 передач мяча) друг другу.

12. Успей поймать

Дети встают по кругу с водящим в середине. Они перебрасывают мяч с одной стороны круга на другую, водящий должен поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удастся, он встаёт в круг, а в середине идёт тот, кто последним бросил мяч.

13. Скажи, какой цвет

Вариант 1.

Все дети, кроме водящего, имеют мячи и свободно ведут их по площадке. Водящий передвигается с 2–3 флажками разных цветов. Ребёнок, около которого останавливается водящий и показывает один из флажков, должен, ведя мяч на месте, сказать, какого цвета флажок показывает водящий.

Вариант 2.

Роль водящего выполняют сразу 2–3 ребёнка.

Вариант 3.

Водящий показывает палочки, а игрок должен сказать, сколько их.

14. Вызовы по номерам

Вариант 1.

Дети делятся на команды по 4–5 игроков. В команде рассчитываются по очереди и становятся в колонну. Перед каждой колонной расставляют 5–6 кеглей на расстоянии 1 м одна от другой. Педагог называет номера (не по очереди), и вызванные дети ведут мяч, обводя первую

кеглию справа, вторую слева и т. д. Последнюю кеглю оббегают кругом и таким же образом возвращаются обратно.

Выигрывает команда, которая уронит меньше кеглей.

Вариант 2.

Выигрывает команда, уронившая меньше кеглей и быстрее закончившая игру. Ребёнок, быстрее выполнивший задание, выигрывает для команды очко. В конце игры выбирается команда-победитель.

15. Ведение мяча

Дети делятся на пары. Каждый из них имеет мяч и свободно передвигается по площадке. Один ребёнок в паре – водящий, его цель – не ронять мяч, коснуться рукой товарища по паре. Если ему это удастся, другой ребёнок становится водящим. А бывший водящий свободно ведёт мяч.

16. Ловишки с мячом

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке. Цель водящего – ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, осаленный играющий становится водящим.

17. Пять бросков

10–12 детей располагаются на расстоянии 1,2–2 м от корзины. По сигналу педагога все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадёт 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.

18. Бросание мяча в парах

Дети становятся парами. У каждой пары один мяч. Один ребёнок из каждой пары становится под корзину, чтобы поймать брошенный мяч. Остальные становятся друг за другом на расстоянии 2 м от корзины. После сигнала педагога они бросают каждый свой мяч (до 5 раз), затем меняются местами с напарниками. Выигрывает пара, большее число раз попавшая в корзину.

19. Метко в корзину

Вариант 1.

Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке и становятся в середине её на указанные места. У первых игроков в руках мяч. По сигналу педагога каждый ведёт мяч к щиту, останавливается, бросает мяч двумя руками от груди, ловит и передаёт его следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

Вариант 2.

Попавший в корзину повторяет бросок.

20. Мяч ловцу

На площадке чертят три концентрических круга один в другом: первый диаметром 1 м, второй – 3 м и третий – 5 м. В первый круг становится ловец. Второй круг свободный, в третий становятся защитники (4–6 человек); остальные – свободные игроки поля.

Свободные игроки поля перекидывают мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники им противодействуют, не давая ловцу поймать его. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок поля становится ловцом, ловец – защитником, один из защитников переходит к игрокам поля.

21. Борьба за мяч

Дети делятся на две команды (надевая отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Педагог в центре площадки подбрасывает мяч, и капитаны стараются отбить его своим игрокам, т. е. разыгрывают мяч. Игроки команды, овладевшей мячом, передают мяч друг другу, тогда как игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач подряд, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

22. Защита крепости

На площадке чертятся два круга один в другом: первый диаметром 3 м, второй – 5 м. Дети делятся на две команды. В первый круг становятся 5–6 детей из одной команды, остальные распределяются за кругом. Дети другой команды занимают места во втором круге. После сигнала педагога дети за кругом из первой команды стараются перебросить мяч товарищам в первом круге. Дети противоположной команды мешают им. Ребёнок из первого круга, поймавший мяч,

переходит за круг на помощь товарищам по команде. Игра продолжается до тех пор, пока из первого круга не будут освобождены все (не дольше 5–6 минут). Потом команды меняются. Выигрывает та команда, которая быстрее сумеет освободить своих товарищей из круга.

23. Мяч капитану

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце чужой площадки. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану.

24. Мотоциклисты

Игра аналогична предыдущей игре. Ведущий-регулирующий поднимает зелёную (жёлтую, красную) кеглю. Дети с мячами – мотоциклисты. На зелёный свет дети выполняют ведение мяча шагом, на жёлтый – на месте, на красный берут мяч в руки. Нарушивший правила отправляется на «штрафную стоянку».

Более сложный вариант: добавляется «переключенные скорости». Ведущий говорит: «Первая скорость» – дети выполняют ведение мяча шагом, «Вторая скорость» – дети выполняют ведение мяча бегом.

25. Разноцветные мячики

Дети делятся на 4–5 команд. Каждой команде выдаются мячики одного цвета. Можно использовать пластмассовые шарики из «сухого бассейна». Дети встают по бокам большого круга диаметром 5 м вперемешку. Посредине стоит брусок на торце (модуль «Альма»), а на нём кегля. Педагог говорит – «Красные». Дети, у которых в руках красные шарики, бросают их в кеглю, стараясь сбить её. Затем то же самое повторяют дети с синими, зелёными (и т. д.) шариками. Отмечается, какая команда более меткая.

26. Мини-баскетбол

Ведущий предлагает детям подвижную игру – баскетбол. Нужна площадка длиной 8 м и шириной 6 м. На площадке размечаются боковые и торцевые линии, круг диаметром 1,5 м в центре для розыгрыша спорных мячей. Цит и корзина должны быть подвешены на середине торцевых линий. Верхний край корзины располагается на высоте 2 м. Играть можно обычным детским мячом.

На площадке две команды по 5 человек, один из игроков – капитан. Задача – забросить как можно больше мячей в корзину соперника. Игроки должны хорошо уметь вести мяч во всех направлениях, изменять скорость передвижения, когда на шаг приходится один удар мяча об пол.

Играют два тайма по 5 минут с перерывом 6 минут. Команде, забросившей мяч в корзину, засчитывается 2 очка. Ведущий выполняет роль судьи, следит за выполнением правил:

- мяч, пересекший боковую или лицевую линию площадки, считается вышедшим из игры;
- штрафные броски не применяются, но если мяч вышел из игры, назначается вбрасывание с того места, где мяч пересёк линию, игроком противоположной команды; мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него (если есть сомнения, ведущий назначает спорный бросок);
- вбрасывание мяча в игру производится из-за боковой линии, там, где было нарушение;
- начальный и спорный бросок производится в центре, в круге;
- начальный и спорный бросок происходит: при начале каждого периода игры, при застревании мяча в корзине, при задержке мяча, когда два игрока держат мяч, при выходе мяча из игры от одновременного касания игроками обеих команд;
- запрещается толкаться, ставить подножки, хватать за руки, за одежду и т. д.;
- игроку запрещается вести мяч двумя руками одновременно, бежать с ним. Игрок, получивший мяч, может сделать не более трёх шагов, после чего должен вести его, бросить в корзину или передать партнёру.

27. Мяч по кругу

Вариант 1.

Дети становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук один от другого, а потом рассчитываются на первые и вторые номера. Так получают две команды.

Ведущий даёт волейбольные мячи двум игрокам, стоящим рядом, т. е. первому и второму номерам. По сигналу они бегут в противоположных направлениях, огибая круг с внешней стороны. Каждый из них, вернувшись на своё место, бросает мяч ближайшему товарищу по команде. Этот игрок, поймав мяч, сейчас же обегает круг, становится на своё место и отсюда перекидывает мяч дальше через одного человека и т. д. Побеждает та команда, в которой все игроки пробегут с мячом по кругу быстрее.

Вариант 2.

Дети становятся в круг и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера составляют одну команду, вторые – другую. Назначаются капитаны команд, у каждого из них по мячу.

По сигналу ведущего капитаны бросают мячи: один вправо, другой влево по кругу своим игрокам. Так мячи перекидываются по кругу, пока не дойдут до капитанов, которые, поймав их, поднимают руки с мячом вверх. Выигрывает команда, которая сумеет быстрее другой провести мяч по всему кругу и капитан которой быстрее поднимет руки с мячом вверх. Можно договориться прогонять мяч не один круг, а два или три.

28. Откати мяч

Две команды выстраиваются друг против друга на расстоянии 2–5 метров. На середине между ними большой мяч. По сигналу ведущего игроки команд кидают по мячу теннисными мячами. В чью сторону мяч скатится больше, та и выиграла.

29. Горячий мяч

Дети становятся в круг. По команде ведущего «Начали!» дети начинают передавать мяч по часовой стрелке. Ребёнок, у которого мяч оказался в руках на команду «Стоп!», выходит из круга (выбывает из игры). Побеждает игрок, оставшийся последним, когда мяч передавать уже никому.

30. Охотник и лисицы

Дети выбирают считалкой водящего – охотника, ему дают в руки маленький мяч. Все остальные играющие – лисицы.

Охотник выходит на середину площадки, а лисицы собираются вокруг него. Охотник два раза подбрасывает мяч вверх и ловит его, после третьего броска лисицы разбегаются в разные стороны. Охотник, поймав мяч, бросает его в одну из лисиц. Каждая запятанная лисица становится его помощником. Лисицам разрешается поднимать брошенный мяч и перебрасывать между собой так, чтобы охотник или его помощники не завладели им. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все лисицы, кроме одной. Эта лисица становится новым охотником, и игра повторяется.

31. Пятнашки и мяч

Дети бегают по площадке, стараясь, чтобы водящий их не запятнал. На бегу они передают друг другу мяч. Задача состоит в том, чтобы передать мяч товарищу, которого настигает водящий, так как игрока с мячом пятнать нельзя. Водящему разрешается пятнать мяч на лету, перехватывая его. Если мяч оказался у ведущего, его сменяет виноватый в потере мяча (неточно бросивший мяч или не сумевший удержать его в руках).

32. Стой!

Выбирается водящий. Один из игроков бросает мяч как можно выше вверх, а пока водящий ловит его, остальные игроки разбегаются по площадке. Как только водящий схватит мяч, он кричит: «Стой!» – и все должны мгновенно остановиться. Водящий старается попасть мячом в ближайшего игрока. Если он промахнётся, то должен бежать за мячом, а в это время все остальные могут отбегать дальше. Схватив мяч, водящий кричит: «Стой!» Если же он попадёт, то запятанный становится новым водящим, и игра начинается сначала.

33. Не давай мяч водящему

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед ними проводят черту (круг). Выбирают двух-трёх водящих, которые идут в середину круга. Играющие перекидывают мяч в разных направлениях и по воздуху, и по земле так, чтобы водящие не могли коснуться его. Водящие, бегая в середине круга, стремятся дотронуться до мяча, находящегося в воздухе, или на

земле, или в руках играющих. Если кому-либо из водящих удастся коснуться мяча, то он меняется местом с игроком, при броске или в руке которого был осален мяч. Если мяч вылетит из круга, то нужно принести его и продолжить игру.

34. «Попади в кольцо»

Команды строятся в колонну по одному в 5–6 м от баскетбольного щита. По сигналу педагога первый игрок ведёт мяч к щиту, останавливается в 3–4 шагах от него и бросает мяч в кольцо. Затем ловит мяч и передаёт его следующему в колонне игроку.

Игра начинается только по сигналу педагога.

Команда-победительница определяется по двум показателям: 1) по умению каждого играющего уверено вести мяч; 2) количеству заброшенных в кольцо мячей.

35. Мяч над головой

Дети разделяются на две команды и становятся в две колонны. Игроки, стоящие впереди каждой колонны, держат в руках мяч. По сигналу ведущего передние, не поворачиваясь, передают мяч над головой стоящим сзади, те передают мяч дальше, и так до конца колонны. Последние игроки в колоннах, получив мяч, бегут и становятся первыми, передают мяч стоящему сзади. Когда очередь вновь дойдёт до первого, он должен передать мяч ведущему. Выигрывает команда, которая раньше закончила передачу мяча.

36. Мячом в цель

Вариант 1.

Посередине площадки кладут большой мяч, а дети с теннисными мячами в руках стоят в 3–5 м от него за чертой. Каждый по очереди метает свой мячик в большой мяч. Выигрывает тот, кто не промахнулся, у кого после удара большой мяч откатился дальше.

Вариант 2.

Дети с теннисными мячами становятся в круг. Ведущий подбрасывает большой мяч вверх, ребята кидают свои мячи, стараясь попасть в летящую мишень.

37. Не ошибись

По залу разложены вырезанные из дермантина геометрические фигуры разного цвета и размера. На них встают дети. По команде воспитателя дети ходят, прыгают, бегают. По свистку каждый должен встать на свою фигуру. Выигрывают те, кто быстрее это сделает.

38. Запятнай мячиком

У водящего ребёнка на кисть руки надет широкий браслет, к нему прикреплен шнур длиной 1 м. На другом конце шнура привязан мячик «мякиш» (d = 12–14 см).

Дети разбегаются по игровой площадке, а водящий старается догнать и запятнать мячиком кого-нибудь из них. Ребёнок, которого запятнали, выбывает из игры.

39. Волейбол по облегчённым правилам («Пионербол»)

Площадка разделена сеткой на две части. С каждой стороны участвуют по 6 игроков (3 – на одной линии, 3 – на другой). Игроки не отбивают мяч, а ловят его. Соответственно, подача, пас партнёру и перевод мяча на сторону соперника осуществляется не ударом, а броском.

Подача ведётся из-за линии площадки с правого угла. Другая команда принимает подачу, бросает мяч обратно (при падении мяча на площадку противника засчитывается очко подавшей команде).

Нельзя подавать мяч без свистка, нельзя касаться руками сетки (за это начисляются штрафные очки). Если мяч задел сетку при подаче, потеря подачи (при игре мяч может касаться сетки). Игрок, поймавший мяч после подачи противника, может сделать с ним два шага или передать товарищу по команде. Перед подачей мяча следующим игроком команда делает переход (меняясь местами по часовой стрелке).

В каждой партии счёт ведётся до 10. Если соперники наберут по 9 очков – игра продолжается до 11 очков. Перевес должен быть обязательно в 2 очка.

40. Кертбол

Правила те же, что и в пионерболе. Единственное, но весьма существенное отличие кертбола от обычного волейбола заключается в том, что вместо сетки в игре используется сплош-

ная ткань. Это делает соперников практически невидимыми друг для друга и требует от игроков исключительного внимания и реакции.

41. Из обруча в обруч

Игроки каждой команды строятся в две колонны, которые располагаются одна напротив другой. На расстоянии 2–3 м от первого на полу вплотную друг к другу лежат три обруча (или начерчены 3 круга $d = 80–100$ см). Игрок по сигналу бросает мяч в первый обруч так, чтобы он после отскока ударился внутри второго обруча и, подскочив ещё раз, попал в третий. Игрок с противоположной стороны ловит мяч и таким же образом бросает его назад. Оба игрока после броска мяча должны переходить в конец колонны.

Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не поменяются местами условленное число раз.

Выигрывает команда, которая быстрее сменит место, допустив при этом наименьшее число ошибок.

Передачи с отскоком дети должны выполнять умеренной силой, но достаточно быстро.

42. Найди партнёра

Вариант 1.

Участники делятся на пары и образуют два круга (один круг внутри круга). Выбирают водящего, который становится в центре. У водящего нет пары, и его задача – в ходе игры найти себе партнёра. По знаку педагога играющие в каждом кругу берутся за руки, и под музыку польки, галюна или марша один круг движется вправо, а другой – влево. Внезапно музыка обрывается. По этому сигналу каждый игрок должен стать в пару с тем, с кем стоял в начале игры, быстрее, чем это сделает водящий.

Вариант 2.

Выполнение парами танцев и танцевальных шагов в перенгах с последующим быстрым построением всей команды в указанном месте.

Водящий имеет право составить себе пару и встать с любым игроком. Если водящий успеет это сделать, водить начинает игрок, оставшийся без пары.

Побеждает команда, участники которой меньше количество раз были водящими.

По мере освоения задания дети, кроме танцевальных шагов, могут выполнять дополнительные движения.

43. Эстафета с гимнастической палкой

Команды строятся парами для встречной эстафеты на противоположных сторонах площадки. Первые пары на одной из сторон держат за оба конца гимнастическую палку. По сигналу пары бегут на встречу друг другу: одна – взявшись за палку, а другая – за руки. При встрече игроки с палкой опускают её как можно ниже, а вторая пара этой команды перепрыгивает через палку, не разъединяя рук. Затем каждая пара продолжает начальное движение и становится в конец колонны. При этом игроки передают палку стоящей впереди паре, и игра продолжается.

Игра заканчивается, когда каждая пара сделает по две перебежки (с палкой и без неё) и снова окажется на своём месте.

Побеждает команда, игроки которой быстрее сумели выполнить задание.

Быстрота выполнения эстафеты зависит от слаженности действий игроков, держащих палку, и умения прижимать её очередными игроками.

44. Блуждающий мяч

Игроки (чётное количество) становятся в круг. Рассчитавшись на первый-второй, они делятся на две команды и получают по два мяча каждая. В середине круга стоят несколько нейтральных игроков. По сигналу игроки начинают перебрасывать мяч только своим номерам, стараясь, чтобы нейтральные игроки не перехватили его.

Мяч следует перебрасывать только в одном направлении.

Побеждает команда, у которой меньше количество раз перехватили мяч.

45. Мяч партнёру

6–10 игроков одной команды располагаются по кругу, а один игрок из другой команды – в центре круга. То же самое делают игроки другой команды. По сигналу педагога игроки, сто-

ящие по кругу, передают мяч друг другу, а тот, кто стоит в центре, пытается коснуться мяча. При перехвате мяча водящим или потере его педагог отмечает этот момент и даёт сигнал о продолжении игры. Применяется только верхняя или нижняя передача. Мячи можно передавать в различных направлениях в пределах круга.

Побеждает команда, сумевшая дольше удержать мяч, не давшая ему упасть или быть перехваченным игроками команды соперника.

Необходимо следить, чтобы водящий не подходил вплотную к игрокам в круге. Для этого очерчивают границу круга водящего.

46. Двое против одного

Каждая команда делится на две части: две трети игроков играют роль нападающих, одна треть – защитников.

Нападающие одной команды располагаются шеренгами напротив друг друга на расстоянии 8–10 м. Между ними находятся защитники из другой команды.

В начале игры игроки передают друг другу мяч различными способами, а защитники пассивны. По сигналу педагога защитники включаются в игру и стремятся препятствовать передаче и ловле мяча. Если защитник коснется мяча любой частью тела, то он получает очко.

Побеждает команда, у которой перехватили меньше мячей.

Необходимо следить за правильностью и точностью выполнения задания, акцентировать внимание детей на умении быстро и скрытно выбирать направление передачи.

47. Народный мяч

На каждой половине игровой площадки, разделенной средней линией, размещается команда. По одному игроку (капитану) из каждой команды находится на задних пограничных линиях команды противника. Суть игры в том, что мяч перебрасывается между игроками и капитаном, но при удобном случае игрок, владеющий мячом, должен попасть им в игрока противника, после чего он выходит из игры. После ловли мяча соперником мяч переходит к другой команде и игра продолжается.

Победительницей считается команда, которой удалось вывести из строя больше игроков из команды соперников.

В игре можно использовать два мяча.

48. Подбрось – поймай

Каждая команда строится в две шеренги напротив друг друга на расстоянии 3–4 м.

У игроков одной шеренги (каждой команды) по мячу. Педагог даёт сигнал, и дети одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают партнёрам своей команды, стоящим напротив в другой шеренге. Те в свою очередь повторяют задание в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча.

Побеждает команда, быстрее и точнее выполнившая задание, т. е. имеющая

а) меньшее число падений мяча;

б) более точное его прокатывание;

в) лучшее выполнение ловли и передачи мяча указанным способом.

Ловлю и подбрасывание мяча можно выполнять с ударом об пол или стенку, стоя на месте или в прыжке.

49. Эстафета с прыжками по «кочкам»

Первые участники команды по сигналу педагога начинают перепрыгивать с «кочки» на «кочку», стараясь не попасть в «болото». После выполнения задания они передают эстафету следующему участнику.

Вариант 1.

Вместо «кочек» используют две параллельные скамейки.

Вариант 2.

Эстафета выполняется попарно (одновременно или взявшись за руки).

Побеждает команда, сумевшая без нарушений преодолеть установленное расстояние, не заступив за «кочки» и раньше закончившая эстафету.

На земле должны быть начерчены 12–14 квадратов («кочки») со стороной 40 см на расстоянии 60–70 см один от другого. К судейству необходимо привлечь ребят, не занятых в эстафете.

50. Мяч с двух сторон

Играют две команды. По одному игроку от каждой команды с мячом в руках стоят в круге напротив шеренги своих игроков. По сигналу педагога дети бросают мяч первому игроку своей шеренги. Получив мяч обратно, направляют его следующему игроку и т. д. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним в круг, а стоящий в круге становится первым в шеренге.

Игра длится до тех пор, пока игрок, первым стоявший в круге, снова не окажется в нём.

Передавать мяч только установленным способом. Нельзя создавать помех сопернику.

Выигрывает команда, все игроки которой быстрее побывали в круге.

Для игры необходимо разметить круг ($d = 2$ м) и от него на расстоянии 3–4 м контрольные линии.

51. Мяч в корзину

Команды стоят напротив своих щитов или переносных корзины. У каждого капитана имеется мяч. Они передают мячи с отскоком от пола так, чтобы те попали в руки первым номерам, которые бросают мячи в корзину.

Варианты бросков мяча:

– с места;

– после двух прыжковых шагов;

– после ведения мяча и двух прыжковых шагов.

действу необходимо привлечь ребят, не занятых в эстафете.

50. Мяч с двух сторон

Играют две команды. По одному игроку от каждой команды с мячом в руках стоят в круге напротив шеренги своих игроков. По сигналу педагога дети бросают мяч первому игроку своей шеренги. Получив мяч обратно, направляют его следующему игроку и т. д. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним в круг, а стоящий в круге становится первым в шеренге.

Игра длится до тех пор, пока игрок, первым стоявший в круге, снова не окажется в нём.

Передавать мяч только установленным способом. Нельзя создавать помех сопернику.

Выигрывает команда, все игроки которой быстрее побывали в круге.

Для игры необходимо разметить круг ($d = 2$ м) и от него на расстоянии 3–4 м контрольные линии.

51. Мяч в корзину

Команды стоят напротив своих щитов или переносных корзины. У каждого капитана имеется мяч. Они передают мячи с отскоком от пола так, чтобы те попали в руки первым номерам, которые бросают мячи в корзину.

Варианты бросков мяча:

– с места;

– после двух прыжковых шагов;

– после ведения мяча и двух прыжковых шагов.

Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

Учитывается также время выполнения задания.

52. Стайперские броски

Игроки команд строятся в две шеренги возле щитов на расстоянии 1–2 м. Каждый игрок по очереди с места или после ведения бросает мяч о щит так, чтобы, отскочив, он попал в кольцо, затем ловит мяч и передаёт его следующему игроку, а сам встаёт в конец колонны.

Вариант 1.

Броски выполняются до тех пор, пока мяч не попадёт в кольцо.

Вариант 2.

Броски после ведения мяча с места или в прыжке.

Игру следует начинать только по сигналу педагога.

Побеждает команда, у которой больше попаданий мяча в кольцо, или команда, закончившая эстафету первой.

Необходимо следить за техникой выполняемых движений и точностью попадания в квадрат.

53. У кого дальше отскочит мяч

Игроки команд располагаются возле щита, построившись в колонну по одному.

Представители разных команд одновременно выходят с мячом в руках и встают перед линией. Мяч бросают в щит таким образом, чтобы он отскочил как можно дальше. Бросать мяч можно с

трёх – пяти шагов разбега.

Игрок, чей мяч отскочил за контрольную линию, получает 1 очко. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

Можно метать одновременно два мяча. Участники, свободные от игры, подают отскочившие мячи, помощники судьи отмечают место приземления мяча (для определения победителя).

54. Ведение мяча с неожиданной остановкой

Играющие делятся на две команды, которые, в свою очередь, разделившись пополам, выстраиваются в две встречные колонны. По первому сигналу педагога первые игроки колонны ведут мяч, а по второму – выполняют остановку, после чего заканчивают ведение и передают мяч игроку встречной колошпы, а сами встают в её конец. Мяч можно вести как правой, так и левой рукой. Окончанием игры считается смена последним игроком места в колоннах.

Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

Во время игры необходимо следить за техникой ведения мяча, чтобы при последующем детальном разборе игры выделить лучших участников.

55. Эстафета с ведением мяча

В игре участвуют две команды, которые построены в колонны. У направляющих колонн в руках находится мяч. По сигналу педагога направляющие начинают ведение мяча до указанной черты, выполняют бросок в стену, после чего передают мяч очередному участнику.

Варианты ведения мяча:

– поочередно правой и левой рукой;

– змейкой с обводкой участников своей колонны;

– с остановкой, поворотом и продолжением ведения в обратную сторону.

При падении мяча его поднимают и продолжают ведение. Следующий игрок начинает ведение только после получения мяча от участника, который прошёл до указанной поворотной стойки. Игроки возвращаются в свою колошпу только по определённой стороне.

Побеждает команда, сумевшая первой правильно выполнить задание по ведению мяча.

56. Эстафета с обводкой и прокатыванием мяча

Команды строятся в колонны по одному. Расстояние между участниками – 1–1,5 м. Первый участник стоит с мячом лицом к колонне в 2–3 шагах от неё.

По сигналу педагога он любой рукой ведёт мяч вдоль колошпы, обводя каждого играющего. Завершив обводку, он прокатывает мяч очередному играющему, а сам встаёт позади всех участников.

Последующие участники начинают обводку со своего места.

Побеждает команда, первой выполнившая задание.

57. Комбинированная эстафета

Команды выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые игроки с мячом бегут до поворотной стойки, оббегают её и

добегают до линии броска. Выполняют бросок в цель, ловят мяч и передают его в свою колошпу следующему участнику, который продолжает эстафету, а сами встают в конец колошпы.

Бег и метание в цель необходимо выполнять условным способом. В случае непопадания мячом в цель игроки должны повторять броски до тех пор, пока мяч не достигнет цели, и только после этого следует передать его в колонну очередному участнику.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Целью для броска могут быть баскетбольный щит, кольцо, мишень на стене.

На начальной стадии игры броски можно совершать без попадания в цель.

Эстафету можно усложнить за счёт увеличения количества бросков и изменения способов их выполнения.

58. Передача в парах с перехватом мяча

Участники команд образуют пары, которые выполняют передачи мяча в любых направлениях, а один или два защитника (из другой команды) пытаются перехватить мяч.

Через определённое время команды проводят перестановку.

Побеждает команда, игроки которой большее количество раз сумели перехватить мяч.

Число защитников и падающих можно увеличивать по мере освоения передач и перехватов.

59. Эстафета через сетку

Каждая команда строится в две колонны, которые располагаются лицом друг к другу на разных сторонах площадки. Первые игроки находятся на линии передачи. По сигналу педагога они передают мяч двумя руками сверху через сетку, а сами убегают в конец своей колонны. То же выполняют на противоположной стороне.

Команда, допустившая ошибку, повторяет передачу.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Вначале дети могут осваивать верхнюю передачу, затем нижнюю, после этого – комбинацию из этих передач.

60. Защитники

Вариант 1.

Вдоль стены зала должны быть начерчены круги диаметром 2 м.

Один игрок (защитник) располагается в круге, другой (из нападающей команды) с определённого расстояния бросает мяч, стремясь попасть им в круг соперника. Если мяч попал в круг, нападающий получает очко. Игроки выполняют по 10 ударов, затем меняются ролями с защитниками.

Вариант 2.

Защита двух кругов или одного, увеличенного в два раза.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

61. Попади в квадрат

Две команды строятся в колонны по одному в 2 м от стены, на которой на высоте 3 м от пола обозначены квадраты со стороной 1 м. Игроки обеих команд по очереди выполняют удары по мячу

заранее указанным способом, стремясь, чтобы мяч попал в квадрат, а сами уходят в конец колонны. От стены мяч принимает очередной игрок и выполняет те же действия.

Побеждает команда, в сумме имеющая больше попаданий в мишень.

При отскоке мяча от квадрата его приём дети могут выполнять любым способом.

62. Подвижная цель

На площадке чертят два круга диаметром 3–4 м. За границами круга встают на равном расстоянии друг от друга 5–6 игроков, в центре круга – водящий. Задача игроков «запятнать» мячом водящего, который увёртывается от мяча.

При попадании в водящего мячом игрок получает очко. Запрещается бросать мяч в лицо водящему, а также при бросках переступать линию круга.

Побеждает команда, игроки которой сумели меньше количество раз быть запятыми.

Чтобы легче попасть в водящего, игрокам не следует спешить с броском, а посредством быстрых и неожиданных передач заставить водящего приблизиться к какой-нибудь стороне круга и тогда постараться запятнать его наверняка.

63. По движущейся цели

Игроки выстраиваются в две шеренги на одной стороне площадки. Вперед команда убегающих, а позади – команда игроков, бросающих в них мяч. По сигналу педагога все игроки первой команды бегут к противоположной стороне поля. Когда они достигают середины поля, иг-

роки второй команды бросают в них мяч из-за головы, стараясь попасть в кого-нибудь из игроков раньше, чем тот добежит до пограничной линии. Затем команды меняются ролями, и игроки бегут в обратную сторону.

Игрок, попавший в цель, получает очко.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Перед началом игры дети должны повторить технику вбрасывания мяча из-за головы.

64. Эстафета с передачей мяча

Две команды строятся колоннами, ноги на ширине плеч. Мяч в руках у первых номеров обеих команд. По сигналу ведущего мяч передаётся следующими способами:

двумя руками сверху назад, последний игрок перекачивает мяч по полу между ногами участников; – мяч передаётся из рук в руки между ногами игроков;

мяч передаётся двумя руками с поворотом туловища (слева и справа). Последний игрок, получив мяч, поднимает его над головой, что означает конец передачи, или перебегает вперёд, становится впереди колонны.

Выигрывает команда, первой закончившая передачу.

65. Передал – садись

Дети делятся на команды по 5–6 человек и выстраиваются в колонны напротив своего капитана. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч (любым или заранее установленным способом – от груди, от плеча, снизу, двумя руками из-за головы и т. п.) первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану и сразу садится на пол. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Когда последний в колонне игрок отдаёт мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встаёт.

Побеждает команда быстрее и точнее выполнившая передачу мяча от капитана к игрокам и обратно.

66. Перекажи-поле

Дети сидят на полу в одну линию (ноги в стороны, руки сзади в упоре, между ног у каждого мяч). По сигналу ведущего все с помощью рук передвигаются вперёд, катя таким образом мяч. Побеждает тот, кто первым придёт к финишу.

67. Снайперы

Поле разделено на секторы, на каждом – цифра, соответствующая количеству очков.

Команды располагаются в шеренгах за линиями поля. Игроки обеих команд по очереди выполняют по 2 подачи через сетку, стараясь попасть в сектор с большим количеством очков.

При ошибках на подаче перебивать мяч не разрешается и очки не начисляются.

68. Выбивала

На противоположных сторонах площадки чертятся две линии, на них стоят выбивающие. Остальные дети распределяются по площадке.

Выбивающие бросают мяч, стараясь попасть мячом в играющих. Тот, кого выбили, уходит с поля. Дети перебегают, уворачиваясь от мяча.

Игра продолжается до тех пор, пока на поле не останется один игрок (или два игрока).

Бросать мяч выбивающие должны, целясь в ноги, высокие броски запрещены.

Комплекс общеразвивающих и дыхательных упражнений

Упражнение 1

Исходное положение: стоя, мяч в опущенных руках.

Описание: поднять руки вверх, потянуться – вдох, опустить руки – выдох.

Дозировка: 4 раза.

Методические указания: выполнять в медленном темпе.

Упражнение 2

Исходное положение: стоя, мяч в опущенных руках.

Описание: поднять мяч над головой в вытянутых руках – вдох, наклонить туловище вправо – выдох, выпрямиться – вдох, наклон влево – выдох. Выполнить по 2 раза в каждую сторону, руки опустить вниз.

Дозировка: 4 раза.

Методические указания: выполнять в среднем темпе.

Упражнение 3

Исходное положение: сидя на мяче, ноги на ширине плеч.

Описание: развести руки в стороны – вдох, наклонить туловище вниз – выдох, выпрямиться.

Дозировка: 4–5 раз.

Методические указания: вдох обычный, на выдохе имитировать «стон» на гласном звуке о-о-о.

Упражнение 4

Исходное положение: стоя, мяч на полу.

Описание: взять мяч в руки, поднять мяч над головой – длинный вдох, резкий присед с опорой руками на мяч, колени в стороны – короткий выдох, выпрямиться.

Дозировка: 4–5 раз.

Методические указания: выполнять в разных темпах, при вдохе движения пластичные, мягкие, при выдохе динамичные, резкие.

Упражнение 5

Исходное положение: сидя на мяче.

Описание: имитация ходьбы с высоким подниманием колена, сидя на мяче.

Дозировка: 1–2 минуты.

Методические указания: дыхание свободное, темп средний.

Упражнение 6

Исходное положение: лёжа на спине, мяч на груди.

Описание: поднять руки с мячом вверх – вдох, задержать дыхание, опустить мяч на грудь – выдох, задержать дыхание.

Дозировка: 2 раза.

Методические указания: выполнять, постепенно увеличивая паузы с задержкой дыхания.

Упражнение 7

Исходное положение: сидя на мяче.

Описание: ритмичные прыжки, сидя на мяче.

Дозировка: 10–15 раз.

Методические указания: дыхание свободное, темп средний.

Упражнение 8

Исходное положение: стоя, мяч перед грудью в согнутых руках. Описание: ходьба по залу обычная, на носочках, в полуприседе, опять обычная с постепенным замедлением.

Дозировка: 3 минуты.

Методические указания: корпус держать прямо, дыхание свободное.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Послушаем свое дыхание

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

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

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

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

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять 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 сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (*повторить 5-10 раз*)

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 системы носоглотки и верхних дыхательных путей.

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

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

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

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

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

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

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

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

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

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

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают расширение грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

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

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

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

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

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

Ветер(очистительное, полное дыхание)

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

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

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

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (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. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Растягивая губы в улыбку, произносить звук «с», 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 напряженным мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полукрытые губы. *Повторить 4-8 раз.*

Губы «трубкой»

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

Ушки

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

Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

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

Повторить 3-5 раз.

Язык «трубкой»

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

Повторить 4-8 раз.

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.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

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 подснежникам». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчикам, 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575851

Владелец Харламова Ольга Михайловна

Действителен с 16.03.2022 по 16.03.2023