

**Муниципальное автономное  
дошкольное образовательное  
учреждение  
«Детский сад № 287»  
(МАДОУ «Детский сад № 287)**



**«287-ти номеро нылпи сад»  
школаозь дышетонъя  
аскивалтись  
муниципал ужьюрт  
(287-ти номеро ШДАМУ)**

Пушкинская ул., 291, г. Ижевск, Удмуртская Республика, 426011

Тел. (3412) 72-33-17, e-mail: ds287@izh-ds.udmr.ru; ОГРН1021801164340; ИНН/КПП183206685/183206685

**ПРИНЯТО**  
На Педагогическом совете  
МАДОУ «Детский сад №287»  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад №287»  
\_\_\_\_\_ Т.В. Широбокова  
Приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

С учетом мотивированного мнения  
Совета родителей  
МАДОУ «Детский сад №287»  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности по  
развитию у детей дошкольного возраста  
физических качеств с элементами  
фитбол-гимнастики  
на 2024-2025 учебный год**

Срок реализации: 2 года  
Инструктор по ФК :  
Волменских С.Л.

Ижевск, 2024

## ***1. Пояснительная записка.***

В настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ДОУ. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

### ***Цель программы.***

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

### ***Задачи программы.***

*Оздоровительные:*

1. Укреплять здоровье детей.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку, с использованием фитбол - мячей.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям.

*Образовательные:* Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

*Воспитательные:* Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Данная программа может осуществляться в рамках педагогической системы дошкольных групп рассчитана на 2 года.

**Возраст детей:** 6 - 7 лет.

**Срок реализации** - 2 года

**Форма обучения** групповая

**Режим занятия:** старший возраст - 25 минут, подготовительный к школе возраст - 30 минут.

*Для организации работы по программе необходимо создать следующие условия:*

- физкультурно-музыкальный зал;
- фитбол-мячи, музыкальный центр, подборка музыки;
- разработать конспекты занятий, совместной деятельности;
- совместное с воспитателем проведение (для соблюдения техники безопасности);
- привлечение родителей;

*Методическое обеспечение программы:*

- разработка картотеки игр с фитболами;
- составление карточек – схем с изображением упражнений на фитболе;
- разработка сценариев развлечений и соревнований;
- участие в конкурсах.

**Ожидаемые результаты:**

Занятия фитбол – гимнастикой оказывают положительную динамику на состояние здоровья и физическую подготовленность детей, увеличился интерес к занятиям физической культуры. Отмечается снижение заболеваемости детей. Родители воспитанников становятся более заинтересованными и осведомленными, в различных формах оздоровления детей. Воспитанники участвуют в конкурсах различных уровней, выступают с открытыми показами перед детьми и родителями других групп и детских садов.

**Критерием** освоения программы является педагогическое наблюдение.

### **Старший дошкольный возраст**

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

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

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

**Форма подведения итогов:** открытые занятия.

**1 год обучения.**

**Содержание упражнений старшего возраста.**

<b>Месяцы</b>	<b>Основные задачи</b>	<b>Рекомендуемые упражнения</b>
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	-«Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; -«Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. - «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; - Подвижные игры»
Декабрь Январь Февраль	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	-«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. -«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь; -«Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными

		положениями рук;
Март Апрель Май	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	<p>- «Наклоны» <i>и.п.</i>: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p> <p>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>-«Пошагаем» <i>и.п.</i>: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в <i>и.п.</i>;</p> <p>-«Переход» <i>и.п.</i>: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</p> <p>-«Выше ноги» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>-«Махи ногами» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</p> <p>- «Кит» <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- «Вверх ногу» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- «Лесенка» <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>- выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову.</p> <p>- «Покачаемся» <i>и.п.</i>: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>- «Наклоны» <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к</p>

		<p>фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>-Подвижные игры. (см.Приложение)</p>
--	--	--

## 2 год обучения.

### Содержание упражнений подготовительной к школе возраста.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	<p>-«Махи» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>-упражнения ранее разученные.</p>
Декабрь Январь Февраль	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	<p>- «Прокати» <i>и.п.</i>: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;</p> <p>- «Поворот» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину;</p> <p>- «Прокатись» <i>и.п.</i>: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу.</p> <p>-«Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь;</p> <p>-«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;</p>
Март Апрель Май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	<p>«Наклонись»-<i>и.п.</i>: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;</p> <p>- «Повороты»<i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;</p> <p>-то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;</p> <p>- «Подкати» <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам,</p>

		вернуться в <i>и.п.</i> ; -( <i>Различные упражнения из приложения</i> ) Подвижные игры. ( <i>см. Приложение</i> )
--	--	--

### 3. Содержание программы.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

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

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

**3) Заключительная часть:** проводится в *и.п.* - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

**Программные задачи** для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

#### **1-е занятие:**

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

#### **2-е занятие:**

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.
- Разучить первые четыре упражнения на фитболе .

#### **3-е занятие:**

- Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.
- Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

#### **4-е занятие:**

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс ДООУ вписывается довольно легко. Фитбол - гимнастику можно применять и в начальной школе. В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья

### **Этапы освоения упражнений с использованием фитболов.**

#### **1-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация.*

**Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.**

**Рекомендуемые упражнения:**

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

**Обучить правильной посадке на фитболе.**

**Рекомендуемые упражнения:**

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

**Например:**

- повороты головы вправо-влево;
- поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;
- поднятие и опускание плеч;
- скольжение руками по поверхности фитбола;
- сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

**Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).**

**Рекомендуемые упражнения:**

- Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1–2 присели, проверили положение; 3–4 встали, руки в стороны. По сигналу все

разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

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

- Исходное положение – упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;

– присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;

– вернуться в исходное положение.

Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.

- Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

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

- Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.

- Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

**О р г а н и з а ц и о н н о - м е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я .**

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5–6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1–1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

## **2-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация:*

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

**Рекомендуемые упражнения:**

- самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;
- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

**Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).**

**Рекомендуемые упражнения:**

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

**Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.**

**Рекомендуемые упражнения:**

- наклониться вперед, ноги врозь;
- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
- сохранить правильную осанку и удерживать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях; выполнить круговые движения руками;
- сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку.

Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

- Исходное положение – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

- Исходное положение – лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

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

- В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

- Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения – руки за голову.

### **Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.**

*Рекомендуемые упражнения:*

- сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

*Организационно-методические указания.*

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола!

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

### **3-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация:*

**Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.**

*Рекомендуемые упражнения:*

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

## **Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.**

*Рекомендуемые упражнения:*

- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;
- то же упражнение выполнять, сгибая руки;
- стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено – на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
- лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом – на средней линии лопаток;
- сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и опирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;
- исходное положение – то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
- исходное положение – то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

### **4-й этап.**

*Задача этапа и ее реализация:*

## **Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.**

*Рекомендуемые упражнения:*

- Исходное положение – в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.
- Исходное положение – то же, но опора на фитбол одной ногой.
- Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.
- Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
- Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.
- Исходное положение – то же, ноги вверх.
- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
- Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.
- Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
- Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.
- То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.
- Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное

положение.

- То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

#### ***4..Методика проведения.***

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В младшем 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 музыкальное сопровождение на фортепиано или 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 среднем и 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. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить 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. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-

волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) 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.

### **5.Список используемой литературы:**

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.- Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Terra-Спорт, 2000. - 72 с.
5. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
- 6.Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. – СПб., 2001.
8. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.- М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009

### **Приложение 1**

#### **Требования к фитбол-гимнастике.**

##### ***1. Основные правила занятий с мячом:***

-угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя должен быть больший, чем 90°.

-не пытаться перелезть через мяч сзади, садитесь на него только спереди.

на занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи.

-необходимо регулярно проверять осанку, особенно «S-образную» форму спины и правильность посадки.

-ноги занимающего должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом.

-необходимо постоянно контролируйте физическое усилие и, главное, наслаждаться занятием.

-избегайте использовать мячом, размер которого слишком мал для ребенка. Это может стать причиной неправильной осанки и даже вызвать боль.

-недостаточно надутый мяч приводит к неправильной посадке «в подвешенном состоянии».

-необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. «Обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом».

-при работе с мячом качество должно преобладать над количеством.

## **2. Основные требования к мячам- фитболам.**

### **1) Размер мяча:**

-Мяч должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки. Как указано на упаковке, мячи выдерживают нагрузку до 300 кг.

### **2) Одежда:**

-Удобная спортивная одежда. Оптимальный вариант — босиком или легкая спортивная обувь с не скользкой подошвой.

### **3) Покрытие для пола:**

-Поверхность пола должна быть ровной и гладкой.

-Гимнастический мат, пол, покрытый ковром или специальным линолеумом, в редких случаях паркет.

-Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов. Проверьте, нет ли каких-либо булавок или металлических застежек на одежде, которые могут проколоть мяч.

-Помните также, что риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице.

### **4) Место для выполнения упражнений:**

-Сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях.

-Помещение приспособленное для занятий физкультурой.

### **5) Хранение фитболов:**

-Держать мяч вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

## **Приложение 2**

### **Игры с фитболами для детей старшего дошкольного возраста.**

«Пятнашки сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.

«Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие

передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.

**«Пятнашки мячом»** - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.

**«Третий лишний»** - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.

**«Тоннель»** - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

**Цель:** Профилактика нарушения осанки у детей старшего дошкольного возраста

**«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 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 «голова» к «хвосту» «тело дракона» не разрывать.

#### **«Найди свой мяч»**

**Задачи:** Развитие вестибулярного аппарата, ловкости, внимания, формирование навыка правильной осанки.

**Описание игры:** Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной (обе команды принимают правильную осанку). 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 фитболы 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. Игра повторяется 2 или 4 раза.

**Правила игры:** Команды формируются посредством расчёта на первый, второй.

#### **«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.

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

**«Тучки 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 при помощи считалки.

**«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.  
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. 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!*

*Чух, чух, чух...*

Игра повторяется 3-4 раза.

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

### **Варианты игры:**

а) Двигаться по прямой или в обход,

б) 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 в рассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей, 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 3 сек, затем 5, 10 сек., приняв правильную осанку. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, 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 футбол не задевая его.

**«Противоположное движение»**

**Задачи:** Способствовать развитию концентрации внимания, и формированию навыка правильной осанки.

**Описание игры:**

Во всех вариантах самоконтроль за осанкой

**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)** Сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

**«Ловишки для смешариков»**

**Задачи:** Развивать вестибулярный аппарат, быстроту реакции; способствовать формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на футболе; 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 футбол 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:**

- а) По команде ведущего меняется направление передачи фитбола.
- б) 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:**

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

#### **«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 малыми 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 футбол 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.*

(М.А. Давыдова)

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.*

(М.А. Давыдова)

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

### **Варианты:**

а) 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.

б) 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.

### **«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:

**а)** 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.

**б)** 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.

### **Приложение 3**

#### ***Примерные дыхательные упражнения***

- **Дышите тихо, спокойно и плавно**

И.п.: стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз).

- **Подышите одной ноздрей**

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).

- **“Воздушный шар”**

И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).

- **“Воздушный шар” в грудной клетке**

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный ровный выдох. Медленно выполнять вдох через нос, руки должны ощущать распирающие грудной клетки. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6-10 раз).

- **“Воздушный шар” поднимается вверх**

И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз).

- **“Ветер”**

И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

- **“Радуга, обними меня”**

И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук “с”, выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).

- **“Дышим тихо, спокойно и плавно”.** Повторить 3-5 раз упражнение.

## Приложение 4

*Комплексы общеразвивающих упражнений на фитболах для детей дошкольного возраста (сентябрь – май).*

**Комплекс № 1 (сентябрь).**

### Задачи:

Формировать правильную осанку, развивать мышечную систему путём выполнения упражнений на фитбол-мячах, дать представление о форме и физических свойствах фитбола, обучать правильной посадке на фитболе.

### **Ход занятия**

#### **1. Вводная часть:**

Ходьба по ребристой доске на носках, высоко поднимая колени. Бег на носках. Подъём пальцами ног палочек с пола, работа стопами на мячах-массажёрах.

#### **2. Основная часть:**

1. упражнения на мячах:

##### **«Правильная осанка»**

И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедре, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать.

##### **«Перекаты»**

И.П: то же

Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот.

##### **«Часики»**

И.П: сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение:

1-наклон вправо (влево),

2-и.п. (2-3 раза)

##### **«Достань мяч»**

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)

##### **«Покатай мяч»**

И.п.: то же

Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от левой руки к правой и обратно(4 раза)

##### **«Покажи пяточки»**

И.п: лёжа на животе, на мяче, опоры делать на стопы и ладони.

Выполнение:

1-поднять прямые ноги.

2-и.п.(5 раз)

##### **«Мячики»**

И.п: сидя на мяче, руки держать на бёдрах.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче.

### **3.Заключительная часть:**

Упражнения на расслабление, лёжа на спине, на полу.

А) руки в стороны, вверх, ноги врозь, вместе.

Б) стопы (расслабленные) делают движения вверх, вниз.

В) руки согнуты в локтях под подбородком, ноги сгибать, разгибать.

## **Комплекс №2 (октябрь)**

### **Задачи:**

Продолжать закреплять «чувство» правильной осанки, укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений на фитболах, закреплять правильную посадку.

### **Ход занятия.**

#### **1.Вводная часть.**

Ходьба обычная, на носках, высоко поднимая колени. Бег в среднем темпе.

Ходьба с восстановлением дыхания.

#### **2. Основная часть:**

Упражнения на мячах:

А) «Буратино»

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.

**б) «Колёса»**

И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой.

**В) «Часики»**

И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе.

1- наклон вправо (влево),

2- и.п.

**г) «Черепашка»**

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)

**Д) « Ленивец»**

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)

**Е) «Мячики»**

И.п: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной.

### **Ж) «Пловец»**

И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой

- 1- прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца;
- 2- и.п.(браз)

### **З) «Волна»**

И.П: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче.

- 1- прокатить мяч вперёд, опустив голову, и наклониться.
- 2- И.п.(5раз)

### **И) «Силач»**

И.П: сидя на пятках, держать мяч руками.

- 1-встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него;
- 2-и.п.(5раз)

### **к) «Мячики»**

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперёд на пятку.

### **3.Заключительная часть.**

Упражнения на расслабление, лёжа на спине (затем на животе) на полу.

1. ноги полусогнуты и разведены в коленях, стопы на полу, руки в стороны; поворот на живот.
2. Руки в стороны, вверх, вниз, руки легко скользят до бёдер; ноги врозь, вместе.
3. Лёжа на животе, руки под подбородком, локти отвести в стороны, согнуть правую ногу, отведя колено в правую сторону, затем то же самое с левой ногой.

### **Комплекс № 3 (ноябрь).**

#### **(с дыхательной гимнастикой)**

**Задачи:** укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, мышечную систему путём выполнения упражнений на мячах, продолжать учить базовым положениям на мячах при выполнении упражнений.

#### **1.Вводная часть:**

Ходьба обычная, на носках, на внешнем своде стопы, на пятках.Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.

#### **Дыхательные упражнения:**

##### **А) «Трубач»**

И.п: стоя, ладони рук сложить трубочкой

- 1-вдох;
- 2-выдох; подуть в « трубочку» (4 раза).

##### **Б) «Каша кипит»**

И.П: стоя, одну руку положить на грудь, другую-на живот.

- 1-выдох, грудь расширяется, живот втянуть.

2-выдох (3 раза).

## **2.Основная часть:**

упражнения на мячах.

### **А) «Наклоны головы»**

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1-2- наклон головы вправо (влево).

3-4- и.п.(6 раз)

### **Б) «Незнайка»**

И.П: сидя на мяче, руки опустить.

1-2-подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх;

3-И.П.(7 раз)

### **в) «Потянемся к солнышку»**

1-2-руки вверх, потянуться;

3-4-и.п.(6 раз)

### **г) «Флажок»**

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)

### **д) «Весы»**

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)

### **Е) «Пузырь»**

И.П: то же

1-2-вдох, надавить животом на мяч,

3-выдох, живот втянуть.

4-И.П. (4 раза)

### **ж) «Покачайся»**

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).

### **з) «Мост»**

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)

### **И) «Передай мяч»**

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.

### **К) «Ленивец»**

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, приподнимаясь с пятки и садясь (8 раз)

## **3.Заключительная часть**

### **1.упражнения на расслабление, стоя.**

- А) медленно поднять руки, плавно вращая кистями рук, «бросить» их вниз.
- Б) плавные повороты из стороны в сторону с расслабленными руками.

### **2. упражнения на расслабление лёжа.**

- А) встряхивание руками,
- 4. Б) движение стоп к себе и от себя.

### **Комплекс № 4 (декабрь).**

**Задачи:** продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры, тренировать равновесие и координацию, научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

#### **1. Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному, на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внимание. Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания.

#### **2. Основная часть:**

##### **А) «Правильная осанка»**

И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бёдрах, спина прямая. Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать.

##### **Б) «Спортивная ходьба»**

И.П: то же.

Выполнение: движение стоп поочерёдно (поочерёдно), приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая носки от пола.

##### **В) «Наклонись и потянись»**

И.П: сидя на мяче, руки за спину.

1-наклон вправо (влево), левую руку вверх, потянуться;

2-и.п.

##### **Г) «Посмотри на ладошки»**

И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях.

1-поднять руки, посмотреть на ладони

#### **3. и.п.(8 раз)**

##### **д) «Петрушка»**

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1- выставить ноги вперёд на пятки, руки в стороны, пальцы широко развести.

2- И.п.

##### **Е) «Колечко»**

И.П.: лёжа на животе, на полу перед мячом, кисти руки на мяче.

1- прогнуться, согнув ноги, и дотянуться руками до головы;

2- и.п. (6 раз)

##### **ж) «Мячики»**

И.П: сидя на мяче, руки опустить.

1-лёгкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны-вверх с хлопком, с подъёмом поочерёдно колен.

2- и.п.

3) «**Расслабились**»

И.П.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками;

Выполнение: лёгкие покачивания вправо-влево, расслабить мышцы шеи, спины, положив голову на фитбол.

**3.Заключительная часть.**Игры малой подвижности: «Карлики и великаны», «Ровным кругом», «Волшебная палочка», «Воробей»

### **Комплекс № 5 (январь).**

**Задачи:** формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему, учить выполнению комплекса с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, контролировать при выполнении упражнений с колебательными покачиваниями на фитболе, постоянный контакт с поверхностью мяча.

#### **1. Вводная часть:**

Ходьба обычная, с выполнением заданий, упражнения на внимание. Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания.

#### **2. Основная часть:**

А) «**Болят голова**»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч;

Выполнение: прыгать на мяче, держась руками за голову и качая ею то в одну, то в другую сторону.(8-10 раз).

Б) «**Едет поезд**»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки на мяче, имитируя движения поезда.(8-10 раз).

В) «**Покажи ладони**»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение прыжков на мяче, делая повороты туловища, показывая ладони и разводя руки.

Г) «**Потанцуем**»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение прыжков на мяче, поочерёдно выставляя левую и правую ноги вперёд и разводя в сторону руки.(8-10 раз).

Д) «**Хлопки под ногами**»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение прыжков, поднимая как можно выше ноги (поочерёдно) и делая под ними хлопки.(10-12 раз)

Е) «**Мы медведи**»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки вдоль туловища.

Переваливаемся с одного бока на другой, имитируя движения медведей.(10-12раз)

### **Ж) «Погреемся»**

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, обхватить себя руками, при прыжках размыкать руки и опять себя обхватывать.(8-10 раз).

### **З) «Ворота»**

И.П: лёжа на спине, на полу, ноги прямые на фитболе.

1-3-приподнять таз от пола.

2-4-и.п.

### **е) «Передай мяч»**

И.П: лёжа на спине, на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках.

1-3-передать мяч из рук в ноги (и наоборот)

2-4-и.п.

### **ж) «Мы самолёты»**

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в стороны.

Выполнение: прыжки на мяче.

## **3. Заключительная часть.**

Игры малой подвижности.

### **Комплекс № 6 (февраль)**

**Задачи:** продолжать учить выполнять комплекс ОРУ в едином темпе, научить выполнению упражнений на растягивание; продолжать развивать мышечную систему, дыхательную систему путём выполнения упражнений на мячах, формировать правильную осанку.

**1.Вводная часть:** ходьба обычная с выполнением заданий, упражнение на внимание. Бег в быстром темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.

### **2.Основная часть:**

#### **а) «Рывки руками»**

И.п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в локтях согнуть перед грудью, выполнять рывки.

1-2-согнутыми в локтях руками.

3-4-прямыми руками (12-15 раз)

#### **б) «Пловцы»**

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение прыжков на мяче, имитируя движения пловцов.(10-12 раз)

#### **в) «Подними ноги»**

И.П: лежа на спине, на полу, руки за головой, ноги на мяче.

1-3-поднимаем поочерёдно правую (левую) ногу.

2-4-и.п.

#### **г) «Перекат на спине»**

И.П. лёжа на спине, на мяче, делать перекаат приседая. Руки откинуть назад. При перекаате стараемся достать руками пол.

#### **д) «Растяжка»**

И.П. упор на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступнёй.

1,2,3,4-пружинистые покачивания.

Е) «Крокодил»

И.П. лёжа на животе, на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным, когда поясничный отдел выпрямлен.

1,2,3,4- четыре шага руками вперёд (назад) не слезая с мяча.

Следить, чтобы спина не «провисала».

Ж) «Покажи носок»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнять прыжки на мяче, поочерёдно выставляя вперёд то один, то другой носок ноги (10-12 раз).

З) «Обопрись на мяч»

И.П. стоя на коленях. Лечь на мяч грудью, живот свободен, подбородок лежит на скрещенных перед собой (мяче) руках. Покачиваясь на мяче, расслабиться.

**Подвижная игра.**

**Заключительная часть:**

Игра малой подвижности: «Летает-не летает», «Длинный, короткий хвост», «Земля, вода, воздух».

**Комплекс № 7 (март).**

**(с дыхательной гимнастикой)**

**Задачи:** укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, мышечную систему, путём выполнения упражнений на мячах. Формировать правильную осанку. Продолжать выполнять ОРУ в едином темпе, учить выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола.

**1.Вводная часть:** Ходьба. Бег. Ходьба с построением.

Дыхательная гимнастика:

- Погладить нос от кончика к переносице-вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательным пальцем.
- Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.
- Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.

**3. Основная часть:**

А) «Работают руки»

И.П: сидя на фитболе, руки к плечам.

1-руки на фитбол.

2-и.п.

### б) «Дотянись»

И.П. стоя лицом к мячу, руки за спину, ноги врозь.

1-2-наклон вперёд, не сгибая ног, ладони на фитбол.

3-4-вернуться в и.п. (5 раз)

### в) «Работают ноги»

И.П. сидя на фитболе руки с двух сторон сбоку, на мяче.

1-2-правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол.

3-4-и.п. То же в другую сторону.(3-5 раз)

### г) « Дотянись»

И.П. сидя на мяче, руки на поясе.

1-2-наклон вперёд, рукой коснуться правой (левой) ноги

3-4-И.п.(3-4 раза)

### д) «Насос»

И.П. сидя на мяче, руки на поясе, вдох.

1-2-наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»

3-4-и.п.

### е) «Перекат на спине»

И.П. лёжа на спине, на мяче.

1- перекат приседая, руки откинуть назад, при перекате достаём пол.

2- и.п.

### ж) «Крокодил»

И.П. лежа на животе, на мяче, ноги и руки упереть в пол (поясничный изгиб выпрямлен),

1,2,3,4-четыре шага вперёд (назад), не слезая с мяча.

### з) «Растяжка»

И.П. стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступнёй

1,2,3,4-пружинистые покачивания.

### и) «Мы самолёты»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в стороны.

Прыжки на мяче.

### 3.Заключительная часть:

Игры малой подвижности.

## Комплекс №8 (апрель)

**Задачи:** совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии, продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении ОРУ, укреплять мышечный корсет.

1. **Вводная часть:** ходьба с выполнением задания. Бег. Бег с препятствием. Ходьба на восстановление дыхания.

2. **Основная часть:**

#### **А) «Шагают пальцы»**

И.П. стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой (левой) руки, прокатить мяч вокруг себя.(6 раз)

#### **Б) «Пружинка»**

И.П. стоя, упор согнувшись, ладони на мяче, руки прямые  
1-8-упругие толчки руками в мяч, слегка пружиня спиной.

#### **В) «Потянись»**

И.П. стоя, наклон вперёд, касаясь мяча ладонями.

1-2- прокатить мяч вперёд, не сгибая рук в локтях, колени прямые, потянуться (с места не сходить).

3-4- прокатить мяч в и.п.

#### **Г) «Хлопки»**

И.П. сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч.

1-8- подпрыгивая на мяче, выполнять хлопок руками над головой, затем руки вниз через стороны, хлопок ладонями по мячу.

#### **Д) «Пружинка»**

И.П. сидя на мяче, ноги врозь, руки на коленях.

1-2- пружиня на мяче, наклон вправо, левая рука через сторону вверх, потянуться, правая на колене. То же в другую сторону.

#### **Е) «Перекаты»**

И.П. сидя на мяче, ноги вместе.

1-2-перекат на мяче влево, руки у правого бедра, то же в другую сторону, ноги переступают в сторону, противоположную движению мяча.

#### **Ж) «Покатаемся на мяче»**

И.П. сидя на мяче, руки вниз.

Перекат из положения сидя на мяче, в положение лёжа на спине. Переступая стопами вперёд, постепенно перекатиться на мяче с ягодиц на поясницу и опуститься до лопаток.

Методические рекомендации: шагать полусогнутыми, но напряженными ногами, ягодицы подтянуты, мышцы спины напряжены, голову назад не запрокидывать, руки скользят по мячу, чтобы мяч не укатился. По мере освоения упражнения руки можно развести в стороны или за голову.

#### **З) «Колобок»**

И.П. лёжа на мяче, на боку, ноги вместе, колени согнуты, руки на мяче., мяч справа, руки на мяче. Выпрямляя ноги, прокатиться по мячу боком - мяч до талии, правой рукой тянуться к полу, левую поднять влево-вверх и потянуться за рукой. Пружиня ногами, выполнить перекаты по мячу, вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

Методические рекомендации: стопы на полу, колени выпрямить, живот подтянуть, ягодицы напряжены.

#### **И) «Отдыхаем»**

И.П. лёжа на мяче, на животе.

Лежа на мяче, на животе, обхватить мяч руками, колени на полу (обхватывают мяч), носками опереться в пол. Голову опустить. Выполнять лёгкие покачивания вперёд- назад,руками тянуться к полу, постепенно

выпрямляя ноги. Поставив ладони на пол, выполнить лёгкие перекаты по мячу вперёд – назад.

Мышцы спины и живота расслаблены.

### **К) «Пошагаем»**

И.П. лежа на мяче, на животе, руки на полу.

1-4- шагать руками вперёд, перекатываясь по мячу с живота на ноги.

5-8- и.п.

### **Л) «Попрыгунчики»**

И.П. сидя на мяче, руки на поясе.

Лёгкие подпрыгивания на мяче, контакта с мячом не теряем, ноги не отрываем от пола.

## **3. Заключительная часть:**

Упражнения на расслабление.

### **Комплекс № 9 (май).**

**Задачи:** укреплять мышечный корсет, развивать координацию движений, вестибулярный аппарат, совершенствовать качество выполнения упражнений.

1. **Вводная часть:** Проверка осанки. Ходьба с выполнением заданий. Бег. Упражнения на дыхание.

## **2. Основная часть:**

### **А) «Спрятались»**

И.П. сидя на мяче. Руки на поясе.

1-2- вдох, руки вверх, в стороны.

3-4- выдох, обнять колени руками.

**Методические рекомендации:** следить за тем, чтобы в положении сидя туловище и ноги составляли угол больше 90 град., позвоночник выпрямить, как бы вытянуть его вверх, ноги на ширине плеч.

### **Б) «Дотянись»**

И.П. то же.

1-2- вдох - руки в стороны.

3-4- выдох, откатиться на мяче назад, наклониться вниз к пальцам ног.

### **В) «Звёздочка» (прыжки)**

И.П. сидя на мяче, руки на поясе.

1-2- ноги широко в стороны, руки в стороны.

3-4- ноги вместе, руки на поясе.

**Методические рекомендации:** корпус не отрывается от мяча, «прыгают» только ноги.

### **Г) «Покатаемся»**

И.П. руки на поясе, сидя на мяче.

1-4- круговые движения тазом (в обе стороны).

**Методические рекомендации:** ноги от пола не отрывать, двигается только нижняя часть корпуса.

#### **Д) «Удержись»**

И.П. удержание равновесия (ноги оторвать пола, руки в стороны).

**Методические рекомендации:** определенный отрезок времени дети должны удерживать равновесие. Кто дольше усидит.

#### **Е) «Покатаемся на мяче» (см. комплекс № 8)**

И.П. сидя на мяче, руки вниз.

Перекат из положения сидя на мяче в положение лёжа на спине. Переступая стопами вперёд, постепенно перекатиться на мяче с ягодиц на поясницу и опуститься до лопаток.

#### **Ж) «Пошагаем» (см. комплекс № 8)**

И.П. лёжа на животе, руки на полу.

1-4- шагать руками вперёд, перекачиваясь по мячу с живота на ноги.

5-8- и.п.

#### **з) «Удержи»**

И.П. лёжа на животе, руки вверх, мяч в руках.

1-2- руки вверх, голова к полу.

3-4- и.п.

**методические рекомендации:** посмотреть на мяч, опустить его. Следить, чтобы не прогибалась поясница и шея, работает только плечевой пояс.

#### **Игра «Ящерка на камушке»**

Дети лежат на мяче, шея расслаблена, глаза закрыты.

**Методические рекомендации:**

1. Дыхание животом.  
Не реагировать на раздражители.

## **Приложение 5**

### **Упражнения для укрепления мышц**

#### **плечевого пояса и рук**

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение.
2. То же, но фитбол поднять над головой.
3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой – снизу и наоборот.
4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.
5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.
6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.
7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.
8. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в исходное положение (спина прямая).
9. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).

10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.
11. Наклон вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.
12. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, левой – снизу и наоборот.
13. Те же движения руками в исходное положение сидя.
14. Те же движения руками в исходное положение лежа на спине.
15. Исходное положение – стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.
16. Лежа на животе, руками удерживать фитбол на полу – откатить руками фитбол и вернуть его в исходное положение.
17. То же, но фитбол приподнять над головой, подержать и опустить.
18. Исходное положение – стоя, в обеих руках «дыхательные» мячи. Отвести руки с мячами в стороны; а) – до горизонтального уровня; б) – выше горизонтального уровня; в) – по диагонали; г) – руками, имитируя движения лыжника.
19. Исходное положение – стоя, фитбол в руках за головой. Поднять фитбол над головой за спиной, подержать и опустить.
20. Исходное положение – стоя, фитбол в опущенных руках за спиной. Сгибая руки, поднять фитбол за спиной вверх и опустить в исходное положение.
21. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках перед грудью. Поднять фитбол над головой и опустить.

### **Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса**

1. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.
2. Исходное положение – то же, но сесть, ноги под углом 45°.
3. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.
4. То же, но сесть, ноги под углом 45°.
5. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.
7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.
9. Исходное положение – лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять

фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.

10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

#### **Упражнения для укрепления мышц тазового дна**

1. Лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90°. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.

2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.

3. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.

4. Исходное положение – лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.

5. Исходное положение – лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение – лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в исходное положение.

7. Исходное положение – лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.

8. Исходное положение – лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

#### **Упражнения для укрепления мышц спины**

1. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.

2. То же, но руки в «крылышки».

3. То же, но руки вверх.

4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.

5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».

6. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.

7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.

8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90°.

9. То же, но ногами – горизонтальные и вертикальные «ножницы».

10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же – левой ногой.

11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

#### **Упражнения для укрепления мышц свода стопы**

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.

2. Исходное положение – лежа на полу, одна нога голенью лежит на

- фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.
3. Исходное положение – сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.
  4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.
  5. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.
  6. Исходное положение – сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.
  7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.
  8. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (*повторить 4–6 раз*).

### **Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов**

1. Исходное положение – сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.
2. Исходное положение – сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.
3. Исходное положение – лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны – вверх, ноги в упоре на полу.
4. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.
5. Исходное положение – стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.
7. Исходное положение – сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.
8. Исходное положение – сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.
9. Исходное положение – лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.
10. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.
11. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем – к другой ноге.
12. Исходное положение – стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.
13. Исходное положение – лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.
14. Исходное положение – стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его,

другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.

15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.

16. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

17. Исходное положение – стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

18. Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.

19. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.

20. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться в исходное положение

## Старший возраст

Сентябрь . Основные задачи:

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

№	Разминка	ОВД	Заключительная часть
1.	Разминка в движении Ору комплекс 1	Фитбол сказка «Цыпленок» <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельное покачивание на фб с опробованием установки пятки давят в пол</li> <li>• <b>Вертолет</b> в среднем темпе выполнять движения руками</li> </ul>	Игра Найди свои мяч. «Дышите тихо, спокойно и плавно»
2.	Разминка в движении Ору комплекс 1	Фитбол сказка «Цыпленок» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Хотьба</b> сидя на фитболе, не отрывая носков</li> <li>• <b>Вертолет</b> в среднем темпе выполнять движения руками</li> </ul>	Игра Найди свои мяч. «Дышите тихо, спокойно и плавно»
3.	Разминка в движении Ору комплекс 1	Фитбол сказка «Цыпленок» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Хотьба</b> сидя на фитболе, не отрывая носков, высоко поднимая колени.</li> <li>• <b>Наклоны</b> ип сидя на фитболе. В стороны</li> </ul>	Игра Цветные а.«Дышите тихо, спокойно и плавно»втомобили.
4.	Разминка в движении Ору комплекс 1	Фитбол сказка «Цыпленок» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Хотьба</b> сидя на фитболе, не отрывая носков, высоко поднимая колени.</li> <li>• <b>Наклоны</b> ип сидя на фитболе. В стороны,руки за головой</li> </ul>	Игра Цветные автомобили. .«Дышите тихо, спокойно и плавно»
5.	Разминка в движении Ору комплекс 1	Фитбол сказка «Теремок» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Хотьба</b> сидя на фитболе, не отрывая носков, высоко поднимая колени, приставной шаг</li> <li>• <b>Наклоны</b> ип сидя на фитболе. В стороны, руки в стороны</li> </ul>	Игра Найди свои мяч «Подыши одной ноздрей»
6.	Разминка в движении Ору комплекс 1	Фитбол сказка «Теремок » <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Хотьба</b> сидя на фитболе, не отрывая носков, высоко поднимая колени, приставной шаг в сторону</li> <li>• <b>Наклоны</b> ип сидя на фитболе. В стороны,и в перед руки за головой.</li> </ul>	Игра Найди свои мяч «Подыши одной ноздрей»
7.	Разминка в движении Ору комплекс 1	Фитбол сказка «Теремок» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Хотьба</b> сидя на фитболе высоко поднимая колени. И приставной шаг в стороны</li> <li>• <b>Наклоны</b> ип сидя на фитболе с различными движениями рук.</li> </ul>	Игра Цветные автомобили На красный цвет движение, на зеленый стоим
8.	Разминка в движении Ору комплекс 1	Закрепление изученного за месяц.	Игра Цветные автомобили На красный цвет движение, на зеленый стоим

Октябрь . Основные задачи:

- Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.
- Тренировка координации

№	Разминка	ОВД	Заключительная часть
9.	Разминка в движении Ору комплекс 2	Фитбол сказка «Колобок» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ноги вперед</b> поочередно выставлять ноги на пятку. Руки на фб</li> <li>• <b>Наклоны</b> ип сидя на фитболе. В стороны</li> </ul>	Игра Бабочки и цветы «Дышите тихо, спокойно и плавно»
10.	Разминка в движении Ору комплекс 2	Фитбол сказка «Колобок» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ноги вперед</b> поочередно выставлять ноги на пятку. В сторону руки на фб.</li> <li>• <b>Наклоны</b> ип сидя на фитболе. В сторону выставленной ноги.</li> </ul>	Игра Бабочки и цветы «Дышите тихо, спокойно и плавно»
11.	Разминка в движении Ору комплекс 2	Фитбол сказка «Колобок» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ноги вперед</b> поочередно выставлять ноги на носок</li> <li>• <b>Наклоны</b> ип сидя на фитболе. В сторону выставленной ноги.</li> </ul>	Игра Цветные автомобили. ДУ «Воздушный шар»
12.	Разминка в движении Ору комплекс 2	Фитбол сказка «Колобок» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ноги вперед</b> поочередно выставлять ноги на носок в сторону</li> <li>• <b>Руки в стороны.</b> Удерживать правильную осанку и равновесие в положении руки в стороны, при выставлении ног на носок или пятку</li> </ul>	Игра Цветные автомобили. ДУ «Воздушный шар»
13.	Разминка в движении Ору комплекс 2	Фитбол сказка «Невоспитанный мышонок» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Хотьба</b> сидя на фитболе, не отрывая носков, высоко поднимая колени, приставной шаг</li> <li>• <b>Пошагаем</b> ип сидя на фитболе в медленном темпе сделать несколько шагов в перед, леч спиной на фб.</li> </ul>	Игра Найди свои мяч «Воздушный шар»
14.	Разминка в движении Ору комплекс 2	Фитбол сказка «Невоспитанный мышонок » <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Хотьба</b> сидя на фитболе, не отрывая носков, высоко поднимая колени, приставной шаг в сторону</li> <li>• <b>Пошагаем</b> ип сидя на фитболе в медленном темпе сделать несколько шагов в перед, леч спиной на фб..пытаемся сохранить прямой угол. Стопы полностью прижаты к полу</li> </ul>	Игра Найди свои мяч «Подыши одной ноздрей»
15.	Разминка в движении Ору комплекс 2	Фитбол сказка «Невоспитанный мышонок» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Хотьба</b> сидя на фитболе, не отрывая носков, высоко поднимая колени, приставной шаг в сторону</li> <li>• <b>Пошагаем</b> ип сидя на фитболе в медленном темпе сделать несколько шагов в перед, леч спиной на фб..пытаемся сохранить прямой угол. Стопы полностью прижаты к полу</li> </ul>	Игра Пингвины на льдины
16.	Разминка в движении Ору комплекс 2	Закрепление изученного за месяц.	Игра Пингвины на льдины

Ноябрь . Основные задачи:

- Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.
- Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (Сидя , лежа, стоя на коленях)

№	Разминка	ОВД	Заключительная часть
17.	Игра Цветные автомобили. Ору комплекс 3	Фитбол сказка «Курочка ряба» <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельное покачивание на фб с опробованием установки пятки давят в пол</li> <li>• <b>Приседания</b> Ип упор стоя на коленях лицом к фб. На 1 присесть ,на 2 ип</li> </ul>	Игра Найди свои мяч. «Дышите тихо, спокойно и плавно»
18.	Игра Цветные автомобили. Ору комплекс 3	Фитбол сказка «Курочка ряба» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Приседания</b> Ип лежа на спине на полу, прямые ноги на фб. На 1 присесть ,на 2 ип</li> <li>• <b>Покачивания</b> Ип лежа на спине на полу, фб зажат в ногах</li> </ul>	Игра Найди свои мяч.«Дышите тихо, спокойно и плавно»
19.	Игра Найди свои мяч Ору комплекс 3	Фитбол сказка «Африка» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Покачивания</b> Ип лежа на спине на полу, фб зажат в прямых ногах</li> <li>• <b>Шагаем по фитболу</b> Ип лежа на спине на полу, прямые ноги на фб шагаем прямыми ногами в перед и назад</li> </ul>	Игра Ловишки с мячом«Воздушный шар»
20.	Игра Найди свои мяч. Ору комплекс 3	Фитбол сказка «Африка» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Шагаем по фитболу</b> Ип лежа на спине на полу, прямые ноги на фб шагаем прямыми ногами в перед и назад</li> <li>• <b>Переходы</b> из положения упор сидя, фб на прямых ногах,прокатывая фб к груди лечь на спину</li> </ul>	Игра ловишки с мячом «Воздушный шар»
21.	Игра Цветные автомобили Ору комплекс 3	Фитбол сказка «Репка» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Переходы</b> из положения упор сидя, фб на прямых ногах ,прокатывая фб к груди лечь на спину</li> <li>• <b>Подними ФБ</b> ип лежа на спине ногами обхватить фб, согнуть колени и сжать фб.</li> </ul>	Игра ловишки с мячом «Воздушный шар»
22.	Игра Цветные автомобили Ору комплекс 3	Фитбол сказка «Репка» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Подними ФБ</b> ип лежа на спине ногами обхватить фб, согнуть колени и сжать фб.</li> <li>• <b>Передача</b> ип лежа на спине ногами обхватить фб, согнуть колени и сжать фб.поднять в верх и передать в руки над головой</li> </ul>	Игра Найди свои мяч «Подыши одной ноздрей»
23.	Игра Бабочки и цветы. Ору комплекс 3	Фитбол сказка «Репка» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Передача</b> ип лежа на спине ногами обхватить фб, согнуть колени и сжать фб.поднять в верх и передать в руки над головой</li> <li>• <b>Перекат</b> ип стоя на полу на коленях лицом к фб.разгибая ноги сделать перекат в положение живот на фб</li> </ul>	Игра Пингвины на льдины
24.	Игра Бабочки и цветы. комплекс 3	Закрепление изученного за месяц.	Игра Пингвины на льдины

Декабрь . Основные задачи:

- Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фб

№	Разминка	ОВД	Заключительная часть
25.	Разминка в движении Ору комплекс 4	Фитбол сказка «Маленький лягушонок» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Пошагаем</b> ип сидя на фитболе в медленном темпе сделать несколько шагов в перед, леч спиной на фб..пытаемся сохранить прямой угол. Стопы полностью прижаты к полу</li> <li>• <b>Пошагаем (Ж)</b>Ип лежа на фб. Руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Сохраняя прямую линию(Затылок, шея, спина)</li> </ul>	Игра Бабочки и цветы «Дышите тихо, спокойно и плавно»
26.	Разминка в движении Ору комплекс 4	Фитбол сказка «Маленький лягушонок» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Пошагаем</b></li> <li>• <b>Пошагаем (Живот)</b></li> </ul>	Игра Бабочки и цветы«Дышите тихо, спокойно и плавно»
27.	Разминка в движении Ору комплекс 4	Фитбол сказка «Маленький лягушонок» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Пошагаем (Ж)</b></li> <li>• <b>Ноги выше (Ж)</b>Ип лежа на фб. Руки в упоре на полу. Поочередное поднятие прямых ног.</li> </ul>	Игра Цветные автомобили. ДУ «Воздушный шар»
28.	Разминка в движении Ору комплекс 4	Фитбол сказка «Маленький лягушонок» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Пошагаем (Ж)</b></li> <li>• <b>Ноги выше</b> Ип лежа на фб. Руки в упоре на полу. Поочередное поднятие прямых ног.</li> </ul>	Игра Цветные автомобили. ДУ «Воздушный шар»
29.	Разминка в движении Ору комплекс 4	Фитбол сказка «Как воробей с карасиком дружил» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Пошагаем</b> ип сидя на фитболе в медленном темпе сделать несколько шагов в перед,</li> <li>• <b>Ноги выше</b> лежа на спине поочередное поднятие прямых ног</li> </ul>	Игра Найди свои мяч «Воздушный шар»
30.	Разминка в движении Ору комплекс 4	Фитбол сказка «Как воробей с карасиком дружил» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Пошагаем</b> ип сидя на фитболе в медленном темпе сделать несколько шагов в перед,</li> <li>• <b>Ноги выше</b> лежа на спине поочередное поднятие прямых ног</li> </ul>	Игра Найди свои мяч «Подыши одной ноздрей»
31.	Разминка в движении Ору комплекс 4	Фитбол сказка «Репка» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Пошагаем</b> ип сидя на фитболе в медленном темпе сделать несколько шагов в перед,</li> <li>• <b>Ноги выше</b> лежа на спине поочередное поднятие прямых ног</li> </ul>	Игра Пингвины на льдины
32.	Разминка в движении Ору комплекс 4	Закрепление изученного за месяц.	Игра Пингвины на льдины

Январь . Основные задачи:

- Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фб

№	Разминка	ОВД	Заключительная часть
33.	Игра Цветные автомобили. Ору комплекс 5	Фитбол сказка «Настоящая красавица» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ноги выше (Ж)</b>Ип лежа на фб. Руки в упоре на полу. Поочередное поднимание прямых ног.</li> <li>• <b>Ноги выше (Ж)</b>Ип лежа на фб. Руки в упоре на полу. Поочередное поднимание согнутых ног .</li> </ul>	Игра Найди свои мяч. «Дышите тихо, спокойно и плавно»
34.	Игра Пингвины на льдины. Ору комплекс 5	Фитбол сказка «Настоящая красавица» <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лежа на спине на полу, согнутые ноги в коленях лежат на фб. Напрягая мышцы ног прижать фб к ягодицам.</li> <li>• <b>Горка</b> И п тоже напрягая мышцы ног поднять туловище в верх.</li> </ul>	Игра Найди свои мяч.«Дышите тихо, спокойно и плавно»
35.	Игра Найди свои мяч Ору комплекс 5	Фитбол сказка «Настоящая красавица» <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лежа на спине на полу, согнутые ноги в коленях лежат на фб. Напрягая мышцы ног прижать фб к ягодицам.</li> <li>• <b>Горка</b> И п тоже напрягая мышцы ног поднять туловище в верх.</li> </ul>	Игра Ловишки с мячом«Воздушный шар»
36.	Игра Найди свои мяч. Ору комплекс 5	Фитбол сказка «Настоящая красавица» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Горка</b> 3 *5.(Зраза по пять повторений)</li> <li>• <b>Махи ногами</b> 3*5(Зраза по пять повторений)</li> </ul>	Игра ловишки с мячом ДУ«Воздушный шар»
37.	Игра Бабочки и цветы Ору комплекс 5	Фитбол сказка «На цветочной поляне» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Горка</b> И п тоже напрягая мышцы ног поднять туловище в верх.</li> <li>• <b>Махи ногами</b> Лежа на спине на полу, согнутые ноги в коленях лежат на фб поочередные махи прямой ногой в верх</li> </ul>	Игра ловишки с мячом ДУ«Воздушный шар»
38.	Игра Цветные автомобили Ору комплекс 5	Фитбол сказка «Репка» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Горка</b> 3 *5.(Зраза по пять повторений)</li> <li>• <b>Махи ногами</b> 3*5(Зраза по пять повторений)</li> <li>• <b>Передача</b> 3*5</li> </ul>	Игра Найди свои мяч «Подыши одной ноздрей»
39.	Игра Пингвины на льдины Ору комплекс 5	Фитбол сказка «Репка» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Пошагаем (Ж)</b> 3*5</li> <li>• <b>Ноги выше</b> 3*5</li> </ul>	Игра «паровозик» ДУ Ветер
40.	Игра Бабочки и цветы. комплекс 5	Закрепление изученного за месяц.	Игра «паровозик» ДУ Ветер

Февраль . Основные задачи:

- Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фб

№	Разминка	ОВД	Заключительная часть
41.	Разминка в движении Ору комплекс 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Присед мяч в верх.</b> 3*5</li> <li>• <b>Цапля</b> Ип стойка на одной ноге вторая на мяче согнутая в колене, руки в сторону 2*30сек</li> <li>• <b>Звездочка</b> ип спиной на мяче ноги в упоре на полу руки в стороны 3*30</li> </ul>	Игра паровозик. «Воздушный шар»
42.	Разминка в движении Ору комплекс 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Звездочка</b> ип спиной на мяче ноги в упоре на полу руки в стороны 3*30</li> <li>• <b>Красивый мяч</b> ип на спине на полу мяч зажат ногами повороты ногами в одну и другую сторону 2*8</li> </ul>	Игра «Цветные автомобили» Дышите тихо, спокойно и плавно»
43.	Разминка в движении Ору комплекс 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Красивый мяч</b> ип на спине на полу мяч зажат ногами повороты ногами в одну и другую сторону 2*8</li> <li>• <b>Самолет</b></li> <li>• <b>Покачаемся</b> ип сидя на полу с согнутыми ногами боком к фб. Облокотится на него придерживая его руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову и покачаться</li> </ul>	Игра Ловишки с мячом «Воздушный шар»
44.	Разминка в движении Ору комплекс 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Передача</b> 3*5.(3раза по пять повторений)</li> <li>• <b>Самолет</b> ип лежа на животе на фб. Ноги в упоре на полу. Руки в сторону. Сохраняя равновесие поочередно касаемся руками пола</li> </ul>	Игра ловишки с мячом ДУ «Воздушный шар»
45.	Разминка в движении Ору комплекс 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Передача</b> 3*5</li> <li>• <b>Самолет</b> 3*5</li> <li>• <b>Покачаемся</b></li> </ul>	Игра «Пингвины на льдине» ДУ «Воздушный шар»
46.	Разминка в движении Ору комплекс 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Горка</b> 3 *5.(3раза по пять повторений)</li> <li>• <b>Махи ногами</b> 3*5(3раза по пять повторений)</li> <li>• <b>Передача</b> 3*5</li> </ul>	Игра Найди свои мяч «Подыши одной ноздрей»
47.	Разминка в движении Ору комплекс 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Пошагаем (Ж)</b> 3*5</li> <li>• <b>Ноги выше</b> 3*5</li> <li>• <b>Покачаемся</b></li> </ul>	Игра «паровозик» ДУ Ветер
48.	Разминка в движении Ору комплекс 6	Закрепление изученного за месяц.	Игра «паровозик» ДУ Ветер

Март . Основные задачи:

- Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фб

№	Разминка	ОВД	Заключительная часть
49.	Игра Цветные автомобили. Ору комплекс 5	Фитбол сказка «Настоящая красавица» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Махи ногами.</b> Ип тоже руки за головой. Махи согнутой ногой 3*5</li> <li>• <b>Любимый мяч</b> Ип сидя на полу обнять мяч 6-8р руками и ногами. Сильно сжать и расслабится 6-</li> </ul>	Игра Найди свои мяч. «Дышите тихо, спокойно и плавно»
50.	Игра Пингвины на льдины. Ору комплекс7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Махи ногами.</b> Ип тоже руки за головой. Махи согнутой ногой 3*5 поочередно</li> <li>• <b>Любимый мяч</b> 3*5</li> </ul>	Игра «Цветные автомобили» Дышите тихо, спокойно и плавно»
51.	Игра Найди свои мяч Ору комплекс 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Горка</b> 3 *5</li> <li>• <b>Любимый мяч</b> 3*5</li> <li>• <b>Покачаемся</b> ип сидя на полу с согнутыми ногами боком к фб. Облокотится на него придерживая его руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову и покачатся</li> </ul>	Игра Ловишки с мячом«Воздушный шар»
52.	Игра Найди свои мяч. Ору комплекс 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Передача</b>3*5.(3раза по пять повторений)</li> <li>• <b>Самолет</b> ип лежа на животе на фб. Ноги в упоре на полу. Руки в сторону. Сохраняя равновесие поочередно касаемся руками пола</li> </ul>	Игра ловишки с мячом ДУ«Воздушный шар»
53.	Игра Бабочки и цветы Ору комплекс 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Передача</b>3*5</li> <li>• <b>Самолет</b>3*5</li> <li>• <b>Покачаемся</b></li> </ul>	Игра «Пингвины на льдине ДУ«Воздушный шар»
54.	Игра Цветные автомобили Ору комплекс 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Горка</b> 3 *5.(3раза по пять повторений)</li> <li>• <b>Махи ногами</b> 3*5(3раза по пять повторений)</li> <li>• <b>Передача</b> 3*5</li> </ul>	Игра Найди свои мяч «Подыши одной ноздрей»
55.	Игра Пингвины на льдины Ору комплекс 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Пошагаем (Ж)</b> 3*5</li> <li>• <b>Ноги выше</b> 3*5</li> <li>• <b>Покачаемся</b></li> </ul>	Игра «паровозик» ДУ Ветер
56.	Игра Бабочки и цветы. комплекс 7	Закрепление изученного за месяц.	Игра «паровозик» ДУ Ветер

Апрель . Основные задачи:

- Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фб

№	Разминка	ОВД	Заключительная часть
57.	Разминка в движении Ору комплекс 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Горка с поднятием прямой ноги</b> 3*5</li> <li>• <b>Попрыгунчики</b> И.П. сидя на мяче, руки на поясе. Лёгкие подпрыгивания на мяче, контакта с мячом не теряем, ноги не отрываем от пола.</li> </ul>	Игра Светофор «Дышите тихо, спокойно и плавно»
58.	Разминка в движении Ору комплекс 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Попрыгунчики</b></li> <li>• <b>Колобок</b></li> </ul> <p>И.П. лёжа на мяче, на боку, ноги вместе, колени согнуты, руки на мяче., мяч справа, руки на мяче. Выпрямляя ноги, прокатиться по мячу боком - мяч до талии, правой рукой тянуться к полу, левую поднять влево-вверх и потянуться за рукой. Пружина ногами, выполнить перекаты по мячу, вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.</p>	Игра «Цветные автомобили» Дышите тихо, спокойно и плавно»
59.	Разминка в движении Ору комплекс 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Колобок</b></li> <li>• <b>Пружинка</b></li> </ul> <p>И.П. стоя, упор согнувшись, ладони на мяче, руки прямые 1-8-упругие толчки руками в мяч, слегка пружиня спиной.</p>	Игра Ловишки с мячом«Воздушный шар»
60.	Разминка в движении Ору комплекс 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Пружинка</b></li> <li>• <b>Шагают пальцы</b></li> </ul> <p>И.П. стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой (левой) руки, прокатить мяч вокруг себя.(6 раз)</p>	Игра ловишки с мячом ДУ«Воздушный шар»
61.	Разминка в движении Ору комплекс 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Шагают пальцы</b></li> <li>• <b>Пловец</b></li> </ul> <p>И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца; и.п.(6раз)</p>	Игра «Пингвины на льдине» ДУ«Воздушный шар»
62.	Разминка в движении Ору комплекс 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Пловец</b></li> <li>• <b>Силач</b></li> </ul> <p>И.П: сидя на пятках, держать мяч руками. 1-встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2-и.п.(5раз)</p>	Игра Найди свои мяч «Подыши одной ноздрей»
63.	Разминка в движении Ору комплекс 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Силач</b></li> <li>• <b>Ноги выше</b> 3*5</li> </ul>	Игра «паровозик» ДУ Ветер
64.	Разминка в движении Ору комплекс	Закрепление изученного за месяц.	Игра «паровозик» ДУ Ветер

Май . Основные задачи:

- Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фб

№	Разминка	ОВД	Заключительная часть
65.	Игра Цветные автомобили. Ору комплекс9	Фитбол сказка «Настоящая красавица» <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Махи ногами.</b> 3*5</li> <li>• <b>Любимый мяч</b> 6-8 раз</li> <li>• <b>Горка</b> 3 *5</li> </ul>	Игра Найди свои мяч. «Дышите тихо, спокойно и плавно»
66.	Игра Пингвины на льдины. Ору комплекс9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Передача</b>3*5.(Зраза по пять повторений)</li> <li>• <b>Самолет</b></li> </ul>	Игра «Цветные автомобили» Дышите тихо, спокойно и плавно»
67.	Игра Найди свои мяч Ору комплекс 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Пошагаем (Ж)</b> 3*5</li> <li>• <b>Ноги выше</b> 3*5</li> <li>• <b>Покачаемся</b></li> </ul>	Игра Ловишки с мячом«Воздушный шар»
68.	Игра Найди свои мяч. Ору комплекс 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Передача</b>3*5.(Зраза по пять повторений)</li> <li>• <b>Самолет</b></li> <li>•</li> </ul>	Игра ловишки с мячом ДУ«Воздушный шар»
69.	Игра Бабочки и цветы Ору комплекс 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Передача</b>3*5</li> <li>• <b>Самолет</b>3*5</li> <li>• <b>Покачаемся</b></li> </ul>	Игра «Пингвины на льдине ДУ«Воздушный шар»
70.	Игра Цветные автомобили Ору комплекс9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Горка</b> 3 *5.(Зраза по пять повторений)</li> <li>• <b>Махи ногами</b> 3*5(Зраза по пять повторений)</li> <li>• <b>Передача</b> 3*5</li> </ul>	Игра Найди свои мяч «Подыши одной ноздрей»
71.	Игра Пингвины на льдины Ору комплекс 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Пловец</b>3*5</li> <li>• <b>Ноги выше</b> 3*5</li> <li>• <b>Покачаемся</b></li> </ul>	Игра «паровозик» ДУ Ветер
72.	Игра Бабочки и цветы. комплекс 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Горка с поднятием прямой ноги</b> 3*5</li> <li>• <b>Попрыгунчики</b></li> </ul>	Игра «паровозик» ДУ Ветер

## Подготовительный к школе возраст

Сентябрь

Основные задачи:

- Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе

№	Разминка	ОВД	Заключительная часть
1.	Разминка в движении Ору комплекс 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ноги выше</b> <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать</li> <li>• <b>Цапля</b> 2*30сек</li> <li>• <b>Звездочка</b> 2*30 сек</li> </ul>	Гусеница . «Воздушный шар»
2.	Разминка в движении Ору комплекс 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ноги выше</b><sup>2</sup> <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</li> <li>• <b>Красивый мяч</b></li> </ul>	Игра «Цветные автомобили» Дышите тихо, спокойно и плавно»
3.	Разминка в движении Ору комплекс 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ноги выше</b><sup>3</sup> <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</li> <li>• <b>Самолет</b></li> <li>• <b>Покачаемся</b></li> </ul>	Игра «Ловишки с мячом»ДУ «Воздушный шар»
4.	Разминка в движении Ору комплекс 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ноги выше</b><sup>4</sup> <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</li> <li>• <b>Самолет</b></li> </ul>	Игра «зайцы и волк» ДУ «Воздушный шар»
5.	Разминка в движении Ору комплекс 1	<p><b>Ноги выше</b><sup>5</sup> <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Самолет</b><sup>3*5</sup></li> <li>• <b>Покачаемся</b></li> </ul>	Игра «Пингвины на льдине» ДУ «Воздушный шар»
6.	Разминка в движении Ору комплекс 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Покачиваемся</b> <i>и.п.</i>: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;</li> <li>• <b>Махи ногами</b> 3*5</li> <li>• <b>Передача</b> 3*5</li> </ul>	Игра «Бармалей и куклы» «Подыши одной ноздрей»
7.	Разминка в движении Ору комплекс 1	<p><b>Покачиваемся</b><sup>2</sup> то же упражнение выполнять, сгибая руки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ноги выше</b> 3*5</li> <li>• <b>Горка</b></li> </ul>	Игра «Дракон кусает хвост» ДУ Ветер
8.	Разминка в движении Ору комплекс 1	Закрепление изученного за месяц.	Игра «паровозик» ДУ Ветер

Октябрь . Основные задачи:

- Научить выполнению движений на растягивание с использованием фитбола
- Тренировка координации
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

№	Разминка	ОВД	Заключительная часть
9.	Разминка в движении Ору комплекс 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Покачиваемся3</b> <i>и.п.</i>: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</li> <li>• <b>Пошагаем (Ж) 3*5</b></li> <li>• <b>Ноги выше 3*5</b></li> </ul>	Игра «Дракон кусает хвост» ДУ«Дышите тихо, спокойно и плавно»
10.	Разминка в движении Ору комплекс 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Пережат</b> <i>и.п.</i>: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх; пятку. В сторону руки на фб.</li> <li>• <b>Пловец3*5</b></li> <li>• <b>Горка 3 *5</b></li> </ul>	Игра «Утки и собачка» ДУ«Дышите тихо, спокойно и плавно»
11.	Разминка в движении Ору комплекс 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Пережат2</b> <i>и.п.</i>: то же. Выполнять одновременно обе руки.</li> <li>• <b>Пловец3*5</b></li> <li>• <b>Ноги выше 3*5</b></li> </ul>	Игра «Утки и собачка» ДУ «Воздушный шар»
12.	Разминка в движении Ору комплекс 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Махи</b> <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</li> <li>• <b>Ноги выше 3*5</b></li> <li>• <b>Пловец3*5</b></li> </ul>	Игра «Тучи и солнышко» ДУ «Воздушный шар»
13.	Разминка в движении Ору комплекс 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Махи2</b> <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.</li> <li>• <b>Любимый мяч</b> 6-8 раз</li> <li>• <b>Горка 3 *5</b></li> </ul>	Игра Найди свои мяч «Воздушный шар»
14.	Разминка в движении Ору комплекс 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Прокати</b> <i>и.п.</i>: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;сторону</li> <li>• <b>Шагают пальцы</b></li> <li>• <b>Пловец</b></li> </ul>	Игра Найди свои мяч «Подыши одной ноздрей»
15.	Разминка в движении Ору комплекс 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Прокати2</b> то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;</li> <li>• <b>Силач</b></li> <li>• <b>Ноги выше 3*5</b></li> </ul>	Игра Пингвины на льдины
16.	Разминка в движении Ору комплекс 2	Закрепление изученного за месяц.	Игра Пингвины на льдины

Ноябрь . Основные задачи:

- Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере сидя
- Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фб

№	Разминка	ОВД	Заключительная часть
17.	Игра Цветные автомобили. Ору комплекс 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Прокати3</b><i>и.п.</i>: стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута;</li> <li>• <b>Любимый мяч</b> 6-8 раз</li> <li>• <b>Горка</b> 3 *5</li> </ul>	Игра «лиса и тушканчики.» ДУ «Дышите тихо, спокойно и плавно»
18.	Игра Пингвины на льдины. Ору комплекс 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Прокати4</b> аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх;</li> <li>• <b>Передача3*5.</b>(Зраза по пять повторений)</li> <li>• <b>Самолет</b></li> </ul>	Игра «лиса и тушканчики» Дышите тихо, спокойно и плавно»
19.	Игра Найди свои мяч Ору комплекс 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Поворот и.п.</b>: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину;</li> <li>• <b>Ноги выше</b> 3*5</li> <li>• <b>Покачаем</b></li> </ul>	Игра «Цапля и лягушки» ДУ«Воздушный шар»
20.	Игра Найди свои мяч. Ору комплекс 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Прокатись и.п.</b>: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу;</li> <li>• <b>Пловец</b>3*5</li> <li>• <b>Звездочка</b> 3*5</li> </ul>	Игра «Цапля и лягушки» ДУ» Воздушный шар»
21.	Игра Бабочки и цветы Ору комплекс 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Наклонись</b><i>и.п.</i>: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;</li> <li>• <b>Передача</b>3*5</li> <li>• <b>Самолет</b>3*5</li> </ul>	Игра «Пингвины на льдине» ДУ«Воздушный шар»
22.	Игра Цветные автомобили Ору комплекс 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Повороты и.п.</b>: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;</li> <li>• <b>Горка</b> 3 *5.(Зраза по пять повторений)</li> <li>• <b>Передача</b> 3*5</li> </ul>	Игра «Быстрая гусеница» ДИ«Подыши одной ноздрей»
23.	Игра Пингвины на льдины Ору комплекс 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Повороты2</b> -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;</li> <li>• <b>Пловец</b>3*5</li> <li>• <b>Ноги выше</b> 3*5</li> </ul>	Игра «паровозик» ДУ Ветер
24.	Игра Бабочки и цветы. комплекс 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Подкати и.п.</b>: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в <i>и.п.</i>;</li> <li>• <b>Горка с поднятием прямой ноги</b> 3*5</li> <li>• <b>Попрыгунчики</b></li> </ul>	Игра «паровозик» ДУ Ветер

Декабрь . Основные задачи:

- Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

№	Разминка	ОВД	Заключительная часть
25.	Разминка в движении Ору комплекс 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.</li> <li>• <b>Пошагаем (Ж) 3*5</b></li> <li>• <b>Ноги выше 3*5</b></li> </ul>	Игра «необычный паровоз» ДУ «Дышите тихо, спокойно и плавно»
26.	Разминка в движении Ору комплекс 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.</li> <li>• <b>Пловец 3*5</b></li> <li>• <b>Горка 3 *5</b></li> </ul>	Игра «необычный паровоз» ДУ «Дышите тихо, спокойно и плавно»
27.	Разминка в движении Ору комплекс 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Крокодил</b> ип ноги на фб руки в упоре на полу поочередное поднимание рук</li> <li>• <b>Пловец 3*5</b></li> <li>• <b>Ноги выше 3*5</b></li> </ul>	Игра «Утки и собачка» ДУ «Воздушный шар»
28.	Разминка в движении Ору комплекс 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Гусеница</b> ип ноги на фб руки в упоре на полу сгибая ноги прийти в положение сидя на коленях на фб.</li> <li>• <b>Крокодил 3*5</b></li> <li>• <b>Пловец 3*5</b></li> </ul>	Игра «Тучи и солнышко» ДУ «Воздушный шар»
29.	Разминка в движении Ору комплекс 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Гусеница</b></li> <li>• <b>Любимый мяч</b> 6-8 раз</li> <li>• <b>Горка 3 *5</b></li> </ul>	Игра «Ловишки с мячом» «Воздушный шар»
30.	Разминка в движении Ору комплекс 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Планка на локтях</b> ип стойка на согнутых руках на мяче ноги в упоре на полу 3*30сек</li> <li>• <b>Шагают пальцы</b></li> <li>• <b>Пловец</b></li> </ul>	Игра «Ловишки с мячом» «Подыши одной ноздрей»
31.	Разминка в движении Ору комплекс 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Планка на прямых руках</b></li> <li>• <b>Гусеница</b></li> <li>• <b>Горка</b></li> </ul>	Игра Пингвины на льдины
32.	Разминка в движении Ору комплекс 4	Закрепление изученного за месяц.	Игра Пингвины на льдины

Январь . Основные задачи:

- Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере сидя
- Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фб

№	Разминка	ОВД	Заключительная часть
33.	Игра Цветные автомобили. Ору комплекс5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Боковая планка</b> ип лежа боком на мяче рука на поясе 3*30сек</li> <li>• <b>Крокодил</b></li> <li>• <b>Горка 3 *5</b></li> </ul>	Игра «лиса и тушканчики.»ДУ «Дышите тихо, спокойно и плавно»
34.	Игра Пингвины на льдины. Ору комплекс5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ягодичный мост</b> ип лежа плечами на мяче, опускание и поднятие таза, максимально в низ и вверх. Руки на мяче.</li> <li>• <b>Передача3*5.</b>(Зраза по пять повторений)</li> <li>• <b>Самолет</b></li> </ul>	Игра «лиса и тушканчики» Дышите тихо, спокойно и плавно»
35.	Игра Найди свои мяч Ору комплекс5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ягодичный мост</b> то же но руки за головой</li> <li>• <b>Ноги выше 3*5</b></li> </ul>	Игра «Цапля и лягушки» ДУ«Воздушный шар»
36.	Игра Найди свои мяч. Ору комплекс5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Планка с опорой на одну ногу</b></li> <li>• <b>Пловец3*5</b></li> <li>• <b>Звездочка 3*5</b></li> </ul>	Игра «Цапля и лягушки» ДУ» Воздушный шар»
37.	Игра Бабочки и цветы Ору комплекс5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Планка с отведением ноги в сторону.</b></li> <li>• <b>Передача3*5</b></li> <li>• <b>Ягодичный мост</b></li> </ul>	Игра «Пингвины на льдине ДУ«Воздушный шар»
38.	Игра Цветные автомобили Ору комплекс5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Переход.</b> Из положения сидя на фб в партер упор лежа ноги на фб, махом ног через стороны</li> <li>• <b>Горка 3 *5.</b>(Зраза по пять повторений)</li> <li>• <b>Передача 3*5</b></li> </ul>	Игра «Быстрая гусеница» ДИ«Подыши одной ноздрей»
39.	Игра Пингвины на льдины Ору комплекс 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Приставной шаг.</b> Покачиваясь на фб приставные шаги по кругу</li> <li>• <b>Гусеница</b></li> <li>• <b>Ноги выше 3*5</b></li> </ul>	Игра «паровозик» ДУ Ветер
40.	Игра Бабочки и цветы. комплекс 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Планка ноги на фб.</b></li> <li>• <b>Крокодил</b></li> <li>• <b>Горка 3 *5</b></li> </ul>	Игра «паровозик» ДУ Ветер

Февраль . Основные задачи:

- Разучивание комплекса под музыку
- Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фб

№	Разминка	ОВД	Заключительная часть
41.	Разминка в движении Ору комплекс 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Прыжки на фитболе</b> с продвижением вперед</li> <li>• <b>Крокодил</b></li> <li>• <b>Горка 3 *5</b></li> </ul>	Игра «лиса и тушканчики.»ДУ «Дышите тихо, спокойно и плавно»
42.	Разминка в движении Ору комплекс 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Прыжки с высоким подниманием колена.</b> Опора рук на мяч.</li> <li>• <b>Передача3*5.</b>(Зраза по пять повторений)</li> <li>• <b>Самолет</b></li> </ul>	Игра «лиса и тушканчики» Дышите тихо, спокойно и плавно»
43.	Разминка в движении Ору комплекс 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Прыжки ноги врозь вместе</b></li> <li>• <b>Ягодичный мост</b> то же но руки за головой</li> <li>• <b>Ноги выше 3*5</b></li> </ul>	Игра «Цапля и лягушки» ДУ«Воздушный шар»
44.	Разминка в движении Ору комплекс 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Прыжок</b> с отведением одной ноги в сторону на носок, прыжок ноги вместе</li> <li>• <b>Планка боковая</b></li> <li>• <b>Звездочка 3*5</b></li> </ul>	Игра «Цапля и лягушки» ДУ» Воздушный шар»
45.	Разминка в движении Ору комплекс 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Планка боковая</b> прямая рука в верх</li> <li>• <b>Передача3*5</b></li> <li>• <b>Ягодичный мост</b></li> </ul>	Игра «Пингвины на льдине» ДУ«Воздушный шар»
46.	Разминка в движении Ору комплекс 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Скручивание</b> лежа на мяче ноги в упоре на полу руки за головой 3*8</li> <li>• <b>Горка 3 *5.</b>(Зраза по пять повторений)</li> <li>• <b>Передача 3*5</b></li> </ul>	Игра «Быстрая гусеница» ДИ«Подыши одной ноздрей»
47.	Разминка в движении Ору комплекс 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Приставной шаг.</b> Покачиваясь на фб приставные шаги по кругу</li> <li>• <b>Силач</b></li> <li>• <b>Ноги выше 3*5</b></li> </ul>	Игра «паровозик» ДУ Ветер
48.	Разминка в движении Ору комплекс 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Сгибание</b> и разгибание рук в упоре лежа ноги на фб</li> <li>• <b>Крокодил</b></li> <li>• <b>Горка 3 *5</b></li> </ul>	Игра «паровозик» ДУ Ветер

Март . Основные задачи:

- Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере сидя
- Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фб

№	Разминка	ОВД	Заключительная часть
49.	Игра Ловишки с мячом  Ору комплекс 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Боковые скручивания</b> ип лежа боком на мяче руки перед грудью или за головой опускание и поднятие туловища боком. Ноги в упоре на полу</li> <li>• <b>Любимый мяч</b> 6-8 раз</li> <li>• <b>Горка</b> 3 *5</li> </ul>	Гусеница . «Воздушный шар»
50.	Игра Пингвины на льдины.  Ору комплекс 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Мост</b> ип лежа на полу ноги на мяче ладони обращены к полу поднимаем туловище сгибаем ноги прокатываем мяч к себе</li> <li>• <b>Передача</b> 3*5.(3раза по пять повторений)</li> <li>• <b>Боковые скручивания</b></li> </ul>	Игра «Цветные автомобили» Дышите тихо, спокойно и плавно»
51.	Игра зайцы и волк  Ору комплекс 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Обратные выпады</b> ип одна нога согнутая на зад на мяче вторая на полу. Сгибание ноги стоящей на полу по 5-7 раз и смена ног</li> <li>• <b>Боковые скручивания</b></li> <li>• <b>Мост</b></li> </ul>	Игра «Ловишки с мячом»ДУ«Воздушный шар»
52.	Игра Бармалей и куклы  Ору комплекс 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Боковые выпады</b> ип она нога в сторону на мяч. Вторая на полу. Сгибание ноги стоящей на полу</li> <li>• <b>Мост</b></li> <li>• <b>Обратные выпады</b></li> </ul>	Игра «Охотники и утки» ДУ«Воздушный шар»
53.	Игра Бабочки и цветы  Ору комплекс 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Перекаты в парах с мячом</b> мяч в руках присед на одной ноге вторая в сторону, одновременное перемещение в присед на другую ногу на другую ногу</li> <li>• <b>Мост</b></li> <li>• <b>Боковые выпады</b></li> </ul>	Игра «Хитрая лиса» ДУ«Воздушный шар»
54.	Игра Цветные автомобили  Ору комплекс 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Присед в парах</b> ип спиной друг к другу мяч зажат между спин, взявшись за руки одновременный присед с прямой спиной</li> <li>• <b>Боковые выпады</b></li> <li>• <b>Боковые скручивания</b></li> </ul>	Игра ««Охотники и утки» «Подыши одной ноздрей»
55.	Игра Пингвины на льдины  Ору комплекс 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Передача мяча в парах</b> спиной к друг другу односторонние передачи мяча со скручиванием туловища. Ноги стоят на месте.</li> <li>• <b>Присед в парах</b></li> <li>• <b>Боковые выпады</b></li> </ul>	Игра «Хитрая лиса» ДУ Ветер
56.	Игра Бабочки и цветы.  Комплекс 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Перекаты в парах с мячом в разные стороны</b> мяч в руках присед на одной ноге вторая в сторону, одновременное перемещение в присед на другую ногу на другую ногу</li> <li>• <b>Горка с поднятием прямой ноги</b> 3*5</li> <li>• <b>Попрыгунчики</b></li> </ul>	«Мы — весёлые ребята» ДУ «Обними радугу»

Апрель . Основные задачи:

- Разучивание командных игр на фибболах
- Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фб

№	Разминка	ОВД	Заключительная часть
57.	Разминка в движении Ору комплекс 8	<b>«Кто быстрее»</b> Дети играют по 3 человека. Каждый игрок садится на мяч в условленном месте. По свистку прыгают на мячах до поворотной стойки и обратно. Выигрывает тот, кто первый допрыгает до своего места	ДУ «Дышите тихо, спокойно и плавно»
58.	Разминка в движении Ору комплекс 8	<b>«Охотники утки»</b> Два «охотника» на мячах располагаются по разные стороны зала, держа в одной руке волейбольный мяч. Между ними находятся «утки». «Охотники» бросают мяч в «уток» Та «утка», в которую попали, садится на скамейку <b>«Кто быстрее»</b>	ДУ Дышите тихо, спокойно и плавно»
59.	Разминка в движении Ору комплекс 8	<b>«Лошадки с хвостиками»</b> Дети одевают «хвостики» (ленточки) и садятся на мяч так, чтобы хвостик лежал на мяче. «Лошадки» прыгают по залу, а ловишка догоняет их и старается сорвать «хвостик» <b>«Охотники утки»</b>	ДУ«Воздушный шар»
60.	Разминка в движении Ору комплекс 8	<b>«Фитбол-футбол»</b> Дети прыгают на фитболах и выполняют ведение маленького мяча ногой, стараясь забить гол в ворота <b>«Лошадки с хвостиками»</b>	ДУ» Воздушный шар»
61.	Разминка в движении Ору комплекс 8	<b>«Бездомный заяц»</b> Мячи враспынную 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.	ДУ«Воздушный шар»
62.	Разминка в движении Ору комплекс 8	<b>«Лошадки с хвостиками»</b> <b>«Охотники утки»</b>	ДИ«Подыши одной ноздрей»
63.	Разминка в движении Ору комплекс 8	<b>«Бездомный заяц»</b> <b>«Кто быстрее»</b>	ДУ Ветер
64.	Разминка в движении Ору комплекс 8	<b>«Фитбол-футбол»</b> <b>«Лошадки с хвостиками»</b>	ДУ Ветер

Май . Основные задачи:

- Развитие силы и выносливости. По средствам ранее изученных упражнений.
- Закрепление и повторение пройденного за год материала

№	Разминка	ОВД	Заключительная часть
65.	Игра Цветные автомобили.  Ору комплекс9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Боковая планка 3*30 сек</b></li> <li>• <b>Крокодил 5*2</b></li> <li>• <b>Горка 3 *5</b></li> </ul>	Игра «лиса и тушканчики.» ДУ «Дышите тихо, спокойно и плавно»
66.	Игра Пингвины на льдины.  Ору комплекс9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ягодичный мост 3*30сек</b></li> <li>• <b>Передача 3*5</b></li> <li>• <b>Самолет 3* 30 сек</b></li> </ul>	Игра «лиса и тушканчики» Дышите тихо, спокойно и плавно»
67.	Игра Найди свои мяч  Ору комплекс9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Боковые выпады 3*6</b></li> <li>• <b>Ноги выше 3*5</b></li> <li>• <b>Боковые скручивания</b></li> </ul>	Игра «Цапля и лягушки» ДУ«Воздушный шар»
68.	Игра Найди свои мяч.  Ору комплекс5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Планка с опорой на одну ногу</b></li> <li>• <b>Гусеница 3*8</b></li> <li>• <b>Звездочка 3*5</b></li> </ul>	Игра «Цапля и лягушки» ДУ» Воздушный шар»
69.	Игра Бабочки и цветы  Ору комплекс9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Планка с отведением ноги в сторону.3 *10</b></li> <li>• <b>Обратные выпады 3*8</b></li> <li>• <b>Мост3*8</b></li> </ul>	Игра «Пингвины на льдине» ДУ«Воздушный шар»
70.	Игра Цветные автомобили  Ору комплекс9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Отжимания 3*8</b></li> <li>• <b>Самолет 3* 30 сек</b></li> <li>• <b>Планка на локтях на мяче 3*30 сек</b></li> </ul>	Игра «Быстрая гусеница» ДИ«Подыши одной ноздрей»
71.	Игра Пингвины на льдины  Ору комплекс 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Приставной шаг.4* в каждую сторону</b></li> <li>• <b>Скручивания лежа на мяче 4*8</b></li> <li>• <b>Ноги выше 3*5</b></li> </ul>	Игра «паровозик» ДУ Ветер
72.	Игра Бабочки и цветы.  комплекс 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Планка ноги на фб.</b></li> <li>• <b>Крокодил</b></li> <li>• <b>Горка 3 *5</b></li> </ul>	Игра «паровозик» ДУ Ветер

