

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида «Дюймовочка»  
(МБДОУ «ДСОВ «Дюймовочка»)  
628126, ул. Крымская, 40 пгт. Приобье, Октябрьский район, Тюменская область, ХМАО-Югра  
тел./ факс 8(34678) 33-2-56, электронный адрес: [thumbelina-ds@oktregion.ru](mailto:thumbelina-ds@oktregion.ru)  
официальный сайт <http://thumbelina-ds2012.86.i-schools.ru/>

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
«26» августа 2022 г

УТВЕРЖДЕНА  
приказом заведующего  
от «30» августа 2022 г.  
№ 216-од



ПРОГРАММА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ  
оздоровительного кружка по фитбол – гимнастике  
для детей с ОВЗ возраста 6-8 лет  
«КЕНГУРЁНОК»  
Срок реализации программы: 2022 – 2023 учебный год

РАЗРАБОТЧИК:  
инструктор по физической культуре  
Масленникова Наталья Геннадьевна

Приобье, 2022

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В настоящее время происходит понимание того, что здоровье - это не просто отсутствие болезней, а полнота жизненных сил, гармоничное развитие личности и ее взаимосвязи с окружающим миром. Статистика говорит о том, что количество детей с 1-й группой здоровья катастрофически снижается (рост нарушений опорно-двигательного аппарата, нарушения в развитии речи, гипервозбудимость или заторможенность).

Причинами являются ухудшение экологии, невысокий уровень материального благосостояния, уменьшение двигательной активности.

Проблемой является и то, что детям с речевыми нарушениями присуще отставание в формировании двигательной сферы. Это характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений, низкой моторной обучаемостью. У них, как правило, слабый мышечно-связочный аппарат. Впоследствии это приводит к серьезным нейроортопедическим нарушениям.

Для решения этой проблемы недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. Одной из таких технологий является использование фитбол-гимнастики.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм и в отличие от других видов оздоровительной гимнастики имеют отличительные особенности, к которым относятся:

- необходимость постоянно удерживать равновесие при выполнении упражнений на мяче, способствующая включению в работу более глубоких мышечных групп;
- щадящая нагрузка на позвоночник, суставы ног, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, создаёт возможность занятий для детей с различными отклонениями в состоянии здоровья.
- при выполнении упражнений на мячах в работу включаются одновременно такие анализаторы как, двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный, тактильный, что позволяет решать различные задачи в комплексе.

Главной отличительной чертой активных упражнений с мячом фитбол является то, что они не только создают свободу передвижения, но и значительно облегчают процесс дыхания, стимулируют работу внутренних органов, улучшают кровообращение и уменьшают нагрузку на межпозвоночные диски, улучшая эластичность тканей между ними.

Из выше перечисленного можно сделать вывод, что фитбол-гимнастика оказывает благотворное влияние на формирование опорно-двигательного аппарата, от состояния которого зависит осанка ребёнка.

Оздоровительный эффект от занятий фитбол-гимнастикой также подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

**Цель.** Укрепление здоровья детей, развитие и коррекция двигательной и речевой сферы.

### **Задачи:**

- Формировать навык правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на фитболах;
- Развивать дыхательную систему, способствовать формированию правильного речевого дыхания у детей с нарушением речи;
- Развивать физические качества (координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям.
- Воспитывать интерес к физической культуре и спорту.

### **Методологические подходы к формированию Программы:**

- **Личностно-ориентированный подход** - ставит в центр деятельности личность самого ребенка, развитие его индивидуальных способностей. Организация образовательного процесса осуществляется в разных, адекватных дошкольному возрасту формах и видах деятельности, выстраивается с учетом потребностей и интересов детей.

В рамках личностно-ориентированного подхода перед педагогом определяют следующие задачи - помочь ребенку в осознании себя личностью, имея ограниченные возможности здоровья; выявление, раскрытие его возможностей, способствующих становлению самосознания и обеспечивающих возможность самореализации и самоутверждения. Личностно-ориентированный подход позволяет посредством системы работы обеспечить саморазвитие дошкольников и компенсировать отставание в его развитии, сформировать ключевые компетенции – базовые свойства, необходимые ребенку для успешной деятельности в условиях современного социума.

- **Деятельностный подход** - предполагает, что в основе развития ребенка лежит не пассивное созерцание им окружающей действительности, а активное и непрерывное взаимодействие с ней. Обучение осуществляется в процессе различных видов деятельности с опорой на ведущие виды деятельности для каждого возраста и доступный для овладения данного ребёнка с учётом его психофизических особенностей и структуры нарушения. Основной мотив участия (неучастия) ребенка в образовательном процессе – наличие (отсутствие) интереса.

Основным признаётся овладение ребёнком не знаниями, а определёнными доступными и необходимыми для самостоятельной жизни в обществе практическими действиями. Совместная деятельность ребенка и взрослого выстраивается на основе сотрудничества, ребенок, если и не равен, то равноценен взрослому и активен не менее взрослого. В рамках деятельностного подхода перед педагогом стоят следующие задачи: создавать условия, обеспечивающие позитивную мотивацию детей, что позволяет сделать их деятельность успешной.

- **Комплексно – тематический подход** – осуществляется в скоординированных действиях педагогов. Учитель – дефектолог (учитель- логопед) задаёт лексическую тему, которую другие специалисты проводят через непрерывную образовательную деятельность, совместную деятельность взрослого и ребёнка, самостоятельную деятельность детей. Взаимосвязь специалистов отражается в оформлении предметно- развивающей среды по тематике недели (месяца).

### **Возрастные и индивидуальные особенности детей**

#### **Возрастные особенности психофизического развития детей 6-8 лет с ТНР**

Обследование физической подготовленности дошкольников показало следующие результаты состояния их двигательной сферы.

Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает специфические особенности мышления.

Наряду с соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности вызывает выполнение движений по словесной инструкции.

Дети с ТНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием; прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку.

Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживается замедленность, застревание на одной позе. У детей с нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам.

По развитию физических качеств дети с расстройствами речи отличаются от здоровых низким уровнем ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости различий не выявлено. По степени сформированности двигательных навыков дети с нарушениями речи отличаются от здоровых сверстников отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).

Правильная оценка неречевых процессов необходима для выявления закономерностей атипичного развития детей с тяжёлыми нарушениями речи и в то же время для определения их компенсаторного фона.

### **Методы и приемы организации работы.**

Дети с ОВЗ могут реализовать свой потенциал лишь при условии вовремя начатого и адекватно организованного процесса воспитания и обучения, удовлетворения как общих, так и их особых образовательных потребностей, заданных характером нарушения их психического развития.

Для решения поставленных задач используются следующие методы:

- **Словесные** – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.)

- **Наглядные** – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

- **Практические – упражнения.** Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

- **Применение необычных исходных положений**, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

- **Изменение скорости или темпа движений**, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

- **Смена способов выполнения упражнений.**

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

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

### **Организационно-методические указания к проведению занятий по фитбол-гимнастике.**

Занятия фитбол-гимнастикой проходят один раз в неделю по 25 минут. Занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной. Наличие этих частей и расположение их в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания образовательного процесса в двигательной деятельности. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки, решается задача воспитания и закрепления навыка правильной осанки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, способствующая укреплению мышечного корсета и тренировки силовой выносливости мышц, которая должна быть оптимальной для детей. Также решаются задачи развития

вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах, воспитания и закрепления навыка правильной осанки. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки, и расслаблению организма.

#### **Подготовительная часть (6 мин.)**

выполняются строевые упражнения с фитболом в руках, в чередовании с ходьбой, прокатывая фитбол по гимнастической скамье, с бегом, прокатывая мяч вперёд в обход, через центр, между предметами и т.д. и с бегом вокруг фитбола, держась одной рукой за мяч, по сигналу меняя направление и руку, а по свитку принимая положение, сидя на фитболе. После бега обязательно выполняются дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки ногами.

#### **Основная часть (15 мин.)**

выполняются упражнения в положении стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на спине мяч в ногах, под ногами, подвижные игры с фитболом, в которых предусмотрены правила для фиксации правильной осанки. После статических упражнений и подвижной игры проводятся дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

#### **Заключительная часть (4 мин.)**

выполняются малоподвижные игры с мячом, дыхательные упражнения сидя на мяче, комплексы дыхательных упражнений. выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лежа на мяче и подвижные игры с фитболом.

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

### **Инструментарий определения эффективности освоения детьми содержания предлагаемой рабочей программы.**

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий составляется карта индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, производится тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников используются диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов — отказ от выполнения движения.

Физическое развитие детей оценивается, через двигательный вид деятельности на основе наблюдений

### **Планируемые результаты**

Целенаправленная работа с использованием фитбол-гимнастики позволяет достичь следующих результатов:

- систематическое применение комплексов фитбол-гимнастики гармонично тренирует основные группы мышц, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки;
- занятия, с использованием дыхательной гимнастики способствуют формированию правильного речевого дыхания, что особенно важно для детей с нарушениями речи;
- упражнения без устойчивой опоры тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, функцию равновесия и другие физические качества: ловкость, силу, выносливость, скорость;
- использование фитболов оказывает общее стимулирующее влияние на физиологическое состояние ребенка, повышает эмоциональный фон занятий, вызывая положительный настрой;

### ПЛАН РАБОТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КРУЖКА «КЕНГУРЕНОК»

СЕНТЯБРЬ		
Недели	Задачи	Содержание занятия
1-2 недели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оценка физического и психомоторного развития.</li> <li>• Знакомство с «Золотыми правилами» фитбол – гимнастики.</li> <li>• Обучение правильной посадке на мяче.</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку</li> <li>• Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</li> </ul>	<p><b>I.</b> Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с разными видами ходьбы и бега. Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба и бег с отбиванием мяча о пол, ходьба с прокатыванием мяча по полу, по скамье, змейкой между предметами.</p> <p><b>II.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ № 1 (приложение № 1)</li> <li>• Подводящие упражнения и тест на определение статического равновесия</li> <li>• Подводящие упражнения и тест на определение силовой выносливости мышц брюшного пресса</li> </ul> <p>П.И. «Тучи и солнышко» (приложение № 3)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подводящие упражнения и тест на определение силовой выносливости мышц спины</li> </ul> <p>П.И. «Стоп, хоп, раз» (приложение № 3)</p> <p>П.И. «Боулинг» (приложение № 3)</p> <p><b>III.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра М.П. "Крутятся вперёд колёса» (приложение № 4)</li> <li>• Дыхательная гимнастика стоя около фитбола</li> </ul>

3-4 недели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучить правильной посадке на фитболе, базовым положениям при выполнении упражнений с мячом в партере, различным исходным положениям на мяче (животе и спине), выполнять пружинистые движения на фитболе, не отрывая стоп от пола.</li> <li>• Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки.</li> <li>• Развивать мышечную систему, дыхательную систему путём выполнения упражнений на мячах</li> </ul>	<p><b>I.</b> Ходьба и бег с мячом в руках, П.И.. «Стоп, хоп, раз», прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на 1 ноге с мячом в руках, в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена. Отбивание мяча от пола в движении.</p> <p><b>II.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ № 2 (приложение № 1)</li> <li>• Ходьба по скамейке, неся мяч в руках перед собой, вверху</li> <li>• Игровые упражнения: «Выполняем упражнение», «Бокс» (приложение № 2)</li> <li>• П.И. «Море волнуется», «Горячий мяч» (приложение № 3)</li> </ul> <p><b>III.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра М.П. «Чудесный шарик» (приложение № 4)</li> <li>• Дыхательная гимнастика, сидя на фитболе</li> <li>• Релаксация</li> </ul>
<b>ОКТАБРЬ</b>		
1-2 недели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении.</li> <li>• Закрепить посадку на фитболе.</li> <li>• Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику</li> <li>• Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.</li> <li>• Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.</li> <li>• Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</li> </ul>	<p><b>I.</b> Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой, со сменой направления.</p> <p><b>II.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ № 3 (приложение № 1)</li> <li>• Ходьба по скамейке, держа мяч за ручки и переключать из одной руки в другую.</li> <li>• Ходьба по скамейке с прокатыванием по ней мяча.</li> <li>• Игровые упражнения «Слон», «Цирковые лошадки» (приложение № 2)</li> <li>• П.И «Зайцы и волк» (приложение № 3)</li> </ul> <p><b>III.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения с массажными маленькими мячами для рук и стоп.</li> <li>• Дыхательные упражнения (сидя и лежа на фитболе)</li> </ul>

3-4 недели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп</li> <li>• Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках.</li> <li>• Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.</li> <li>• Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.</li> <li>• Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</li> </ul>	<p><b>I.</b> Ходьба и бег по кругу и враспынную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением с мячом в руках. Ходьба на носках, пятках</p> <p><b>II.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ № 4 (приложение № 1)</li> <li>• Прокатывание мяча по скамейке одной рукой</li> <li>• Сидя на скамейке, мяч зажат между голенью, поднимать и опускать ноги (10раз. 2 подхода)</li> <li>• Игровые упражнения: «Потягушки-растягушки», «Волчок» (приложение № 2)</li> <li>• П.И. «Необычный паровоз» (приложение № 3)</li> </ul> <p><b>III.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра М.П. «Молчанка» (приложение № 4)</li> <li>• Пальчиковая игра, сидя на фитболе</li> </ul>
<b>НОЯБРЬ</b>		
1-2 недели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепит посадку на фитболе</li> <li>• Развивать у детей силу, ловкость. выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.</li> <li>• Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.</li> <li>• Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</li> <li>• Развивать мышечную систему, дыхательную систему путём выполнения упражнений на мячах</li> </ul>	<p><b>I.</b> Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой, со сменой направления. Прокатывание мяча по прямой.</p> <p><b>II.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ № 5 (приложение № 1)</li> <li>• Игровые упражнения: «Поймай мяч», «Поймай мяч после отскока», «Толкни и догони» (приложение № 2)</li> <li>• П.И. «Бездомный заяц» (приложение № 3)</li> <li>• П.И. «Быстрая гусеница» (приложение № 3)</li> </ul> <p><b>III.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пальчиковая игра, сидя на фитболе</li> <li>• Дыхательное упражнение, релаксация</li> </ul>

3-4 недели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать учить выполнять комплекс ОРУ в едином темпе</li> <li>• Научить выполнению упражнений на растягивание</li> <li>• Продолжать развивать мышечную систему, дыхательную систему путём выполнения упражнений на мячах</li> <li>• Формировать навык правильной осанки.</li> </ul>	<p><b>I.</b> Ходьба и бег с мячом в руках, П.И.. «Попрыгунчики-веселунчики», прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на 1 ноге с мячом в руках, в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена. Отбивание мяча от пола в движении. Бег с захлестыванием ног назад</p> <p><b>II.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ № 6 (приложение № 1)</li> <li>• Ходьба по скамейке на носках. Мяч впереди, вверху</li> <li>• Игровые упражнения: «Мы прекрасно загораем», «Потягушки-растягушки» (приложение № 2)</li> <li>• П.И. «Кенгуру» (приложение № 3)</li> </ul> <p><b>III.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра М.П. «Молчанка» (приложение № 4)</li> <li>• Пальчиковая игра, сидя на фитболе</li> </ul>
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
1-2 недели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать у детей внимание, творческую инициативу.</li> <li>• Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.</li> <li>• Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</li> <li>• Укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений</li> <li>• Совершенствовать качество выполнения упражнений.</li> <li>• Закрепить приемы самомассажа</li> </ul>	<p><b>I.</b> Ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с нахождением своего места по сигналу. Прокатывание мяча по прямой, двумя руками, одной рукой – мяч сбоку. Отбивание мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой</p> <p><b>II.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ № 7 (приложение № 1)</li> <li>• Поднимание мяча ногами, сидя на скамейке (10 раз – 3 подхода)</li> <li>• Игровые упражнения: «Передача мяча по замкнутому кругу», «А часы идут, идут» (приложение № 2)</li> <li>• П.И. «Эстафеты с фитболами» (приложение № 3)</li> </ul> <p><b>III.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самомассаж, сидя на фитболе</li> <li>• Гимнастика для глаз, релаксация</li> </ul>

3 недели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, развивать координацию</li> <li>• Укреплять различные группы мышц (рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стоп)</li> <li>• Формировать и укреплять осанку</li> <li>• Увеличивать гибкость и подвижность суставов</li> <li>• Вызвать у детей приподнятое настроение, отсутствие страха быть неловким</li> </ul>	<p>«Путешествие в зоопарк» - физкультурный досуг (приложение № 5)</p>
----------	--	---

<b>ЯНВАРЬ</b>		
1-2 недели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать навык держать осанку</li> <li>• Укреплять мышечную систему</li> <li>• Учить выполнению комплекса с использованием фитбола в едином для всей группы темпе</li> <li>• Контролировать при выполнении упражнений с колебательными покачиваниями на фитболе, постоянный контакт с поверхностью мяча.</li> <li>• Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</li> </ul>	<p><b>I.</b> Ходьба и бег с мячом по кругу, в рассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, змейкой с отбиванием мяча о пол. П.и. «Стоп, хоп, раз!». Прокатывание мяча между предметами, по прямой. Пскоки, бег с высоким подниманием бедра.</p> <p><b>II.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ № 8 (приложение № 1)</li> <li>• Лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу. Поднять ноги и делать движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскостях)</li> <li>• Лежа на полу на спине, мяч зажат между голени. Поднимать ноги вверх, одновременно руками тянуться к мячу (10 раз- 2 подхода)</li> <li>• Игровые упражнения: «Любопытная Варвара», «Волчок» (приложение № 2)</li> <li>• П.И. «Ловишки для Смешариков» (приложение № 3)</li> </ul> <p><b>III.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра М.П. «Чудесный шарик» (приложение № 4)</li> <li>• Дыхательная гимнастика сидя на фитболе</li> </ul>

3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, развивать координацию</li> <li>• Укреплять различные группы мышц (рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стоп)</li> <li>• Формировать и укреплять осанку</li> <li>• Совершенствовать разученные ранее упражнения.</li> </ul>	<p><b>I.</b> Все виды ходьбы и бега, разученные ранее, отбивание и подкидывание мяча. Ходьба и бег со сменой темпа и направления.</p> <p><b>II.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Музыкально - ритмическая композиция на мячах</li> <li>• Игровые упражнения: «Подбрось и поймай», «Поймай мяч после отскока», «Толкни и догони» (приложение № 2)</li> <li>• П.И. «Озорные зайчата», «Море волнуется», «Пингвин на льдине» (приложение № 3)</li> </ul> <p><b>III.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра М.П. «Крутятся вперед колеса» (приложение № 4)</li> <li>• Пальчиковая игра сидя на фитболе</li> </ul>
----------	---	--

## ФЕВРАЛЬ

1-2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</li> <li>• Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.</li> <li>• Укреплять мышцы, формирующие и поддерживать правильную осанку.</li> <li>• Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой</li> <li>• Формировать привычку к здоровому образу жизни.</li> </ul>	<p><b>I.</b> Ходьба и бег по кругу и враспынную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой. П.И. «Необычный паровоз».</p> <p><b>II.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ в парах № 9 (приложение № 1)</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу через сетку</li> <li>• Игровые упражнения в парах: «Поймай мяч после отскока» (приложение № 2)</li> <li>• П.И. «Игра-эстафета «Колобок», «Дракон кусает хвост» (приложение № 3)</li> </ul> <p><b>III.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• М.И «Гонка мячей» (приложение № 4)</li> <li>• Пальчиковая игра</li> <li>• Дыхательная гимнастика (приложение № 6)</li> </ul>
------------	---	---

3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать технику выполнения упражнений с футболом.</li> <li>• Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</li> <li>• Воспитание выносливости.</li> <li>• Укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений</li> <li>• Закрепить приемы самомассажа</li> </ul>	<p><b>I.</b> Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой, со сменой направления. Ходьба с преодолением препятствий.</p> <p><b>II.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ № 10 (приложение № 1)</li> <li>• Ходьба по скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую.</li> <li>• Поднимание мяча ногами, сидя на скамейке (10 раз – 3 подхода)</li> <li>• Игровое упражнение «Вперед с мячом» (приложение № 2)</li> <li>• П.И «Лиса и тушканчики» (приложение № 4)</li> </ul> <p><b>III.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самомассаж</li> <li>• Дыхательная гимнастика (приложение № 6)</li> </ul>
----------	--	--

### МАРТ

1-2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать навык держать осанку</li> <li>• Укреплять мышечную систему</li> <li>• Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности</li> <li>• Контролировать при выполнении упражнений с колебательными покачиваниями на футболе, постоянный контакт с поверхностью мяча.</li> <li>• Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</li> </ul>	<p><b>I.</b> Ходьба и бег с мячом по кругу, враспынную с подбрасыванием и ловлей мяча, змейкой с отбиванием мяча о пол. П.и. «Стоп, хоп, раз!». Прокатывание мяча между предметами, по прямой. Пскоки, бег с высоким подниманием бедра.</p> <p><b>II.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ № 9 в парах (приложение № 1)</li> <li>• Лежа на животе на футболе, руки в упоре на полу. Поднять ноги и делать движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскостях)</li> <li>• Лежа на полу на спине, мяч зажат между голеней. Поднимать ноги вверх, одновременно руками тянуться к мячу (10 раз- 3 подхода)</li> <li>• Игровые упражнения: «Слон», «Цирковая лошадка» (приложение № 2)</li> <li>• П.И. «Быстрая лягушка» (приложение № 3)</li> </ul> <p><b>III.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра М.П. «Молчанка» (приложение № 4)</li> <li>• Дыхательная гимнастика сидя на футболе (приложение № 6)</li> </ul>
------------	---	--

3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать у детей внимание, творческую инициативу.</li> <li>• Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.</li> <li>• Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</li> <li>• Укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений</li> <li>• Совершенствовать качество выполнения упражнений.</li> <li>• Закрепить приемы самомассажа</li> </ul>	<p><b>I.</b> Все виды ходьбы и бега, разученные ранее, отбивание и подкидывание мяча. Ходьба и бег со сменой темпа и направления. П.И. «Море волнуется»</p> <p><b>II.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Музыкально-ритмическая композиция</li> <li>• П.И. «Цапля и лягушки», «Бармалей и куклы» (приложение № 3)</li> <li>• М.И. «Летает- не летает»</li> <li>• Игровое упражнение «Волчок» (приложение № 2)</li> </ul> <p><b>III.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самомассаж</li> <li>• Дыхательная гимнастика (приложение № 6)</li> </ul>
----------	--	---

## АПРЕЛЬ

1-2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.</li> <li>• Совершенствовать навык выполнения ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</li> <li>• Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.</li> <li>• Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.</li> <li>• Закреплять выполнение упражнений на растягивание</li> </ul>	<p><b>I.</b> Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой, со сменой направления. Ходьба с преодолением препятствий.</p> <p><b>II.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Музыкально-ритмическая композиция</li> <li>• Ходьба по скамейке с мячом в руках боковым приставным шагом.</li> <li>• Игровые упражнения «Потягушки – растягушки», «Мы прекрасно загореем» (приложение № 2)</li> <li>• П.И. «Пингвины на льдине» (приложение № 3)</li> </ul> <p><b>III.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кинезиологическое упражнение сидя на мяче</li> <li>• Дыхательная гимнастика</li> </ul>
------------	--	--

3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.</li> <li>• Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</li> <li>• Воспитание выносливости.</li> <li>• Укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений</li> <li>• Развивать глазомер</li> </ul>	<p><b>I.</b> Ходьба и бег по кругу и враспынную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой. П.И. «Необычный паровоз».</p> <p><b>II.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ № 8 (приложение № 1)</li> <li>• Ходьба по скамейке боком, отбивая мяч о пол</li> <li>• Игровые упражнения «Колобок», «А часы идут, идут»</li> <li>• П.И. «Боулинг» (приложение № 3)</li> </ul> <p><b>III.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кинезиологическое упражнение сидя на мяче</li> <li>• Гимнастика для глаз</li> <li>• Дыхательное упражнение</li> </ul>
----------	--	---

## МАЙ

1-2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать сохранение равновесия в различных положениях на фитболе, развивать координацию</li> <li>• Укреплять различные группы мышц (рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стоп)</li> <li>• Формировать и укреплять осанку</li> <li>• Увеличивать гибкость и подвижность суставов</li> <li>• Вызвать у детей приподнятое настроение, отсутствие страха быть неловким</li> </ul>	<p>«Путешествие на шариках – Смешариках» - физкультурный досуг (приложение № 5)</p>
------------	--	---

3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оценка физического и психомоторного развития.</li> <li>• Укреплять различные группы мышц (рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стоп)</li> <li>• Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой</li> <li>• Формировать привычку к здоровому образу жизни.</li> </ul>	<p><b>I.</b> Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба и бег с отбиванием мяча о пол, ходьба с прокатыванием мяча по полу, по скамье, змейкой между предметами.</p> <p><b>II.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ № 5 (приложение № 1)</li> <li>• Подводящие упражнения и тест на определение статического равновесия</li> <li>• Подводящие упражнения и тест на определение силовой выносливости мышц брюшного пресса П.И. «Тучи и солнышко» (приложение № 3)</li> <li>• Подводящие упражнения и тест на определение силовой выносливости мышц спины П.И. «Быстрая гусеница» (приложение № 3)</li> </ul> <p><b>III.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра М.П. «Молчанка» (приложение № 4)</li> <li>• Дыхательная гимнастика стоя около фитбола (приложение № 6)</li> <li>•</li> </ul>
----------	---	---

## ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ФИТБОЛАМИ

### Комплекс № 1

1. **«Правильная осанка».** И. п.: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедра, спина прямая. Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать (10 секунд).
2. **«Перекаты».** И. п.: то же. Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот (15 секунд).
3. **«Часики».** И. п.: сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение: 1 - наклон вправо (влево); 2 - и. п. (2-3 раза).
4. **«Достань мяч».** И. п.: лежа на животе на полу (перед мячом). Выполнение: 1 - приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч; 2 - и. п. (5 раз).
5. **«Прокатай мяч».** И. п.: то же. Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от левой руки к правой и обратно (4 раза).
6. **«Покажи пяточки».** И. п.: лежа на животе на мяче, опоры делать на стопы и ладони. Выполнение: 1 - поднять прямые ноги; 2 - и. п. (5 раз).
7. **«Мячики».** И. п.: сидя на мяче, руки держать на бедрах. Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче (20 секунд).

### Комплекс № 2

1. **«Буратино».** И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах. Выполнение: 1 - поворот головы вправо. 2-3 - медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4 - и. п. (5 раз).
2. **«Колеса».** И. п.: сидя на мяче, руки согнуть в локти перед грудью. Выполнение: вращение согнутых рук одна вокруг другой (10 секунд)
3. **«Часики».** И. п.; сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение: 1 -наклон вправо (влево); 2 - и. п. (6 раз).
4. **«Черепашка».** И. п.: лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони. Выполнение: 1 -медленно поднять прямую правую (левую) ногу; 2 - и. п. (3 раза).
5. **«Ленивец».** И. п.: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок - на ладони. Выполнение, покачивания на мяче вперед-назад (5 раз).
6. **«Мячики».** И. п.: сидя на мяче, руки опустить. Выполнение, легкие подпрыгивания с движениями рук вперед-назад (качели, с хлопками перед собой и за спиной (20 секунд).
7. **«Пловец».**И. п.: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой. Выполнение. 1 — прокатить мяч вперед, выполнив руками движения пловца; 2 - и. п. (6 раз).
8. **«Волна».** И. п.: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче. Выполнение. 1 - прокатить мяч вперед, опустив голову, и наклонить и. п. (5 раз).
9. **«Силач».** И. п.: сидя на пятках, держать мяч двумя руками. Выполнение: 1 – встать, поднять мяч вверх, посмотреть на него. 2 - и. п. (5 раз).
10. **«Мячики».** И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах. Выполнение: легкие покачивания на мяче с вынесением ноги вперед на пятку (20 секунд).

### Комплекс № 3

1. **«Потянемся к солнышку».** И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах. Выполнение: 1-2 - руки вверх, потянуться; 3 - и. п. (6 раз).
2. **«Флажок».** И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах. Выполнение: 1-4 - поворот корпуса вправо (влево, правую (левую) руку вверх за голову; 5 - и. п. (3 раза).

3. **«Весы»**. И. п.: лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы.

Выполнение: 1-4 - медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги при-поднять с пола; 5 - и. п. (6 раз).

4. **«Пузырь»**. И. п.: то же.

Выполнение: 1-2 - вдох, надавите животом на мяч; 3 - выдох, живот втянуть; 4 - и. п. (4 раза).

5. **«Покачайся»**. И. п.: лежа (на спине) на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1-2 - сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперед-назад; 3 - и. п. (8 раз).

6. **«Мост»**. И. п.: лежа (на спине) на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями.

Выполнение: 1-2 - приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол; 3 - и. п. (6 раз).

7. **«Передай мяч»**. И. п.: лежа (на спине) на полу, мяч зажать между ног, руки вверх. Выполнение: 1-2 - поднять мяч ногами, перехватить его руками; 3-4 - руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке (4 раза).

8. **«Ленивец»**. И. п.: сидя (на пятках) перед мячом, руки на мяче (ладонь на ладонь). Выполнение: 1 - лечь грудной клеткой на мяч, подбородком опереться на ладонь; 2 - покачиваться вперед-назад, приподнимаясь с пятки и садясь (8 раз).

#### Комплекс № 4

1. **«Правильная осанка»**. И. п.: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедрах, спина прямая. Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать (15 секунд).

2. **«Спортивная ходьба»**. И. п.: то же.

Выполнение: движения стоп (поочередно, приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая носки от пола (15 секунд).

3. **«Наклонись и потянись»**. И. п.: сидя на мяче, руки за спину.

Выполнение: 1 - наклон вправо (влево, левую руку вверх, потянуться; 2 - и. п. (4 раза).

4. **«Посмотри на ладошки»**. И. п.: лежа (на спине) на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях. Выполнение: 1 — поднять руки, посмотреть на ладошки; 2 - и. п. (8 раз).

5. **«Петрушка»**. И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 - выставить ноги вперед на пятки, руки в стороны, пальцы широко развести; 2 - и. п. (7 раз).

6. **«Колечко»**. И. п.: лежа (на животе) на полу перед мячом, кисти руки на мяче.

Выполнение: 1 - прогнуться, согнув ноги, и дотянуться носками до головы; 2 - и. п. (6 раз).

7. **«Мячики»**. И. п.: сидя на мяче руки на бедрах

Выполнение: 1 - легкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны - вверх с хлопком, с подъемом поочередно колен; 2 - и. п. (30 секунд).

#### Комплекс № 5

1. **«Мы в лес пойдем»** И.п.: сидя на мяче.

*Мы в лес пойдем,  
Детей позовем:  
Ау, ау, ау!  
Мы в лес пойдем,  
Там грибов наберем  
Ау, ау, ау!*

Выполнение: Руки перед собой поднять вверх. Руки перед собой опустить вниз. На «А» широко открыть напряженные руки, на «У» – вытянуть мягкие руки вперед.

2. **«Тик – так»** И.п.: сидя на мяче.

*Тик – так, тик – так...  
Я умею делать так:  
Влево – тик, вправо – так.  
Тик – так, тик – так.*

Выполнение: Наклоны головы влево и вправо. Поднимать одновременно плечи.

3. **«Ветер дует»** И.п.: сидя на мяче.

*Ветер дует нам в лицо.  
Закачалось деревцо  
Ветер тише, тише, тише-  
Деревцо все выше, выше.*

Выполнение: Покачивание рук над головой. Наклоны туловища вправо-влево. Покачивание рук над головой. Руки опустить вниз, встать на ноги перед мячом

4. **«Поглядите боком»** И.п.: сидя на мяче.

*Поглядите: боком, боком  
Ходит галка мимо окон.  
Скок-поскок да скок поскок,  
Дайте булочки кусок!*

Выполнение: Поворот туловища влево, отвести левую руку назад, посмотреть на нее. Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее. Руки на поясе, покачивание на мяче.

5. **«Я бегу, бегу, бегу»**. И.п.: сидя на мяче.

*Я бегу, бегу, бегу.  
И ногами в бубен бью,  
Потом бубен Диме дам  
И пойду на место сам.*

Выполнение: Легкий бег на месте сидя на мяче. Одновременно двумя ногами ударить по мячу стопами. Легкий бег. Ходьба на месте сидя на мяче.

## Комплекс № 6

1. **«Пчелки в ульях сидят»** И.п.: сидя на мяче.

*Пчелки в ульях сидят  
И в окошко глядят.  
Погулять все захотели,  
На шиповник полетели*

Выполнение: Повороты головы вправо, затем влево. Поднимание предплечий. Одновременные круговые движения плечами.

2. **«Не под окном, а около»** И.п.: стоя около мяча.

*Не под окном, а около  
Каталось «О» и охало.  
«О» охало, «О» охало,  
Не под окном, а около.*

Выполнение: Сесть, спрятаться за мяч и встать. Поднять мяч над головой и опустить. Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону в соответствии с ритмом слов.

3. **«Раз, два, три...»** И.п.: – сидя на мяче

*Раз, два, три, четыре...  
Руки выше, ноги шире!  
Влево, вправо поворот,  
Наклон вперед,  
Наоборот.*

Выполнение: Покачивание на мяче. Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч. Повороты туловища вправо и влево. Наклон к ногам, руки в стороны, ноги на ширине плеч и вернуться в и.п.

4. **«Поглядите боком»** И.п.: сидя на мяче.

*Поглядите: боком, боком  
Ходит галка мимо окон.  
Скок-поскок да скок поскок,  
Дайте булочки кусок!*

Выполнение: Поворот туловища влево, отвести левую руку назад, посмотреть на нее. Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее. Руки на поясе, покачивание на мяче.

5. **«Я бегу, бегу, бегу».** И.п.: сидя на мяче.

*Я бегу, бегу, бегу.  
И ногами в бубен бью,  
Потом бубен Диме дам  
И пойду на место сам.*

Выполнение: Легкий бег на месте сидя на мяче. Одновременно двумя ногами ударить по мячу стопами. Легкий бег. Ходьба на месте сидя на мяче.

### Комплекс № 7

1. **«Потянемся к солнышку»** И.П. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1-2 – руки вверх, потянуться; 3 -4– и.п.

2. **«Теплый дождь»** И. п. – сидя на мяче, руки на пояс.

Выполнение: 1-2-3 вынести вперед прямую правую (левую) руку ладонью вниз, потрясти руками; 4 – и.п.

3. **«Красочная радуга»** И.п. – сидя на мяче, ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх.

Выполнение: 1 – наклон туловища вправо, левую руку поднять через сторону вверх и опустить ладонью на ладонь. 2 – и.п. То же в левую сторону.

4. **«Растения оживают»** И. п.: лежа (на спине) на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1-2 - сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперед-назад; 3-4 - и. п.

5. **«Звери просыпаются»** И.п. – стойка на коленях перед мячом, руки на мяче

Выполнение: 1-2-3 прокатиться на мяч, руки поставить перед мячом прогнуть спину; 4 – вернуться в и.п.

6. **«Нам весело»** И.П.- сидя на мяче, ноги врозь

Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны - вверх с хлопком, с подъемом поочередно колен.

### Комплекс № 8

1. **«Пружинка».** И.п.: сидя на мяче, с опорой на обе стопы, руки на пояс.

Выполнение: Поднимать и опускать пятки.

2. **«Танцуем»** И.п.: сидя на мяче, колени согнуты, руки на пояс.

Выполнение: Поочередно выставлять ногу на пятку, носок, руки в стороны.

3. **«Юла».** И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, колени соприкасаются, руки на пояс.

Выполнение: Переступательные движения ног на носках, с одновременным поворотом туловища. То же в другую сторону и на пятках.

4. **«Кран».** И.п.: сидя на полу, фитбол зажат лодыжками, руки упор сзади. Выполнение: Поднять прямые ноги вверх и удерживать мяч 3-4 сек.

5. **«Пловец»** И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой. Выполнение: прокатить мяч вперед, выполнить движения пловца

6. **«Лошадка».** И.п.: сидя на мяче пола касаются только носки ног.

Выполнение: Ритмично поднимать и опускать на носок правую-левую ногу, с выпрямлением рук вперед (можно пощелкать языком).

### Комплекс № 9 (в парах с одним фитболом)

1. **«Потягушки»** И.п. – стоя лицом друг к другу с фитболом в руках.

Выполнение: Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, правую ногу отвести назад, вернуться и.п., затем то же с левой ноги.

2. **« Качели»** И.п. – стоя лицом друг к другу с фитболом в руках.

Выполнение: Выполнять поочередные приседания.

3. **«Наклоны»** И.п. – стоя, лицом друг к другу, фитбол вверху в руках.

Выполнение: Наклоны туловища вправо, влево.

4. «**Не урони**» И.п. – лежа на полу, фитбол расположить между сводами.

Выполнение: Одновременно поднимаем ноги невысоко и опускаем.

5. «**Выше ноги**» И.п. – лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе

Выполнение: Махи поочередно правой и левой ногой

6. «**Солдатик**» И.п. – стоя напротив друг друга, мяч на полу.

Выполнение: Прыжки на одной ноге вокруг мяча друг за другом

### Комплекс № 10

1. «**Буратино**» И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

Выполнение: поворот головы вправо, медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому.

2. «**Колёса**» И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой.

3. «**Часики**» И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе.

Выполнение: наклоны туловища вправо, влево.

4. «**Черепашка**» И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони.

Выполнение: медленно поднять прямую правую (левую) ногу.

5. «**Ленивец**» И.п: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, одбородок - на ладони.

Выполнение: покачивание на мяче вперёд- назад.

6. «**Силач**» И.п: сидя на пятках, держать мяч руками.

Выполнение: встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него.

7. «**Мячики**» И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперёд на пятку

Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

Приложение № 2

## ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ФИТБОЛОМ

### Толкни и догони.

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств, самоконтроль за осанкой, повышение эмоционального тонуса. Упражнение сопровождается словами:

*Сильно мы толкнули мячик,  
Как помчался он с подачи!  
Взял от нас он укатился,  
И назад не воротился.*

Действия:

- Дети стоят на одной стороне зала, на полу перед каждым фитбол. Приняв положение присед на носки, колени в стороны, толкают мяч и бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3раза.
- Дети принимают упор сидя, стопами упираются о фитбол, ноги согнуты в коленях. По команде толкают мяч ногами, встают, бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3раза.

### Отбей и поймай.

Задачи: развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса. Упражнение сопровождается словами:

*Мяч лежать совсем не хочет.  
Если бросить, он подскочит.  
Как подскочит – не зевай,  
Быстро ты его хватай.*

Действия: Отбивание фитбола об пол двумя руками и ловля:

- стоя на месте,

- с продвижением вперёд по прямой или в обход.

### **Подбрось и поймай.**

Задачи: развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, повышение эмоционального тонуса.  
Упражнение сопровождается словами:

*Мячик, мячик  
Прыг да скок.  
Улетел под потолок,  
Высоко взлетел, упал,  
В руки мячик я поймал.*

Действия: Бросание фитбола вверх и ловля его двумя руками.

### **Поймай мяч.**

Задачи: развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса. Упражнение сопровождается словами:

*Мячик новый есть у нас,  
Мы играем целый час,  
Я бросаю – ты поймай,  
А уронишь – поднимай.*

Действия: Бросание фитбола друг другу и ловля его двумя руками.

### **Поймай мой мяч после отскока.**

Задачи: развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса. Упражнение сопровождается словами:

*Мяч о землю стукнем ловко,  
Чтоб он к другу улетел.  
Друг поймал мяч со сноровкой  
И назад лететь велел*

Действия: Бросание фитбола друг другу и ловля его с отскоком от земли. Мяч для отскока бросать в определённый ориентир, который находится на полу по центру между партнёрами.

### **Вперёд с мячом.**

Задачи: развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса. Упражнение сопровождается словами:

*Круглый мячик без запинки –  
Катится он по тропинке.  
Часто, часто, низко, низко -  
От земли к руке так близко*

Действия: Прокатывание фитбола вперёд двумя руками:

- по прямой или в обход,
- через центр
- между предметами,
- по гимнастической скамье.

### **Волчок.**

Задачи: расширение знаний о свойствах фитбола, развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса. Упражнение сопровождается словами:

*Учим новую игру –  
Мяч раскрутим на полу.  
Он кружится как волчок,  
Если оцутит толчок.*

Действия: Прокрутить мяч вокруг своей оси по часовой стрелке и против часовой стрелки.

### **Передача мяча по замкнутому кругу.**

Задачи: развитие ловкости, внимания, повышение эмоционального фона. Упражнение сопровождается словами:

*Быстро встали мы в кружок –  
Раз, два, три,  
Друг другу мяч передаём,  
Смотри, не урони!*

Действия: Дети встают в круг и по команде передают мяч друг другу, пока не прозвучит сигнал для остановки. Второй раз упражнение выполняется в противоположную сторону.

### **Колобок**

Задачи: Развитие ловкости, внимания, памяти, повышение эмоционального тонуса. Хором дети проговаривают:

*Наш весёлый колобок  
Покатился на лужок.*

Действия: После этих слов первые участники поднимают фитбол над головой и прогибаясь назад, передают его следующему игроку. Игроки команд, стоящие последними получив «колобок», говорят «Поймал (а)!», поворачиваются кругом и передают «колобок» в обратном направлении.

### **Выполняем упражненье**

Задачи: Укрепление мышц плечевого пояса, формирование навыка правильной осанки. Упражнение сопровождается словами:

*Выполняем упражненье,  
Быстро делаем движенья.  
Надо плечи нам размять,  
Раз-два-три-четыре-пять.*

Действия: Дети сидя на фитболе, руки на коленях работают плечами вверх-вниз.

### **Цирковая лошадка**

Задачи: Укрепление мышц шеи, формирование навыка правильной осанки.

*По арене скачет конь,  
Рыжий гребень как огонь.  
Гордо гривой машет он,  
Настоящий чемпион.*

Действия: Дети выполняют пружинистые движения на фитболе. Наклоны головы вперёд, назад.

### **Слон**

Задачи: Укрепление мышц шеи, формирование навыка правильной осанки.

*Головой кивает слон –  
Это он нам шлёт поклон.  
Раз-два-три- вперёд наклон,  
Раз-два-три теперь назад  
Видеть нас он очень рад.*

Действия: Дети выполняют пружинистые движения на фитболе. Наклоны головы вперёд, назад.  
Примечания: Вибрация лёгкая; во время выполнения наклонов пружинистые движения не выполнять; из положения наклона, голова сначала возвращается в положение прямо, а затем снова выполняет наклон.

### **Мы прекрасно загорает**

Задачи: Укрепление мышц плечевого пояса, развитие вестибулярного аппарата, гибкости, повышение функциональных возможностей плечевых суставов.

*Мы прекрасно загорает!*

*Выше ноги поднимаем!  
Держим. Держим...  
Напрягаем, загорели?  
Опускаем!*

Действия: Дети, лёжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки внизу, приподнять ноги от пола, опустить ноги.

### **Потягушки-растягушки**

Задачи: Укрепление мышц плечевого пояса, живота, развитие вестибулярного аппарата, гибкости, увеличение подвижности плечевых суставов.

*На фитболе полежим,  
Дружно вверх потянемся  
И в стороны растянемся*

Действия: Дети, лёжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки внизу, выполняют движения в соответствии с текстом. Руки до упора вверх, затем в и.п. Руки до упора в стороны, затем в и.п.

### **А часы идут, идут**

Задачи: Укрепление мышц шеи, плечевого пояса, ног, развитие гибкости, повышение функциональных возможностей тазобедренного сустава. Дети сидя на фитболе выполняют движения в соответствии с текстом.

*Тик-так, тик-так,  
В доме кто умеет так?  
Тик-так, тик-так (2 раза)*

Действия: Наклоны головы вправо-прямо-влево-прямо и т.д.

*Это маятник в часах,  
Отбивает каждый такт.  
Тик-так, тик-так (2 раза)*

Действия: Стоя повороты вправо-прямо-влево-прямо и т.д. фитбол вперёд-книзу на вытянутых руках.

*А в часах сидит кукушка,  
У неё своя избушка.  
Прокукует птичка время,  
Снова спрячется за дверью.*

Действия: И.п.- сидя на фитболе руки на коленях выполнять наклоны вперёд, обхватив мяч между ногами, затем в и.п.

*Стрелки движутся по кругу,  
Не касаются друг друга.  
Повернёмся мы с тобой  
Против стрелки часовой.*

Действия: Сидя на фитболе, руки на пояс, стопы прижаты к полу, вращение в тазобедренном суставе по часовой стрелке. Вращение против часовой стрелки.

*А часы идут, идут,  
Иногда вдруг отстают.*

Действия: Пружинистые движения, переходящие в медленные.

*А бывает, что спешат,  
Словно убежать хотят!*

Действия: Частое постукивание пальцами ног по полу.

*Если их не заведут,  
То они совсем встают.*

Действия: Пружинистые движения, переходящие в медленные.

### **Любопытная Варвара**

Задачи: Укрепление мышц шеи.

*Любопытная Варвара  
Смотрит влево,  
Смотрит вправо,  
Смотрит вверх,  
Смотрит вниз,  
Чуть присела на карниз,  
А с него свалилась вниз!*

Действия: Дети сидя на фитболе, руки на коленях выполняют движения в соответствии с текстом. Дети поднимают и опускают плечи. Поворот головы налево, затем в и.п. Поворот головы направо, затем в и.п. Поднять голову вверх, затем в и.п. Голову вниз, затем в и.п. Пружинистые движения, переходящие в медленные.

*Приложение № 3*

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

### **Зайцы и волк**

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети – «зайцы» скачут на фитболах 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. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Выполняя прыжки, не сталкиваться друг с другом; прятаться за мячом посредством приседа или седа на пятках.

### **Бармалей и куклы**

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, формирование навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети – «куклы», живущие в своих домиках. А именно, сидят на своих фитболах, приняв правильную осанку. 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. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Бармалея выбирают при помощи считалки, убегая от Бармалея, нельзя садиться на один мяч вдвоём.

### **Дракон кусает хвост**

Задачи: Развитие ловкости, внимания, воспитание чувства товарищества, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети становятся друг за другом, приняв правильную осанку, 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. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона». Правила игры: Во время движения «головы» к «хвосту» «тело дракона» не разрывать.

### **Пингвины на льдине**

Задачи: Развитие ловкости, внимания, координационных способностей, формирование навыка правильной осанки, повышение эмоционального фона.

Описание игры: 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, приняв правильную осанку, ловить его не разрешается.

Правила игры: Передвигаться по залу не задевая фитболы, занимать место можно на любом мяче.

### **Утки и собачка**

Задачи: Формирование навыка правильной осанки, развитие скоростных качеств, внимания, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: В одном конце зала дети сидят на своих фитболах, приняв правильную осанку. На противоположной стороне располагается ребёнок – «собака». По команде воспитателя дети встают со своих фитболов и 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 к своим мячам и садятся на них, принимая правильную осанку. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: «Собака» выбирается при помощи считалки, убегая от собаки не сталкиваться с другими играющими и занимать место только на своём мяче.

### **Тучи и солнышко**

Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, глазомера, внимания и памяти; повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Выбирается мяч – «солнышко», а все остальные мячи – «тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети в рассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова:

*«Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили».*

Дети, приняв основную стойку и зафиксировав правильную осанку, отвечают хором:

*«А мы солнышко догоним, а мы красное поймем».*

«Солнышко» останавливается и говорит:

*«А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!»*

После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко», толкая мяч по полу в направлении «солнышка» и не дать ему спрятаться.

Правила игры: Нельзя выбивая «солнышко» кидать мяч, во время передвижения по залу не сталкиваться с другими детьми, «солнышко» выбирается считалкой.

### **Лиса и тушканчики**

Задачи: Развитие вестибулярного аппарата, скоростно-силовых качеств, способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: 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, в разных направлениях. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв правильную осанку. «Лиса» выходит на охоту и может съесть любого, кто стоит криво или шевелится. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: «Лиса» выбирается при помощи считалки.

### **Цапля и лягушки**

**Задачи:** Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

**Описание игры:** Воспитатель обозначает детям, что зал – это болото. В стороне стоит «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, принимают правильную осанку, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

*По болоту я шагаю,  
И лягушек я хватаю.  
Берегитесь, я иду,  
Я вас всех переловлю.*

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек. Игра повторяется 2-3 раза.

**Правила игры:** «Цапля» выбирается при помощи считалки, когда «цапля» произносит слова никто из «лягушек» не двигается. Кто будет нарушать это правило, считается тоже проигравшим и выбывает из игры.

### **Быстрая гусеница**

**Задачи:** Развитие ловкости, координационных способностей, воспитание ответственности, чувства коллектива, повышение эмоционального тонуса.

**Описание игры:** Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью фитболов, которые они удерживают между собой туловищем. По команде дети начинают движение гусеницы по направлению к финишу. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч. Игра повторяется 2-3 раза.

**Правила игры:** Во время передвижения фитбол руками не трогать.

### **Быстрая лягушка**

**Задачи:** Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе.

**Описание игры.** Дети, сидя на мячах на одной стороне зала, выполняют пружинящие движения и проговаривают слова:

*Мы – лягушки кваксы.  
Ночь чернее ваксы...  
Шелестит трава.  
Ква, ква, ква!  
Под ногами – кочки.  
У пруда – цветочки.  
Ква, ква, ква!  
Ну-ка не зевай,  
Лягушек догоняй!*

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

**Правила игры:** Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм; при проговаривании слов, руки согнуты в локтях на уровне головы, пальцы широко раскрыты, на словах: «Ква, ква, ква!» - активно сжимать кисти; при перемещении на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности

### **Необычный паровоз**

Задачи: Развивать память, вестибулярный аппарат, скоростно-силовые качества, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на фитболе.

Описание игры. Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с инструктором ритмично, в определённом темпе, следующий текст:

*Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,  
Я колёсами стучу.  
Я колёсами стучу,  
Прокатить тебя хочу.  
Чох, чох, чу, чу,  
Далеко я укачу! Ту-ту! ...*

Правила игры: Выполнять движения согласно тексту, двигаться точно друг за другом, при остановке самоконтроль за осанкой. Варианты игры:

- Двигаться по прямой или в обход,
- Двигаться по залу между предметами в заданном направлении.

### **Бездомный заяц**

Задачи: Развитие ловкости, внимания, закрепление навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса, воспитание умения стойко переносить неудачи.

Описание игры: Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей, принимая правильную осанку. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Следующая игра начинается с полным составом детей, а количество мячей сокращается ещё на один и т.д. Игра повторяется 2-3 раза. Во время бега возможно музыкальное сопровождение лёгким фоном и без слов.

Правила игры: Во время бега не сталкиваться и не задевать мячи.

### **«Стоп, хоп, раз»**

Задачи: Развитие ловкости, внимания, формирование навыка правильной осанки. Описание игры: Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются, и стоят в течение 3сек, затем 5, 10 сек., приняв правильную осанку. На сигнал «Хоп» — двигаются подскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» оббегают один раз вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и тот, кто стоит криво или шевелится при сигнале «Стоп».

Правила игры: Во время ходьбы по кругу соблюдать дистанцию в два шага, чтобы не наталкиваться друг на друга, обегать фитбол не задевая его.

### **Ловишки для смешариков**

Задачи: Развивать вестибулярный аппарат, быстроту реакции; способствовать формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на фитболе; повышение эмоционального тонуса.

Описание игры. Выбирается ловишка при помощи считалки. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, Смешариков лови!» - дети прыгают на мяче в разные стороны по залу. Ловишка без мяча ловит детей, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребёнка, выбирается новый ловишка и игра продолжается с участием всех детей.

Правила игры: Прыгать можно только после слов «Смешариков лови!»; пойманным считается тот, кого коснулся ловишка; перед словами фиксация правильной осанки из положения сидя на мяче.

### **Горячий мяч**

Задачи: Формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания.

Описание игры: Дети сидят в кругу в и.п. – сед на пятках, приняв правильную осанку. 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.

#### Варианты

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

### **Эстафета с фитболами**

Задачи: Развитие быстроты реакции, быстроты передвижения, внимания, координации движений, воспитание ответственности и чувства товарищества.

Описание игры: Игра проводится в виде эстафеты. У стартовой линии все играющие строятся в две колонны. По команде первые начинают передвигаться вперед, отбивая от пола фитбол. Добегают до стены (стойки), ловят мяч, возвращаются назад, передают его следующему в команде, встают в конец колонны и принимают правильную осанку. Выигрывает команда, финишировавшая первой.

Варианты игры:

- Ведение футбола осуществляется правой рукой, на обратном пути - левой.
- В каждой команде стартуют по два человека и во время передвижения передают фитбол (мяч) друг другу.

### **Толкни и поймай**

Задачи: Развитие быстроты реакции, концентрации внимания, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети распределяются парами, у каждой пары фитбол. Один сидит, другой стоит на расстоянии 2-3м. Сидящий отталкивает мяч партнёру, быстро встаёт и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений дети меняются ролями.

Правила игры: Мяч кидать ни как попало, а стараться попасть в руки товарищу.

### **Кенгуру**

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, глазомера, закрепление навыка правильной осанки и прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: «Зверолов» прячется в засаде, перед ним корзина с маленькими набивными мячами. По сигналу: «Раз – два – три – игру начни!» дети-«кенгуру» прыгают на мячах по залу в разных направлениях, а зверолов стреляет в них снотворными снарядами (набивными мячами), тот в кого попал зверолов перемещается в определённое место, садится на мяч, принимает правильную осанку и засыпает. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Зверолов выбирается при помощи считалки. Игра начинается и заканчивается по сигналу инструктора. Возможно музыкальное сопровождение лёгким фоном.

### **Боулинг**

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, глазомера, повышение эмоционального фона.

Описание игры: Дети стоят в шеренге на одной стороне зала, в руках у каждого фитбол, напротив каждого ребёнка, на определённом расстоянии находятся кегли или любой другой подходящий предмет. По команде дети толкают фитбол двумя руками вперёд по полу, стараясь сбить свою кеглю.

Правила игры: Мяч толкать всем одновременно чётко по команде, за мячом бежать тоже всем вместе только по команде. Поставив на место кегли вернуться в исходное место. Упражнение повторить 3-4 раза. Команда для толкания фитбола сопровождается словами: Мы должны мячом сейчас Сбить предмет тяжёлый. Постараться должен мяч, Наш фитбол весёлый.

### **Попрыгунчики - веселунчики**

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, закрепление навыка правильной осанки и прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети располагаются по всему залу с фитболом в руках на расстоянии не менее 1,5м друг от друга. Фитболы кладут на пол, и показывая руками на свой мяч, произносят следующие слова:

*Мяч надутый, мяч пузатый,  
Любят все его ребята.  
Сядем на него – не плачет,  
Веселее только скачет.*

После этих слов дети садятся на фитболы и начинают прыгать по всему залу в разных направлениях под музыкальное сопровождение. Как только музыка закончится, дети останавливаются и принимают положение сидя на фитболе, фиксируя при этом правильную осанку. Если нет музыкального сопровождения, то остановка происходит по сигналу инструктора. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Во время прыжков не сталкиваться с товарищами.

### **Побегунчики – веселунчики**

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, закрепление навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети произносят слова:

*Мы мячик ловко обежим.  
Нам надо так суметь  
Проворно, быстро и легко,  
Чтоб мячик не задеть.*

После этих слов дети начинают обегать фитболы. Игра может проводиться в двух вариантах и повторяется 2 раза.

Варианты:

- Дети располагаются по всему залу на расстоянии не менее 1,5м друг от друга. Фитбол находится на полу перед каждым играющим. После произнесённых слов, дети начинают бегать каждый вокруг своего фитбола. Бег проходит под музыкальное сопровождение, при смене музыкально сопровождения, дети меняют направление. Когда музыка останавливается, дети принимают положение сидя на мяче, зафиксировав при этом правильную осанку.

- Фитболы расположены на одинаковом расстоянии друг от друга по периметру спортивного зала. Дети строятся в колонну, дистанция два шага. После произнесённых слов, дети начинают лёгкий бег между фитболами, соблюдая при этом заданную дистанцию. Бег проходит под музыкальное сопровождение. После того, как музыка закончится, дети также принимают положение сидя на своём фитболе. Фиксация правильной осанки обязательна. При повторе игры дети меняют направление движения.

Правила игры: Музыка заканчивается, когда первый ребёнок окажется у своего фитбола.

### **Игра- эстафета «Колобок»**

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, памяти, воспитание командного духа, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Играющие делятся на две команды и строятся в колонны перед линией старта. У капитанов команд в руках фитболы (колобки). Хором дети проговаривают:

*Наш весёлый колобок  
Покатился на лужок.  
Кто быстрее его вернёт,  
Приз команде принесёт.*

После этих слов инструктор подаёт команду, и капитаны команд начинают движение:

- Первые участники начинают продвижение вперёд, прокатывая «колобок» по полу, огибают стойку и тем же способом возвращаются обратно, передают «колобок» следующему игроку, а сами встают в конец своей колонны. Когда первые игроки вновь окажутся впереди и последний игрок передаст им мяч, они поднимают его вверх, этим они показывают, что их команда выполнила задание.

- Первые участники поднимают фитбол над головой и прогибаясь назад, передают его следующему игроку. Игроки команд, стоящие последними, получив «колобок» бегут с ним вперёд и встают впереди своей команды. Игра продолжается до тех пор, пока капитаны не окажутся вновь впереди.

### **Озорные зайчата**

Задачи: Развитие ловкости, вестибулярного аппарата, ритмичности движений и умения согласовывать их со словами, внимания, закрепление навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с инструктором ритмично, в определённом темпе, следующий текст:

*Мы – зайчата! Ровным кругом*

*Прыгаем мы друг за другом.*

*Стой! Мы сели.*

*Ну а спинки?*

*Спинки словно на картинке.*

После слова «стой», дети останавливаются, принимают правильную осанку в положении сидя на мяче. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: При каждом повторе игры менять направление движения.

### **«Море волнуется»**

Описание игры: Водящий отворачивается от детей. Дети ходят по залу, выполняя произвольные махи мячом, и произносят слова:

*Море волнуется раз,*

*Море волнуется два,*

*Море волнуется три-*

*Морская фигура На месте замри!*

На окончание слов, дети должны превратиться в морскую фигуру и замереть. Водящий выбирает самую интересную фигуру.

*Приложение № 4*

## **ИГРЫ МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ С ФИТБОЛОМ**

### **Чудесный шарик**

Задачи: восстановление первоначальной ЧСС, воспитание терпения и внимания.

Описание игры: дети строятся в шеренгу на одной стороне зала, в руках у каждого фитбол. По команде дети начинают выполнять движения в соответствии с текстом.

*Шарик, шарик, не ленись,*

*Куда хочешь, повернись!*

*Катись ровно, катись шагом,*

*По тропинке, по ухабам,*

*По дороге столбовой,*

*А мы, шарик, за тобой.*

Действия: Присед на носки, прокрутить мяч против часовой стрелки. Прокатывать мяч двумя руками по полу вперёд.

Правила игры: Мяч прокатывать шагом, не торопясь проговаривая текст.

### **Молчанка**

Задачи: восстановление первоначальной ЧСС, воспитание терпения и внимания, формирование навыка правильной осанки.

Описание игры: Дети строятся в круг и принимают положение сидя на фитболе, руки на коленях и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносят вместе с инструктором.

*Первенчики, червенчики,  
Зазвенели бубенчики  
По свежей росе,  
По чужой полосе,  
Там чашки, орешки,  
Медок, сахарок,  
Молчок!*

Действия: Дети выполняют пружинистые движения на фитболе, в конце текста замирают. Правила игры: Выполняется лёгкая вибрация, стопы прижаты к полу. После слова «молчок» принять правильную осанку.

### **Гонка мячей**

Задачи: восстановление первоначальной ЧСС, воспитание терпения и внимания, формирование навыка правильной осанки.

Описание игры: Дети строятся в круг и принимают положение сидя на фитболе, у каждого третьего ребёнка мяч  $d=18-20$  см. По команде дети начинают передавать мяч друг другу по кругу в одном направлении. По команде игра заканчивается. Желательно использовать музыкальное сопровождение. Игра повторяется 2 раза.

Правила игры: Нельзя задерживать мяч в руках. Во время повторения игры смена направления движения.

### **Крутятся вперёд колёса**

Задачи: восстановление первоначальной ЧСС, воспитание терпения и внимания.

Описание игры: Дети строятся в шеренгу на одной стороне зала, в руках у каждого фитбол. По команде дети начинают выполнять движения в соответствии с текстом.

*Это трасса мотокросса.  
Крутятся вперёд колёса.  
Если их назад вращать,  
Мотоцикл поедет вспять*

Действия: Дети прокатывают фитбол вперёд двумя руками. Дети, прокатывая фитбол двумя руками по направлению к себе, совершая движение назад спиной.

Правила игры: Мяч прокатывать шагом, не торопясь, проговаривая текст.

*Приложение № 5*

### **«Путешествие в Зоопарк»**

Цель:

- Психологическое раскрепощение каждого ребёнка;
- Вызвать эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии посредством фитболгимнастики;
- Развитию ритмичности и пластики движения;

Задачи:

1. Учить сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, развивать координацию;
2. Укреплять различные группы мышц (рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стоп);
3. Формировать и укреплять осанку;
4. Увеличивать гибкость и подвижность суставов;
5. Вызвать у детей приподнятое настроение, отсутствие страха быть неловким;

Инвентарь: фитбол - мячи и массажные коврики по количеству детей, массажные мячики диаметром 6-8 см по количеству детей, массажные дорожки; музыкальный центр и подборка бодрящей, ритмичной музыки.

Инструктор: Здравствуйте, ребята! Хочу всех вас пригласить совершить со мной увлекательное путешествие в зоопарк. Ну что, готовы в путь!

Дети: Да.

Инструктор: Тогда в путь! Берем с собой хорошее настроение. Выпрямили спины, голову вниз не опускаем, расправили плечи, следим за осанкой, и вперед в зоопарк «Шагом-марш!»

**Музыка.**

Ходьба друг за другом обычная, на носках, на пятках, ходьба высоко поднимая колени.

Ходьба по массажным коврикам, легкие прыжки-подскоки.

Бег друг за другом; бег высоко поднимая колени.

Упражнение на дыхание.

### Разминка

- **«Повороты головы»** И.п. сидя на мяче, руки на бедрах. Поворот головы вправо, медленно повернуть голову влево
- **«Незнайка»** И.п. сидя на мяче спина прямая, живот втянут, подбородок приподнят, стопы параллельно и прижаты к полу. Подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх. «Хлопни рукой» И.п. сидя на мяче, руки свободно. Хлопок прямыми руками справа, затем слева.
- **«Силачи»** И.п. сидя на мяче, руки к плечам. 1- руки с силой в стороны; 2- и.п. «Наклоны» и.п. сидя на мяче руки на поясе. Наклон вправо, правой рукой задеть пол, то же влево.
- **«Дотянись!»** И.п. сидя на мяче, ноги врозь, руки на поясе. Наклон вперед, соединить ладони вместе и потянутся.
- **«Мы шагаем»** И.п. сидя на мяче высоко поднимая колени, переходящие в бег на месте.
- **«Пловец»** И.п. лёжа на мяче, руки на поясе. Выполнять руками движения пловца. Руки внести вперед, развести в стороны, вернуться в и.п.
- **«Катаемся»** И.п. лечь животом на мяч, упор на руки, ногами имитируем бег; упор на ноги, машем руками.
- **«Мячики»** (с движениями рук). И.п. сидя на мяче, руки опустить. Легкие подпрыгивания с движениями рук вперед-назад, «качели», с хлопками перед собой и за спиной.
- **«Расслабление на мяче»**

Инструктор: Зоопарк находится далеко, и мы отправляемся на паровозе.

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

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

- **«Жуки»** И.п. лежа на спине, поднять руки и ноги вверх. Выполнять сгибания и разгибания рук и ног. «Жуки шевелят лапками» «Бабочки» и.п. сед, ноги согнуты, стопы соединить. Колени развести, руками обхватить стопы. Спина прямая. Поднять и опустить развёрнутые колени.

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

Дети: Змеи, черепашки, ежики.

- **«Змея»** И.п. лёжа на животе ноги в месте, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно подняться на руках, одновременно прогнуться, повернуть голову вправо – влево. Медленно вернуться в исходное положение.
- **«Черепашка»** И.п. сед на пятка. Наклонится в перед, коснуться лбом пола, ягодицы на пятках, спина округлая, руки вдоль тела ладонями вверх.

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

**Инструктор:** В центре зоопарка, стоят большие клетка, в которых живут жираф, зебра, слон. Под музыку Е.Железновой «У жирафа», дети выполняют движения по тексту.

**Инструктор:** Дети, давайте подойдём к клетке, где живут обезьянки.

**Танец «Лимпопо», сидя на мяче:**

«Обезьянки висят на ветке»

«Едят бананы»

«Стирают штаны»

«Чистят ботинки»

«Подметают»

«Танцуют»

Выполняют по показу взрослого.

### **Подвижная игра «Пингвины на льдине»**

*Дети - «пингвины» бегают свободно по залу. Мячи - «льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок - «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается. Инструктор: Мы с вами не заметили, как время быстро пролетело и нам пора возвращаться в детский сад. И возвращаться будем на паровозе. «Паровоз» и.п. сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодицах вперед, затем назад. Имитация движения паровоза.*

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

**Инструктор:** Ребята, давайте поможем себе проснуться, взбодриться.

### **Самомассаж лица:**

- Растирание лба, подбородка движением от центра к ушам
- Растирание носа(кончик носа, крылья носа)
- Дыхание одной ноздрей, другую прижимаем указательным пальцем.

**Инструктор:** Давайте попрощаемся, и сделаем салют дружбы. Положите мне на ладонь по одной вашей ладони, и на счёт три поднимем руки вверх. Раз, два, три! Ходьба в колонне по одному.

### **Путешествие на шариках - Смешариках**

#### **Ход мероприятия**

**Инструктор.** Добрый день, мои друзья! Сегодня со мной произошла интереснейшая история: ко мне в гости пришел... кто бы вы думали? (Достать игрушку Пина.) Действительно -Пин! Но он очень огорчен. Его друзья куда-то пропали и оставили лишь вот этот клочок бумаги. Мы с вами попробуем разобраться, что здесь написано.

**Дети.** Это карта!

**Инструктор.** Точно, карта. А вы что-нибудь понимаете в ней? Куда нужно идти? Правильно — по следам. Отправимся по следам Смешариков? Вперед!

Под музыкальное сопровождение дети проходят «полосу препятствий»:

- ходьба (обычная; на носках; на пятках; по ребристой доске; по канату разными способами; по массажному коврику; по следам);

- бег враспынную с остановками по сигналу; ходьба и дыхательные упражнения.

Инструктор. Смотрите, друзья, какая красивая полянка. Только она какая-то подозрительная. Проверьте её скорей (дети открывают полог). Так вот где спрятались Смешарики! Но это не просто шарики – Смешарики, это очень полезные, как мы с вами уже знаем, мячи. И сегодня Смешарики хотят познакомить вас, ребята с очень полезными упражнениями. Берите фитболы и располагайтесь по залу так, чтобы не мешать друг другу.

У каждого Смешарика есть свое любимое упражнение (перед каждым упражнением показывается портрет Смешарика, дети должны назвать, кто это).

### **Зарядка для Смешариков (ОРУ на фитболах).**

1. *«Качели»:* и. п. — сидя на мяче, стопы на полу, руки на бедрах, спина прямая; 1-2 — перекаты на стопах с пятки на носок и обратно — 15 раз.

2. *«Совунья»:* и. п. — то же; 1 — поворот головы вправо; 2-3 — поворот влево; 4 — и. п. Выполнить 6-8 раз.

3. *«Нюша загорает»:* и. п. — лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони; 1-поднять прямую правую ногу; 2-й. п.; 3-4 — то же, левой ногой. Выполнить 6-8 раз.

4. *«Ежик думает»:* и. п. — то же; 1-2 — перекаты справа налево и обратно. Выполнить 8-9 раз.

5. *«Барааш мечтает»:* и. п. — лежа на мяче на спине, ступни на полу, руки расслаблены; 1-2 — прокатывание на мяче назад и вперед. Выполнять 20-30 с.

6. *«Пловцы»:* и. п. — стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой; 1 — прокатить мяч вперед, выполнив руками движение пловца; 2- и. п. Выполнить 4-6 раз.

7. *«Крош»:* и. п. — сидя на мяче, руки на бедрах; 1-2 — прыжки на мяче, руки через стороны вверх с хлопком. Выполнить два подхода по 20 с.

Инструктор. А что же любит больше всего Пин? Правильно -конструировать, и особенно самолеты.

### **Упражнение «Самолеты».**

Лежа на мяче на животе, руки в стороны, приподнимать прямые ноги и удерживать равновесие

### **Игра «Что я вижу из самолета?»**

Инструктор. Какие красивые самолеты на нашем аэродроме! Молодцы! А сейчас я предлагаю поиграть в игру «Что я вижу из самолета?» Работаем в парах: перебрасываем мяч друг другу на таком расстоянии, чтобы вы смогли его поймать и удержать. Кто же увидит необычные предметы? Смешарики очень любят играть, как, впрочем, и вы. Самая любимая игра называется «Ловишки для Смешариков». Садитесь скорее на фитболы, начинается игра.

### **Подвижная игра «Ловишки для Смешариков».**

Инструктор. А сейчас, друзья, пора немного отдохнуть. Ложитесь на ковер поудобнее.

#### **Упражнения на расслабление:**

лежа на спине, встряхивание рук и ног поочередно, а затем одновременно:

*Еж упал и встать не может, Ждёт он, кто ему поможет.*

Инструктор: За вашу дружбу и помощь Пин дарит вам, ребята, медали конструктора Пина. Я с вами не прощаюсь, говорю лишь: до свидания! Будьте здоровы! Вручение медалей с изображением Смешариков.

Приложение № 6

## **ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

### **Послушаем свое дыхание**

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию.

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

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой - тихое, неслышное дыхание или шумное. Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определяется состояние всего организма.

### **Дышим тихо, спокойно и плавно**

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

И.п. - стоя, сидя, лежа Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколь сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10раз).

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

### **Подыши одной ноздрей**

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

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

### **Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)**

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

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

### **Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)**

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

И.п. - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

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

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

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными.

### **Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)**

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

И.п.- лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч.

### **Ветер (очистительное, полное дыхание)**

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

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

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

### **Радуга, обними меня**

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

И.п. - стоя или в движении.

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

### **Ежик**

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полукруглые губы.

### **Губы «трубкой»**

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

### **Ушки**

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

### **Пускаем мыльные пузыри**

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

### **Насос**

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

## ЛИТЕРАТУРА

1. Весёлая физкультура для детей и их родителей. Занятия развлечения, праздники, походы. / Казина О.Б. – Ярославль: «Академия развития: Академия Холдинг», 2005. – 140 с.
2. Веселовская, С. В. Фитбол тренинг С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998
3. Горботенко О. Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт. -сост. О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
4. Горбунова О. В. Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста с речевыми нарушениями средствами оздоровительной аэробики: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Хабаровск, 2008. - 24 с.
5. Интернет ресурсы
6. Коррекционная «Программа воспитания и обучения слабослышащих детей дошкольного возраста». / Н. Д. Шматко, Л. А. Головчиц и др. – Москва: «Просвещение», 1991 год.
7. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. -72