

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 79 «ПЧЁЛКА»

141006, г. Мытиши, проспект Астрахова стр 3

эл. почта dou_79@edu-mytvshi.ru



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 79 «Пчёлка»

/Е.Б. Гадеева/

« 30 » августа 20__ года

**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКА»
2022 - 2023 учебный год**

Разработала: инструктор
высшей квалификационной категории
Галиева Гузалия Ильфатовна

Согласовано на заседании Совета МБДОУ №79

«Пчёлка»

Протокол №1 от « 30 » августа 2022г.

Принята

на педагогическом совете

МБДОУ №79 «Пчёлка»

протокол № 1 от 30 августа 2022 г.

Вступила в действие в соответствии с приказом по
МБДОУ №79 «Пчёлка»

от « 31 » августа 2022 г. № ____

СОДЕРЖАНИЕ

№		Стр.
	Введение	3
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи	4
1.3	Планируемые результаты освоения программы	6
2.	Содержательный раздел	8
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей	8
2.2.	Описание форм, способов, методов и средств реализации программы	9
2.3	Проектирование образовательной деятельности	13
3.	Организационный раздел	14
3.1	Планирование образовательной деятельности.	14
3.2.	Описание обеспеченности учебно-методическими материалами и средствами обучения	15
4.	Приложения	16
5.	Мониторинг	146
6.	Список литературы	147

Введение.

Рабочая программа «Дополнительное образование детей 4-7 лет. Клуб «Фитбол - гимнастика» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 79 "Пчёлка" (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный, организационный.

Целевой раздел программы определяет её цели, задачи, принципы и подходы, значимые для разработки и реализации данной программы характеристики особенностей развития детей, планируемые результаты освоения Программы.

Содержательный раздел программы включает:

- описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей 4-7 лет, представленными в пяти образовательных областях (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое, художественно – эстетическое развитие, физическое развитие);
- описание форм, способов, методов и средств реализации Программы;
- описание образовательной деятельности с детьми;

Организационный раздел описывает систему условий реализации программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения; учебный план, определяющий объем образовательной нагрузки.

Срок реализации программы 9 месяцев (с сентября по май).

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Однако за последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс решения соматических, интеллектуальных и физических проблем в развитии детей. Именно этим критериям отвечает методика работы с фитболами. Игры и упражнения с мячами требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве; они построены на многообразных двигательных действиях. В различных комбинациях здесь используется ходьба, прыжки, бег, метание. При этом двигательные действия могут выполняться различными способами, в сочетаниях, с изменениями темпа и скорости. Двигательные действия, включающие в себя упражнения с мячом, затрагивают и мелкие мышцы рук, тем самым, стимулируя их развитие. Известно также, что сенсорное

представительство мелких мышц в коре головного мозга значительно больше, чем крупных мышц, что еще раз подтверждает целесообразность использования данных двигательных действий в системе физического воспитания и развития дошкольников.

1.2. Цель программы: приобщение детей к нормам здорового образа жизни, развитие интереса к занятиям физической культурой с использованием фитболов.

Задачи программы:

- создать условия для укрепления физического здоровья детей, улучшения их двигательного статуса;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности у детей;
- развивать воображение, находчивость и познавательную активность у детей;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать морально-этические качества личности через двигательную деятельность;
- воспитывать интерес к физической культуре и спорту.

Принципы формирования программы:

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования Программа построена на следующих принципах:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при которых сам ребёнок становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- приобщение детей к социокультурным нормам; общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Подходы к формированию рабочей программы:

Формирование Программы основано на следующих подходах:

- гуманно-личностный;
- развивающее обучение;
- доступность;
- непрерывность;
- комплексность.

Данная Программа разработана на основе методических пособий «Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий», автор Крючек Е.С., «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика», автор Соломенникова Н.Н., «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста», автор Власенко Н.Э.

Значимые для разработки и реализации программы характеристики.

Возрастные особенности детей 4 до 5 лет

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры.

Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды.

Усложняются игры с мячом.

Возрастные особенности детей 5-6 лет.

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

Возрастные особенности детей 6-7 лет.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребенок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребность заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

1.3. Планируемые результаты освоения программы.

Реализация образовательной цели и задач Программы направлена на возможные достижения воспитанников:

- ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;

- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;
- способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены;
- проявляет ответственность за начатое дело;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности;
- имеет первичные представления о себе, включая традиционные гендерные ориентации;
- соблюдает элементарные общепринятые нормы;
- имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по рабочей программе.

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;

Непосредственное наблюдение строится в основном на анализе реального поведения детей. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде: на занятиях.

Уровень оценки качества реализации программы:

- диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей работы с детьми по программе.

Оценка качества образовательной деятельности предоставляет материал для рефлексии деятельности педагога. Результаты оценивания качества образовательной деятельности формируют доказательную основу для изменений программы, корректировки образовательного процесса и условий образовательной деятельности. (Приложение № 1)

2. Содержательный раздел.

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей.

Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей 4-7 лет в пяти образовательных областях:

Образовательная область	Описание образовательных областей	Интеграция области с другими образовательными областями
Физическое развитие	Подвижные игры, командные игры с использованием фитболов, физкультурного оборудования, атрибутов игр, средств мультимедии. Упражнение для развития разных групп мышц. Общеразвивающие упражнения на развитие мелких мышц рук, разных групп мышц при	Художественно-эстетическое развитие: Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, пластики, координации, чувствования собственного тела с использованием средств мультимедии (музыки, сюжетных изображений). Упражнения с мячами под музыкальное сопровождение средствами мультимедии, развитие красоты и пластики движений. Познавательное развитие: Упражнения на развитие внимания, памяти.

	использовании фитбола, силовые упражнения, художественно – спортивные упражнения.	Игры на развитие воображения, развития двигательных умений и навыков. Упражнения на развитие двигательной активности, применение различных словесных, фольклорных, музыкальных игр в организации занятий при помощи инструктора и самостоятельно. Речевое развитие: Упражнения и игры на развитие дыхания, силы голоса. Самостоятельно пересказывать/ повторять содержание упражнений и заданий с фитболом. Упражнения с фитболами на развитие дыхания, командные игры под музыкальное и/или речевое сопровождение. Социально- коммуникативное развитие: Командные и групповые игры, упражнения. Индивидуальная работа с инструктором. Совершенствование работы в парах, тройках и т.д Упражнения на развитие эмоциональной сферы, спортивные игры с фитболами совместно с инструктором и сверстниками. Коллективные упражнения и эстафеты
--	--	---

2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы.

При обучении детей необходимо делать акцент на обучение посредством игры и строить этот процесс на основе адаптированных для возможностей ребенка упражнений и игр. Игровые задания придают обучению положительную эмоциональную окраску, делают процесс изучения двигательных действий, развития двигательных способностей более привлекательным. Особое место отводится методу имитации, так как подражательность, легкая внушаемость - характерные основные особенности нервно- психического развития дошкольников. Поэтому одно из условий успешного обучения играм и упражнениям с мячами - многократное, совместное со взрослыми и всеми детьми повторение действий при условии частой смены работы и отдыха. Каждый ребенок выполняет задания рядом и вместе с другими детьми, реализуя при этом

свои возможности. Воображаемые ситуации помогают сделать задания интересными. Он не просто манипулирует с мячом, а превращает его в коня, колесо, руль, солнышко; ищут способы решения двигательной задачи. Изобразительные движения способствуют развитию чувства мяча, делают движения выразительными, точными, координированными. Эмоции, возникающие при выполнении упражнений, активизируют многие функции организма. Дети попадают в особый мир отношений, переживаний, сосредотачивают внимание на новых объектах, переключают психическую деятельность, что способствует эмоциональной и физической разрядке, снятию напряжения. Ребенок учится добиваться успеха. Чтобы мяч стал любимым детьми, необходимо научить дошкольников умело использовать все его возможности. Игры и упражнения с мячом развивают внимание, ловкость, координацию, реакцию на предмет, аккуратность и точность движений, смелость, умение взаимодействовать с партнером, а еще помогут детям понимать друг друга, улучшают их эмоциональное состояние и дисциплинируют. И, конечно являются эффективным средством оздоровительной работы. Упражнения на гимнастических надувных мячах - фитболах позволяют создать оптимальные условия для правильного положения туловища, гармоничной тренировки и укрепления основной группы мышц и вестибулярного аппарата. Упражнения, выполняемые при уменьшенной площади опоры и разных исходных положений головы, рук, ног, туловища, улучшают координацию движений, закрепляют правильную осанку. Дети ощущают положение своего тела в пространстве – у них вырабатывается так называемая схема тела, позволяющая и в дальнейшем принимать заданную позу. Усложнение упражнений в равновесии достигается за счет последовательного уменьшения площади опоры, а также перемещения центра тяжести (поднимание рук, отведение ноги, повороты и.т.д.) при этом чем чаще меняется исходное положение, тем более дифференцированно работают мышцы и более четкой становится координация движений. Являясь подвижной опорой, мяч способствует тренировке вестибулярного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Фитболы позволяют задействовать даже те группы мышц, которые «не работают» при выполнении других видов упражнений. При выполнении упражнений на мяче, чтобы сохранить устойчивое положение, центр тяжести занимающегося должен совпадать центром мяча. Вот почему занятия на фитболах великолепно развивают координацию движений, равновесие, устойчивость, вестибулярный аппарат. Кроме того, «криво» сидеть на мяче просто невозможно, теряется равновесие и баланс, что неизбежно приведет к падению. Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе способствует формированию сложно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Таким образом, упражнения на неустойчивой опоре с ограниченной площадью способствуют целенаправленной выработке оптимального двигательного стереотипа, улучшению стереотипа, улучшению равновесия и развитию двигательного контроля, а также укреплению и расслаблению различных мышц.

Эффективность фитбола зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.

В старшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз.

Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Пережат». В старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

Эффективность использования фитболов будет достигнута при выполнении следующих методических рекомендаций:

- правильная посадка на фитболе предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела. Посадка на мяче считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Такое положение на мяче способствует устойчивости и симметричности - главным условиям сохранения правильной осанки;
- рационально регулировать нагрузку в занятии в зависимости от возраста.
Дозировка объем и интенсивность достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, времени нагрузки и отдыха, использованием различных предметов, музыки и пр.;
- правильно и своевременно применять страховку, самостраховку и помощь для профилактики травматизма. Необходимо безопасное расположение на мяче, вдали от мебели или других предметов. Кроме того, на полу и одежде занимающегося не должно быть никаких острых предметов, чтобы не повредить себя и мяч. Для занятий

необходимо надевать удобную одежду, не мешающую движениям и нескользкую обувь;

- начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным;
- ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт;
- избегать быстрых и резких движений, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси повреждают межпозвоночные диски, увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов, нарушают мозговое кровообращение;
- при выполнении упражнений лежа на мяче не задерживать дыхание, особенно это касается положения лежа на мяче на животе, так как длительное сдавливание диафрагмы и живота затрудняет дыхание;
- при выполнении лежа на мяче на спине и на животе голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию;
- при выполнении упражнений мяч не должен двигаться;
- при выполнении упражнений с упора руками на полу ладони должны быть параллельны друг другу и располагаться на уровне плечевых суставов;
- упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление;
- на каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения, важна эстетика выполнения упражнений;
- каждое упражнение повторять, начиная с 3-4 раз, постепенно увеличивать до 6-8 раз и 6-8 повторений. Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузок на разные группы мышц в разных исходных положениях. В конце занятия использовать упражнения для восстановления дыхания и в расслаблении. Темп выполнения упражнений медленный и средний.

Особенности построения занятий.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

Схема построения занятий напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой:

- вводная часть (разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения. Проводится без мячей, включает различные виды ходьбы, бега, прыжков, ползания, музыкально-ритмические движения);
- основная часть – освоение упражнений (проводятся в игровой и соревновательной формах; в результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие

упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил);

- заключительная часть – подвижная игра и релаксация.

Игры и игровые движения придают занятию эмоциональную окраску.

2.3. Проектирование образовательной деятельности.

Занятия в кружке проводятся в соответствии с планом образовательной деятельности (приложение № 1).

3. Организационный раздел.

3.1. Планирование образовательной деятельности.

Учебный план образовательной деятельности

№	Вид деятельности	Количество занятий/ время		
		в неделю	в месяц	в год
1.	Занятие в старшей группе	2/ 30 минут	9/ 270 минут	72/2160 минут
2.	Занятие в средней группе	2/ 20 минут	9/ 180 минут	72/1440 минут
3.	Занятие в подготовительной школе группе	2/ 30 минут	9/ 270 минут	72/2160 минут

Пояснительная записка к учебному плану.

Учебный план регулирует деятельность руководителя кружка, особенности образовательного процесса кружка «Фитбол».

Нормативной базой для составления плана являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации ;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ .

Содержание плана направлено на обеспечение качественного и систематического образования детей.

План определяет количество и продолжительность занятий в кружке (в неделю, месяц, год). Объем недельной образовательной нагрузки – 2 занятие в неделю продолжительностью 60 минут в старшей и подготовительной к школе группе, в средней группе продолжительностью 40 минут. Объем недельной образовательной нагрузки не превышает норм предельно допустимых нагрузок для детей 4-7 лет. Программа рассчитана на 3 года реализации и охватывает 3 возрастные группы.

Занятия проводятся во второй половине дня в соответствии с графиком работы кружка.

Количество детей в кружке не более 15 человек.

Дети посещают кружок по желанию родителей (законных представителей).

График проведения занятий

День недели	Время проведения	№ подгруппы	Ф.И.О. руководителя
Вторник ,Четверг	15.00-15.30	1 подгруппа	Галиева Гузалия Ильфатовна
Вторник ,Четверг	15.35-15.45	2 подгруппа	Галиева Гузалия Ильфатовна
Вторник ,Четверг	16.00- 16.30	3 подгруппа	Галиева Гузалия Ильфатовна

Занятия с детьми проводит руководитель кружка в спортивном зале.

3.2. Описание обеспеченности учебно-методическими материалами и средствами обучения.

Учебно-методический комплект.

1. «Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий», автор Крючек Е.С.: Учебно методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимп Пресс 2001 г.

2. «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика», автор Соломенникова Н.Н.,изд. «Учитель» 2013г.

3.Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. А.Власенко Н.Э., изд. «Детство-Пресс» 2015г.

Приложения

Приложение № 1

План образовательной деятельности с детьми среднего дошкольного возраста (4-5 лет) Сентябрь

Педагогические задачи:

1. Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.
2. Ознакомить с приемами самостраховки.

№ занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
№ 1-4	Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприсядь, с высоким подниманием колен. Бег обычный, враспынную, в колонне по 1	1.И.п.: лежа на спине, мяч вверх. 1 – 2 – мяч и ноги вперед, стопами коснуться мяча; 3 – 4 – и.п. (3 -4 раза) 2.И.п.: сед на мяче, согнув ноги. Отталкиваться тазом от мяча вверх-вниз. (8 -10 раз) 3.И.п.: узкая стойка лицом к мячу, руки за головой. 1 – правую руку вверх, подняться на носки; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же другой рукой. (5-6 раз) 4.И.п.: то же, руки на поясе. 1 – левую назад на носок, правую согнуть в колене, руки вперед, ладони кверху; 2 – и.п.;	«Стоп, хоп, повернись» Игроки шагают в колонне по одному, прокатывая мяч перед собой по полу. По команде «Стоп!» останавливаются и не двигаются, по команде «Хоп!» останавливаются и поднимают мяч вверх, по команде «Повернись!» поворачиваются кругом и шагают в обратном направлении.

		3 – 4 – то же другой ногой. (5-6 раз) 5.И.п.: сед на мяче, согнув ноги врозь, руки на поясе. 1 – повернуть туловище направо, правую руку в стороны; 2 – и.п.; 3 - 4 – то же в другую сторону. Посмотреть на руку. (4 – 5 раз) 6.И.п.: сед на мяче, согнув ноги, руки в стороны. 1 – наклонится вправо, правой рукой коснуться пола; 2 – и.п. (6-8раз) 3 – 4 – то же в другую сторону. «Колобок» Чередовать прокатывание мяча в разных направлениях с подбрасыванием вверх и отбиванием об пол. (1 минута) «Весёлый стульчик» И.п.: сед на мяче, согнув ноги, стопы параллельно. Двигать тазом вверх-вниз, вправо-влево. (6 -8 раз) Подготовка танца к осеннему утреннику. П.и «Лошадки и волк». Игроки – лошадки прыгают на мячах в разном направлении, педагог – волк находится в стороне. По команде «Волк!» игроки останавливаются, встают с мячей, приседают и	
--	--	---	--

		прячутся за них. Волк ищет лошадок, которые пошевелились.	
№ 5-8	Ходьба обычная, на носках, пятках, мелким и широким шагом, врассыпную. Бег обычный, на носках.	1.И.п.: сед на мяче, согнув ноги врозь, руки за головой. 1 – наклониться вперед с поворотом туловища налево, коснуться правым локтем левого колена; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. (5-6 раз) 2.И.п.: сед на мяче, согнув ноги. 1 – правую ногу вперед на пятку вперед - вправо; руки за голову. 2 – и.п. 3 – 4 то же с другой ноги (8-10 раз) 3.И.п.: стойка ноги врозь в наклоне, руки на мяче, мяч на полу. Вращать мяч, раскручивая его то вправо, то влево. (4-5 раз) 4. И.п.: подскоки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой. 5.И.п.: узкая стойка, мяч на голове. 1 – подняться на носки, мяч вверх; 2 – и.п. (5-6 раз) 6.И.п.: сед на мяче, согнув ноги. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вправо, правой рукой коснуться пола; 3 – положение счета 1; 4 – и.п.;	«Зайка» На полу в произвольном порядке лежат фитболы по кол-ву играков. Дети произносят текст и выполняют движения. <i>Зайка шел, зайка шел, зайка шел</i> Шагают по площадке между мячами. <i>Капусту нашел.</i> Подходят к любому свободному фитболу. <i>Сел. Поел. Встал.</i> Садятся на фитбол, выполняют имитационные движения, встают. <i>И дальше пошел.</i> Шагают в разных направлениях.

		5 – 8 – то же в другую сторону (4- 5 раз). «Пружинка» Перемещаться приставным шагом вокруг мяча. (8-10 раз). Подготовка танца к осеннему утреннику. П.и. «Прятки». Игроки с фитболами – домиками располагаются в центре площадки. По команде «Побежали гулять!» дети бегают врассыпную, по команде «Спрятались!» бегут к своему мячу , приседают и прячутся за него.	
--	--	--	--

Октябрь

Педагогические задачи:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

2. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.

№ занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
№ 1-4	Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприсядь, с высоким подниманием колен. Бег обычный, враспынную, в колонне по 1	1.И.п.: узкая стойка лицом к мячу, руки на поясе. 1- руки за голову; 2 – и.п. (4-5 раз) 2.И.п.: то же, руки за головой. 1 – повернуть туловище направо, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. (4-5 раз) 3.И.п.: сед на мяче, согнув ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклониться, руками коснуться пола; 2 – и.п. (5-6 раз) 4.И.п.: Ходьба вокруг мяча с хлопками. (1 круг) 5.И.п.: сед на мяче, согнув ноги врозь, руки на поясе. 1 – повернуть туловище направо, руки в	«Мы топает ногами» Дети, сидя на фитболах, выполняют движения в соответствии с текстом. <i>Мы топает ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой, Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы руки подаем И бегаем кругом, И бегаем кругом.</i> С последними словами игроки, сидя на фитболе, перемещаются приставным шагом по кругу.

		стороны; 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. (5 – 6 раз) 6.И.п.: сед на мяче, согнув ноги. 1 – плечи вверх; 2 – и.п. (6-8раз) «Снеговик» И.п.: стойка на коленях, мяч на полу. Передвигаться и прокатывать мяч по полу в разных направлениях. «Поймай колобка» И.п.: стойка, мяч в руках. Подбрасывать мяч вверх и ловить его. Отбивать об пол и ловить. Подготовка танца к осеннему утреннику. П.и «Колобки и лиса». Игроки – колобки стоят в домике на одной стороне площадки с фитболами в руках, водящий – лиса сидит в норе на противоположной стороне. По команде «Колобки, покатались!» дети прокатывают фитболы в разных направлениях. По команде «Лиса!» берут фитболы в руки и убегают в домик, лиса старается догнать и запятнать колобков.	
№ 5-8	Ходьба обычная, на носках, пятках, мелким и широким шагом, врассыпную.	1.И.п.: сед на мяче, согнув ноги. 1 – наклониться вперед, обхватить колени руками; 2 – и.п. (5-6 раз)	«Паровозик» Игроки с фитболами в руках строятся в колонну по одному за педагогом.

	Бег обычный, на носках.	2.И.п.: сед на мяче, руки на поясе. 1 – правую ногу вперед на пятку; руки за голову. 2 – и.п. 3 – 4 то же другой ногой (5-6 раз) 3.И.п.: узкая стойка, мяч на груди. 1 – мяч вперед; 2 – и.п. (4-5 раз) 4. И.п.: сед на мяче , согнув ноги, руки на поясе. 1 – повернуть туловище направо, посмотреть назад; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. (4-5 раз) 5.И.п.: сед на мяче, согнув ноги, руки за головой. 1 – наклониться, руками коснуться пола; 2 – и.п. (4-5 раз) 6.И.п.: сед ноги врозь пошире, мяч на полу между ног, руки на мяче. 1 – 2 – наклониться, прокатить мяч руками вперед; 3 - 4 – обратно, и.п. (3 -4 раза) «Шаг на месте» Сед на мяче. Шагать на месте, высоко поднимая колене. Не отклоняться назад. «Отдыхаем» Стойка на коленях, обхватив мяч руками и	Педагог машинист, дети пассажиры. Дети прокатывая мяч, передвигаются по площадке в разном направлении, на остановках пассажиры выходят и выполняют имитационные упражнения малой интенсивности с фитболом. По команде «Занимаем места в вагонах!» быстро строятся и продолжают движение.
--	--------------------------------	---	---

		положив на него голову. Покачиваться с мячом вперед – назад. (6-8 раз) Подготовка танца к осеннему утреннику. П.и. «В траве сидел кузнечик». Игроки – кузнечики сидят на фитболах на одной стороне площадки, водящий – лягушка сидит на мяче на противоположной стороне. Под песенку «В траве сидел кузнечик» дети прыгают на мячах в разном направлении. А по команде «Лягушка!», прыгают на мячах в домик. Лягушка пытается осалить игроков.	
--	--	--	--

Ноябрь

Педагогические задачи:

1. Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.
2. Воспитывать самостоятельность и организованность в двигательной деятельности.

№ занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
№ 1-4	Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприсядь, с высоким подниманием колен. Бег обычный, врассыпную, в колонне по 1	1.И.п.: лежа на спине, мяч вверх. 1 – 2 – мяч и ноги вперед, стопами коснуться мяча; 3 – 4 – и.п. (3 -4 раза) 2.И.п.: сед на мяче, согнув ноги. Отталкиваться тазом от мяча вверх-вниз. (8 -10 раз) 3.И.п.: узкая стойка лицом к мячу, руки за головой. 1 – правую руку вверх, подняться на носки; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же другой рукой. (5-6 раз) 4.И.п.: то же, руки на поясе. 1 – левую назад на носок, правую согнуть в колене, руки вперед, ладони кверху; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же другой ногой. (5-6 раз) 5.И.п.: сед на мяче, согнув ноги врозь, руки на поясе. 1 – повернуть туловище направо, правую	«Колобок» Игроки строятся в круг и садятся на пол, согнув ноги скрестно вместе с педагогом, у которого в руках фитбол. Педагог произносит: <i>Колобок, колобок, У тебя румяный бок. Ты по полу покатись И имя ребенка улыбнись!</i> С последними словами педагог прокатывает мяч названному ребенку. Тот, получив мяч, снова произносит текст и прокатывает мяч следующему игроку.

		руку в стороны; 2 – и.п.; 3 - 4 – то же в другую сторону. Посмотреть на руку. (4 – 5 раз) 6.И.п.: сед на мяче, согнув ноги, руки в стороны. 1 – наклонится вправо, правой рукой коснуться пола; 2 – и.п. (6-8раз) 3 – 4 – то же в другую сторону. «Колобок» Чередовать прокатывание мяча в разных направлениях с подбрасыванием вверх и отбиванием об пол. (1 минута) «Весёлый стульчик» И.п.: сед на мяче, согнув ноги, стопы параллельно. Двигать тазом вверх-вниз, вправо-влево. (6 -8 раз) Подготовка танца к осеннему утреннику. П.и «Лошадки и волк». Игроки – лошадки прыгают на мячах в разном направлении, педагог – волк находится в стороне. По команде «Волк!» игроки останавливаются, встают с мячей, приседают и прячутся за них. Волк ищет лошадок, которые пошевелились.	
№ 5-8	Ходьба обычная, на носках, пятках,	1.И.п.: сед на мяче, согнув ноги врозь, руки за головой.	«Зайка» На полу в произвольном порядке

	мелким и широким шагом, врассыпную. Бег обычный, на носках.	1 – наклониться вперед с поворотом туловища налево, коснуться правым локтем левого колена; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. (5-6 раз) 2.И.п.: сед на мяче, согнув ноги. 1 – правую ногу вперед на пятку вперед - вправо; руки за голову. 2 – и.п. 3 – 4 то же с другой ноги (8-10 раз) 3.И.п.: стойка ноги врозь в наклоне, руки на мяче, мяч на полу. Вращать мяч, раскручивая его то вправо, то влево. (4-5 раз) 4. И.п: подскоки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой. 5.И.п.: узкая стойка, мяч на голове. 1 – подняться на носки, мяч вверх; 2 – и.п. (5-6 раз) 6.И.п.: сед на мяче, согнув ноги. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вправо, правой рукой коснуться пола; 3 – положение счета 1; 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону (4- 5 раз). «Пружинка» Перемещаться приставным шагом вокруг мяча. (8-10 раз).	лежат фитболы по кол-ву игроков. Дети произносят текст и выполняют движения. <i>Зайка шел, зайка шел, зайка шел</i> Шагают по площадке между мячами. <i>Капусту нашел.</i> Подходят к любому свободному фитболу. <i>Сел. Поел. Встал.</i> Садятся на фитбол, выполняют имитационные движения, встают. <i>И дальше пошел.</i> Шагают в разных направлениях.
--	--	---	---

		Подготовка танца к новомуднему утреннику. П.и. «Прятки». Игроки с фитболами – домиками располагаются в центре площадки. По команде «Побежали гулять!» дети бегают врассыпную, по команде «Спрятались!» бегут к своему мячу , приседают и прячутся за него.	
--	--	--	--

Декабрь

Педагогические задачи:

1. Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.
2. Совершенствовать технику прыжковых и динамических упражнений с фитболами, воспитывать гибкость.

№ занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
№ 1-4	Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприсядь, с высоким подниманием колен. Бег обычный, врассыпную, в колонне по 1	1.И.п.: сед на мяче, согнув ноги, руки на поясе. 1 – 4 – круговое вращение мяча тазом вправо; 5 – 8 – то же в другую сторону (3 -4 раза). 2.И.п.: сед на пятках лицом к мячу, руки на мяче, мяч на полу. 1 – 2 – встать на колени, посмотреть вверх, прогнуться; 3 – 4 – и.п. (4-5 раз) 3.И.п.: то же. 1 – 2 – прокатить мяч вперед; 3 – 4 – обратно. и.п. (4 – 5 раз) 4.И.п.: лежа на животе, мяч вверху. 1 – 2 – поднять мяч руками, прогнуться; 3 – 4 - и.п. (3-4 раза) 5.И.п.: стойка, мяч в руках. Отбивать мяч об пол и ловить. Мяч держать руками по бокам. 6.И.п.: сед на мяче ноги на ширине ступни, руки вниз. 1 - поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в	«Медуза и камень» Игроки – медузы расположены свободно на площадке возле своих камней – фитболов. По команде «Медузы плавают!» дети передвигаются по площадке. По команде «Камень!» медузы находят свой камень, ложатся на него и покачиваются.

		ладоши над головой; 2 - опустить руки через стороны вниз, вернуться в и. п. (5—6 раз). «Качелька» И.п.: стойка на коленях, руки на мяче. Перекатится через мяч вперед в упор на ладони и обратно в и.п. (5—6 раз). «Падаем с качельки» И.п.: стойка на коленях, руки на мяче. Перекатится через мяч вперед и упасть на бок, согнув ноги в тазобедренных и коленных суставах, а руки в локтях, приблизив их к туловищу. (3-4 раза) Подготовка танца к новогоднему утреннику. «Догонялки». Игроки сидят на мячах на одной стороне площадки, водящий – педагог сидит на мяче спиной к ним на расстоянии 2-3 метров. По команде «Догони меня!» водящий прыгает на мяче вперед, а дети прыгая на мячах, стараются его догнать и запятнать. По команде «Убегайте от меня!» дети прыгают назад, а водящий их догоняет и пятнает.	
№ 5-8	Ходьба обычная, на носках, пятках, мелким и широким шагом, врассыпную. Бег обычный, на	1.И. п.— сед на мяче, ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, 2 - выпрямиться, вернуться в исходное	«Мартышки» Игроки - мартышкирасположены свободно на площадке с фитболами в руках. Дети хором произносят слова и выполняют

	носках.	положение (5—6 раз). 2. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову с мячом. 1 - согнуть ноги в коленях и коснуться мячом колен. 2 - Распрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз) 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки с фитболом внизу. 1 - присесть, руки вперед; 2 - выпрямиться, вернуться в и.п. (4—5 раз) . 4. И.п.: сидя ноги врозь, руки в упоре сзади, мяч между ног. 1 – поднять ноги и положить на мяч; 2 – и.п. (6-7 раз). 5. И.п.: И. п. стойка на коленях, фитбол у груди. 1 - поворот вправо, отвести фитбол в сторону; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону (6 раз). 6. И. п.: стойка ноги на ширине ступни, фитбол внизу 1 - фитбол в стороны, правую ногу в сторону на носок; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же самое с левой ногой, вернуться в исходное положение (5—6 раз).	движения с фитболом. <i>Мы - веселые мартышки, Мы играем громко слишком...</i> Подбрасывают мяч, отбивают об пол. <i>Мы в ладоши хлопаем, Мы ногами топаем, Надуваем щечки, Скачем на носочках. И друг другу даже Языки покажем.</i> Выполняют действия в соответствии с текстом, фитбол – на полу. <i>Дружно прыгнем к потолку, Оттопырим ушки, Ногу поднесем ко рту, Хвостик - на макушку.</i> Произносят двигаясь на фитболе.
--	---------	---	---

		«Звездочка» И.п.: сед на мяче, согнув ноги врозь. Отводя таз и ноги вперед, лечь на мяч на спину. Покачиваться на мяче вперед – назад. (3-4 раза). «Умеем падать» И.п.: лежа на мяче на спине, ноги врозь, согнуты в коленях, руки в стороны. Взмахом левой руки развернуть корпус вправо, сойти с мяча, принимая упор на коленях или упор согнувшись. (3-4 раза). Подготовка танца к новогоднему утреннику. П.и. «Солнышко и тучки». Игроки - тучки стоят в домике на одной стороне площадки с фитболом в руках, педагог – солнышко стоит спиной к детям с мячом в руках на расстоянии 2-3 м. По команде «Выглянуло солнышко!» педагог убегает от детей на другую сторону площадки, прокатывая мяч перед собой по полу. Игроки – тучки прокатывая мяч, стараются догнать солнышко. По команде «Солнышко спряталось за тучки!» дети убегают в домик, а педагог старается их догнать.	
--	--	--	--

Январь

Педагогические задачи:

1. Расширять функциональные возможности вестибулярной сенсорной системы.
2. Воспитывать настойчивость в решении двигательных задач.

№ занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
№ 1-4	Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприсядь, с высоким подниманием колен. Бег обычный, врассыпную, в колонне по 1	1. И. п.: стойка ноги на ширине плеч, фитбол в обеих руках вниз. 1 - поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед - вниз, 2 - вернуться в исходное положение (5—6 раз). 2. И. п.: сидя на пятках, фитбол в обеих руках перед собой. 1 - подняться в стойку на коленях, мяч вверх; 2 - вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п.: сидя на пятках, фитбол в обеих руках перед собой. Прокатить фитбол вправо (влево) вокруг себя, толкая фитбол руками (по 3 раза в обе стороны). 4. И. п.: лежа на спине, фитбол в обеих руках за головой. 1 - поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, 2 - вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п.: сидя, ноги врозь, фитбол перед	«Стоп, хоп, повернись» Игроки шагают в колонне по одному, прокатывая мяч перед собой по полу. По команде «Стоп!» останавливаются и не двигаются, по команде «Хоп!» останавливаются и поднимают мяч вверх, по команде «Повернись!» поворачиваются кругом и шагают в обратном направлении.

		собой. 1 - поднять мяч вверх; 2 - наклониться, коснуться фитболом пола как можно дальше; 3 - поднять мяч вверх; 4 - вернуться в исходное положение (5—6 раз). 6. И. п.: — стойка ноги слегка расставлены, фитбол на полу. Прыжки на двух ногах вокруг фитбола в чередовании с ходьбой (по 3 раза) «Гусеница» И.п.: стойка на коленях, руки на мяче. Перекатится через мяч вперед в упор на ладони и передвигаться на руках вперед до касания ног пола (2—3раз). «Попрыгунчики» И.п.: сед на мяче, согнув ноги. Прыгать в разных направлениях помогая руками. (20 -30 сек.) Подготовка танца к весеннему утреннику. «Мишка бурый». Игроки сидят на фитболах в центре площадки, водящий – медведь сидит на фитболе лицом к ним. Дети хором произносят: <i>Мишка бурый, мишка бурый, Почему такой ты хмурый?</i> Медведь отвечает:	
--	--	---	--

		<i>Я медом не угостился, Вот на вас и рассердился.</i> С последними словами игроки, прыгая на мячах, убегают от медведя, который старается их догнать и запятнать.	
№ 5-8	Ходьба обычная, на носках, пятках, мелким и широким шагом, врассыпную. Бег обычный, на носках.	1. И. п.: стойка ноги на ширине ступни, фитбол в обеих руках вниз. 1 - поднять фитбол вперед, вверх; 2 - опустить мяч, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 2. И. п.: стойка ноги на ширине плеч, фитбол в обеих руках у груди. 1 - наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой; 2 - подняться, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 3. И. п.: сидя, ноги врозь, фитбол в обеих руках перед собой. 1 - наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше; 2 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-7 раз). 4. И. п.: стойка на коленях, сидя на пятках, фитбол в обеих руках перед собой. Прокатить фитбол вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п.: лежа на животе, ноги прямые,	«Ты катись веселый мяч» Игроки передают фитбол по кругу из рук в руки со словами: <i>Ты катись, веселый мяч, Быстро – быстро по рукам, У кого веселый мяч – Покажи движение нам.</i> Игрок, у которого оказался мяч, выходит в центр круга и показывает любое упражнение (без мяча), остальные игроки его повторяют.

		фитбол в согнутых руках. 1 - прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение (4-5 раз). 6. И. п.: стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, фитбол на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3—4 раза). «Машина» И.п.: сед на мяче, лицом к гимнастической стенке, ноги на нижней рейки, хват руками за рейку. Покачиваться на мяче вверх-вниз, вправо-влево. «Трамвай» И.п.: сед на мяче на пятках, лицом к гимнастической стенке, хват руками за рейку на уровне груди. Мяч лежит вплотную стенке. Покачиваться на мяче вверх-вниз. Подготовка танца к весеннему утреннику. П.и. «Мы веселые ребята». Игроки сидя на фитболах в шеренге на одной стороне площадки, водящий ловишка сидит на мяче в центре зала лицом к игрокам. Дети хором произносят: <i>Мы веселые ребята, Любим , бегать и скакать, Ну, попробуй нас поймать!</i>	
--	--	--	--

		<i>Раз, два, три – беги!</i> С последними словами игроки прыгают на мячах на другую сторону площадки, а ловишка их догоняет и пятнает.	
--	--	--	--

Февраль

Педагогические задачи:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

2. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.

№ занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
№ 1-4	Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприсядь, с высоким подниманием колен. Бег обычный, враспынную, в колонне по 1	1.И.п.: узкая стойка лицом к мячу, руки на поясе. 1- руки за голову; 2 – и.п. (4-5 раз) 2.И.п.: то же, руки за головой. 1 – повернуть туловище направо, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. (4-5 раз) 3.И.п.: сед на мяче, согнув ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклониться, руками коснуться пола; 2 – и.п. (5-6 раз) 4.И.п.: Ходьба вокруг мяча с хлопками. (1 круг) 5.И.п.: сед на мяче, согнув ноги врозь, руки на поясе. 1 – повернуть туловище направо, руки в стороны;	«Мы топаем ногами» Дети, сидя на фитболах, выполняют движения в соответствии с текстом. <i>Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой, Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы руки подаем И бегаем кругом, И бегаем кругом.</i> С последними словами игроки, сидя на фитболе, перемещаются приставным шагом по кругу.

		2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. (5 – 6 раз) 6.И.п.: сед на мяче, согнув ноги. 1 – плечи вверх; 2 – и.п. (6-8раз) «Плывем в лодке» И.п.: сед на мяче, согнув ноги врозь, лицом к гимнастической стенке, с опорой ног на рейку, хват руками за рейку на уровне груди. Ноги на второй-третье рейке, расстояние до мяча – 10-15 см. Отводя таз назад, разогнуть ноги в коленях. Вернуться в и.п. Подготовка танца к весеннему утреннику. «Ласточки без гнезда». На площадке в свободном порядке расположены фитболы – гнезда по кол-ву детей. Игроки – ласточки бегают по площадке в разных направлениях, обегая гнезда, а педагог убирает один фитбол. По звуковому сигналу ласточки занимают любое гнездо. Игрок которому не хватило фитбола – ласточка без гнезда.	
№ 5-8	Ходьба обычная, на носках, пятках, мелким и широким шагом, врассыпную. Бег обычный, на носках.	1.И.п.: сед на мяче, согнув ноги. 1 – наклониться вперед, обхватить колени руками; 2 – и.п. (5-6 раз) 2.И.п.: сед на мяче, руки на поясе. 1 – правую ногу вперед на пятку; руки за голову.	«Паровозик» Игроки с фитболами в руках строятся в колонну по одному за педагогом. Педагог машинист, дети пассажиры. Дети прокатывая мяч, передвигаются по площадке в разном направлении, на

		2 – и.п. 3 – 4 то же другой ногой (5-6 раз) 3.И.п.: узкая стойка, мяч на груди. 1 – мяч вперед; 2 – и.п. (4-5 раз) 4. И.п: сед на мяче , согнув ноги, руки на поясе. 1 – повернуть туловище направо, посмотреть назад; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. (4-5 раз) 5.И.п.: сед на мяче, согнув ноги, руки за головой. 1 – наклониться, руками коснуться пола; 2 – и.п. (4-5 раз) 6.И.п.: сед ноги врозь пошире, мяч на полу между ног, руки на мяче. 1 – 2 – наклониться, прокатить мяч руками вперед; 3 - 4 – обратно, и.п. (3 -4 раза) «Корзинка» И.п.: упор лежа на предплечьях, согнув ноги, удерживая мяч голеньями и бедрами. Прогнуться, удерживать мяч ногами и головой. Подготовка танца к весеннему утреннику. П.и. «Мы веселые ребята». Игроки сидя на фитболах в шеренге на одной стороне площадки, водящий ловишка сидит	остановках пассажиры выходят и выполняют имитационные упражнения малой интенсивности с фитболом. По команде «Занимаем места в вагонах!»
--	--	---	--

		на мяче в центре зала лицом к игрокам. Дети хором произносят: <i>Мы веселые ребята, Любим , бегать и скакать, Ну, попробуй нас поймать! Раз, два, три – беги!</i> С последними словами игроки прыгают на мячах на другую сторону площадки, а ловишка их догоняет и пятнает.	
--	--	--	--

Март

Педагогические задачи:

1. Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.
2. Совершенствовать технику прыжковых и динамических упражнений с фитболами, воспитывать гибкость.

№ занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
№ 1-4	Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприсядь, с высоким подниманием колен. Бег обычный, врассыпную, в колонне по 1	1.И.п.: лежа на спине, мяч вверх. 1 – 2 – мяч и ноги вперед, стопами коснуться мяча; 3 – 4 – и.п. (3 -4 раза) 2.И.п.: сед на мяче, согнув ноги. Отталкиваться тазом от мяча вверх-вниз. (8 -10 раз) 3.И.п.: узкая стойка лицом к мячу, руки за головой. 1 – правую руку вверх, подняться на носки; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же другой рукой. (5-6 раз) 4.И.п.: то же, руки на поясе. 1 – левую назад на носок, правую согнуть в колене, руки вперед, ладони кверху; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же другой ногой. (5-6 раз) 5.И.п.: сед на мяче, согнув ноги врозь, руки на поясе. 1 – повернуть туловище направо, правую	«Колобок» Игроки строятся в круг и садятся на пол, согнув ноги скрестно вместе с педагогом, у которого в руках фитбол. Педагог произносит: <i>Колобок, колобок, У тебя румяный бок. Ты по полу покатись И имя ребенка улыбнись!</i> С последними словами педагог прокатывает мяч названному ребенку. Тот, получив мяч, снова произносит текст и прокатывает мяч следующему игроку.

		руку в стороны; 2 – и.п.; 3 - 4 – то же в другую сторону. Посмотреть на руку. (4 – 5 раз) 6.И.п.: сед на мяче, согнув ноги, руки в стороны. 1 – наклонится вправо, правой рукой коснуться пола; 2 – и.п. (6-8раз) 3 – 4 – то же в другую сторону. «Колобок» «Гусеница» И.п.: стойка на коленях, руки на мяче. Перекатится через мяч вперед в упор на ладони и передвигаться на руках вперед до касания ног пола (2—3раз). «Попрыгунчики» И.п.: сед на мяче, согнув ноги. Прыгать в разных направлениях помогая руками. (20 -30 сек.) Подготовка танца к открытому занятию. «Маленькие путешественники». Игроки – путешественники прыгают на фитболах – лошадках в разных направлениях по площадке. По команде «Приехали!» сходят с мячей и выполняют динамические упражнения с фитболом. По команде «Запрягайте лошадей!» садятся на мячи и прыгают дальше.	
--	--	---	--

№ 5-8	Ходьба обычная, на носках, пятках, мелким и широким шагом, врассыпную. Бег обычный, на носках.	1.И.п.: сед на мяче, согнув ноги врозь, руки за головой. 1 – наклониться вперед с поворотом туловища налево, коснуться правым локтем левого колена; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. (5-6 раз) 2.И.п.: сед на мяче, согнув ноги. 1 – правую ногу вперед на пятку вперед - вправо; руки за голову. 2 – и.п. 3 – 4 то же с другой ноги (8-10 раз) 3.И.п.: стойка ноги врозь в наклоне, руки на мяче, мяч на полу. Вращать мяч, раскручивая его то вправо, то влево. (4-5 раз) 4. И.п: подскоки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой. 5.И.п.: узкая стойка, мяч на голове. 1 – подняться на носки, мяч вверх; 2 – и.п. (5-6 раз) 6.И.п.: сед на мяче, согнув ноги. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вправо, правой рукой коснуться пола; 3 – положение счета 1;	«Зайка» На полу в произвольном порядке лежат фитболы по кол-ву игроков. Дети произносят текст и выполняют движения. <i>Зайка шел, зайка шел, зайка шел</i> Шагают по площадке между мячами. <i>Капусту нашел.</i> Подходят к любому свободному фитболу. <i>Сел. Поел. Встал.</i> Садятся на фитбол, выполняют имитационные движения, встают. <i>И дальше пошел.</i> Шагают в разных направлениях.

		4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону (4- 5 раз). «Прокати мяч» И.п.: сед ноги врозь, мяч между ног на полу, руки на мяче. Прокатить мяч руками вперед. Вернуться в и.п. Подготовка танца к открытому занятию . П.и. «Собачки». Игроки - собачки находятся в конуре на одной стороне площадки и держат в руках фитбол. По команде «Собачки!» выходят из конуры, принимают упор на коленях и передвигаются в разных направлениях, прокатывая мяч головой. По команде «В конуру!» встают и убегают с мячами в руках.	
--	--	---	--

Апрель

Педагогические задачи:

1. Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.
2. Воспитывать самостоятельность и организованность в двигательной деятельности.

№ занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
№ 1-4	Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприсядь, с высоким подниманием колен. Бег обычный, врассыпную, в колонне по 1	1.И.п.: сед на мяче, согнув ноги, руки на поясе. 1 – 4 – круговое вращение мяча тазом вправо; 5 – 8 – то же в другую сторону (3 -4 раза). 2.И.п.: сед на пятках лицом к мячу, руки на мяче, мяч на полу. 1 – 2 – встать на колени, посмотреть вверх, прогнуться; 3 – 4 – и.п. (4-5 раз) 3.И.п.: то же. 1 – 2 – прокатить мяч вперед; 3 – 4 – обратно. и.п. (4 – 5 раз) 4.И.п.: лежа на животе, мяч вверху. 1 – 2 – поднять мяч руками, прогнуться; 3 – 4 - и.п. (3-4 раза) 5.И.п.: стойка, мяч в руках. Отбивать мяч об пол и ловить. Мяч держать руками по бокам. 6.И.п.: сед на мяче ноги на ширине ступни, руки вниз. 1 - поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в	«Медуза и камень» Игроки – медузы расположены свободно на площадке возле своих камней – фитболов. По команде «Медузы плавают!» дети передвигаются по площадке. По команде «Камень!» медузы находят свой камень, ложатся на него и покачиваются.

		ладоши над головой; 2 - опустить руки через стороны вниз, вернуться в и. п. (5—6 раз). «Муравей» И.п.: сед ноги врозь, удерживая мяч голеньями, руки на мяче. Передвигаться вперед и назад, отталкиваясь от пола тазом и бедрами. (6-8 раз) Подготовка танца к открытому занятию. П.и «Колобки и лиса». Игроки – колобки стоят в домике на одной стороне площадки с фитболами в руках, водящий – лиса сидит в норе на противоположной стороне. По команде «Колобки, покатались!» дети прокатывают фитболы в разных направлениях. По команде «Лиса!» берут фитболы в руки и убегают в домик, лиса старается догнать и запятнать колобков.	
№ 5-8	Ходьба обычная, на носках, пятках, мелким и широким шагом, врассыпную. Бег обычный, на носках.	1.И. п.— сед на мяче, ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, 2 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 2. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову с мячом. 1 - согнуть ноги в коленях и коснуться мячом колен.	«Мартышки» Игроки - мартышки расположены свободно на площадке с фитболами в руках. Дети хором произносят слова и выполняют движения с фитболом. <i>Мы - веселые мартышки, Мы играем громко слишком...</i> Подбрасывают мяч, отбивают об пол.

		2 - Распрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз) 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки с фитболом внизу. 1 - присесть, руки вперед; 2 - выпрямиться, вернуться в и.п. (4—5 раз) . 4. И.п.: сидя ноги врозь, руки в упоре сзади, мяч между ног. 1 – поднять ноги и положить на мяч; 2 – и.п. (6-7 раз). 5. И.п.: И. п. стойка на коленях, фитбол у груди. 1 - поворот вправо, отвести фитбол в сторону; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону (6 раз). 6 . И. п.: стойка ноги на ширине ступни, фитбол внизу 1 - фитбол в стороны, правую ногу в сторону на носок; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же самое с левой ногой, вернуться в исходное положение (5—6 раз). «Бочонок с медом» И.п.: сед согнув ноги врозь, обхватив мяч руками и ногами. Надавить руками и ногами сбоку на мяч. Вернуться в и.п. Подготовка танца к открытому занятию.	<i>Мы в ладоши хлопаем, Мы ногами топаем, Надуваем щечки, Скачем на носочках. И друг другу даже Языки покажем.</i> Выполняют действия в соответствии с текстом, фитбол – на полу. <i>Дружно прыгнем к потолку, Оттопырим ушки, Ногу поднесем ко рту, Хвостик - на макушку.</i> Произносят двигаясь на фитболе
--	--	--	---

		П.и. «Солнышко и тучки». Игроки - тучки стоят в домике на одной стороне площадки с фитболом в руках, педагог – солнышко стоит спиной к детям с мячом в руках на расстоянии 2-3 м. По команде «Выглянуло солнышко!» педагог убегает от детей на другую сторону площадки, прокатывая мяч перед собой по полу. Игроки – тучки прокатывая мяч , стараются догнать солнышко. По команде «Солнышко спряталось за тучки!» дети убегают в домик, а педагог старается их догнать.	
--	--	--	--

Май

Педагогические задачи:

1. Расширять функциональные возможности вестибулярной сенсорной системы.
2. Воспитывать настойчивость в решении двигательных задач.

№ занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
№ 1-4	Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприсядь, с высоким подниманием колен. Бег обычный, врассыпную, в колонне по 1	1. И. п.: стойка ноги на ширине плеч, фитбол в обеих руках вниз. 1 - поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед - вниз, 2 - вернуться в исходное положение (5—6 раз). 2. И. п.: сидя на пятках, фитбол в обеих руках перед собой. 1 - подняться в стойку на коленях, мяч вверх; 2 - вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п.: сидя на пятках, фитбол в обеих руках перед собой. Прокатить фитбол вправо (влево) вокруг себя, толкая фитбол руками (по 3 раза в обе стороны). 4. И. п.: лежа на спине, фитбол в обеих руках за головой. 1 - поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, 2 - вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п.: сидя, ноги врозь, фитбол перед	«Стоп, хоп, повернись» Игроки шагают в колонне по одному, прокатывая мяч перед собой по полу. По команде «Стоп!» останавливаются и не двигаются, по команде «Хоп!» останавливаются и поднимают мяч вверх, по команде «Повернись!» поворачиваются кругом и шагают в обратном направлении.

		собой. 1 - поднять мяч вверх; 2 - наклониться, коснуться фитболом пола как можно дальше; 3 - поднять мяч вверх; 4 - вернуться в исходное положение (5—6 раз). 6. И. п.: — стойка ноги слегка расставлены, фитбол на полу. Прыжки на двух ногах вокруг фитбола в чередовании с ходьбой (по 3 раза) «Гусеница» И.п.: стойка на коленях, руки на мяче. Перекатится через мяч вперед в упор на ладони и передвигаться на руках вперед до касания ног пола (2—3раз). «Попрыгунчики» И.п.: сед на мяче, согнув ноги. Прыгать в разных направлениях помогая руками. (20 -30 сек.) Подготовка танца к весеннему утреннику. «Мишка бурый». Игроки сидят на фитболах в центре площадки, водящий – медведь сидит на фитболе лицом к ним. Дети хором произносят: <i>Мишка бурый, мишка бурый, Почему такой ты хмурый?</i> Медведь отвечает:	
--	--	---	--

		<i>Я медом не угостился, Вот на вас и рассердился.</i> С последними словами игроки, прыгая на мячах, убегают от медведя, который старается их догнать и запятнать.	
№ 5-8	Ходьба обычная, на носках, пятках, мелким и широким шагом, врассыпную. Бег обычный, на носках.	1. И. п.: стойка ноги на ширине ступни, фитбол в обеих руках вниз. 1 - поднять фитбол вперед, вверх; 2 - опустить мяч, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 2. И. п.: стойка ноги на ширине плеч, фитбол в обеих руках у груди. 1 - наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой; 2 - подняться, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 3. И. п.: сидя, ноги врозь, фитбол в обеих руках перед собой. 1 - наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше; 2 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-7 раз). 4. И. п.: стойка на коленях, сидя на пятках, фитбол в обеих руках перед собой. Прокатить фитбол вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п.: лежа на животе, ноги прямые,	«Ты катись веселый мяч» Игроки передают фитбол по кругу из рук в руки со словами: <i>Ты катись, веселый мяч, Быстро – быстро по рукам, У кого веселый мяч – Покажи движение нам.</i> Игрок, у которого оказался мяч, выходит в центр круга и показывает любое упражнение (без мяча), остальные игроки его повторяют.

		фитбол в согнутых руках. 1 - прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение (4-5 раз). 6. И. п.: стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, фитбол на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3—4 раза). «Машина» И.п.: сед на мяче, лицом к гимнастической стенке, ноги на нижней рейки, хват руками за рейку. Покачиваться на мяче вверх-вниз, вправо-влево. «Трамвай» И.п.: сед на мяче на пятках, лицом к гимнастической стенке, хват руками за рейку на уровне груди. Мяч лежит вплотную стенке. Покачиваться на мяче вверх-вниз. Подготовка танца к весеннему утреннику. П.и. «Мы веселые ребята». Игроки сидя на фитболах в шеренге на одной стороне площадки, водящий ловишка сидит на мяче в центре зала лицом к игрокам. Дети хором произносят: <i>Мы веселые ребята, Любим , бегать и скакать, Ну, попробуй нас поймать!</i>	
--	--	--	--

		<i>Раз, два, три – беги!</i> С последними словами игроки прыгают на мячах на другую сторону площадки, а ловишка их догоняет и пятнает.	
--	--	--	--

План образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет)
Сентябрь

Педагогические задачи:

1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.
2. Разучить правильную посадку на фитболе.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
4. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

Оборудование: фитболы по кол-ву детей.

№ занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
№ 1-2	Ходьба обычная, на носках, пятках, наружных сторонах стоп, приставным шагом вперед и назад. Бег обычный, на носках, боковым галопом, длинной и короткой змейкой, упражнение «страус». Ходьба обычная, упражнение «ракета», «гуси». Перестроение врассыпную.	1. И.п.: стоя в о.с., фитбол в вытянутых вперед руках. 1- фитбол вверх, 2- и.п. Руки не сгибать. 2. И.п.: то же, фитбол прижать к груди. 1- поворот вправо, фитбол вверх, 2- и.п., 3-4- то же, в левую сторону. Ноги с места не сдвигать. 3. И.п.: то же. 1- присесть, положить на пол фитбол, 2- встать, 3- присесть, взять в руки фитбол, 4- и.п. Спина прямая 4. И.п.: фитбол на полу, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- наклон вперед, правая рука на фитбол, левая вверх-назад, 2- поменять положение рук. Смотреть вперед. 5. И.п.: сидя на фитболе, руки на пояс. 1- наклон вправо, положить ладонь на пол, 2- и.п.,	Упражнение «Веселый стульчик». И.п.-сид на мяче, согнув ноги, стопы параллельны. Двигать тазом вверх- вниз, вправо- влево. Таз от мяча не отрывать. Дозировка 6-8 раз. Релаксация: упр. «Цветок» (Приложение 4)

		3-4-то же, в левую сторону. Ноги от пола не отрывать. 6.И.п.: то же, руки в стороны. 1- наклон вперед, коснуться правой рукой левого носка, 2- и.п., 3-4- то же, к правому носку. 7.И.п.: то же. 1-8- прыжки на фитболе, поворачиваясь вокруг себя 2 круга вправо, 9-16- то же, влево. Подготовка танца к осеннему утреннику. П/И «Совушка» В одном из углов площадки очерчивается кружком гнездо совы. Все дети изображают бабочек, жуков. Одного из играющих назначают «совушкой». По сигналу «День!» дети прыгают на фитболах по всему залу. По сигналу «Ночь!» вылетает из гнезда сова. Бабочки, жуки замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал, а сова смотрит, не шевелится ли кто. Того, кто пошевелился, сова отводит к себе в гнездо. Ведущий снова говорит «День!» сова улетает к себе в гнездо, а бабочки и жуки опять начинают летать (прыгать). Вылет совы повторяется 2-3 раза. После этого подсчитывается число пойманных, выбирается новая сова, и игра возобновляется.	
№ 3-4	Ходьба обычная, на носках, пятках, длинной и короткой	1.И.п.: лежа на спине, фитбол под прямыми ногами, руки вдоль туловища. 1- 4- 4 удара правой пяткой по фитболу, 5-8-4 удара левой пяткой. Ноги	Выполнять медленно. Упражнение «Плывем в лодке»

	змейкой, в полуприседе, со сменой направляющего. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, с захлестом ног назад, со сменой направления движения, упражнение «цапля». Ходьба обычная, упражнение «ящерица», «рак». Перестроение в 3 шеренге.	не сгибать. 2.И.п.: то же, руки вверх за головой. 1-3- поднять туловище, 3 хлопка ладонками по коленям, 4- и.п. Ноги от фитбола не отрывать. 3.И.п.: то же, руки под голову. 1- поднять таз вверх, 2- и.п. Ноги и плечи не поднимать. 4.И.п.: то же, руки вдоль туловища. 1- правую ногу положить в сторону от фитбола на пол, 2- левую ногу положить на пол слева от фитбола, 3- правую ногу на фитбол, 4- левую ногу на фитбол. Ноги не сгибать. 5.И.п.: сидя, ноги врозь, фитбол в руках перед грудью. 1-3- пружинистые наклоны к правой ноге, доставая носок фитболом, 4- и.п., 5-8- то же, к левой ноге. Ноги не сгибать, тянуться животом к колену. 6.И.п.: сидя, ноги прямые, фитбол придерживать за спиной двумя руками. Откинуться назад, слегка покататься на фитболе на спине вперед-назад, не выпрямляя ног в коленях. 7.И.п.: стоя, фитбол в руках внизу. 1- фитбол к груди, 2- вверх, 3- к груди, 4- и.п. Подготовка танца к осеннему утреннику. П.и. «Заря» Дети сидят на фитболах по кругу, а один из играющих – заря – скачет на мяче за кругом с	И.п.- сидя на мяче, согнув ноги врозь лицом к гимнастической лестнице, с опорой ног о рейку лестницы, хват руками на уровне груди. Ноги на 2-3 рейке лестницы, расстояние от мяча до лестницы 10-15 см. Отводя таз назад, разогнуть ноги в коленях. Вернуться в и.п. Медленно, плавно, по возможной амплитуде. Дозировка: 5-6 раз Релаксация: упр. «Поза абсолютного покоя»
--	---	---	---

		лентой. Дети поют: Заря – зарница, красная девица, По полю ходила, ключи обронила. Ключи золотые, ленты голубые, Кольца обвитые – за водой пошла! Водящий останавливается, осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который заметив это, быстро берет ленту, и они оба скачут на фитболах в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей.	
--	--	---	--

Октябрь.

Педагогические задачи:

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

Оборудование: фитболы по кол-ву детей.

№ занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
№ 1-2	Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприсядь, с высоким подниманием колен. Бег обычный, враспынную, в колонне по 1	1.И.п: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедре, спина прямая. Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать. 2.И.п: то же Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот. 3.И.п: сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение: 1-наклон вправо (влево), 2-и.п. (2-3 раза) 4.И.п: лёжа на животе, на полу, мяч перед собой. Выполнение: 1-приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч. 2- и.п.(5 раз) 5.И.п.: то же Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от	Упражнение «Аист» (Приложение № 3) Релаксация: упр. «Медуза» (Приложение №4)

		левой руки к правой и обратно(4 раза) 6.И.п: лёжа на животе, на мяче, упражнение «Отдыхаем» 7.И.п. - стойка на коленях, обхватив мяч руками и положив на него голову. Покачиваться с мячом вперед-назад. Колени и голень с места не сдвигать. Дозировка:6-8 раз. П/и «Займи обруч» На полу разложены обручи по количеству на 1-2 меньше участников. Дети, сидя на фитболах, прыгают между обручами по всему залу. По сигналу запрыгивают в любой ближайший обруч. Одному- двум участникам обруча не достанется. Отмечаются те дети, которые успели заскочить в обруч. Игра повторяется. Вариант игры. После сигнала дети, которым не досталось обруча, выходят из игры, а ведущий убирает 1-2 обруча, игра продолжается до одного победителя	
№ 3-4	Ходьба обычная, на носках, пятках, мелким и широким шагом, врассыпную. Бег обычный, на носках, с захлестом ног назад. Ходьба обычная, упражнение «паучки».	1.И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. 1- поворот головы вправо; 2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому. 4- и.п. 2.И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью. Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой. 3.И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе. 1- наклон вправо (влево), 2- и.п. 4. И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на	Упражнение «Бабочка» (Приложение №3) Релаксация: упр. «Цветок» (Приложение№4)

		стопы и ладони. 1- медленно поднять прямую правую (левую) ногу. 2- И.п.(3 раза) 5.И.п: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок - на ладони. Выполнение: покачивание на мяче вперёд-назад. (5раз) Упражнение «Попрыгунчики» 6.И.п.-сидя на мяче, согнув ноги, держась руками за рожки. Прыгать в разных направлениях. Активнее отталкиваться тазом от мяча, не отклонять спину назад. Дозировка:20-30 сек. 7.И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперёд на пятку. Подготовка танца к осеннему утреннику. П/И «Бездомный заяц» (Приложение №2)	
№5-6	Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприсядь, с высоким подниманием колен. Бег обычный, враспынную, в колонне по 1	1.И.п: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедре, спина прямая. Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать. 2.И.п: то же Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот. 3.И.п: сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение: 1-наклон вправо (влево), 2-и.п. (2-3 раза) 4.И.п: лёжа на животе, на полу, мяч перед собой. Выполнение:	Упражнение «Аист» (Приложение № 3) Релаксация: упр. «Медуза» (Приложение №4)

		1-приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч. 2- и.п.(5 раз) 5.И.п.: то же Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от левой руки к правой и обратно(4 раза) 6.И.п: лёжа на животе, на мяче, упражнение «Отдыхаем» 7.И.п. - стойка на коленях, обхватив мяч руками и положив на него голову. Покачиваться с мячом вперед-назад. Колени и голень с места не сдвигать. Дозировка:6-8 раз. П.И. «Птички в клетке». Дети распределяются на 2 группы. Игроки одной группы строятся в круг по центру сидя на фитболах, держась за руки – это клетка. Другая - птички. По сигналу «Открыть клетку!» дети, образующие клетку, поднимают руки вверх. Птички вбегают и выбегают. По сигналу «Закрыть клетку!» игроки опускают руки. Птички оставшиеся в клетке, считаются пойманными, но остаются в игре.	
№7-8	Ходьба обычная, на носках, пятках, мелким и широким шагом, врассыпную. Бег обычный, на носках, с захлестом ног	1.И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. 1- поворот головы вправо; 2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому. 4- и.п. 2.И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью. Выполнение: вращение согнутых	Упражнение «Бабочка» (Приложение №3) Релаксация: упр. «Цветок» (Приложение №4)

	назад. Ходьба обычная, упражнение «паучки». рук, одна перед другой. 3.И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе. 1-наклон вправо (влево), 2- и.п. 4. И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони. 1- медленно поднять прямую правую (левую) ногу. 2- И.п.(3 раза) 5.И.п: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок - на ладони. Выполнение: покачивание на мяче вперёд-назад. (5раз) Упражнение «Попрыгунчики» 6.И.п.-сидя на мяче, согнув ноги, держась руками за рожки. Прыгать в разных направлениях. Активнее отталкиваться тазом от мяча, не отклонять спину назад. Дозировка:20-30 сек. 7.И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперёд на пятку. Подготовка танца к осеннему утреннику. П.и. «Фитбол –футбол». На площадке расставлены дуги – воротца. Игроки прыгают на фитболах и ведут ногой мяч малого диаметра, стараясь забить гол в ворота.	
--	--	--

Ноябрь.

Педагогические задачи:

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

Оборудование: фитболы по кол-ву детей

№ занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
№ 1-2	Ходьба обычная, на носках, пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный, врассыпную, в колонне по 1	1. «Посидим на мяче. И.п. - сидя на мяче, ногами упереться в пол, руки на пояс. В: усидеть на мяче, руки в стороны на счет 1-5. 6 раз, темп средний. 2. «Покатайся на мяче» И.п. – сидя на мяче, ногами упор в пол. В: выполнить круговые по 4 раза в каждую сторону, темп средний. 3. «Жихарка» И.п.- сидя на мяче, ноги вместе, руки перед грудью, согнуты в локтях. 4 раза, темп средний. В: 1 – руки в стороны, ноги врозь; 2 – и.п. 4. «Покачаем мяч» И.п. – лежа на полу на спине, ноги поставить	Упражнение «Веточка» (Приложение № 3) Релаксация: упр. «Земля» (Приложение №4)

		на мяч. В: покачивание мяча стопами вправо-влево. По 4 раза в каждую сторону, темп средний. 5. «Мяч вверх» И.п. – лежа на спине, фитбол в руках перед грудью. В: 1- поднять фитбол над головой; 2-и.п. 4 раза, смотреть вперед. 6. «Сгребаем песок» И.п. – лежа на животе на мяче, упор руками в пол. В: сгребать «песок» к себе. 4 раза, ноги всё время соприкасаются с полом. 7. «Прыжки» И.п. – сидя на мяче. В: 1-4-прыжки;5-6-отдых. 3 раза, темп средний. П/И «Дракон кусает хвост» (Приложение №2)	
№ 3-4	Ходьба обычная, на носках, пятках, мелким и широким шагом, врассыпную. Бег обычный, на носках, с захлестом ног назад. Ходьба обычная, упражнение «паучки».	1.«Птица» И.п.-сидя на мяче, руки опущены вниз. В: маховые движения обеими руками одновременно вверх-вниз. 6 раз, темп медленный. 2. «Веточка» И.п.-сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки на поясе.	Упражнение «Ёлочка» (Приложение №3) Релаксация: упр. «Поза абсолютного покоя» (Приложение №4)

		В: наклоны вправо-влево. 6 раз, темп медленный. 3. «Жихарка» И.п.-сидя на мяче, ноги вместе, руки согнуты перед грудью. В: 1-руки в стороны, ноги врозь, 2-и.п 8 раз, темп средний. 4. «Покрути» И.п.-сидя на мяче, руки на поясе. В: круговые движения тазом вправо-влево. По 4 раза в каждую сторону, темп средний. 5. «Силичи» И.п.-лёжа на полу на спине, руки за головой, мяч зажат стопами ног. В: 1-поднять мяч прямыми ногами вверх, 2-и.п. 6 раз, темп медленный. 6. «Повернись» И.п. лёжа на полу, мяч над грудью, ноги согнуты в коленях, стоят в упоре на полу. В: 1-поворот рук, ног вправо, мяч положить на пол, 2-и.п. 3-поворот влево, 4- и.п. По 4 раза в каждую сторону, темп средний. 7. «Руки на мяч» И.п.-лежа на полу перед мячом, руки под подбородком. В: 1-прогнуться, положить руки на мяч, 2-и.п. 6 раз, темп средний.	
--	--	---	--

		8. «Прыжки» И.п.- сидя на мяче, руки в разных направлениях. В: прыжки на мяче. 1 мин. Подготовка танца к новогоднему утреннику. П/И «Бездомный заяц» (Приложение №2)	
№5-6	Ходьба обычная, на носках, пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный, враспынную, в колонне по 1	1.«Посидим на мяче. И.п. - сидя на мяче, ногами упереться в пол, руки на поясе. В: усидеть на мяче, руки в стороны на счет 1-5. 6 раз, темп средний. 2. «Покатайся на мяче» И.п. – сидя па мяче, ногами упор в пол. В: выполнить круговые по 4 раза в каждую сторону, темп средний. 3. «Жихарка» И.п.- сидя на мяче, ноги вместе, руки перед грудью, согнуты в локтях. 4 раза, темп средний. В: 1 – руки в стороны, ноги врозь; 2 – и.п. 4. «Покачаем мяч» И.п. – лежа на полу на спине, ноги поставить на мяч. В: покачивание мяча стопами вправо-влево. По 4 раза в каждую сторону, темп средний. 5. «Мяч вверх» И.п. – лежа на спине, фитбол вруках перед	Упражнение «Веточка» (Приложение №3) Релаксация: упр. «Земля» (Приложение №4)

		грудью. В: 1- поднять фитбол над головой; 2-и.п. 4 раза, смотреть вперед. 6. «Сгребаем песок» И.п. – лежа на животе на мяче, упор руками в пол. В: сгребать «песок» к себе. 4 раза, ноги всё время соприкасаются с полом. 7. «Прыжки» И.п. – сидя на мяче. В: 1-4-прыжки;5-6-отдых. 3 раза, темп средний. Подготовка танца к новогоднему утреннику. П.и. «Хитрая лиса». Игроки строятся в круг в центре площадки и садятся на фитболы. По команде дети закрывают глаза, а педагог выбирает водящего – хитрую лису, касаясь плеча одного из игроков. Хитрая лиса молчит и не выдает себя. Дети открывают глаза и три раза спрашивают: «Хитрая лиса, где ты!». Хитрая лиса выпрыгивает в центр на мяче, говорит: «Я тут!». И старается их догнать, а ребята в свою очередь ускакать на мячах от лисы.	
№7-8	Ходьба обычная, на носках, пятках, мелким и широким	1.«Птица» И.п.-сидя на мяче, руки опущены вниз. В: маховые движения обеими руками	Упражнение «Ёлочка» (Приложение №3) Релаксация: упр.

	шагом, врассыпную. Бег обычный, на носках, с захлёстом ног назад. Ходьба обычная, упражнение «паучки».	одновременно вверх-вниз. 6 раз, темп медленный. 2. «Веточка» И.п.-сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки на поясе. В: наклоны вправо-влево. 6 раз, темп медленный. 3. «Жихарка» И.п.-сидя на мяче, ноги вместе, руки согнуты перед грудью. В: 1-руки в стороны, ноги врозь, 2-и.п 8 раз, темп средний. 4. «Покрути» И.п.-сидя на мяче, руки на поясе. В: круговые движения тазом вправо-влево. По 4 раза в каждую сторону, темп средний. 5. «Силичи» И.п.-лёжа на полу на спине, руки за головой, мяч зажат стопами ног. В: 1-поднять мяч прямыми ногами вверх, 2-и.п. 6 раз, темп медленный. 6. «Повернись» И.п. лёжа на полу, мяч над грудью, ноги согнуты в коленях, стоят в упоре на полу. В: 1-поворот рук, ног вправо, мяч положить на пол, 2-и.п. 3-поворот влево, 4- и.п. По 4 раза в каждую сторону, темп средний.	«Поза абсолютного покоя» (Приложение №4)
--	---	--	---

		7. «Руки на мяч» И.п.-лежа на полу перед мячом, руки под подбородком. В: 1-прогнуться, положить руки на мяч, 2-и.п. 6 раз, темп средний. 8. «Прыжки» И.п.- сидя на мяче, руки в разных направлениях. В: прыжки на мяче. 1 мин. Подготовка танца к новомуднему утреннику. П.и. «Охотники и утка» Игроки – утки находятся на площадке, сидя на фитболах. Два водящих – охотники – сидят на фитболах на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу, один из охотников держит в руках мяч среднего диаметра. Охотники бросают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки прыгают на фитболах с одной стороны площадки на другую. Пытаются увернуться от мяча. Ребята в кого мяч попал, временно выбывают из игры.	
--	--	--	--

Декабрь.

Педагогические задачи:

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

Оборудование: фитболы по кол-ву детей.

№ занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
№ 1-2	Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприседе, с высоким подниманием колен. Бег обычный, врассыпную, в колонне по 1, с подскоками, упражнение «цапля». Ходьба обычная	1.И.п: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедре, спина прямая. Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать. 2.И.п: то же Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот. 3.И.п: сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение: 1-наклон вправо (влево), 2-и.п. (2-3 раза) 4.И.п: лёжа на животе, на полу, мяч перед собой. Выполнение: 1-приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч. 2- И.п.(5 раз) 5.И.п.: то же Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от левой руки к правой и обратно(4	Упражнение «Отдыхаем» И.п. - стойка на коленях, обхватив мяч руками и положив на него голову. Покачиваться с мячом вперед-назад. Колени и голень с места не сдвигать. Дозировка: 6-8 раз. Релаксация: «Земля» (Приложение № 4)

		раза) 6.И.п: лёжа на животе, на мяче, опору делать на стопы и ладони. Выполнение: 1-поднять прямые ноги. 2-и.п.(5 раз) 7.И.п: сидя на мяче, руки держать на бёдрах. Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче. Подготовка танца к новогоднему утреннику. П/И «Займи обруч» На полу разложены обручи по количеству на 1-2 меньше участников. Дети, сидя на фитболах, прыгают между обручами по всему залу. По сигналу запрыгивают в любой ближайший обруч. Одному- двум участникам обруча не достанется. Отмечаются те дети, которые успели заскочить в обруч. Игра повторяется. Вариант игры. После сигнала дети, которым не досталось обруча, выходят из игры.	
№ 3-4	Ходьба обычная, на носках, пятках, мелким и широким шагом, враспынную. Бег обычный, на носках, с захлёстом ног назад. Ходьба обычная, упражнение «паучки».	1.И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. 1- поворот головы вправо; 2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому. 4- и.п. 2.И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью. Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой. 3.И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе. 1- наклон вправо (влево), 2- и.п. 4. И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на	Упражнение «Качели» (Приложение №3) Релаксация: упр. «Цветок» (Приложение №4)

		стопы и ладони. 1- медленно поднять прямую правую (левую) ногу. 2- И.п.(3 раза) 5.И.п: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок - на ладони. Выполнение: покачивание на мяче вперёд-назад. (5раз) 6.И.п: сидя на мяче, руки опустить. Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной. 7.И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой 1- прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца; 2- и.п.(6раз) 8.И.п: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче. 1- прокатить мяч вперёд, опустив голову, и наклониться. 2- И.п.(5раз) Подготовка танца к новогоднему утреннику. «Быстрый и ловкий» Фитболы (на один меньше, чем детей) лежат по кругу. Под веселую музыку дети идут или бегут по кругу вокруг фитболов. По окончании музыки дети быстро садятся на фитболы. Кому не хватило фитбола, выбывает из игры. Один фитбол убирается, и игра продолжается до тех пор, пока не	
--	--	---	--

		останется один игрок – победитель.	
№5-6	Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприседе, с высоким подниманием колен. Бег обычный, враспынную, в колонне по 1, с подскоками, упражнение «цапля». Ходьба обычная	1.И.п: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедре, спина прямая. Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать. 2.И.п: то же Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот. 3.И.п: сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение: 1-наклон вправо (влево), 2-и.п. (2-3 раза) 4.И.п: лёжа на животе, на полу, мяч перед собой. Выполнение: 1-приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч. 2- И.п.(5 раз) 5.И.п.: то же Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от левой руки к правой и обратно(4 раза) 6.И.п: лёжа на животе, на мяче, опору делать на стопы и ладони. Выполнение: 1-поднять прямые ноги. 2-и.п.(5 раз) 7.И.п: сидя на мяче, руки держать на бёдрах. Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче. Подготовка танца к новомуднему утренику. П.и.»Удочка».	Упражнение «Отдыхаем» И.п. - стойка на коленях, обхватив мяч руками и положив на него голову. Покачиваться с мячом вперед-назад. Колени и голень с места не сдвигать. Дозировка:6-8 раз. Релаксация: «Земля» (Приложение № 4)

		Игроки – рыбки строятся в круг и садятся на фитболы, в центре круга стоит водящий – рыбак и держит в руках скакалку. Водящий вращает скакалку по кругу, а дети подпрыгивают вместе с фитболом. Игрок который задел скакалку выбывает из игры.	
№7-8	Ходьба обычная, на носках, пятках, мелким и широким шагом, врассыпную. Бег обычный, на носках, с захлестом ног назад. Ходьба обычная, упражнение «паучки».	1.И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. 1- поворот головы вправо; 2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому. 4- и.п. 2.И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью. Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой. 3.И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе. 1- наклон вправо (влево), 2- и.п. 4. И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони. 1- медленно поднять прямую правую (левую) ногу. 2- И.п.(3 раза) 5.И.п: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок - на ладони. Выполнение: покачивание на мяче вперёд-назад. (5раз) 6.И.п: сидя на мяче, руки опустить. Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной. 7.И.п: стоя на коленях перед мячом,	Упражнение «Качели» (Приложение №3) Релаксация: упр. «Цветок» (Приложение №4)

		опираться на него грудной клеткой 1- прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца; 2- и.п.(6раз) 8.И.п: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче. 1- прокатить мяч вперёд, опустив голову, и наклониться. 2- И.п.(5раз) П.и. «Лошадки с хвостиками» Игроки находятся на площадке сидя на фитболах, водящий сидит на фитболе в стороне. У каждого игрока прикреплен сзади лента – хвост. По сигналу игроки прыгают на мячах, а водящий догоняет их и старается снять ленту.	
--	--	---	--

Январь.

Педагогические задачи:

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

Оборудование: фитболы по кол-ву детей.

№ занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
№ 1-2	Ходьба обычная, на носках, пятках, ходьба широким шагом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен. Ходьба обычная, упражнение «Паровозик»	1.И.п.: стоя, о.с. руки на поясе, фитбол на полу перед ногами. 1- наклон головы вправо, пружинка, 2- и.п., 3-4- тоже, влево. 2.И.п.: стоя, о.с. фитбол в руках. 1-2- поднять фитбол вверх, выпрямляя руки, 3-4- и.п. 3.И.п.: ноги на ширине плеч, фитбол вверх. 1-2- наклон вправо, 3-4- и.п., 5- 8- то же, влево. Фитбол не опускать, руки не сгибать. 4.И.п.: то же, фитбол в руках перед грудью. 1- поворот туловища вправо, руки с фитболом вытянуть в правую сторону, 2- и.п., 3-4- то же, в левую сторону. Ноги не сдвигать. 5.И.п.: о.с. фитбол в руках перед грудью. 1-2- присесть, «спрятаться» за фитболом, 3-4- встать, фитбол вверх, выпрямить руки. 6.И.п.: глубокий присед, фитбол на полу	Упражнение «Зайчик» (Приложение №3) Релаксация: упр. «Медуза» (Приложение №4)

		справа. 1-4- встать, фитболом описать круг над головой справа налево, вернуться в глубокий присед, фитбол слева, 5-8- то же, описать круг в другую сторону. П/И «Найди себе пару» Под музыку дети прыгают на фитболах врассыпную по всему залу. С окончанием музыки быстро берут любого в пару и прыгают с ним в центр круга, где останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Отмечается первая пара, прискакавшая в круг. Игра повторяется.	
№ 3-4	Ходьба обычная, на носках, пятках, ходьба в полуприседе. Бег обычный, на носках, Ходьба обычная, упражнение «Петушок»	1.И.П: сидя на мяче, руки опустить. 1-2-подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3-И.П.(7 раз) 2.И.п: сидя на мяче, руки на поясе. 1-2-руки вверх, потянуться; 3-4-и.п.(6 раз) 3.И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. 1-4-поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову; 5-и.п.(3 раза) 4.И.П: лёжа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы. 1-4-медленно согнуть руки, наклонившись вперёд, ноги приподнять с пола; 5- И.П.(6 раз) 5.И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить. 1-2-сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперёд-назад. 3-И.п.(8 раз). 6.И.П: лёжа на спине, на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми	Упражнение «Книга» (Приложение №3) Релаксация: упр. «Цветок» (Приложение №4)

		коленими. 1-2-приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол. 3-И.п.(6 раз) 7.И.П: лёжа на спине, на полу, мяч зажать между ног, руки вверх. 1-2-руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке. 8.И.П: сидя на пятках, перед мячом, руки на мяче (ладонь на ладонь) 1-лечь грудной клеткой на мяч, подбородком опереться на ладонь. 2-покачиваться вперёд-назад, П/И «Мы веселые ребята» Дети сидят на фитболах на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также на фитболе сидит ловишка. Ловишка выбирается детьми по считалке. Дети прыгают на фитболах в сторону ловишки и хором произносят: Мы веселые ребята, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови! После слова «лови» дети разворачиваются и прыжками на фитболах возвращаются за черту, а ловишка, прыгая на своем фитболе, догоняет. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2-3 повторений производится подсчет пойманных, и выбирается новый ловишка.	
№5-6	Ходьба обычная, на носках, пятках,	1.И.п.: стоя, о.с. руки на поясе, фитбол на полу перед ногами. 1- наклон головы вправо,	Упражнение «Зайчик» (Приложение №3)

	ходьба широким шагом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен. Ходьба обычная, упражнение «Паровозик»	пружинка, 2- и.п., 3-4- тоже, влево. 2.И.п.: стоя, о.с. фитбол в руках. 1-2- поднять фитбол вверх, выпрямляя руки, 3-4- и.п. 3.И.п.: ноги на ширине плеч, фитболверху. 1-2- наклон вправо, 3-4- и.п., 5- 8- то же, влево. Фитбол не опускать, руки не сгибать. 4.И.п.: то же, фитбол в руках перед грудью. 1- поворот туловища вправо, руки с фитболом вытянуть в правую сторону, 2- и.п., 3-4- то же, в левую сторону. Ноги не сдвигать. 5.И.п.: о.с. фитбол в руках перед грудью. 1-2- присесть, «спрятаться» за фитболом, 3-4- встать, фитбол вверх, выпрямить руки. 6.И.п.: глубокий присед, фитбол на полу справа. 1-4- встать, фитболом описать круг над головой справа налево, вернуться в глубокий присед, фитбол слева, 5-8- то же, описать круг в другую сторону. Подготовка танца к весеннему утреннику. П.и. «Мотоциклисты» Игроки – мотоциклисты расположены свободно на площадке с фитболом в руках. Педагог – регулировщик держит светофор. Когда загорается желтый то мяч отбивают. Красный останавливаются. Зеленый выполняют упражнения с фитболом в движении.	Релаксация: упр. «Медуза» (Приложение №4)
№7-8	Ходьба обычная, на носках, пятках,	1.И.п: сидя на мяче, руки опустить. 1-2- подьем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3-	Упражнение «Книга» (Приложение №3)

	ходьба в полуприседе. Бег обычный, на носках, Ходьба обычная, упражнение «Петушок»	И.П.(7 раз) 2.И.п: сидя на мяче, руки на поясе. 1-2-руки вверх, потянуться; 3-4-и.п.(6 раз) 3.И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. 1-4-поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову; 5-и.п.(3 раза) 4.И.п: лёжа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы. 1-4-медленно согнуть руки, наклонившись вперёд, ноги приподнять с пола; 5- И.п.(6 раз) 5.И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить. 1-2-сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперёд-назад. 3-И.п.(8 раз). 6.И.п: лёжа на спине, на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями. 1-2-приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол. 3-И.п.(6 раз) 7.И.п: лёжа на спине, на полу, мяч зажать между ног, руки вверх. 1-2-руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке. 8.И.п: сидя на пятках, перед мячом, руки на мяче (ладонь на ладонь) 1-лечь грудной клеткой на мяч, подбородком опереться на ладонь. 2-покачиваться вперёд-назад, Подготовка танца к весеннему утреннику. П.и. «Гусеница» Участвуют 2 команды, построенные в колонну. Каждая колонна образует сцепление –	Релаксация: упр. «Цветок» (Приложение №4)
--	---	--	--

		гусеницу. удерживая туловищем фитбол между впереди и сзади стоящими игроками. Повторяется 2-3 раза.	
--	--	---	--

Февраль.

Педагогические задачи:

1. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни;
 2. Развивать гибкость и координацию движений;
 3. Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
 4. Продолжать формировать умение правильной посадки на фитболе.
- Оборудование: фитболы по кол-ву детей.

№ занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
№ 1-2	Ходьба обычная, на носках, пятках, мелким и широким шагом, врассыпную. Бег обычный, на носках, с захлестом ног назад. Ходьба обычная, упражнения «котят», «паучки». Перестроение врассыпную	1.И.п.: сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2- наклон головы вправо, вытягивая правую руку в сторону, 3-4- и.п., 5-8- то же, в левую сторону. 2.И.п.: то же, руки внизу. 1-2- поочередно руки на пояс, 3-4- поочередно на плечи, 5-6- поочередно вверх, 7-8- 2 хлопка над головой, 9-16- обратное движение, 2 удара по фитболу. 3.И.п.: то же, руки на поясе. 1- поднять плечи вверх, 3- и.п. 4.И.п.: то же. 1-2- поворот туловища вправо, выставляя локоть вперед, 3-4- то же, влево. Голову не отворачивать. 5.И.п.: то же. 1-2- наклон вперед к правой ноге, касаясь руками ступни, 3-4- и.п., руки в стороны, 5-8- то же, к левой ноге. 6.И.п.: то же, держать фитбол за ушки.	Упражнение «Веселый стульчик». И.п.-сед на мяче, согнув ноги, стопы параллельны. Двигать тазом вверх- вниз, вправо- влево. Таз от мяча не отрывать. Дозировка: 6-8 раз. Релаксация: упр. «Цветок» (Приложение 4)

		10 прыжков на фитболе на месте, 8 шагов. Подготовка танца к весеннему утреннику. «Чье звено скорее соберется» Играющие делятся на несколько групп с одинаковым числом детей. Каждая группа выбирает ведущего и становится за ним в колонну, сидя на фитболах. Ведущим раздают ленточки разного цвета. По цвету ленточки звено получает наименование – «зеленые» и т.п. Под веселую музыку все играющие начинают прыгать на фитболах врассыпную по всему залу. По окончании музыки водящие останавливаются на месте, где их застал сигнал, и поднимают ленточку вверх. Остальные быстро собираются за ним в ровные колонны. Отмечается, какое звено собралось первым. Можно строиться также и в круг, и в шеренгу, поднимая колени. Ходьба, сидя на фитболе.	
№ 3-4	Ходьба обычная, на носках, пятках, в глубоком приседе, перекатом с пятки на носок. Бег обычный, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен. Ходьба обычная, упражнения «слоны»,	1.И.п.: стоя с фитболом в руках. 1-2- фитбол вперед, 3-4- вверх, 5-6- вперед, 7-8- и.п. Выполнять упражнение прямыми руками. 2.И.п.: ноги на ширине плеч, руки на фитболе, лежащем на полу. 1-4- прокатывать фитбол вперед, 5-8- обратное движение. Ноги от пола не отрывать. 3.И.п.: то же. 1- опуститься на правое колено, 2- на левое колено, 3- подняться с правого колена, 4- подняться с левого колена. Руки от фитбола не	Упражнение «Качелька». И.п.- стойка на коленях, руки на мяче. Перекатиться через мяч вперед в упор на ладони и вернуться обратно. Релаксация: упр. «Медуза» (Приложение 4)

	«лягушки». Перестроение в рассыпную.	отрывать. 4.И.п.: стоя на коленях, руки на фитболе. 1-2- отставить в сторону правую ногу, 3-4- и.п., 5-8- то же, левой ногой. Отставлять прямую ногу. 5.И.п.: сидя на пятках, фитбол в руках на полу. 1-2- подняться на колени, фитбол вверх, 3-4- и.п. При подъеме тянуться за фитболом. 6.И.п.: лежа на животе на фитболе, ноги согнуты в коленях, руки в упоре на ладони. 1- мах прямой правой ногой, 2- и.п., 3-4- то же, левой ногой. Смотреть вперед . 7.И.п.: лежа на животе на фитболе, ноги согнуты в коленях, руки упор на ладони. 1-4- поднять туловище вверх, не отрывая живот от фитбола, развести руки в стороны, прогнуться - «самолет», 5-8- и.п. обратно в и. п. Ноги не поднимать, при потере равновесия падать на бок, согнув ноги и подтянув колени к груди. Дозировка: 5-6 раз. Подготовка танца к весеннему утреннику. П/И «Совушка» В одном из углов площадки очерчивается кружком гнездо совы. Все дети изображают бабочек, жуков. Одного из играющих назначают «совушкой». По сигналу «День!» дети прыгают на фитболах по всему залу. По сигналу «Ночь!»	
--	--	---	--

		вылетает из гнезда совушка. Бабочки, жуки замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал, а совушка смотрит, не шевелится ли кто. Того, кто пошевелился, совушка отводит к себе в гнездо. Ведущий снова говорит «День!» совушка улетает к себе в гнездо, а бабочки и жуки опять начинают летать (прыгать). Вылет совушки повторяется 2-3 раза. После этого подсчитывается число пойманных, выбирается новая совушка, и игра возобновляется.	
№5-6	Ходьба обычная, на носках, пятках, мелким и широким шагом, врассыпную. Бег обычный, на носках, с захлестом ног назад. Ходьба обычная, упражнения «котят», «паучки». Перестроение врассыпную	1.И.п.: сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2- наклон головы вправо, вытягивая правую руку в сторону, 3-4- и.п., 5-8- то же, в левую сторону. 2.И.п.: то же, руки вниз. 1-2- поочередно руки на пояс, 3-4- поочередно на плечи, 5-6- поочередно вверх, 7-8- 2 хлопка над головой, 9-16- обратное движение, 2 удара по фитболу. 3.И.п.: то же, руки на поясе. 1- поднять плечи вверх, 3- и.п. 4.И.п.: то же. 1-2- поворот туловища вправо, выставляя локоть вперед, 3-4- то же, влево. Голову не отворачивать. 5.И.п.: то же. 1-2- наклон вперед к правой ноге, касаясь руками ступни, 3-4- и.п., руки в стороны, 5-8- то же, к левой ноге. 6.И.п.: то же, держать фитбол за ушки. 10 прыжков на фитболе на месте, 8 шагов. Подготовка танца к весеннему утреннику.	Упражнение «Качелька». И.п.- стойка на коленях, руки на мяче. Перекатиться через мяч вперед в упор на ладони и вернуться обратно. Релаксация: упр. «Медуза» (Приложение 4)

		П.и.»Всадники». Участвуют 2 пары игроков, построение детей за стартовой линией, сидя на одном фитболе возле своей стойки. По свистку всадники прыгают на мячах до стойки. Выигрывает пара первая выполнившая задание.	
№7-8	Ходьба обычная, на носках, пятках, в глубоком приседе, перекатом с пятки на носок. Бег обычный, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен. Ходьба обычная, упражнения «слоны», «лягушки». Перестроение в рассыпную.	1.И.п.: стоя с фитболом в руках. 1-2- фитбол вперед, 3-4- вверх, 5-6- вперед, 7-8- и.п. Выполнять упражнение прямыми руками. 2.И.п.: ноги на ширине плеч, руки на фитболе, лежащем на полу. 1-4- прокатывать фитбол вперед, 5-8- обратное движение. Ноги от пола не отрывать. 3.И.п.: то же. 1- опуститься на правое колено, 2- на левое колено, 3- подняться с правого колена, 4- подняться с левого колена. Руки от фитбола не отрывать. 4.И.п.: стоя на коленях, руки на фитболе. 1-2- отставить в сторону правую ногу, 3-4- и.п., 5-8- то же, левой ногой. Отставлять прямую ногу. 5.И.п.: сидя на пятках, фитбол в руках на полу. 1-2- подняться на колени, фитбол вверх, 3-4- и.п. При подъеме тянуться за фитболом. 6.И.п.: лежа на животе на фитболе, ноги согнуты в коленях, руки в упоре на ладони. 1- мах прямой правой ногой, 2- и.п., 3-4- то же, левой ногой. Смотреть вперед . 7.И.п.: лежа на животе на фитболе, ноги	Упражнение «Веселый стульчик». И.п.-сед на мяче, согнув ноги, стопы параллельны. Двигать тазом вверх- вниз, вправо- влево. Таз от мяча не отрывать. Дозировка: 6-8 раз. Релаксация: упр. «Цветок» (Приложение 4)

		согнуты в коленях, руки упор на ладони. 1-4- поднять туловище вверх, не отрывая живот от фитбола, развести руки в стороны, прогнуться - «самолет», 5-8- и.п. обратно в и. п. Ноги не поднимать, при потере равновесия падать на бок, согнув ноги и подтянув колени к груди. Дозировка: 5-6 раз. Подготовка танца к весеннему утреннику. П.и. «Птицы и кукушка». Игроки – птички, фитболы – гнезда. Дети сидят на одной стороне площадки. Водящий – кукушка стоит в стороне, у него нет гнезда. По команде «Птички полетели!» дети выбегают из гнезд. Кукушка летает вместе с ними. По команде «Птички домой!» дети бегут к гнездам, а кукушка старается занять любое гнездо.	
--	--	--	--

Март.

Педагогические задачи:

1. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни;
 2. Развивать гибкость и координацию движений;
 3. Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
 4. Продолжать формировать умение правильной посадки на фитболе.
- Оборудование: фитболы по кол-ву детей.

№ занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
№ 1-2	Ходьба обычная, на носках, пятках, в глубоком приседе, перекатом с пятки на носок. Бег обычный, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен. Ходьба обычная. Перестроение в рассыпную	1.«Взмахи» И.п.- сидя на мяче, руки опущены вниз. Попеременные махи руками: одной вперед, другой назад По 3 раза каждой рукой Медленный темп «Хлопки» И.п.- сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки на поясе. 1-хлопок руками впереди, 2-по бокам мяча. браз Медленный темп 3. «Пошагаем» И.п.- сидя на мяче, ноги вместе, руки опущены. Маршировать на месте, не отрывая носки ног	Упражнение «Веселый стульчик». И.п.- сед на мяче, согнув ноги, стопы параллельны. Двигать тазом вверх- вниз, вправо- влево. Таз от мяча не отрывать. Дозировка: 6-8 раз. Релаксация: упр. «Цветок» (Приложение 4)

		от пола 8раз. Средний темп 4. «Покрути» И.п.- сидя на мяче, руки на поясе. Круговые движения тазом вперед-назад. 4раза вперед. 4 раза назад Средний темп 5. «Потянись за мячом» И.п.- стоя на коленях, руки на мяче. 1-прокатывать мяч вперед потянуться за ним. 2-и.п. 6 раз. Медленный темп 6. «Расслабление» И.п. лёжа на животе на мяче, руки обхватывают мяч.. Расслабиться, покачиваясь на мяче вперед-назад. 30с Средний темп 7. «Прыжки» И.п.- сидя на мяче, руки в стороны. прыжки на мяче. 1 мин. Подготовка танца к открытому занятию. П/И «Тоннель» (Приложение №2)	
№ 3-4	Ходьба обычная, на носках, пятках, в глубоком приседе,	1.И.п.: стоя с фитболом в руках. 1-2- фитбол вперед, 3-4- вверх, 5-6- вперед, 7-8- и.п. 1.И.п: сидя на мяче, руки опустить. 1-2-	Упражнение «Лисичка» (Приложение №3)

	перекатом с пятки на носок. Бег обычный, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен. Ходьба обычная, упражнения «слоны», «лягушки». Перестроение враспынную.	подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3-И.П.(7 раз) 2.И.п: сидя на мяче, руки на поясе. 1-2-руки вверх, потянуться; 3-4-и.п.(6 раз) 3.И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. 1-4-поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову; 5-и.п.(3 раза) 4.И.п: лёжа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы. 1-4-медленно согнуть руки, наклонившись вперёд, ноги приподнять с пола; 5- И.п.(6 раз) 5.И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить. 1-2-сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперёд-назад. 3-И.п.(8 раз). 6.И.п: лёжа на спине, на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями. 1-2-приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол. 3-И.п.(6 раз) 7.И.п: лёжа на спине, на полу, мяч зажать между ног, руки вверх. 1-2-руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке. 8.И.п: сидя на пятках, перед мячом, руки на мяче (ладонь на ладонь) 1-лечь грудной клеткой на мяч, подбородком опереться на ладонь. 2-покачиваться вперёд-назад. Подготовка танца к открытому занятию. П/И «День и ночь» (Приложение №2)	Релаксация: упр. «Цветок» (Приложение №4)
№5-6	Ходьба обычная,	1.«Взмахи»	Упражнение «Веселый

	на носках, пятках, в глубоком приседе, перекатом с пятки на носок. Бег обычный, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен. Ходьба обычная. Перестроение враспынную	И.п.- сидя на мяче, руки опущены вниз. Попеременные махи руками: одной вперед, другой назад По 3раза каждой рукой Медленный темп «Хлопки» И.п.- сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки на поясе. 1-хлопок руками впереди, 2-по бокам мяча. браз Медленный темп 3. «Пошагаем» И.п.- сидя на мяче, ноги вместе, руки опущены. Маршировать на месте, не отрывая носки ног от пола 8раз. Средний темп 4. «Покрути» И.п.- сидя на мяче, руки на поясе. Круговые движения тазом вперед-назад. 4раза вперед. 4 раза назад Средний темп 5. «Потянись за мячом» И.п.- стоя на коленях, руки на мяче. 1-прокатывать мяч вперед потянуться за ним. 2-и.п. 6 раз. Медленный темп	стульчик». И.п.- сед на мяче, согнув ноги, стопы параллельны. Двигать тазом вверх- вниз, вправо- влево. Таз от мяча не отрывать. Дозировка: 6-8 раз. Релаксация: упр. «Цветок» (Приложение 4)
--	--	--	--

		6. «Расслабление» И.п. лёжа на животе на мяче, руки обхватывают мяч. Расслабиться, покачиваясь на мяче вперед-назад. 30с Средний темп 7. «Прыжки» И.п.- сидя на мяче, руки в стороны. прыжки на мяче. 1 мин. Подготовка танца к открытому занятию. П.и. «Мотоциклисты» Игроки – мотоциклисты расположены свободно на площадке с фитболом в руках. Педагог – регулировщик держит светофор. Когда загорается желтый то мяч отбивают. Красный останавливаются. Зеленый выполняют упражнения с фитболом в движении.	
№7-8	Ходьба обычная, на носках, пятках, в глубоком приседе, перекатом с пятки на носок. Бег обычный, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен. Ходьба обычная, упражнения «слоны», «лягушки».	1.И.п.: стоя с фитболом в руках. 1-2- фитбол вперед, 3-4- вверх, 5-6- вперед, 7-8- и.п. 2.И.п: сидя на мяче, руки на поясе. 1-2-руки вверх, потянуться; 3-4-и.п.(6 раз) 3.И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. 1-4- поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову; 5-и.п.(3 раза) 4.И.п: лёжа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы. 1-4-медленно согнуть руки, наклонившись вперёд, ноги приподнять с пола; (6 раз)	Упражнение «Лисичка» (Приложение №3) Релаксация: упр. «Цветок» (Приложение №4)

	Перестроение в рассыпную.	5.И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить. 1-2-сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперёд-назад. 3-И.п.(8 раз). 6.И.п: лёжа на спине, на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями. 1-2-приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол. 3-И.п.(6 раз) 7.И.п: лёжа на спине, на полу, мяч зажать между ног, руки вверх. 1-2-руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке. 8.И.п: сидя на пятках, перед мячом, руки на мяче (ладонь на ладонь) 1-лечь грудной клеткой на мяч, подбородком опереться на ладонь. 2-покачиваться вперёд-назад. Подготовка танца к открытому занятию. П.и. «Лошадки с хвостиками» Игроки находятся на площадке сидя на фитболах, водящий сидит на фитболе в стороне. У каждого игрока прикреплен сзади лента – хвост. По сигналу игроки прыгают на мячах, а водящий догоняет их и старается снять ленту.	
--	--------------------------------------	--	--

Апрель.

Задачи:

1. Воспитывать коммуникативные свойства личности, дисциплинированность и организованность;
2. Развивать силу всех групп мышц, глазомер, гибкость и пластичность;
3. Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений с использованием фитбола в соответствии с темпом и ритмом музыки, единым коллективом.

Оборудование: фитболы по кол-ву детей.

№ занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
№ 1-2	Ходьба обычная, на носках, пятках, наружных сторонах стоп, приставным шагом вперед и назад. Бег обычный, на носках, боковым галопом, длинной и короткой змейкой, упражнение «страус». Ходьба обычная, упражнение «ракета», «гуси». Перестроение врассыпную.	1.И.п.: стоя в о.с., фитбол в вытянутых вперед руках. 1- фитбол вверх, 2- и.п. Руки не сгибать. 2. И.п.: то же, фитбол прижать к груди. 1- поворот вправо, фитбол вверх, 2- и.п., 3-4- то же, в левую сторону. Ноги с места не сдвигать. 3.И.п.: то же. 1- присесть, положить на пол фитбол, 2- встать, 3- присесть, взять в руки фитбол, 4- и.п. Спина прямая 4.И.п.: фитбол на полу, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- наклон вперед, правая рука на фитбол, левая вверх-назад, 2- поменять положение рук. Смотреть вперед. 5. И.п.: сидя на фитболе, руки на пояс. 1- наклон вправо, положить ладонь на пол, 2- и.п., 3-4-то же, в левую сторону. Ноги от пола не отрывать.	Упражнение «Веселый стульчик». И.п.-сед на мяче, согнув ноги, стопы параллельны. Двигать тазом вверх- вниз, вправо- влево. Таз от мяча не отрывать. Дозировка 6-8 раз. Релаксация: упр. «Цветок» (Приложение 4)

		6.И.п.: то же, руки в стороны. 1- наклон вперед, коснуться правой рукой левого носка, 2- и.п., 3-4- то же, к правому носку. 7.И.п.: то же. 1-8- прыжки на фитболе, поворачиваясь вокруг себя 2 круга вправо, 9-16- то же, влево. Подготовка танца к открытому занятию. П/И «Совушка» В одном из углов площадки очерчивается кружком гнездо совы. Все дети изображают бабочек, жуков. Одного из играющих назначают «совушкой». По сигналу «День!» дети прыгают на фитболах по всему залу. По сигналу «Ночь!» вылетает из гнезда сова. Бабочки, жуки замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал, а сова смотрит, не шевелится ли кто. Того, кто пошевелился, сова отводит к себе в гнездо. Ведущий снова говорит «День!» сова улетает к себе в гнездо, а бабочки и жуки опять начинают летать (прыгать). Вылет совы повторяется 2-3 раза. После этого подсчитывается число пойманных, выбирается новая сова, и игра возобновляется.	
№ 3-4	Ходьба обычная, на носках, пятках, длинной и короткой змейкой, в полуприседе, со сменой	1.И.п.: лежа на спине, фитбол под прямыми ногами, руки вдоль туловища. 1- 4- 4 удара правой пяткой по фитболу, 5-8-4 удара левой пяткой. Ноги не сгибать. 2.И.п.: то же, руки вверх за головой. 1-3-	Выполнять медленно. Упражнение «Плывем в лодке» И.п.- сидя на мяче, согнув ноги врозь лицом к

	направляющего. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, с захлестом ног назад, со сменой направления движения, упражнение «цапля». Ходьба обычная, упражнение «ящерица», «рак». Перестроение в 3 шеренге.	поднять туловище, 3 хлопка ладошками по коленям, 4- и.п. Ноги от фитбола не отрывать. 3.И.п.: то же, руки под голову. 1- поднять таз вверх, 2- и.п. Ноги и плечи не поднимать. 4.И.п.: то же, руки вдоль туловища. 1- правую ногу положить в сторону от фитбола на пол, 2- левую ногу положить на пол слева от фитбола, 3- правую ногу на фитбол, 4- левую ногу на фитбол. Ноги не сгибать. 5.И.п.: сидя, ноги врозь, фитбол в руках перед грудью. 1-3- пружинистые наклоны к правой ноге, доставая носок фитболом, 4- и.п., 5-8- то же, к левой ноге. Ноги не сгибать, тянуться животом к колену. 6.И.п.: сидя, ноги прямые, фитбол придерживать за спиной двумя руками. Откинуться назад, слегка покататься на фитболе на спине вперед-назад, не выпрямляя ног в коленях. 7.И.п.: стоя, фитбол в руках внизу. 1- фитбол к груди, 2- вверх, 3- к груди, 4- и.п. Подготовка танца к открытому занятию. П.и. «Заря» Дети сидят на фитболах по кругу, а один из играющих – заря – скачет на мяче за кругом с лентой. Дети поют: Заря – зарница, красная девица, По полю ходила, ключи обронила. Ключи золотые,	гимнастической лестнице, с опорой ног о рейку лестницы, хват руками на уровне груди. Ноги на 2-3 рейке лестницы, расстояние от мяча до лестницы 10-15 см. Отводя таз назад, разогнуть ноги в коленях. Вернуться в и.п. Медленно, плавно, по возможной амплитуде. Дозировка: 5-6 раз Релаксация: упр. «Поза абсолютного покоя»
--	--	--	--

		ленты голубые, Кольца обвитые – за водой пошла! Водящий останавливается, осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который заметив это, быстро берет ленту, и они оба скачут на фитболах в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей.	
№5-6	Ходьба обычная, на носках, пятках, наружных сторонах стоп, приставным шагом вперед и назад. Бег обычный, на носках, боковым галопом, длинной и короткой змейкой, упражнение «страус». Ходьба обычная, упражнение «ракета», «гуси». Перестроение в рассыпную.	1.И.п.: стоя в о.с., фитбол в вытянутых вперед руках. 1- фитбол вверх, 2- и.п. Руки не сгибать. 2. И.п.: то же, фитбол прижать к груди. 1- поворот вправо, фитбол вверх, 2- и.п., 3-4- то же, в левую сторону. Ноги с места не сдвигать. 3.И.п.: то же. 1- присесть, положить на пол фитбол, 2- встать, 3- присесть, взять в руки фитбол, 4- и.п. Спина прямая 4.И.п.: фитбол на полу, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- наклон вперед, правая рука на фитбол, левая вверх-назад, 2- поменять положение рук. Смотреть вперед. 5. И.п.: сидя на фитболе, руки на пояс. 1- наклон вправо, положить ладонь на пол, 2- и.п., 3-4-то же, в левую сторону. Ноги от пола не отрывать. 6.И.п.: то же, руки в стороны. 1- наклон вперед, коснуться правой рукой левого носка, 2- и.п., 3-4- то же, к правому носку. 7.И.п.: то же. 1-8- прыжки на фитболе, поворачиваясь вокруг себя 2 круга вправо, 9-16- то	Упражнение «Веселый стульчик». И.п.-сид на мяче, согнув ноги, стопы параллельны. Двигать тазом вверх- вниз, вправо- влево. Таз от мяча не отрывать. Дозировка 6-8 раз. Релаксация: упр. «Цветок» (Приложение 4)

		же, влево. Подготовка танца к открытому занятию. П.и. «Охотники и утка» Игроки – утки находятся на площадке, сидя на фитболах. Два водящих – охотники – сидят на фитболах на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу, один из охотников держит в руках мяч среднего диаметра. Охотники бросают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки прыгают на фитболах с одной стороны площадки на другую. Пытаются увернуться от мяча. Ребята в кого мяч попал, временно выбывают из игры.	
№7-8	Ходьба обычная, на носках, пятках, в глубоком приседе, перекатом с пятки на носок. Бег обычный, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен. Ходьба обычная, упражнения «слоны», «лягушки». Перестроение в рассыпную.	1.И.п.: лежа на спине, фитбол под прямыми ногами, руки вдоль туловища. 1- 4- 4 удара правой пяткой по фитболу, 5-8-4 удара левой пяткой. Ноги не сгибать. 2.И.п.: то же, руки вверх за головой. 1-3- поднять туловище, 3 хлопка ладонками по коленям, 4- и.п. Ноги от фитбола не отрывать. 3.И.п.: то же, руки под голову. 1- поднять таз вверх, 2- и.п. Ноги и плечи не поднимать. 4.И.п.: то же, руки вдоль туловища. 1- правую ногу положить в сторону от фитбола на пол, 2- левую ногу положить на пол слева от фитбола, 3- правую ногу на фитбол, 4- левую ногу на фитбол. Ноги не сгибать. 5.И.п.: сидя, ноги врозь, фитбол в руках перед грудью.	Выполнять медленно. Упражнение «Плывем в лодке» И.п.- сидя на мяче, согнув ноги врозь лицом к гимнастической лестнице, с опорой ног о рейку лестницы, хват руками на уровне груди. Ноги на 2-3 рейке лестницы, расстояние от мяча до лестницы 10-15 см. Отводя таз назад, разогнуть ноги в коленях. Вернуться в и.п. Медленно, плавно, по возможной амплитуде.

		1-3- пружинистые наклоны к правой ноге, доставая носок фитболом, 4- и.п., 5-8- то же, к левой ноге. Ноги не сгибать, тянуться животом к колену. 6.И.п.: сидя, ноги прямые, фитбол придерживать за спиной двумя руками. Откинуться назад, слегка покататься на фитболе на спине вперед-назад, не выпрямляя ног в коленях. 7.И.п.: стоя, фитбол в руках внизу. 1- фитбол к груди, 2- вверх, 3- к груди, 4- и.п. Подготовка танца к открытому занятию. П.и. «Хитрая лиса». Игроки строятся в круг в центре площадки и садятся на фитболы. По команде дети закрывают глаза, а педагог выбирает водящего – хитрую лису, касаясь плеча одного из игроков. Хитрая лиса молчит и не выдает себя. Дети открывают глаза и три раза спрашивают: «Хитрая лиса, где ты!». Хитрая лиса выпрыгивает в центр на мяче, говорит: «Я тут!». И старается их догнать, а ребята в свою очередь ускакать на мячах от лисы.	Дозировка: 5-6 раз Релаксация: упр. «Поза абсолютного покоя» (Приложение 4)
--	--	---	---

Май.

Задачи:

1. Воспитывать коммуникативные свойства личности, дисциплинированность и организованность;
2. Развивать силу всех групп мышц, глазомер, гибкость и пластичность;
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
4. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

Оборудование: фитболы по кол-ву детей.

№ занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
№ 1-2	Ходьба обычная, на носках, пятках, в глубоком приседе, перекатом с пятки на носок. Бег обычный, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен. Ходьба обычная. Перестроение в рассыпную	1.И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедре, спина прямая. Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать. 2.И.П: то же Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот. 3.И.П: сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение: 1-наклон вправо (влево), 2-и.п. (2-3 раза) 4.И.П: лёжа на животе, на полу, мяч перед собой. Выполнение: 1-приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч. 2- и.п.(5 раз) 5.И.п.: то же Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от левой руки к правой и обратно(4 раза)	Упражнение «Ёлочка» (Приложение №3) Релаксация: упр. «Поза абсолютного покоя» (Приложение №4)

		6.И.п: лёжа на животе, на мяче, упражнение «Отдыхаем» 7.И.п. - стойка на коленях, обхватив мяч руками и положив на него голову. Покачиваться с мячом вперед-назад. Колени и голень с места не сдвигать. Дозировка:6-8 раз. П.И. «Птички в клетке». Дети распределяются на 2 группы. Игроки одной группы строятся в круг по центру сидя на фитболах, держась за руки – это клетка. Другая - птички. По сигналу «Открыть клетку!» дети, образующие клетку, поднимают руки вверх. Птички вбегают и выбегают. По сигналу «Закрыть клетку!» игроки опускают руки. Птички оставшиеся в клетке, считаются пойманными, но остаются в игре.	
№ 3-4	Ходьба обычная, на носках, пятках, длинной и короткой змейкой, в полуприседе, со сменой направляющего. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, с захлестом ног назад, со сменой направления движения, упражнение «цапля».	1.И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. 1- поворот головы вправо; 2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому. 4- и.п. 2.И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью. Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой. 3.И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе. 1- наклон вправо (влево), 2- и.п. 4. И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони. 1- медленно поднять прямую правую (левую) ногу. 2- И.п.(3 раза)	Упражнение «Аист» (Приложение № 3) Релаксация: упр. «Медуза» (Приложение №4)

	Ходьба обычная, упражнение «ящерица», «рак». Перестроение в 3 шеренге.	5.И.п: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок - на ладони. Выполнение: покачивание на мяче вперёд-назад. (5раз) Упражнение «Попрыгунчики» 6.И.п.-сидя на мяче, согнув ноги, держась руками за ручки. Прыгать в разных направлениях. Активнее отталкиваться тазом от мяча, не отклонять спину назад. Дозировка:20-30 сек. 7.И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперёд на пятку. Подготовка танца к осеннему утреннику. П.и. «Фитбол –футбол». На площадке расставлены дуги – ворота. Игроки прыгают на фитболах и ведут ногой мяч малого диаметра, стараясь забить гол в ворота.	
№5-6	Ходьба обычная, на носках, пятках, мелким и широким шагом, врассыпную. Бег обычный, на носках, с захлестом ног назад. Ходьба обычная, упражнения «котят», «паучки». Перестроение	1.«Посидим на мяче. И.п. - сидя на мяче, ногами упереться в пол, руки на поясе. В: усидеть на мяче, руки в стороны на счет 1-5. 6 раз, темп средний. 2. «Покатайся на мяче» И.п. – сидя на мяче, ногами упор в пол. В: выполнить круговые по 4 раза в каждую сторону, темп средний. 3. «Жихарка»	Упражнение «Веточка» (Приложение №3) Релаксация: упр. «Земля» (Приложение №4)

	врассыпную	И.п.- сидя на мяче, ноги вместе, руки перед грудью, согнуты в локтях. 4 раза, темп средний. В: 1 – руки в стороны, ноги врозь; 2 – и.п. 4. «Покачаем мяч» И.п. – лежа на полу на спине, ноги поставить на мяч. В: покачивание мяча стопами вправо-влево. По 4 раза в каждую сторону, темп средний. 5. «Мяч вверх» И.п. – лежа на спине, фитбол в руках перед грудью. В: 1- поднять фитбол над головой; 2-и.п. 4 раза, смотреть вперед. 6. «Сгребаем песок» И.п. – лежа на животе на мяче, упор руками в пол. В: сгребать «песок» к себе. 4 раза, ноги всё время соприкасаются с полом. 7. «Прыжки» И.п. – сидя на мяче. В: 1-4-прыжки;5-6-отдых. 3 раза, темп средний. П.и. «Хитрая лиса». Игроки строятся в круг в центре площадки и садятся на фитболы. По команде дети закрывают глаза, а педагог выбирает водящего – хитрую лису,	
--	------------	--	--

		касаясь плеча одного из игроков. Хитрая лиса молчит и не выдает себя. Дети открывают глаза и три раза спрашивают: «Хитрая лиса, где ты!». Хитрая лиса выпрыгивает в центр на мяче, говорит: «Я тут!». И старается их догнать, а ребята в свою очередь ускакать на мячах от лисы.	
№7-8	Ходьба обычная, на носках, пятках, мелким и широким шагом, врассыпную. Бег обычный, на носках, с захлестом ног назад. Ходьба обычная, упражнение «паучки».	1.«Птица» И.п.-сидя на мяче, руки опущены вниз. В: маховые движения обеими руками одновременно вверх-вниз. 6 раз, темп медленный. 2. «Веточка» И.п.-сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки на поясе. В: наклоны вправо-влево. 6 раз, темп медленный. 3. «Жихарка» И.п.-сидя на мяче, ноги вместе, руки согнуты перед грудью. В:1-руки в стороны, ноги врозь, 2-и.п 8 раз, темп средний. 4. «Покрути» И.п.-сидя на мяче, руки на поясе. В:круговые движения тазом вправо-влево. По 4 раза в каждую сторону, темп средний. 5. «Силачи» И.п.-лёжа на полу на спине, руки за головой,	Упражнение «Веселый стульчик». И.п.-сед на мяче, согнув ноги, стопы параллельны. Двигать тазом вверх- вниз, вправо- влево. Таз от мяча не отрывать. Дозировка: 6-8 раз. Релаксация: упр. «Цветок» (Приложение 4)

		мяч зажат стопами ног. В: 1-поднять мяч прямыми ногами вверх, 2-и.п. 6 раз, темп медленный. 6. «Повернись» И.п. лёжа на полу, мяч над грудью, ноги согнуты в коленях, стоят в упоре на полу. В: 1-поворот рук, ног вправо, мяч положить на пол, 2-и.п.3-поворот влево, 4- и.п. По 4 раза в каждую сторону, темп средний. 7. «Руки на мяч» И.п.-лежа на полу перед мячом, руки под подбородком. В: 1-прогнуться, положить руки на мяч, 2-и.п. 6 раз, темп средний. 8. «Прыжки» И.п.- сидя на мяче, руки в разных направлениях. В: прыжки на мяче. 1 мин. Подготовка танца к новогоднему утреннику. П.и. «Охотники и утка» Игроки – утки находятся на площадке, сидя на фитболах. Два водящих – охотники – сидят на фитболах на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу, один из охотников держит в руках мяч среднего диаметра. Охотники бросают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки прыгают на	
--	--	---	--

		фитболах с одной стороны площадки на другую. Пытаются увернуться от мяча. Ребята в кого мяч попал, временно выбывают из игры.	
--	--	--	--

Картотека подвижных игр с фитболами:

«Охотник и утки»

Цель: укрепление мышц туловища, плечевого и тазового пояса, развитие координации движений рук и ног.

Оборудование: фитбол.

Содержание. Двумя полосками на полу обозначаются с одной стороны зала «озеро», с другой — «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети — «утки» в положении на четвереньках толкают фитбол головой от «озера» до «камышей». Педагог при этом говорит следующие слова:

Ну-ка утки, кто быстрее

Доплывет до камышей,

Самой ловкой за победу

Сладкое дадут к обеду.

Правила. Побеждает та «утка», которая быстрее доберется от «озера» до «камышей».

«Дракон кусает хвост»

Цель: формирование вертикальной позы в положении стоя и при ходьбе, развитие пространственного ориентирования и внимания.

Количество игроков — 5—6.

Оборудование: фитбол.

Содержание. Дети становятся друг за другом и крепко держатся запереди стоящего. В руках первого ребенка фитбол — «голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать «хвост», дотронувшись до него мячом.

Правила «Голова» должна поймать «хвост», дотронувшись до него мячом так, чтобы не разорвалось «тело дракона».

«Запрещенное движение»

Цель: развитие внимания, координации движений и пространственного ориентирования.

Оборудование: фитбол.

Содержание. Игра выполняется в исходном положении лежа. Педагог обозначает «Запрещенное движение», так, например, фитбол в руках, опущенных вниз. Дети повторяют все движения преподавателя, кроме «запрещенного».

Правила. Выбывают из игры те, кто ошибся, остается один игрок.

Вариант: игра может выполняться в исходном положении сидя или стоя, в зависимости от двигательных возможностей ребенка.

«Горячий мяч»

Цель: формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания.

Оборудование: фитбол.

Содержание. Дети сидят на мячах по кругу и по команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каком-либо играющем, который выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок — победитель.

Правила. Мяч передавать, не отрывая ног от пола.

Варианты

1. По команде ведущего меняется направление передачи фитбола.
2. При большом количестве играющих в игре используются два фитбола.

«Два барана»

Цель: развитие равновесия, координации движений, формирование мышечного корсета.

Оборудование: фитбол.

Содержание. Играют по два человека. Педагог обозначает чертой «мост», на котором происходит битва «двух баранов». Два ребенка сидят на фитболах и пытаются столкнуть партнера с мяча или с «моста».

Правила. Нельзя сталкивать партнера, вставая на ноги.

Методические указания. Ведущий стоит рядом с играющими, страхуя их от падения с фитбола.

«Солнышко и дождик»

Цель: быстрая реакция на сигнал.

Содержание. У каждого ребенка мяч. По команде воспитателя «Солнышко!» дети катят мячи-фитболы перед собой, разбегаются в рассыпную. По команде «Дождик!» — приседают, прячутся за мяч.

Правила.

1. Присесть можно только после слова «Дождик»

2. Кто последний спрятался, того «дождик замочил».

«Не останься без мяча»

Цель. Умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на сигнал.

Содержание. По залу расставлены мячи (лучше на «ножках»), их на один-два меньше, чем детей. Дети выполняют разные задания (ходьба на стопах и ладонях, в приседе, в упоре сзади и т.д.). По сигналу, удар в бубен, дети должны подбежать и сесть на любой мяч. Правила.

1. Проиграл тот, кому не хватило мяча.

2. Не выталкивать ребенка, который сел на твой мяч.

«Шмель»

Цель. Упражнять детей в катании фитбола в разных направлениях.

Содержание. Ловишка - («шмель») старается «осалить» («ужалить») детей мячом. Мяч можно только катить. Каждому ловишке отводят определенное время.

Правила.

Ловишка не выпускает мяч из рук.

«Кто быстрее»

Цель. Развивать координацию движений.

Содержание. Посередине зала лежит мяч. Двое детей стоят рядом с мячом, спиной друг к другу. Напротив каждого ребенка (на расстоянии 4-6 м) стоит ориентир. По свистку дети оббегают свой ориентир, прибегают обратно к мячу и дотрагиваются до него рукой. Кто быстрее дотронулся, тот и выиграл.

Правила. 1. Обязательно оббежать ориентир.

Варианты:

1. Можно играть командами.

2. Прибежав, поднять мяч над головой.

3. Прибежав, надо сесть на мяч и т.п.

«Пятнашки сидя»

Цель. Закрепить навык владения фитболом.

Содержание. Сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.

Правила. Пятнать игроков не вставая с мяча.

«День и ночь»

Цель. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений.

Содержание. По команде «день» - игроки бегают с мячом произвольно по залу, по команде «ночь» - ложатся на мяч грудью, обхватывая мяч руками и ногами.

Правила.

Удержаться на мяче, если не смог, выходит из игры.

«Штандер»

Цель. Упражнять в ловле мяча-фитбола, в поадании в цель.

Содержание. Используется один мяч. Дети стоят в круг, мяч у водящего. Водящий подбрасывает мяч и называет имя одного из игроков. Игрок подбегает к мячу, говорит «стоп» - все должны остановиться. Игрок бросает мяч в ближайшего играющего, тот становится водящим.

Правила.

«Стоп» можно сказать только после того, как пойман мяч.

«Тоннель»

Цель. Закрепить навык владения фитболом в паре.

Содержание. Игроки делятся на пары, сидя на фитболах напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя «тоннель». Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая свой мяч впереди, и становится первой парой. Так по очереди проходят все пары.

Правила. Последняя пара начинает движение, когда предыдущая пара села на мячи.

«Охотники и утки» (по типу игры «Вышибалы»)

Цель. Развитие меткости.

Содержание. Играющих выстраивают в две шеренги «охотников» на расстоянии 6м друг от друга. У одной шеренги «охотников» фитболы. Посередине между шеренгами «охотников» - «утки». Охотники фитболами выбивают «уток». Когда все «утки» выбиты, они становятся охотниками, а охотники – утками.

Правила.

1. Выбивать можно только бросая мяч по ногам.

2. Последняя «утка» может спасти всех «уток», если сможет пробежать столько раз, сколько ей лет.

«Боулинг»

Цель. Развивать точность при сбивании кеглей.

Содержание. Фитболом сбить максимальное число кеглей. Три попытки. Побеждает игрок, набравший наибольшее количество очков (1кегля – 1очко).

Правила.

При сбивании мяч ставить у определенного места (линии).

«Хоккей»

Цель. Упражнять в ведении фитбола клюшкой.

Содержание. Игроки разбиваются на две команды, все с клюшками, в воротах – вратарь. Вместо шайбы используется фитбол.

Правила.

Мяч катить, не помогая руками.

«Волк во рву»

Цель. Развивать умение перепрыгивать через две линии.

Содержание. В центре зала двумя линиями обозначен «ров», во «рву» волк с фитболом. Дети перебегают из одного игрового поля в другое, стараясь не быть задетым мячом.

Правила.

1. Если игрок не смог перепрыгнуть «ров», выходит из игры.

2. Не задерживаться долго у «рва».

«Города»

Цель. Упражнять в прокатывании фитбола ногами.

Содержание. Сидя по кругу, ноги врозь, фитбол у одного из игроков. Перекатывать мяч, называя города. Следующий называет город на последнюю букву сказанного слова.

«Мяч в воздухе»

Цель. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.

Содержание. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук, в середине - водящий. Игроки перекидывают фитбол так, чтобы водящий не мог коснуться его руками. Если водящий коснулся мяча. То его место занимает игрок, бросивший мяч.

Правила.

Мяч перебрасывать выше водящего.

«Паучок» – эстафета

Перенести мяч от старта до финиша, удерживая его на животе в положении упор сзади, ноги согнуты, таз приподнят.

«Перекасти – поле» - эстафета

Прокатить фитбол от старта до финиша, толкая его лбом (чья команда быстрее).

«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 На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк? Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

«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».

«Найди свой мяч»

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

«Пингвины на льдине»

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

«Не пропусти мяч »

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

«Утки и собачка»

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

«Тучи и солнышко»

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную 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 «камышы». В «камышях» 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.
Новою 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 «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

«Угадай, кто сидит на мяче»

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче.

Ведущий .

Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

Играющий ребенок (по возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

«Успей передать»

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!».

Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

«Быстрая гусеница»

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

«Бездомный заяц»

Мячи врасыпную 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.

«Стоп, хлоп, раз»

Так же игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек.

На сигнал «Хоп» — двигаются поскаком, 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».

Упражнения с фитболами.

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 строфе хлопки на каждое первое слово (соответственно 4 раза);

на второй строфе — 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 четким хлопком и акцентом. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

Бег.

Я бегу, бью 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 пушинок 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 четвертую 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. Обратите 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 побежит.

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 неба долетели

Попробуй нас догнать!

Исходное положение: Сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперёд, поставить ноги на носки, одновременно подняв 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 качели»). 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 раскрепощённое 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 — Нынче кончилась еда.

Исходное положение: Лёжа 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 четвёртую — 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 ребёнок достаточно уверенно будет выполнять более простые элементы, можно перейти к выполнению усложнённого варианта.

Колечко.

У меня колечко,

А на нём сердечко,
Я его храню, Я его люблю.
Выйду на крылечко,
Брошу в сад колечко;
Пусть дружок найдёт,
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 четвертую 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 четвертую 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 находятся 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 нос свой видит он Липким, золотистым.

Исходное положение: Стоя, мяч в согнутых руках 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. Обратит 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 понедельник.

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: Сесть, 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 задания,
Выполняет все желанья.
Мы орешек покатаем,
Мы орешком постучим,
Мы орешек всем покажем,
Никому не отдадим.

Исходное положение: Сидя на полу, «обнимая» мяч 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 строго 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 нужен,
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 низ. 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, а выполнение этого упражнения мальчиками, так как для их 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: Упражнение повышает 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: Лёжа 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 перегибать поясничный отдел позвоночника.

Ходьба.

Мы поутру шагаем
И петть не забываем.
Тот, кто громче пропоёт,
Того сладкий «сникерс» ждёт.
Прошли все косогоры,
А дальше топать в гору,
Но не смутить ребят — Все «сникерсы» хотят.

Исходное положение: Сидя на полу, мяч перед собой в руках. Выполнять «ходьбу на ягодицах». Ребёнок продвигается вперёд, затем назад. **Терапевтический эффект:** Упражнение развивает координацию движений и подвижность в суставах нижних конечностей, способствует регуляции тонуса мышц малого таза.

Обратить внимание: При выполнении необходимо за правильной осанкой.

Улитка.

— Улитка, улитка, куда ты ползёшь?
Зачем хрупкий домик на спинке несёшь?
— Иду на угощение во зелёный бор,
Домик на спине несу, 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 перегонит,

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 группировку, т. е. прижать 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 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: Сесть 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 он 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 скок-поскок,

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!
Заберётся ночью в хлев,
Съест цыплёнка на обед.

Исходное положение: Сед на пятках, мяч находится 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 перекладывании мяча ребенок 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 — посмотри.
Он в любой погоде знает толк,
Ну 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, расслабляет верхнюю порцию трапециевидной мышцы.

Летучая мышь.

Ну, посмотри, как я хороша:
Есть когти, крылья — добрая душа,
Ночью летаю, днём тихо сплю,

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.

Упражнения для релаксации

«Земля»

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты.

Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками».

Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

«Поза абсолютного покоя»

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д. Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка».

Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте».

Время расслабления 3 мин.

«Медуза»

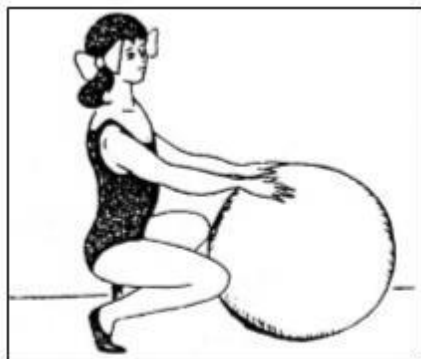
Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание медленное. Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц. « В и б р а ц и я » (Стимулирует обменные процессы.) Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы.

«Цветок»

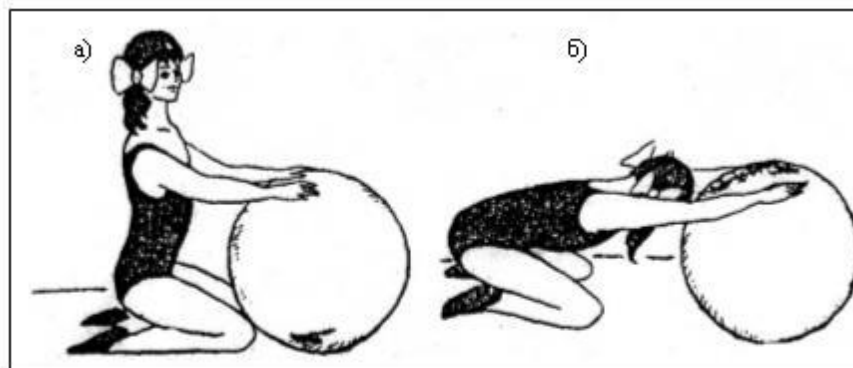
(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)

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

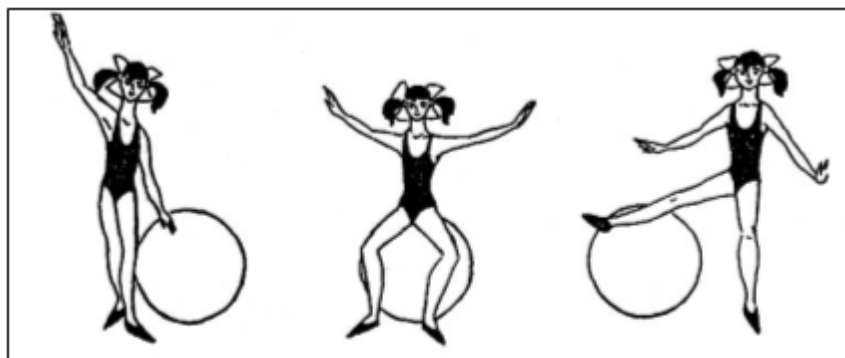
Примерный комплекс упражнений с фитболами



Присед с опорой руками на фитбол



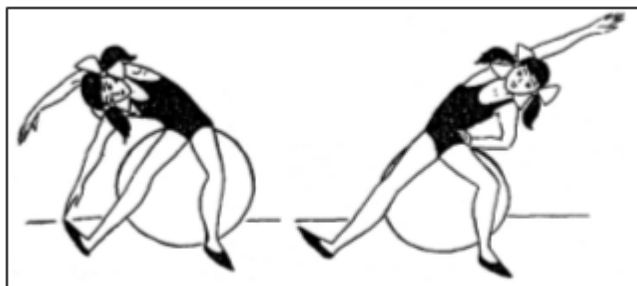
Из положения седа на пятки, руки в опоре на фитболе – а;
откатить фитбол руками вперед, вытянуть позвоночник – б



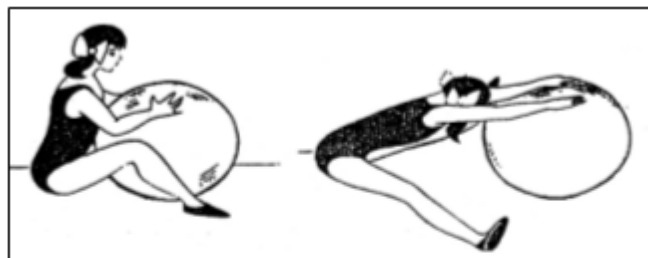
Из положения стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход
в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола



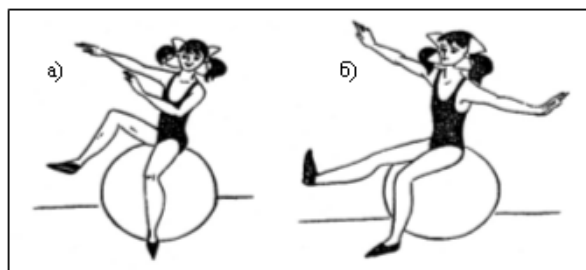
Из положения сидя на фитболе переход в положение стоя
с опорой о фитбол



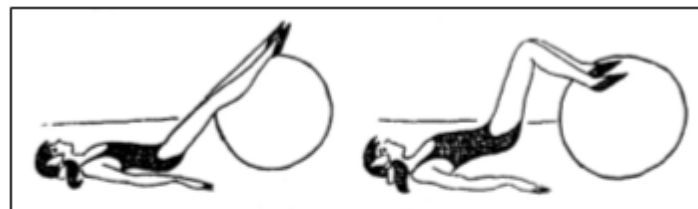
Сидя на фитболе наклоны в стороны с разным положением рук



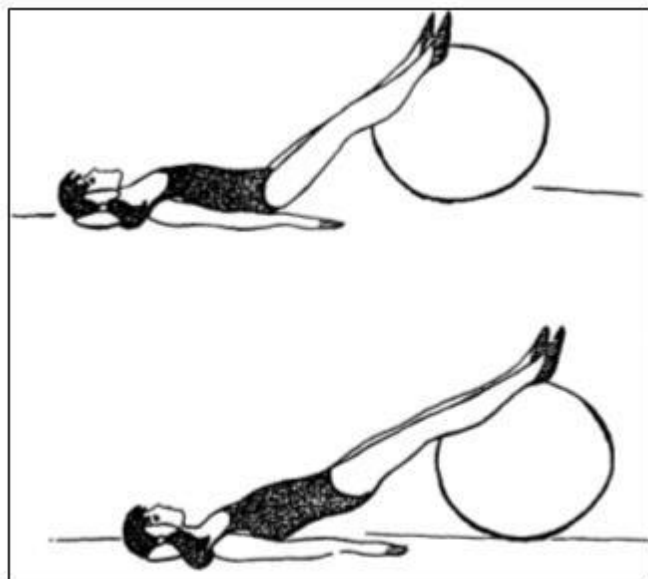
Из положения седа на полу: фитбол между согнутых ног, откатить руками фитбол вперед, ноги выпрямить



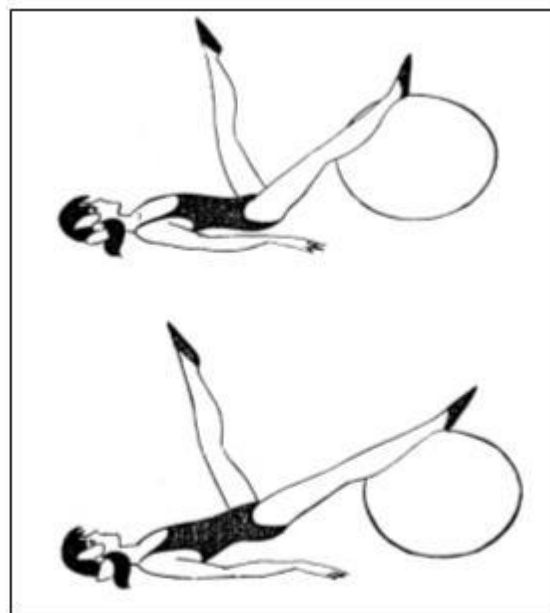
Сидя на фитболе поочередно сгибание ног с махом рук в стороны – а; сидя на фитболе поочередные махи прямых ног, руки в стороны – б



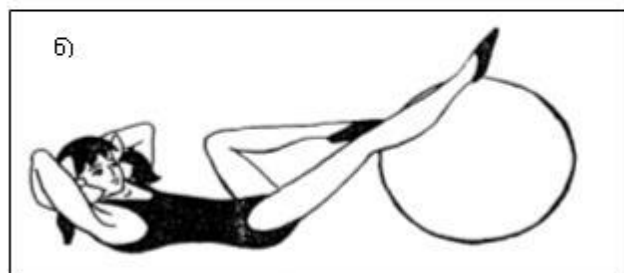
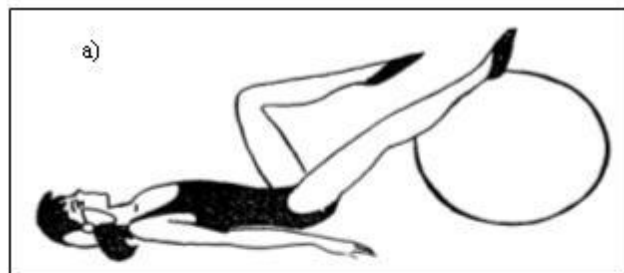
Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, подкатить стопами фитбол к ягодицам и приподнять таз



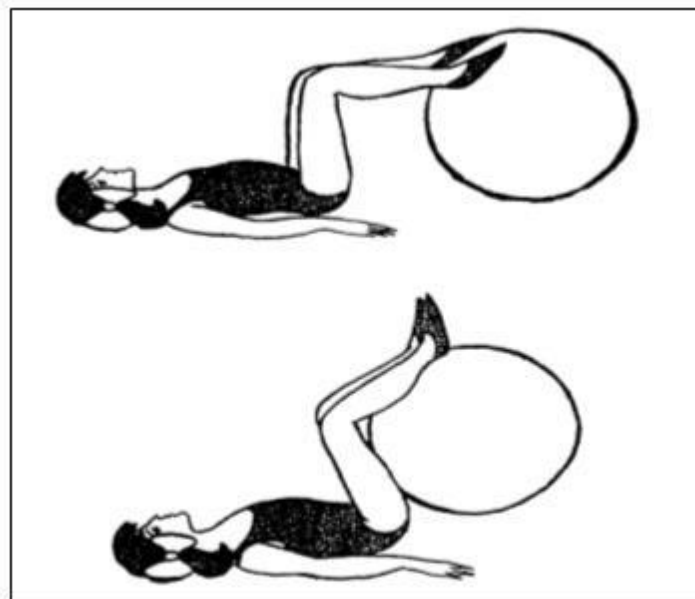
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз (держать)



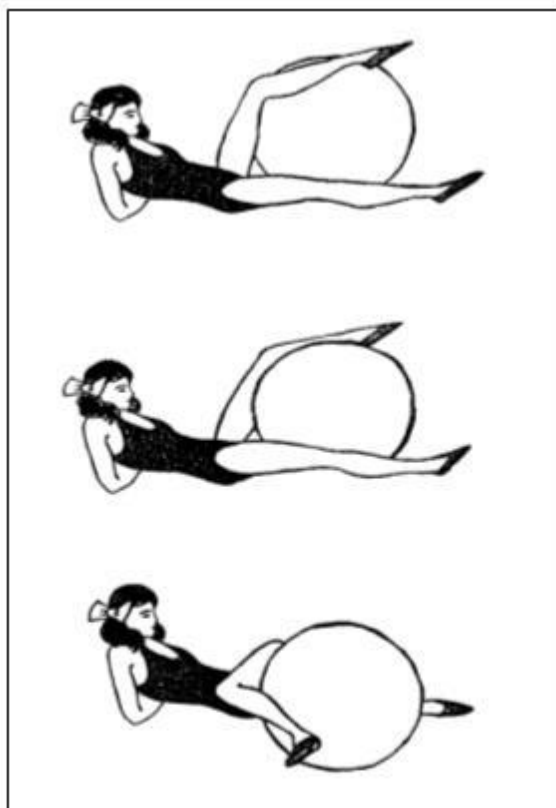
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх



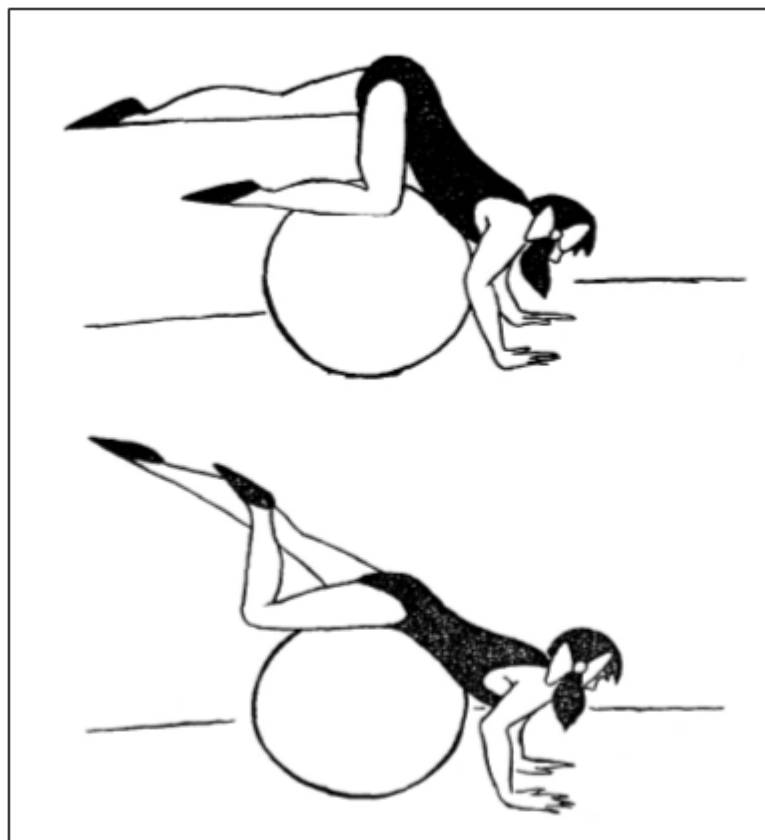
Из положения лежа на спине на полу – а, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок – б



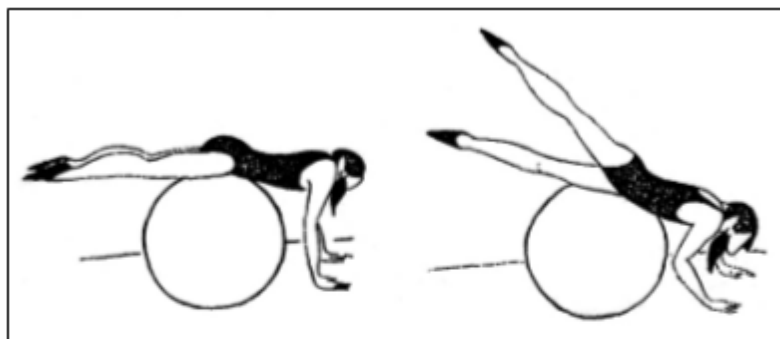
Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе – обхватить фитбол стопами и приподнять вверх



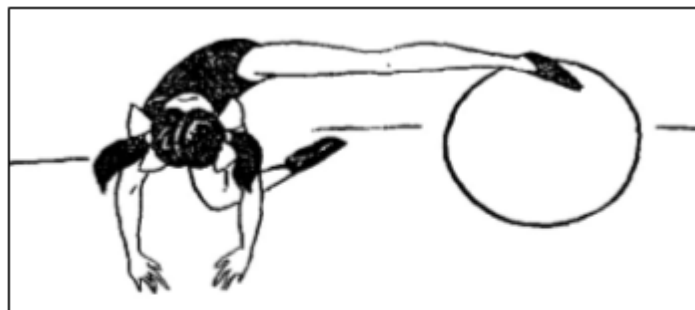
Из положения лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести ее вправо и наоборот



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



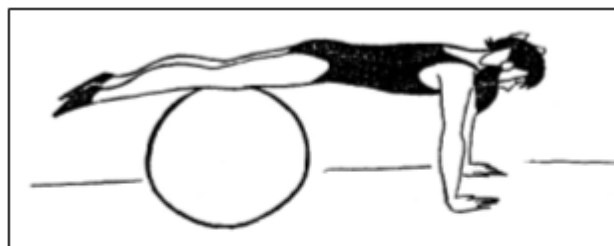
Из положения лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног



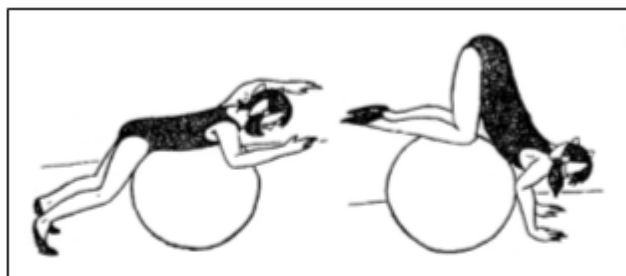
Из коленно-кистевое положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол



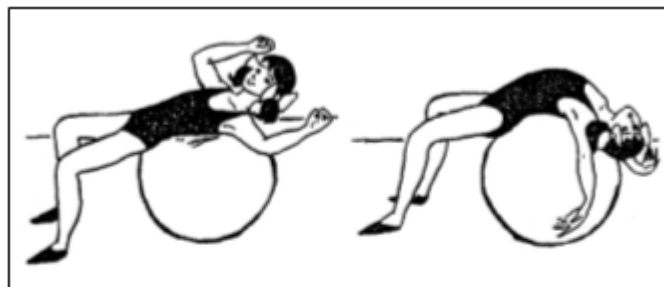
Из положения лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах



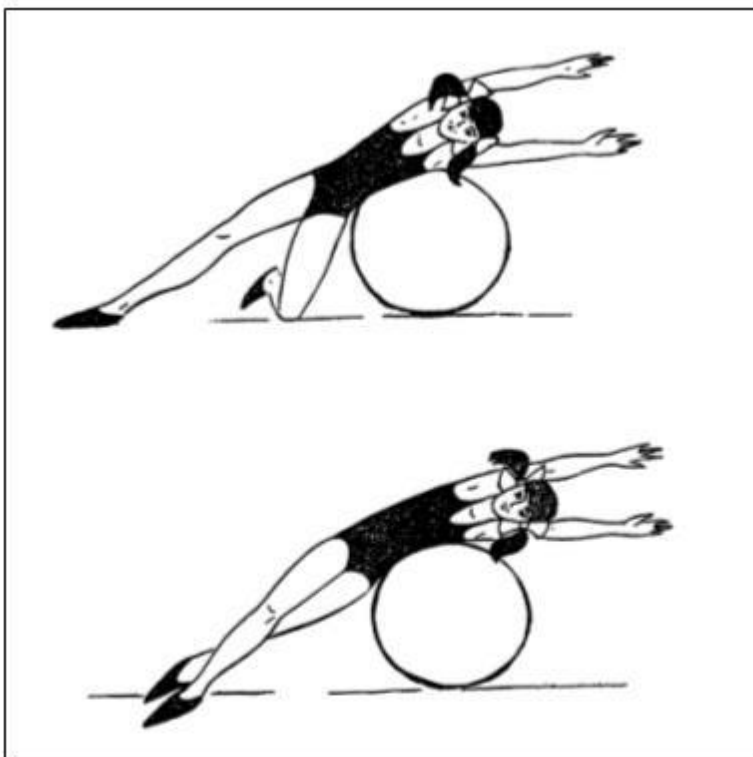
Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу



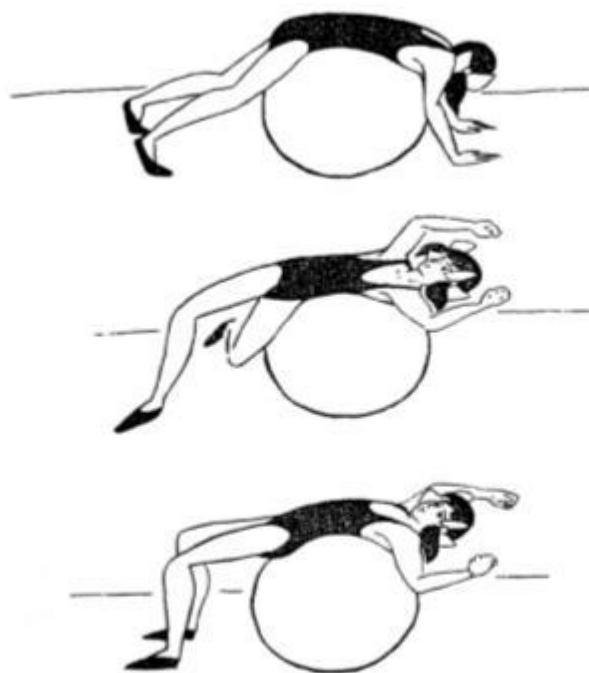
Из положения лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе



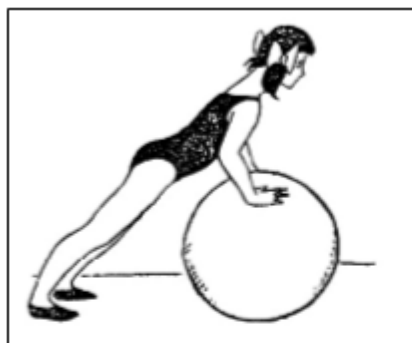
Из положения лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки, упражнение в расслаблении



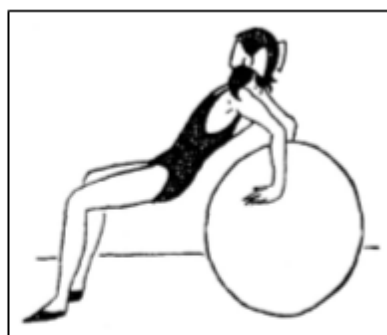
Из положения лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами



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



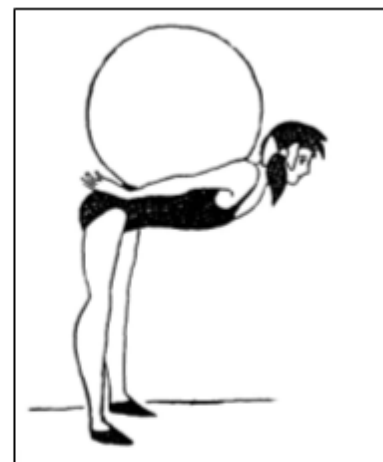
Отжимание в упоре руками
на фитбол, ноги на полу



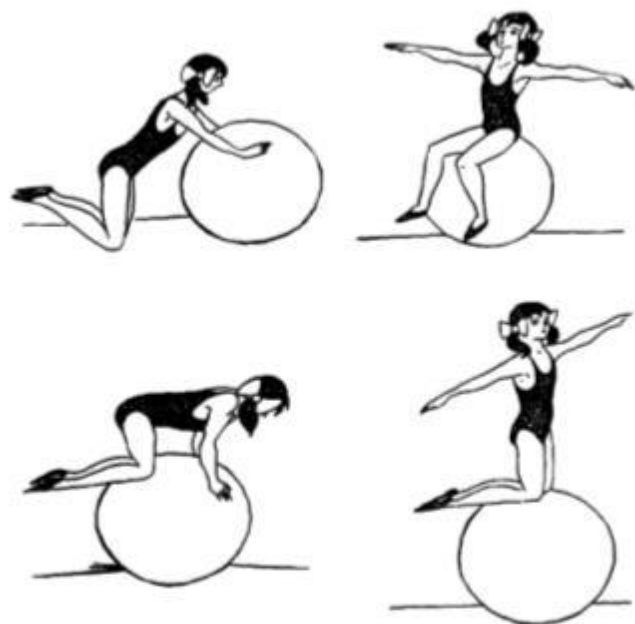
Упор руками сзади на фитболе,
не касаясь ягодиц, ноги на полу



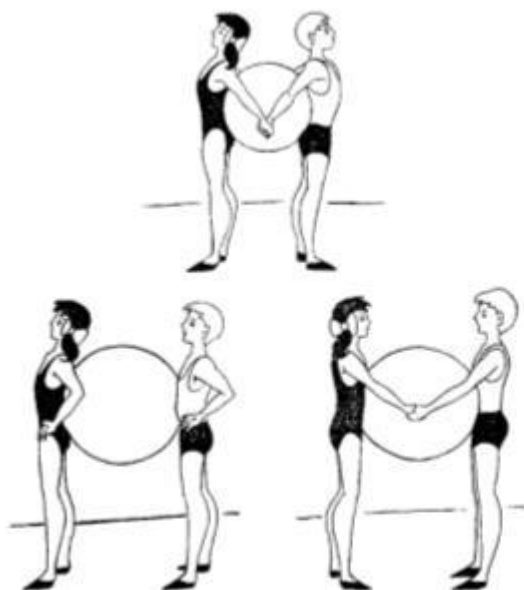
Упражнение в расслаблении,
сидя на полу, фитбол сбоку



Упражнение в балансировке
фитбола на спине



Виды балансировки на фитболе



Упражнения
с фитболом
в парах

5. Мониторинг.

Диагностика двигательного развития подготовительной к школе группе

1. В течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30 секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.
2. Ребенку предлагается , по команде быстро, без помощи рук, сесть " по - турецки" , затем встать.
3. Ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек.
4. Ребенку предлагается отбить мяч правой и левой рукой.

Диагностика двигательного развития старшей группы

1. Пятка правой ноги примыкает к носку левой ноги, стопы расположены по прямой линии, руки вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу с закрытыми глазами. Норма 15 сек.
2. Ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см.вперед , а затем спиной вперед.
3. Ребенок должен поразить мячом цель размером 25х25 см.с расстояния 1,5 м. Оценивается выполнение для каждой руки отдельно
4. Ребенку предлагается скатать шарики из листа бумаги, рука вытянута вперед. Для ведущей руки норма 15 сек., для второй 20 сек.

Диагностика двигательного развития средней группы

1. Пятка правой ноги примыкает к носку левой ноги, стопы расположены по прямой линии, руки вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу с закрытыми глазами. Норма 10 сек.
2. После предварительного показа, ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.
3. В течении 10 сек.указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера .

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

6 .Список используемой литературы:

1. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий, автор Крючек Е.С.: Учебное методическое пособие. – М.: Терра – Спорт, Олимпия Пресс. 2001 г.
2. «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика», автор Соломенникова Н.Н., изд. «Учитель» 2013г.
3. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста, автор А.Власенко Н.Э., изд. «Детство-Пресс» 2015г.
4. Фитнес – Данс. Лечебно – профилактический танец, автор Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., изд. «Детство-Пресс» 2007г.

