МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОЯБРЬСК

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Умка»
муниципального образования город Ноябрьск

Рассмотрено: На заседании педагогического Совета протокол № 1 от «30» августа 2017 г. Председатель педагогического Совета Н.А. Новикова_____	**Согласовано:** заместитель заведующего МАДОУ «Умка» Н.А. Новикова _____ от «30» августа 2017 г.	**Утверждаю:** Заведующий МАДОУ «Умка» С.В. Клепикова _____ Приказ 267-од от «30» августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-оздоровительной направленности «Фитбол-гимнастика»
для детей дошкольного возраста с 4 до 5 лет

1 занятие в неделю
(всего 37 занятий в год)

Составитель: Новикова Н.А.
зам. зав. МАДОУ «Умка»

г. Ноябрьск, 2017 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-оздоровительной направленности «Фитбол-гимнастика» для детей дошкольного возраста с 4 до 5 лет составлена на основе дополнительной образовательной программы для детей дошкольного возраста, пособия Клубкова Е.Ю. «Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма». – СПб., 2001.

Актуальность программы заключается в том, что систематические занятия аэробикой способствуют устранению «двигательного дефицита» у детей, снижению сопротивляемости организма к различного рода инфекционным заболеваниям.

Новизна программы заключается в том, что она представляет собой комплекс оздоровительных мероприятий, направленный на укрепление здоровья, увеличение функциональных резервов организма детей при одновременном развитии их умственных способностей средствами фитбол – гимнастики.

Педагогическая целесообразность Рациональное использование современного физкультурно-оздоровительного оборудования (крупное модульное оборудование, специальные мячи разного диаметра и конфигурации, пластмассовые конструкции, массажные приспособления) позволяет расширить диапазон развивающих, профилактических и образовательных задач, решаемых в ходе организованной образовательной деятельности по детскому фитнесу.

Рабочая программа способствует достижению *цели:* сформировать доминанту на здоровый образ жизни, понимание изначального и необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей.

Для достижения поставленной цели предполагается решить следующие *задачи:*

- формирование у ребенка потребности в физическом развитии, мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни;
- развитие межличностных отношений, контактов со сверстниками, доброжелательного отношения к людям;
- направленное развитие всех двигательных качеств детей;
- развитие двигательных способностей и эмоционально-волевой сферы;
- профилактика нарушений ОДА (стопа, осанка).

Программа реализуется в течение 1 года, для детей запланировано 37 занятий в год (1 занятие в неделю), длительность каждого занятия 20 минут.

*Особенностью организации занятий*является то, что онинаправлены на личностно - ориентированное взаимодействие: педагог — ребенок — родитель, то есть все занятия можно проводить совместно с родителями. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей дошкольного возраста, в сочетании с

практическими заданиями (оздоровительные минутки — упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Физкультурные занятия с фитболом 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, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2)В основной частизанятия 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 сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

Учебно-тематический план

№	Раздел	Кол-во занятий	В том числе, практические
1	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	2	2
2	Обучить правильной посадке на фитболе.	2	2
3	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	6	6
4	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	2	2
5	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	4	4
6	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	7	7

7	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	5	5
8	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	4	4
9	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	5	5
	Итого	37	37

Методика проведения занятий

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», «Перекат»

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.

Содержание программы

1. 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).

2. 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:

а) повороты головы вправо-влево;

б) поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону;

в) поднимание и опускание плеч;

г) скольжение руками по поверхности фитбола;

д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;

е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. 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.

Организационно-методические указания.

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.

4.Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и

ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Р е к о м е н д у е м ы е у п р а ж н е н и я:

– 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.

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

Р е к о м е н д у е м ы е у п р а ж н е н и я:

- 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.

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

Р е к о м е н д у е м ы е у п р а ж н е н и я:

- наклониться вперед, ноги врозь;

- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;

- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в 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.

7. 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.

8.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.

9. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Р е к о м е н д у е м ы е у п р а ж н е н и я:

– 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 упирается 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.

10.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Р е к о м е н д у е м ы е у п р а ж н е н и я:

- 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.

Педагогический анализ
освоения детьми дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Фитбол-гимнастика»
для детей дошкольного возраста с 4 до 5 лет

Педагогический анализ результативности программы проводится один раз в год в мае в форме открытого занятия для родителей, в ходе которого педагог фиксирует результаты согласно уровней освоения программы в диагностической карте.

Ожидаемые результаты:

1. Имеет представления о форме и физических свойствах фитбола.

2. Владеет правильной посадкой на фитболе.

3. Владеет базовыми положениями при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

4.Сохраняет правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

5. Сохраняет правильную осанку при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

7. Выполняет упражнения в расслаблении мышц на фитболе.

8.Выполняет комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

9. Выполняет упражнения на растягивание с использованием фитбола.

Уровни освоения программы:

Высокий уровень. Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремится к ведущей роли в подвижных играх. Проявляет интерес к новым упражнениям. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой. Самооценивает и контролирует других детей.Самостоятельно организовывает игру. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Средний уровень. С помощью воспитателя выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе.Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организовывает.Устойчивое равновесие сохранят.

Низкий уровень. Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений

низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе.Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Программно-методическое обеспечение

Литература:

1. Крючек Е.С.Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-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.: Терра-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.

Средства обучения:

Фитболы

Приложение 1

Диагностические таблицы освоения детьми дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Фитбол-гимнастика» для детей дошкольного возраста с 4 до 5 лет

№	Фамилия, имя ребенка	Уверенность в выполнении движений	Равновесие	Осанка	Темп	Координация движений	Амплитуда, выразительность упражнений	Интерес к подвижным играм	Самоконтроль техники выполнения	Общая сумма баллов	Уровень развития
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

Приложение 2.

Календарно-тематический план по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Фитбол-гимнастика» для детей дошкольного возраста с 4 до 5 лет

Планируемая и фактическая дата	№	Тема, цель	Содержание учебного материала и методические указания
Сентябрь	1	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	- «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»
	2	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	- «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»
	3	Обучить правильной посадке на фитболе.	-«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».
	4	Обучить правильной посадке на фитболе.	-«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево;

			б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».
Октябрь	5	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	-*«Руки в стороны» и.п:.* стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -«*Бег в рассыпную*» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; -«*Приседания «и.п.:* — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в*и.п.;* -*«Горка» и.п.:* лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. - *«Покачивание»* Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; Подвижные игры *(см.Приложение)*
	6	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	-*«Руки в стороны» и.п:.* стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -«*Бег в рассыпную*» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; -«*Приседания «и.п.:* — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в*и.п.;* -*«Горка» и.п.:* лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. - *«Покачивание»* Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; Подвижные игры *(см.Приложение)*
	7	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	-*«Руки в стороны» и.п:.* стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -*«Шагаем по фитболу»и.п.:* лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад; - «*Переходы»* переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в*и.п.;* - *«Подними фитбол» и.п.:* лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть

			колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя; - *и.п.:* лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем; - «*Передача*» *и.п.:* лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; - *«Перекат»и.п.:* стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Подвижные игры *(см.Приложение)*
	8	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	-*«Руки в стороны» и.п:.* стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; - «*Переходы»* переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в*и.п.;* - *«Подними фитбол» и.п.:* лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя; - *и.п.:* лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем; - «*Передача*» *и.п.:* лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; - *«Перекат»и.п.:* стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Подвижные игры *(см.Приложение)*
Ноябрь	9	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	-*«Руки в стороны» и.п:.* стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -«*Бег в рассыпную*» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; -«*Приседания «и.п.:* — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в *и.п.;* - *«Подними фитбол» и.п.:* лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя; - *и.п.:* лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем; - «*Передача*» *и.п.:* лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; - *«Перекат»и.п.:* стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.

			Подвижные игры *(см.Приложение)*
	10	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	-*«Руки в стороны» и.п:.* стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -«*Бег в рассыпную*» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; -«*Приседания «и.п.:* — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в *и.п.;* - *«Подними фитбол» и.п.:* лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя; - *и.п.:* лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем; - «*Передача*» *и.п.:* лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; - *«Перекат»и.п.:* стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Подвижные игры *(см.Приложение)*
	11	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»
	12	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	13	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;
	14	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;
	15	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;
	16	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;
Январь	17	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	- «Наклоны» *и.п:.* сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; -«Пошагаем» *и.п:.* 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 *и.п.;* -«Переход» *и.п:.* лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; -Подвижные игры. *(см.Приложение)*
	18	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	- «Наклоны» *и.п:.* сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; -«Пошагаем» *и.п:.* 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 *и.п.;* -«Переход» *и.п:.* лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; -Подвижные игры. *(см.Приложение)*
	19	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	- «Наклоны» *и.п:.* сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; -«Переход» *и.п:.* лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; -«Выше ноги» *и.п:.* лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; -«Махи ногами» *и.п:* лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - «Кит» *и.п:* то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; -Подвижные игры. *(см.Приложение)*
Февраль	20	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	- «Наклоны» *и.п:.* сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; -«Переход» *и.п:.* лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; -«Выше ноги» *и.п:.* лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; -«Махи ногами» *и.п:* лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - «Кит» *и.п:* то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; -Подвижные игры. *(см.Приложение)*

	21	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	- «Наклоны» *и.п:.* сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - «Вверх ногу» *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - «Лесенка» *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из *и.п.* руки за голову. - «Покачаемся» *и.п:* 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; - «Наклоны» *и.п:* сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. -Подвижные игры. *(см.Приложение)*
	22	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	- «Наклоны» *и.п:.* сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - «Вверх ногу» *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - «Лесенка» *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из *и.п.* руки за голову. - «Покачаемся» *и.п:* 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; - «Наклоны» *и.п:* сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. -Подвижные игры. *(см.Приложение)*
	23	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	- «Наклоны» *и.п:.* сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; -«Пошагаем» *и.п:.* 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 *и.п.;* - «Вверх ногу» *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - «Лесенка» *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;

			- выполнить два предыдущих упражнения из *и.п.* руки за голову. - «Покачаемся» *и.п:* 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; - «Наклоны» *и.п:* сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. -Подвижные игры. *(см.Приложение)*
Март	24	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	-«Махи» *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные.
	25	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	-«Махи» *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные.
	26	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	-«Махи» *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные.
	27	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	-«Махи» *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные.
	28	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	-«Махи» *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные.
Апрель	29	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	- «Прокати» *и.п.:* в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - «Поворот» *и.п.:* лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» *и.п.:* стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат

			на фитболе; затем приставить левую ногу. -«Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь; -«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;
	30	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	- «Прокати» *и.п.:* в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - «Поворот» *и.п.:* лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» *и.п.:* стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу. -«Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь; -«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;
	31	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	- «Прокати» *и.п.:* в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - «Поворот» *и.п.:* лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» *и.п.:* стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу. -«Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь; -«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;
	32	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	- «Прокати» *и.п.:* в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - «Поворот» *и.п.:* лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» *и.п.:* стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу. -«Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь; -«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;
Май	33	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	- «Наклонись»-*и.п.:* сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты»*и.п.:* 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 с опорой на фитбол одной ногой; - «*Подкати*» *и.п.:* лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в*и.п.;* -(*Различные упражнения из приложения*) Подвижные игры.*(см. Приложение)*
	34	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	- «Наклонись»-*и.п.:* сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты»*и.п.:* 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 с опорой на фитбол одной ногой; - «*Подкати*» *и.п.:* лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в*и.п.;* -(*Различные упражнения из приложения*) Подвижные игры.*(см. Приложение)*
	35	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	- «Наклонись»-*и.п.:* сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты»*и.п.:* 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 с опорой на фитбол одной ногой; - «*Подкати*» *и.п.:* лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в*и.п.;* -(*Различные упражнения из приложения*) Подвижные игры.*(см. Приложение)*
	36	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	- «Наклонись»-*и.п.:* сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты»*и.п.:* 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 с опорой на фитбол одной ногой; - «*Подкати*» *и.п.:* лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в*и.п.;* -(*Различные упражнения из приложения*) Подвижные игры.*(см. Приложение)*
	37	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	- «Наклонись»-*и.п.:* сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты»*и.п.:* 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 с опорой на фитбол одной ногой; - «*Подкати*» *и.п.:* лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в*и.п.;* -(*Различные упражнения из приложения*) Подвижные игры.*(см. Приложение)*

Приложение3

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 4.

Игры с фитболами для детей младшего дошкольного возраста.

1. «Догони мяч» в исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч.

2. «Попади мячом в цель» прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.

3. «Докати мяч» катить мяч до цели ногами или руками.

4. «Толкай ладонями» -толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.

5. «Толкай развернутой ступней» толкать мяч вперед ногой.

6. «Бусины». В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.

7. «Сбор урожая». Все участники сидят на фитболах. Водящий-«Садовник» ловит детей –«Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.

8. «Лохматый пес». Все подобного типа игры проходят сидя на фитболе.

9. «Замри». Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.

10. «Смена направления» Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.

Игры с фитболами для детей старшего дошкольного возраста.

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

2. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.

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

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

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

Приложение 5

Комплексы общеразвивающих упражнений на фитболах для детей

1– комплекс

Исходное положение – сидя на фитболе, руки к плечам.
Выполнение:
1 – руки на фитбол;
2 – вернуться в исходное положение.
Исходное положение – стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь.
Выполнение:
1–2 – наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол;
3–4 – вернуться в исходное положение *(повторить 5 раз)*.
Исходное положение – сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку.
Выполнение:
1–2 – правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол;
3–4 – вернуться в исходное положение.
То же другой ногой *(повторить 3–5 раз).*
Исходное положение – сидя на фитболе, руки на поясе.
Выполнение:
1–2 – наклон вперед, рукой коснуться правой ноги;
3–4 – вернуться в исходное положение.
То же в другую сторону *(повторить 3–4 раза)*.
Исходное положение – сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками.
Выполнение:
1–2 – выпрямить ноги;
3–4 – согнуть ноги *(повторить 4–6 раз)*.
Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направлений.
Повторить упражнение 1.

2– комплекс

Х л о п о к». Исходное положение – стоя лицом к фитболу.
Выполнение:
1–2 – руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «Хлоп»;
3–4 – вернуться в исходное положение *(повторить 6 раз)*.
Д о т я н и с ь». Исходное положение – сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох.
Выполнение:

1–2 – руки через стороны вверх. Наклон вперед, коснуться носков – выдох;
3–4 – вернуться в исходное положение – вдох *(повторить 3–5 раз)*.
П р и с е д а н и е». Исходное положение – стоя лицом к фитболу.
Выполнение:
1–2 – поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая;
3–4 – вернуться в исходное положение *(повторить 6 раз)*.
П о в о р о т». Исходное положение– спиной к фитболу, руки на пояс.
Выполнение:
1–2 – поворот направо, правой рукой коснуться фитбола;
3–4 – вернуться в исходное положение.
То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота *(повторить 3–4 раза)*.
Н о г и в р о з ь». Исходное положение – сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади.
Выполнение:
1 – согнуть ноги ближе к себе;
2 – ноги врозь, не задевая фитбола *(повторить 4–6 раз)*.
Ш а г и и п р ы ж к и». Исходное положение – стоя боком к фитболу. Сделать 10–12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте *(повторить 3–4 раза)*.

3-й комплекс

Ш а г а ю т п а л ь ц ы». Исходное положение – стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа.
Выполнение:
перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево *(повторить 6 раз)*.
Н а с о с». Исходное положение – сидя на фитболе, руки на пояс, вдох.
Выполнение:
1–2 – наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»;
3–4 – вернуться в исходное положение *(повторить 3–4 раза)*.
Р а б о т а ю т н о г и». Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку.
Выполнение:
1 – согнуть правую ногу;
2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой;
3 – то же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот *(повторить 3–4 раза)*.
П о с м о т р и н а р у к и». Исходное положение – сидя на фитболе, руки на поясе.
Выполнение:
1–2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку;
3–4 – вернуться в исходное положение. То же – влево *(повторить 3–4 раза)*.
С п р я ч е м с я». Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая.

Выполнение:
1–4 – перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед;
5–8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в исходное положение *(повторить 6 раз)*.
В ы с о к о». Исходное положение – стоя рядом с фитболом.
Выполнение:
1–2 – подняться на носки, руки вверх;
3–4 – вернуться в исходное положение *(повторить 3–4 раза)*.

4-й комплекс

✓ Исходное положение – сидя на фитболе, руки к плечам.
Выполнение:
1–3 – круговые движения согнутых в локтях рук;
4 – вернуться в исходное положение *(повторить 6 раз)*.
✓ Исходное положение – сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо.
Выполнение:
1–2 – наклон вправо к ноге;
3–4 – вернуться в исходное положение. То же – влево *(повторить 3–4 раза в каждую сторону)*.
✓ Исходное положение – лежа на фитболе на животе, руки на полу.
Выполнение:
1 – поднять вверх правую ногу;
2 – вернуться в исходное положение;
3–4 – то же левой ногой *(повторить 3–4 раза в каждую сторону)*.
✓ Исходное положение – сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.
Выполнение:
1–4 – переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитбол;
5–8 – вернуться в исходное положение *(повторить 6 раз)*.
✓ Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе.
Выполнение:
1–2 – поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол;
3–4 – вернуться в исходное положение *(повторить 6–8 раз)*.
✓ Исходное положение – сидя на фитболе, руки за головой.
Выполнение:
1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра;
2 – вернуться в исходное положение;
3–4 – то же в другую сторону (*повторить 3–4 раза в каждую сторону)*.
Прыжки с фитболом в руках.

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.

Приложение 6

«Колобок – Веселый бок»

Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть			
Дети входят в зал друг за другом, строятся в полукруг. Инструктор: Ребята, сегодня я расскажу вам сказку «Колобок- веселый бок». Вы слушайте, запоминайте и за мною повторяйте. Далеко, далеко-*обычная ходьба в колонне по одному.* За лесом темным. - *ходьба на носочках.* За высокой горой–*ходьба высоко поднимая колени.* На берегу быстрой реки- *легкий бег.*	Построение в полукруг. Поточный	Следить за осанкой. Держать голову прямо, руки вверх Руки на поясе, спина прямая. Руки должны помогать при беге	0.2 мин 0.2 мин 0.5 мин 1 мин.
Основная часть			
Упражнение на дыхание «Ох» *Массаж лица.* Инструктор: вот однажды говорит дед бабе: «Испеки мне баба, пожалуйста колобок». Посмотрела баба, а муки-то нет!	В кругу В кругу	Исходное положение:стоя, руки опушены. 1 –сделать вдох через нос, поднять руки вверх через стороны, 2 –выдох через рот, сказать: «Ох», опустить руки.	0.5 мин

Она по сусекам поскребла, по амбару помела, что нашла из того колобок испекла.		Двумя пальцами погладить брови от центра к вискам. Погладить нос сверху вниз. Погладить себя по голове. Имитация лепки колобка ладонями. Показать мяч-фитбол.	 3 раза 3 раза
Инструктор: Получился у нее вот такой колобок-веселый бок. Положила баба его на окошко студится. Посмотрите ребята сколько у нас колобков. Возьмите мячи и садитесь.		Обратить внимание детей на мячи-фитболы и на правильную посадку детей. Следить за посадкой. Исходное положение: сидя на мяче, руки держаться за мяч. Исходное положение: сидя на мяче, 1-поднять руки вверх, 2-опустить.	3 раза
Общие развивающие упражнения на фитболах. *1.«Пружинистые покачивании».* -Лежит колобок на окне, скучно ему. *2. «Руки вверх».* –Стал колобок на небо смотреть и на солнышко. *3. «Повороты»* - Стал колобок вертеться налево и направо. *4.«Наклоны»* - Стал колобок вниз смотреть на землю.		Исходное положение: Сидя на мяче, руки на поясе. 1-поворот туловища направо, 2-и.п., 3 –поворот налево, 4 – и.п. Исходное положение: сидя на мяче, руки на мяче.1 –наклон вперед, руки за спину, 2 –и.п. Следить за правильным выполнением. Следить за посадкой Следить за тем, что бы дети стояли на четвереньках.	6 раз 4 раза
Основные виды движений. Инструктор: Вертелся колобок и упал. Покатился колобок по дорожке. 1. Катится колобок, а на встречу ему заяц. Говорит заяц колобку: «Колобок, колобок, я тебя съем!» А колобок и отвечает: «Не ешь меня, заяц, я такой же		Дети должны соблюдать правила игры. Дети прыгают на фитболе, а водящий догоняет детей сидя на фитболе. Следить, что бы дети	4 раза 4 раза

ловкий как ты, и прыгать высоко умею!»- *прыжки на фитболе с продвижением вперед.* 2. Инструктор: Укатился колобок от зайца. Катится колобок дальше, а на встречу ему волк-зубами щелк. Говорит волк: «Колобок, я такой голодный что целиком тебя съем!». Колобок отвечает: Не съешь ты меня, волк, я очень быстрый!»- *прокатывание мяча головой, стоя на четвереньках.* Инструктор: Укатился колобок далеко, далеко, только его и видели. Катится колобок дальше, а на встречу ему медведь. Говорит медведь колобку: «Ух какой ты круглый, румяный, красивый, что я тебя даже съем!» Колобок отвечает: Не ешь меня, мишенька, а я с тобой поиграю!» -*подвижная игра с фитболами «У медведя во бору».*	Поточный В шеренгу.	повторяли все слова и убегали в конце слов.	Выполнить 1 круг 2 мин Друг за другом или в разных направлениях Повторить 3 раза
Заключительная часть.			
Инструктор: Укатился колобок и от медведя. Катится он дальше и видит лежит на полянке лиса, греется на солнышке. Колобок спрашивает лису: «Лиса, а ты что делаешь?». Лиса говорит: «На солнышке греюсь. Ложись тоже, погрейся, а я тебе песенку спою!» Колобок спрашивает: «А ты меня не съешь?» «Нет, нет, не бойся. Я уже обедала? В лесу поют птицы, опусти ресницы. Глазки закрой, полежи мной. Спи, отдыхай, глаза не открывай.» - Не хочу лежать, а хочу гулять –сказал колобок и укатился в другую	Фронтально	*Релаксация.* Лежа на коврике, расслабить мышцы.	0.5 мин.

сказку. Вот и сказочке тут конец, а кто сам все движенья выполнял молодец! Понравилась сказка? И вам пора в группу ребята. До свиданья.		Убрать мячи.	

«Путешествие в Зоопарк»

Ход занятия	Дозировка (минуты)
Вводная часть. Инструктор: Здравствуйте, ребята! Хочу всех вас пригласить совершить со мной увлекательное путешествие в зоопарк. Ну что, готовы в путь! Дети: Да. Инструктор: Тогда в путь! Берем с собой хорошее настроение. Выпрямили спины, голову вниз не опускаем, расправили плечи, следим за осанкой, и вперед в зоопарк. «Шагом-марш! **Музыка.** Ходьба друг за другом обычная, на носках, на пятках, ходьба высоко поднимая колени. Ходьба по массажным коврикам; Легкие прыжки-подскоки. Бег друг за другом; бег высоко поднимая колени; Упражнение на дыхание.	4 минуты
Основная часть **«Повороты головы»** И.п. сидя на мяче, руки на бедрах. Поворот головы вправо, медленно повернуть голову влево **«Незнайка»** и.п .сидя на мяче спина прямая, живот втянут, подбородок приподнят, стопы параллельно и прижаты к полу. Подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх. **«Хлопни рукой»** И.п. сидя на мяче, руки свободно. Хлопок прямыми руками справа, затем слева. **«Силачи»** и.п. сидя на мяче, руки к плечам. 1- руки с силой в стороны; 2- и.п. **«Наклоны»** и.п. сидя на мяче руки на поясе. Наклон вправо, правой рукой задеть пол, то же влево. **«Дотянись!»** и.п. сидя на мяче, ноги врозь, руки на поясе. Наклон вперед, соединить ладони вместе и потянутся. **«Мы шагаем»** и.п сидя на мяче высоко поднимая колени, переходящие в бег на месте. **«Пловец»** И.п. лёжа на мяче, руки на поясе. Выполнять руками движения пловца. Руки внести вперед, развести в стороны, вернуться в и.п. **«Катаемся»** и.п. лечь животом на мяч, упор на руки, ногами имитируем бег; упор на ноги, машем руками. **«Мячики»** (с движениями рук). И.п. сидя на мяче, руки опустить. Легкие подпрыгивания с движениями рук вперед-назад, «качели», с хлопками перед собой и за спиной. **«Расслабление на мяче»**	20 минут упражнения выполняются в медленном и среднем темпе 6-8 раз

Инструктор: Зоопарк находится далеко и мы отправляемся на паровозе.

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

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

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

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

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

Дети: Змеи, черепашки, ежики.

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

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

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

«Катают шишки» - катание мячиков по спине.

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

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

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

Танец «Лимпопо», сидя на мяче:

«Обезьянки висят на ветке»

«Едят бананы»

«Стирают штаны»

«Чистят ботинки»

«подметают»

«танцуют»

Выполняют по показу взрослого.

Подвижная игра «Пингвины на льдине»

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

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

«Паровоз» и.п. сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на

ягодицах вперед, затем назад. Имитация движения паровоза. **Заключительная часть** Инструктор: А в детском саду тихий час. Ложимся на свои постельки (коврики). И снились сны о всём, что произошло за день: и зоопарк, и поездка на паровозе, и чудесный цветок.**Расслабление.** Инструктор: Ребята, давайте поможем себе проснуться, взбодриться. **Самомассаж лица:** • Растирание лба, подбородка движением от центра к ушам • Растирание носа(кончик носа, крылья носа) • Дыхание одной ноздрёй, другую прижимаем указательным пальцем. Инструктор: Давайте попрощаемся, и сделаем салют дружбы. Положите мне на ладонь по одной вашей ладони, и на счёт три поднимем руки вверх. Раз, два, три! Ходьба в колонне по одному.	

Путешествие на шариках - Смешариках

I. Вводная часть

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

Дети. Это карта!

Ведущий. Точно, карта. А вы что-нибудь понимаете в ней? Куда нужно идти? Правильно — по следам. Отправимся по следам Смешариков? Тогда возьмем покрепче маму, папу или бабушку за руку. Вперед!

Под музыкальное сопровождение дети проходят «полосу препятствий»: ходьба (обычная; на носках; на пятках; по ребристой доске; по канату разными способами; по массажному коврику; по следам); бег врассыпную с остановками по сигналу; ходьба и дыхательные упражнения.

II. Основная часть.

Ведущий. Смотрите, друзья, какая красивая полянка. Только она какая-то подозрительная. Проверьте её скорей (дети открывают полог). Так вот где спрятались Смешарики! Но это не просто шарики – Смешарики, это очень полезные, как мы с вами уже знаем, мячи. И сегодня Смешарики хотят познакомить вас, ребята с очень полезными упражнениями. Берите фитболы и располагайтесь по залу так, чтобы не мешать друг другу. У каждого Смешарика есть свое любимое упражнение (перед каждым упражнением показывается портрет Смешарика, дети должны назвать, кто это).

1. Зарядка для Смешариков (ОРУ на фитболах).

1). «Качели»:

и. п. — сидя на мяче, стопы на полу, руки на бедрах, спина прямая;

1-2 — перекаты на стопах с пятки на носок и обратно — 15 раз.

2). «Совунья»:

и. п. — то же;

1 — поворот головы вправо;

2-3 — поворот влево;

4 — и. п. Выполнить 6-8 раз.

3). «Нюша загорает»:

и. п. — лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони; 1-поднять прямую правую ногу; 2-й. п.;

3-4 — то же, левой ногой. Выполнить 6-8 раз.

4). «Ежик думает»:

и. п. — то же;

1-2 — перекаты справа налево и обратно. Выполнить 8-9 раз.

5). « Бараш мечтает»:

и. п. — лежа на мяче на спине, ступни на полу, руки расслаблены;

1-2 — прокатывание на мяче назад и вперед. Выполнять 20-30 с.

6). «Пловцы»:

и. п. — стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой;

1— прокатить мяч вперед, выполнив руками движение пловца;

2- и. п. Выполнить 4-6 раз.

7). «Крош»:

и. п. — сидя на мяче, руки на бедрах;

1-2 — прыжки на мяче, руки через стороны вверх с хлопком. Выполнить два подхода по 20 с.

Ведущий. А что же любит больше всего Пин? Правильно -конструировать, и особенно самолеты. У нас сегодня тоже с помощью родителей взлетят самолеты.

Упражнение «Самолеты».

Лежа на мяче на животе, руки в стороны, удержать прямое туловище при прокатывании с живота на бедра; родители фиксируют ноги ребенка в области голени и прокатывают его. Выполнить 3-4 подхода по 5-8 с.

2. Игра «Что я вижу из самолета?»

Ведущий. Какие красивые самолеты на нашем аэродроме! Молодцы! А сейчас я предлагаю поиграть в игру «Что я вижу из самолета?» Работаем в парах: перебрасываем мяч друг другу на таком расстоянии, чтобы вы смогли его поймать и удержать. Кто же увидит необычные предметы?

Смешарики очень любят играть, как, впрочем, и вы. Самая любимая игра называется «Ловишки для Смешариков». Садитесь скорее на фитболы, начинается игра.

3. Подвижная игра «Ловишки для Смешариков».

III. Заключительная часть.

Ведущий. А сейчас, друзья, пора немного отдохнуть. Ложитесь на ковер поудобнее. Упражнения на расслабление: лежа на спине, встряхивание рук и ног поочередно, а затем одновременно:

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

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

Вручение медалей с изображением Смешариков.