

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 39

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
протокол № 1
от «5» 09 2024 г.

Заведующий МБДОУ детского сада №39
А.А.Яковлева
приказ №169 от 23 09 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по фитбол – гимнастике

Согласовано:

Начальник отдела коррекционной
работы и дошкольных учреждений
управления образования Администрации г.Твери

управления образования Администрации г. Краснодара
/Т.В.Серая

Оглавление

I. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Актуальность	3
1.3. Цель и задачи Программы.....	5
1.4. Принципы построения Программы	5
1.5. Планируемые результаты освоения Программы	7
II. Организационный раздел.....	7
2.1. Основные характеристики Программы.....	7
2.2. Условия реализации Программы.....	7
2.3. Формы организации деятельности на занятии.....	8
2.4. Методы обучения детей упражнениям с фитболами	8
2.5. Учебный план	9
2.6. Календарно – тематическое планирование.....	10
III. Содержательный раздел.....	21
3.1. Содержание Программы.....	21
3.2. Этапы освоения Программы	21
Список литературных источников	25
Приложение 1 Диагностика развития физических качеств детей	27

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по фитбол – гимнастике (далее - Программа) разработана для детей от 5 до 8 лет. Срок реализации Программы - 1 год.

Осанка ребенка в раннем возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных или негативных факторов.

Одна из главных причин – это влияние такого негативного фактора, как малоподвижный образ жизни. Самостоятельная двигательная активность детей старшего дошкольного возраста всё больше ограничивается (частое время пропровождения за компьютером и телевизором, невозможность проводить достаточное время на прогулке и.т.д.).

Именно двигательная активность является одним из главных факторов формирования опорно-двигательного аппарата. Ведь согласно «энергетическому правилу двигательной активности», характер деятельности скелетных мышц определяет развитие физиологических систем организма.

1.2. Актуальность

Нарушение осанки постепенно приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, к ухудшению рессорной функции позвоночника, что, в свою очередь, негативно влияет на деятельность основных систем организма: центральную нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную; сопутствует возникновению многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости и дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата ребенка.

В свете актуальности вышеизложенной проблемы возникает необходимость в мероприятиях, направленных на предупреждение (профилактику) заболеваний опорно-двигательного аппарата в дошкольных образовательных учреждениях. Для решения этой задачи традиционных форм и методов работы по физическому развитию недостаточно. Выходом из сложившейся ситуации является фитбол-гимнастика в дошкольном учреждении. Фитбол-гимнастика относится к одним из современных инновационных средств физического воспитания. Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм и в отличие от других видов оздоровительной гимнастики имеют

отличительные особенности, к которым относятся:

- ~ Необходимость постоянно удерживать равновесие при выполнении упражнений на мяче, способствующая включению в работу более глубоких мышечных групп;
 - ~ Щадящая нагрузка на позвоночник, суставы ног, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, создаёт возможность занятий для детей с различными отклонениями в состоянии здоровья.
 - ~ При выполнении упражнений на мячах в работу включаются одновременно такие анализаторы как, двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный, тактильный, что позволяет решать различные задачи в комплексе.
- Фитболы оказывают ещё и вибрационное воздействие на организм занимающегося. Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека. Всё это позволяет решать следующие задачи:
- ~ Развитие физических качеств;
 - ~ Обучение основным двигательным действиям;
 - ~ Развитие координации движений и равновесия для тренировки вестибулярного аппарата;
 - ~ Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
 - ~ Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
 - ~ Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
 - ~ Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
 - ~ Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
 - ~ Стимуляция развития анализаторных систем, проприорцептивной чувствительности;
 - ~ Развитие мелкой моторики и речи;
 - ~ Нормализация перистальтики кишечника
 - ~ Стимуляция обмена веществ организма, активация моторно-висцеральных рефлексов и.т.д.

При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник. Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе уже способствует формированию сложно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Выполнение упражнений на мяче в исходном положении лежа животом

или спиной гораздо тяжелее, чем на устойчивой опоре. Поддерживание равновесия, которое способствует координированной работе многочисленных мышечных групп, решает задачу развития вестибулярного аппарата и формирования мышечного корсета за счёт укрепления мышц спины и брюшного пресса. Круглая форма мяча помогает выполнять упражнения с большей амплитудой, благодаря чему происходит растяжение мышц и связок. Это способствует развитию гибкости, которая является абсолютным диапазоном движения в суставе или ряде суставов, достижимом в мгновенном усилии.

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

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

1.3. Цель и задачи Программы

Цель Программы: Профилактика нарушения осанки посредством фитбол-гимнастики.

Задачи:

1. обучение навыку правильной осанки и систематическое закрепление этого навыка.
2. Укрепление мышечного корсета:
 - ~ мышц шеи,
 - ~ мышц рук и плечевого пояса,
 - ~ мышц брюшного пресса,
 - ~ мышц спины и тазового дна,
 - ~ мышц ног и свода стопы.
3. Развитие вестибулярного аппарата.
4. Увеличение гибкости и подвижности в суставах.
5. Формирование общих представлений о правильной осанке и упражнениях способствующих формированию правильной осанки, о физическом воздействии выполняемого упражнения на соответствующую группу мышц.

1.4. Принципы построения Программы

~ Принцип сознательности основополагающий принцип обучения движением. Он предполагает понимание ребёнком сути того или иного

движения, которое он производит. Приучает к самостоятельности и повышает интерес к занятиям.

- ~ Принцип систематичности, главная особенность которого непрерывность и планомерность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.
- ~ Принцип индивидуального подхода к каждому ребёнку. Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка.
- ~ Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.
- ~ Принцип доступности. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не наносят ущерба его здоровью.

Принцип от простого к сложному способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного возрастным возможностям организма.

- ~ Принцип рассеянной мышечной нагрузки. Работа одной группы мышц сменяется другой, что способствует предупреждению переутомления.
- ~ Принцип наглядности. Суть принципа заключается в создании у ребёнка, с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.
- ~ Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий выражает поступательный характер системы физических упражнений. На основе этого принципа строится тенденция постепенного увеличения нагрузок, что гарантирует развивающий эффект (усиление и обновление воздействий) от физических упражнений.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

К концу учебного года дети

Имеют представление

- ~ о правильной осанке,
- ~ на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение.

Умеют

- ~ принимать правильную осанку при выполнении упражнений во всех исходных положениях;
- ~ выполнять упражнения, направленно воздействующие на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета;
- ~ выполнять упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах;
- ~ выполнять дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Демонстрируют прирост не менее 15% в контрольных тестах на определение показателей функции равновесия, гибкости, силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

Проверка результатов освоения Программы: Диагностика (Приложение 1).

II. Организационный раздел

2.1. Основные характеристики Программы

Занятия проводятся два раза в неделю, во второй половине дня, продолжительностью 20-30 минут.

Количество детей в группе до 12 человек.

Зачисление детей на занятия по Программе производится на основе письменного согласия родителей (законных представителей) и договора оказания платных услуг, составленного в 2-х экземплярах. Отказ от занятий производится только на основании письменного согласия родителей (законных представителей).

2.2. Условия реализации Программы

Для успешной реализации Программы необходимы:

- физкультурно-музыкальный зал с зеркальной стеной и разметками на полу, находящимися на расстоянии, не менее одного метра друг от друга и от выступающих предметов.
- наличие фитболов с ручками, мячей массажёров разной формы и разного диаметра (малого и $d=18-20\text{см}$), гимнастических деревянных палок ковриков, музыкального центра.

2.3. Формы организации деятельности на занятии

Традиционное занятие носит обучающий, смешанный и вариативный характер:

- Занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с

правилами игры и.т.д.)

- Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее.

- Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые варианты (условия выполнения) двигательных действий.

Игровое занятие построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений (приложение 11), различного рода подвижных игр (приложение 12)

Сюжетно-игровое занятие основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации («цирк», «смешарики», «космос» и.т.д.)

Контрольно-проверочное занятие направлено на оценивание уровня подготовленности детей к предстоящим нагрузкам в начале учебного года и на количественную, качественную и теоретическую оценку результатов, достигнутых детьми к концу учебного года.

2.4. Методы обучения детей упражнениям с фитболами

При обучении детей упражнениям с фитболами используются те же общедидактические методы, что и в физической культуре:

Методы	Приёмы
Наглядный метод	1. Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры. 2. Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни. 3. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.
Словесный метод	Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и.т.д.
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.

2.5. Учебный план

Возрастная группа	Сроки освоения Программы	Продолжительность занятия (мин)	Количество занятий в неделю/месяц/год	Всего часов в год
Старшая (с 5 до 6 лет)	с 01.10. по 31.05.	25	2/8/64	26,6
Подготовительная (с 6 до 8 лет)		30	1/8/64	32

2.6. Календарно – тематическое планирование

Октябрь				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> Обучить правильной посадке на фитболе, базовым положениям при выполнении упражнений с мячом в партнёре, различным исходным положениям на мяче (животе и спине), выполнять пружинистые движения на фитболе, не отрывая стоп от пола. Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки. 			
Подготовительная часть	<p>Построение в шеренгу, обычная ходьба в обход, ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки на пояс, ходьба с остановкой по сигналу, принимая правильную осанку.</p>	<p>Построение в шеренгу, обычная ходьба в обход, ходьба на носках, руки на пояс, на пятках, руки в стороны, ходьба приставным шагом левым и правым боком, фиксируя на каждом выполненном шаге правильную осанку</p>	<p>Лёгкий бег в обход, через центр, змейкой в чередовании с ходьбой.</p>	
Основная часть	<p>Принимать положение сидя на фитболе руки на коленях, прове- ряя правильность постановки стоп</p> <p>Из исходного положения стойка на коленях, руки на фитболе, стопы прижаты к полу.</p> <p>принимать положение - сед на пятках, подкатывая мяч к коленям.</p> <p>из и.п. лёжа животом на фитболе, руки и ноги в упоре на полу.</p> <p>принимать и удерживать положение лёжа на животе на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу [5] упр. №1</p> <p>Принимать и удерживать положения лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90°, прямые ноги в упоре на стопы.</p> <p>П/и «Противоположные движения» [11] варианты а) и б)</p>	<p>Принявшее положение сидя на фитболе и проверив правильность постановки стоп</p> <p>из исходного положения сидя на пятках руки на мяче принимать положение стойка на коленях, затем на четвереньках фитбол под</p>	<p>Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять несложные упражнения для плечевого пояса: одновременное и поочерёдное поднимание и опускание плеч, сгибание рук в локтях, набивание рук к плечам, поднимание рук</p>	<p>Игровое упражнение «Выполняем упражнение» [10]</p> <p>Принимать исходное положение лёжа на спине с различным положением ног на мяче (стопы на мяче, колени под углом 90°; голени на мяче; пятки на мяче, ноги прямые).</p> <p>из и.п. лёжа на животе на фитболе, лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. Подняв поочередно ноги, выполнять несложные движения ногами: сгибать и разгибать в коленях, разводить в стороны.</p> <p>Из и.п. лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90° скользящим движением по полу выпрямлять одновременно ноги, затем поочерёдно сгибать в исходное положение.</p> <p>П/и «Горячий мяч» [11].</p>
Заключительная часть	<p>Игра малой подвижности</p> <p>«Чудесный шарик» [9]</p>			

Ноябрь				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. • Формирование навыка правильной осанки. 			
Подготовительная часть	<p>Построение в шеренгу ---. ходьба в обход фитбол вперёд --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- ходьба на носках фитбол вверх --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- лёгкий бег в обход прокатывая фитбол --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- лёгкий бег в обход, прокатывая фитбол, меняя направление движения --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе.</p>			
Основная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя на мяче, наклоны головы вправо, влево [2] упр. №2 2. Из положения стоя повороты направо и налево, фитбол вперёд-книзу [3] упр. №7 3. Сидя на фитболе наклоны вперёд, обхватив мяч между ногами [8] упр. №7 4. Сидя на мяче поочерёдное постукивание пальцами ног по полу [7] упр. №3 		<p>1-4 - Игровое упражнение «А часы идут, идут!» [10]</p>	
	<ol style="list-style-type: none"> 5. Из положения лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, подкатывать мяч стопами к ягодицам [6] упр. №1. 6. Из положения лёжа животом на мяче, поочерёдно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленном суставе под углом 90° [5] упр. №4. 7. Из положения лёжа на спине переходить в положение сидя, фитбол вперёд [4] упр. №1. 			
	<p>П/и «Зайцы и волк» [11].</p>		<p>П/и «Дракон кусает хвост» [11].</p>	
Заключительная часть	<p style="text-align: center;">Игра малой подвижности «Молчанка» [9].</p>			

Декабрь				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. • Формирование навыка правильной осанки. 			
Подготовительная часть	<p>Построение в шеренгу --- ходьба в обход фитбол вперёд --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- ходьба высоко поднимая колено, носок от себя фитбол вверх --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- лёгкий бег в обход, прокатывая фитбол остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- лёгкий бег прокатывая фитбол в обход, через центр, уходя направо (налево) остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе.</p>			
Основная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя на мяче, наклоны головы вперёд, назад [2] упр. №1. 2. Из и.п. стоя поднимать фитбол вперёд и опускать [3] упр. №1. 3. Сидя на мяче руки на коленях, выполнять поочерёдно «гусеничку» ногой по полу [7] упр. №1, вариант 2. 4. Лёжа на спине на фитболе ноги в упоре на стопы, сгибать и разгибать ноги в коленях [8] упр. №3 5. Из положения лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, поочерёдно поднимать и опускать ноги [6] упр. №2. 6. Из и.п. лёжа животом на мяче, одновременно поднимать и опускать «Мы прекрасно загораем» ноги [5] упр. №2 7. Из положения лёжа на спине на фитболе приподнимать и опускать голову и плечевой пояс [4] упр. №4. <p>П/и «Найди свой мяч» [11].</p>			
	<p>П/и «Лиса и тушканчики» [11].</p>			

Игра малой подвижности

«Гонка мячей» [9].

Январь				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. • Формирование навыка правильной осанки. 			
Подготовительная часть				
Основная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя на мяче, повороты головы направо, налево; наклоны вперёд, назад [2] упр. №3 вариант 1. 2. Из и.п. стойка ноги врозь, хват за мяч левой сверху, правой снизу поднимать мяч вверх и опускать, поочерёдно меняя положение рук [3] упр. №3. 3. Из и.п. сидя на мяче стопы вместе, разводить в стороны и сводить вместе поочерёдно пятки и носки [7] упр. №2 вариант 1. 4. Из и.п. сидя на полу ноги врозь, прокатывать фитбол вперёд и возвращаться в и.п. [8] упр. №6 5. Из и.п. лёжа на спине на полу одна нога в упоре стопой на фитболе под углом 90 °, другая фиксирована стопой на колене, откатывать фитбол от себя, затем возвращать в и.п. [6] упр. №3. 6. Из и.п. лёжа животом на мяче, одновременно подняв ноги, развесить ноги в стороны, затем вместе и в и.п. [5] упр. №3 вариант 1. 7. Из и.п. сидя, зажав мяч между ног, лёгть на спину, поднять ноги, взять руками мяч и вернуться в и.п. [4] упр. №2. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение «Любопытная Варвара» [10] 2. Из и.п. стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз выполнять наклон вперёд и поворачивать мяч, чтобы поочерёдно сверху мяча находилась то левая, то правая рука [3] упр. №9 3. Из и.п. сидя на мяче стопы вместе, поочерёдно ставить стопы на носки, на пятки [7] упр. №2 вариант 2 4. Из и.п. стойка на коленях, руки на фитболе откатывая фитбол вперёд на вытянутые руки, прогибаться и возвращаться в и.п. [8] упр. №4 	<ol style="list-style-type: none"> 6. Упражнение «Точка-строчка» [5] упр. №3 вариант 2. 	<ol style="list-style-type: none"> П/и «Быстрая лягушка» [11]. П/и «Быстрая гусеница» [11].

Февраль				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. Формирование навыка правильной осанки. 			
Подготовительная часть	<p>Построение в шеренгу --- ходьба в обход фитбол вверх --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- ходьба в обход, отбивая мяч двумя руками об пол --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- ходьба прокатывая фитбол в обход, через центр по гимнастической скамье, уходя направо (налево) --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе.</p>			
Основная часть	<p>1. Сидя на мяче, повороты головы направо, налево; наклоны вперёд, назад [2] упр. №3 вариант 1.</p> <p>2. Из и.п. стойка ноги врозь, фитбол вверх выполнять наклоны вправо, влево [3] упр. №4.</p> <p>3. «Эквилибрист» [7] упр. №4 вариант 1.</p> <p>4. Из и.п. стойка на коленях, руки на фитболе, отставляя одну прямую ногу в сторону, откатывать фитбол на фитболе откатывая фитбол вперёд на вытянутые руки, прогибаться и возвращаться в и.п. [8] упр. №10 вперёд, прогибаться и возвращаться в и.п. [8] упр. №4</p> <p>5. Из и.п. лёжа на спине на полу, голени под углом 90° на мяче, поднимать и опускать таз [6] упр. №5.</p> <p>6. Из и.п. лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, приподняв голову и руки от пола, сжимать и разжимать пальцы рук. [5] упр. №6.</p> <p>7. Из и.п. лёжа спиной на фитболе руки в крыльышки, перейти в положение сидя на фитболе, затем в и.п. [4] упр. №5, вариант 1</p> <p>П/и «Необычный паровоз» [11].</p>	<p>4. Из и.п. стойка на коленях, руки на фитболе, отставляя одну прямую ногу в сторону, откатывать фитбол вперёд на вытянутые руки, прогибаться и возвращаться в и.п. [8] упр. №10</p> <p>3. «Эквилибрист» [7] упр. №4 вариант 2.</p>	<p>2. Из и.п. стойка ноги врозь, выполнять наклоны вперёд, фитбол вперёд, назад, фитбол вверх [3] упр. №6.</p> <p>4. Из и.п. стойка на коленях, руки на фитболе, отставляя одну прямую ногу в сторону, откатывать фитбол вперёд на вытянутые руки, прогибаться и возвращаться в и.п. [8] упр. №10</p> <p>6. лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, приподняв голову и руки от пола, выполнять вертикальные «ножницы» руками [5] упр. №8</p> <p>7. Из и.п. лёжа спиной на фитболе в руках мяч d =18-20см. Перейти в положение сидя на фитболе, затем в и.п. [4] упр. №5, вариант 2</p>	<p>П/и «Кенгуру» [11].</p>

Закл. часть	Основная стойка, пытаясь удержать гимнастическую палку на голове	Продвигаться медленным шагом вперёд, пытаясь удержать гимнастическую палку на голове		
Март				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышечного корсета, развитие вестибууллярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. • Формирование навыка правильной осанки. 			
Подготовит. часть	<p>Построение в шеренгу --- ходьба в обход фитбол вверх --- остановка по сигналу принимая и.п. сидя на фитболе --- ходьба в обход, выполняя подкидывание фитбола вверх и ловлю его двумя руками --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- бег вокруг фитбола, держась одной рукой за мяч, по сигналу (два хлопка в ладоши) меняя направление и руку --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе.</p>			
Основная часть	<p>1. Сидя на фитболе руки прижаты ко лбу, пытаться наклонить голову вперед, оказывая сопротивление руками [2] упр. №5</p> <p>2. Из и.п. стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз, затем влевовращение фитбола вправо [3] упр. №5.</p> <p>3. Из и.п. сидя на фитболе, стопы на мяче d=18-20см., катать мяч стопами вперёд-назад [7] упр. №5</p> <p>4. Из и.п. лёжа на фитболе на мяче, ноги прямые упор на стопы, руки внизу, тянуть руки вверх, затем в стороны [8] упр. №5</p> <p>5. Из и.п. лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки, поднимать и опускать таз [6] упр. №6.</p> <p>6. Из и.п. лёжа животом на мяче, руки за спиной, разгибаться в грудном отделе позвоночника и возвращаться в и.п. [5] упр. №9.</p> <p>7. Из и.п. лёжа на спине на фитболе, руки в крыльышки, поочерёдно сгибать ноги в колене [4] упр. №6</p>		<p>1. Сидя на фитболе руки сцепить на затылке. Пытаться отклонить голову назад, преодолевая сопротивление [2] упр. №6.</p> <p>2. Из и.п. стойка ноги врозь, выполнять наклон вперёд, фитбол вперёд, затем наклон назад, фитбол вверх [3] упр. №6.</p> <p>4. Игровое упраж-е «Потягушки-растягушки» [10].</p> <p>6. Из и.п. лёжа животом на мяче, руки в «крыльышки» локти вниз, локти отводить назад и возвращаться в и.п. [5] упр. №13.</p> <p>7. Из и.п. лёжа на спине на фитболе, руки в крыльышки, поочерёдно поднимать прямые ноги [4] упр. №7</p>	
	<p>П/и «Цапля и лягушки» [11].</p>		<p>П/и «Озорные зайчата» [11].</p>	

Заключительная часть	Продвигаться медленным шагом вперёд, пытаясь удержать гимнастическую палку на голове	Продвигаться медленным шагом в различных направлениях, пытаясь удержать гимнастическую палку на голове
-----------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

Апрель				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. • Закрепление и совершенствование достигнутых результатов: полученных теоретических знаний, навыка правильной осанки, выполнения упражнений 			
Подготовительная часть	<p>Построение в шеренгу --- ходьба вперёд до противоположной стены фитбол вперёд --- повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе --- лёгкий бег вперёд, прокатывая фитбол --- повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе --- ходьба вперёд ударяя фитбол об пол --- повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе --- п/и «Побегунчики-веселунчики» [11] вариант а)</p>			
Основная часть	<p>1. Сидя на фитболе пытаясь положить голову на плечо, оказывать сопротивление одноимённой рукой [2] упр. №7</p> <p>2. Из и.п. стойка ноги врозь, наклониться вперёд и выполнять маховые движения фитболом вверх-вниз [3] упр. №8</p> <p>3. Из и.п. сидя на фитболе, мяч $d=18-20\text{см}$ между стоп, приподнимая мяч выпускать его на пол [7] упр. №6</p> <p>4. Из и.п. лёжа на фитболе, упор на носки, одну рука в упоре на полу, вторая подтягивает одноимённую пятку к ягодице [8] упр. №9</p> <p>5. Из и.п. лёжа на спине на полу, стопы на мяче, ноги согнуты под углом 90°, поднимать и опускать таз [6] упр. №8.</p> <p>6. Из и.п. лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, проходить руками по полу вперёд и возвращаться в и.п. [5] упр. №12 вариант: 1</p> <p>7. Из и.п. лёжа на спине на фитболе, руки к плечам, приподняв ногу согнуть её в колене, затем выпрямить и вернуться в и.п. [4] упр. №8</p>	<p>1. Сидя на фитболе пытаясь повернуть голову в сторону, оказывать сопротивление одноимённой рукой [2] упр. №8</p> <p>2. Из и.п. стойка ноги врозь наклониться и выполнять наклоны фитболом вправо – влево –прямо [3] упр. №9</p> <p>6. Из и.п. прямые ноги на фитболе в области голени, руки в упоре на полу, сгибать колени, подтягивая фитбол к груди и возвращаться в и.п. упр. №12 вариант: 1</p>		

	П/и «Попрыгунчики-веселунчики» [11].	П/и «Побегунчики-веселунчики» [11] вариант b).
Заключ. часть	Продвигаться медленным шагом в различных направлениях, пытаясь удержать гимнастическую палку на голове	Продвигаться медленным шагом в различных направлениях, пытаясь удержать гимнастическую палку на голове --- остановка, приняв основную стойку --- медленно поворачиваться с гимнастической палкой на голове на 360°.

Май				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. • Закрепление и совершенствование достигнутых результатов: полученных теоретических знаний, навыка правильной осанки, выполнения упражнений. • Проведение итогового контроля. 			
Подготовит. часть	<p>Построение в шеренгу --- ходьба вперёд до противоположной стены фитбол вперёд --- повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе --- лёгкий бег вперёд, прокатывая фитбол --- повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе --- ходьба вперёд подкидывая фитбол вверх --- повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе --- п/и «Побегунчики-веселунчики» [11] вариант b)</p>			

Основная часть	1. Приложение 2, упражнение №5 и №8	Подводящие упражнения и тест на определение статического равновесия [1].	Подводящие упражнения и тест на определение гибкости [1].
	2. Из и.п. стойка ноги врозь, фитбол вверх --- назад --- вверх – и.п. [3] упр. №10.		
	3. Из и.п. сидя на мяче, поочерёдно каждой ногой при помощи пальцев поднимать платочек с пола.	Подводящие упражнения и тест на определение силовой выносливости мышц спины [1].	Подводящие упражнения и тест на определение силовой выносливости мышц спины [1].
	4. Из и.п. упор стоя на одном колене, голень другой ноги на фитболе, прокатить мяч к бедру [8] упр. №11		
	5. Из и.п. лёжа на спине на полу, одна прямая нога на фитболе в упоре на пятку, другая фиксирована стопой на колене, поднимать и опускать таз [6] упр. №7.		
	6. Из и.п. лёжа животом на мяче, ноги поднять от пола --- пройти руками вперёд --- согнуть колени, подтягивая фитбол к груди --- выпрямить ноги --- и.п. [5] упр. №12 вариант: 1		
	7. Из и.п. лёжа спиной на фитболе, одна рука на мяче, другая за головой, приподнимая голову и плечи, поворачивать туловище в сторону противоположную руке, находящейся за головой [4] упр. №9		
	П/и - эстафета «Колобок» [11], вариант а)	П/и «Утки и собачка» [11].	
Заключительная часть	Продвигаться медленным шагом в различных направлениях, пытаясь удержать гимнастическую палку на голове --- остановка, приняв основную стойку --- медленно поворачиваться с гимнастической палкой на голове на 360° .	Продвигаться медленным шагом в различных направлениях, пытаясь удержать гимнастическую палку на голове --- остановка, приняв основную стойку --- медленно делать присед с гимнастической палкой на голове.	

III. Содержательный раздел

3.1. Содержание Программы

Программа включает в себя четыре этапа.

1. Ознакомительный (сентябрь)
2. Подготовительный (сентябрь-октябрь)
3. Основной тренировочный (ноябрь - март)
4. Заключительный (апрель - май)

3.2. Этапы освоения Программы

1. Ознакомительный

Задача ознакомительного этапа - освоение детьми мяча как оборудования: дать представление о форме и свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- ~ прокатывания фитбола по полу, гимнастической скамье, сидя на полу друг другу, между предметами и.т.д.;
- ~ различные способы передачи мяча друг другу;
- ~ броски фитбола вверх, друг другу;
- ~ различные способы отбивания мяча об пол;
- ~ игры с фитболом: «Догони мяч», «Вышибалы», «Попади в цель» и.т.д.

2. Подготовительный

Задачи подготовительного этапа:

1. Определить исходное состояние координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей.

2. Обучить правильной посадке на фитболе

3. Рекомендуемые упражнения:

- ~ сидя на фитболе, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- ~ сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять несложные упражнения для плечевого пояса (одновременное и поочерёдное поднимание и опускание плеч, сгибание рук к плечам, поднимание рук в различных направлениях и.т.д.);
- ~ выполняя различные игровые упражнения, принимать по сигналу исходное положение сидя на мяче.

4. Обучить базовым положениям при выполнении упражнений с мячом в партере

Рекомендуемые упражнения:

- ~ из исходного положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать положение - сед на пятках, подкатывая мяч к коленям;
- ~ из исходного положения сед на пятках руки на мяче принимать

положение стойка на коленях, затем на четвереньках фитбол под грудью.

~ Принимать исходное положение лёжа на спине с различным положением ног на мяче (стопы на мяче, колени под углом 90°; голени на мяче; пятки на мяче, ноги прямые и.т.д.)

5. обучить различным исходным положениям на мяче (животе и спине)

Рекомендуемые упражнения:

~ из положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать и удерживать положение, лёжа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу;

~ из положения, лёжа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу, выполнять несложные движения ногами (в стороны, опускать на пол и.т.д.);

~ Принимать и удерживать положения, лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90°, прямые ноги в упоре на стопы.

~ Из исходного положения, лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90° скользящим движением по полу выпрямлять одновременно ноги, затем поочерёдно сгибать в исходное положение.

3. Основной тренировочный

Задачи тренировочного этапа:

6. Укрепление мышечного корсета Рекомендуемые упражнения:

~ упражнения для укрепления мышц шеи (приложение 3);

~ упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса (приложение 4)

~ упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (приложение 5);

~ упражнения для укрепления мышц спины (приложение 6) и тазового дна (приложение 7);

~ упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы (приложение 8).

7. Увеличение гибкости и подвижности в суставах. Рекомендуемые упражнения см. приложение 9

8. Развитие координации движений и функции равновесия.

Все упражнения из исходных положений сидя на мяче, лежа на мяче спиной и на животе.

4. Заключительный

Задачи заключительного этапа:

9. Совершенствование выполнения упражнений;

10. Закрепление достигнутых результатов;

11. Проведение итогового контроля.

Способы дозировки физических упражнений

~ Длительность выполнения физических упражнений.

~ Подбор самих упражнений и подвижных игр.

- ~ Количество повторений, темп движения.
- ~ Выбор исходных положений.

Методические рекомендации

- ~ Для поддержания интереса у детей к занятиям фитбол-гимнастикой и повышения эмоционального тонуса, рекомендуется вводить музыкальное сопровождение: частично или в течение всего игрового занятия и занятия вариативного характера; частично в течение сюжетно-игрового занятия и занятия смешанного характера (в тех частях, где идёт совершенствование движений).
- ~ Эффективность занятий на мячах зависит от правильного выбора размеров мяча. Фитбол подбирается каждому ребёнку индивидуально по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голеню, голеню и стопой. Оптимальные размеры мяча: для детей 3-4 лет – 45см; для детей 5-6 лет – 50см; для детей 6-7 лет – 55см.
- ~ Занятия проводятся группой не более 12 человек в проветренном помещении на ковриках в спортивной одежде (шорты, футболка, носочки).
- ~ Для занятий с профилактической целью с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.
- ~ Каждое упражнение повторять 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.
- ~ Упражнения на силу чередовать с упражнениями на растягивание и на расслабление.
- ~ При выполнении дыхательных упражнений для увеличения подвижности грудной клетки, вдох сопровождать подниманием рук внешними дугами вверх. Следует обращать внимание на полноценность выдоха (для его усиления применяются упражнения с произношением звуков «а», «о», «у», «з», «ж»).
- ~ На занятиях с детьми дошкольного возраста используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча).
- ~ На протяжении всего занятия вести контроль за осанкой детей и способствовать самоконтролю ребёнка за осанкой. Для этого можно использовать такие приёма, как фиксация правильной осанки в положении стоя и сидя на фитболе после остановки по сигналу и во всех исходных положениях во время выполнения упражнений перед каждым повтором. Игровые упражнения, подвижные и малоподвижные игры, предусматривают правила для сохранения правильной осанки.
- ~ При выполнении упражнений лёжа животом на фитболе с упором руками на полу ладоши должны быть параллельны и расставлены на уровне

плечевых суставов.

- ~ Для большей устойчивости в положении сидя на мяче ноги в опоре стопами на полу располагать на ширине плеч.
- ~ При выполнении упражнений лёжа на фитболе на спине и животе голова и ноги должны составлять одну прямую линию.
- ~ При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.
- ~ Держать мячи 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.
- ~ Соблюдать приёмы страховки и самостраховке детей.

Работа с родителями

Для более успешного решения задач по профилактике нарушения осанки посредством фитбол-гимнастики проводится работа с родителями.

Очень важно объединить усилия родителей и педагогов дошкольного учреждения для решения таких сложных задач, как укрепление физического здоровья детей и обеспечение их гармоничного развития. Только при таком условии будут достигнуты эффективные результаты.

Работа с родителями включает родительские собрания, презентации на тему

«Фитбол-гимнастика – залог правильной осанки» или «Фитбол не просто мяч, а лучший друг!» и.т.д., показательные занятия и мастер-классы по фитбол- гимнастике, оформление наглядного материала, например памятки о том, как правильно подбирать фитбол, принимать на нем различные положения, хранить; комплексы игровых упражнений и подвижные игры, которые можно применять в домашних условиях и.т.д.

Список литературных источников

1. Андрей Бокатов, Сергей Сергеев. ДЕТСКАЯ ЙОГА. – Киев Изд-во Ника- Центр, 2006. – 352с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – 287с.
3. Городской центр образования и здоровья «МАГИСТР». Обеспечение здоровьесберегающего процесса в дошкольном

образовательном учреждении: Сборник образовательных программ/ Сост. О.И.Черемисина, М.В.Малышева, Н.А.Склянова и др. – Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2001. – 109с.

4. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007. – 304с.
5. Дик Н.Ф. развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. – Ростов н/Д: Феникс, 2005с.
6. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми.-М.: Медицина, 1989.- 128с
7. «Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения» (научно-практический журнал) №2/2010. – С.92-100.
8. Каштанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей дошкольного возраста. – М.: АРКТИ, 2007. – 104с.
9. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2010. – 176с.
10. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320с.
11. Красикова И.С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет. – СПб: КОРОНА прнт: Учитель и ученик, 2003. – 336с.
12. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Програмно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. – 296с.
13. Милюкова И.В., Евдокимова И.В. Полная энциклопедия лечебной гимнастики. – С/Пб: «Сова», 2003.
14. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО- ПРЕСС, 2008. – 96с.
15. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребёнка. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. – 88с.
16. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256с.
17. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 144с.
18. Сековец Л.С. Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Программа. Комплексы упражнений. Методические рекомендации. – М.: Школьная Пресса, 2008. – С.55-62.
19. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной

- сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2011. -159с.
20. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005. – 96с.
21. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. – М: Издательский центр «Академия», 2006. – 368с.
22. Фитбол – гимнастика [Текст]:рабочая программа / авт.-сост. Е. В. Смирнова. – Полясаево,2011. – 59с. или "<http://nsportal.ru/smirnova-elena-vitalevna>" > сайт инструктора по физической культуре на nsportal.ru
23. Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – С.190-194.
24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», - 2009. – 480с.
25. Черемисина О.И., Склянова Н.А., Лейтан Е.Б., Гребенникова И.Н. Реабилитация детей с патологией опорно-двигательного аппарата в условиях дошкольного образовательного учреждения. Новосибирск, ГЦОЗ «Магистр»,2004. – 139с.
26. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии . – М.: Советский спорт, 2002. – 212с.
27. goroddosug.ru
28. "<http://nsportal.ru/dodonova-lyubov-aleksandrovna>" > сайт инструктора по физической культуре на nsportal.ru
29. "<http://nsportal.ru/kokorina-olga>" > инструктор по физической культуре на nsportal.ru

Приложение 1 Диагностика развития физических качеств детей

Методика обследования

Тест для определения гибкости [10, 13]

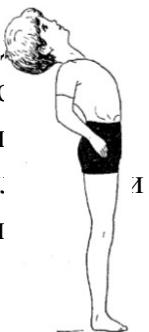
(характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Определение подвижности позвоночника вперёд

Ребёнок становится на гимнастическую скамью (поверхность скамьи соответствует нулевой отметке), наклоняется вниз не сгибая колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотянулся до нулевой отметки, то результат записывается со знаком минус.



Определение подвижности позвоночника назад Проводится из исходного положения стоя. Сначала измеряется расстояние от VII шейного позвонка до границы крестца и копчика в прямом положении. Затем измерение этого же расстояния производится при сгибании туловища назад при выпрямленных коленях в ногах. Разница в сантиметрах показывает степень подвижности позвоночника назад.



Определение подвижности позвоночника в стороны Определяется из

одного положения стоя, стопы вместе. Вначале измеряется расстояние от конца среднего пальца правой и левой руки до пола (при асимметрии осанки эти расстояния будут различными). Тоже самое измерение проводится при сгибании туловища вправо и влево. Движения должны совершаться строго в одной плоскости. Разница в сантиметрах показывает степень подвижности позвоночника в стороны.

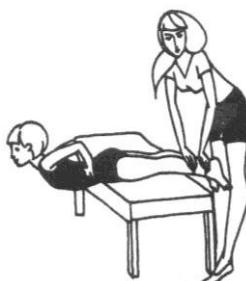
Тест для определения статического равновесия [10, 16]

(выявляет и тренирует координационные способности детей)

Ребёнок встаёт в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Тест для определения силовой выносливости мышц [11, 13, 25]

Силовая выносливость мышц спины

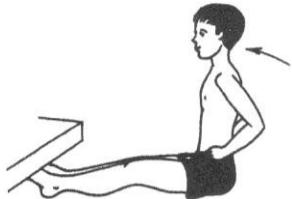
Ребёнка укладывают на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до подвздошных костей находилась на весу, руки на поясе, инструктор удерживает ноги, прижатые к кушетке. Во время выполнения теста туловище удерживать параллельно полу. Время удержания до выраженного утомления мышц в статическом напряжении фиксируется секундомером.



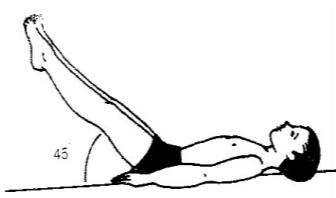
Силовая выносливость мышц брюшного пресса

Эта проба может выполняться в двух вариантах.

Вариант 1. Лёжа на спине с фиксированными ногами, руки на пояссе, ребёнок должен медленно, в темпе примерно 15 раз в минуту, сесть и вернуться в исходное положение. Туловище и голову держать прямо. Количество выполненных движений записывается в карту развития физических качеств.



Вариант 2. Ребёнок ложится на спину, ставит ноги на стопы, руки вдоль туловища или за голову, локти фиксированы. По команде ребёнок выпрямляет ноги в коленях под углом 45° над опорой. Время удержания до выраженного утомления, когда ноги начинают дрожать и колебаться, фиксируется секундомером.



Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста [3,21]

темперы прироста в %	оценка	за счёт чего был достигнут прирост
До 8%	неудовлетво- рительно	За счёт естественного роста.
8 – 10%	удовлетвори- тельно	За счёт естественного роста и роста естественной двигательной активности.
10 – 15%	хорошо	За счёт естественного роста и целенаправленной системы ФВ
Свыше 15%	отлично	За счёт более эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

Формула для оценки темпов прироста показателей физических качеств 100
($V_2 - V_1$)

W =

$1/2 (V_2 + V_1)$

W – прирост показателей темпов (%); V1 – исходный уровень;
V2 – конечный уровень.

Карта развития физических качеств детей, посещающих занятия по фитбол-гимнастике

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Силовая выносливость мышц (сек.)						Гибкость (см)												Статическое равновесие (сек.)			
		спины			живота			вперёд			назад			вправо			влево						
		окт.	май	W%	окт.	май	W%	окт.	май	W%	окт.	май	W%	окт.	май	W%	окт.	май	W%	окт.	май	W%	
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							
16																							
17																							
18																							
19																							
20																							
21																							
22																							
23																							

Приложение 2 Упражнения

Упражнения на укрепление мышц шеи [3, 9, 11]

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дози- ровка	ОМУ
				2
1	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Воспитание внимания	И.п.- сидя на мяче, руки на пояс. 1 – наклон головы вперёд, 2 – и.п, 3 – наклон головы назад, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
2	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, руки на пояс. 1 – наклон головы вправо, 2 – и.п, 3 – наклон головы влево, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
3	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, руки на пояс. вариант 1: 1 – наклон головы вниз, 2 – и.п, 3 – наклон головы назад, 4 – и.п, 5 – поворот головы направо, 6 – и.п, 7 – поворот головы налево, 8 – и.п. вариант 2: 1 – наклон головы вниз, 2 – наклон головы назад, 3 – и.п, 4 – поворот головы направо, 5 – поворот головы налево 6 – и.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.

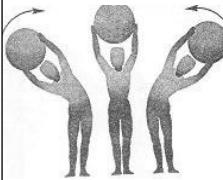
4	<p>Развитие вестибулярного аппарата.</p> <p>Самоконтроль за осанкой.</p> <p>Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника.</p> <p>Воспитание внимания</p> <p>Ориентировка в пространстве.</p>	<p>И.п.- сидя на мяче, руки на пояс.</p> <p>1-2 – вращение головой вправо, 3-4 – вращение головой влево.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Стопы прижаты к полу.</p>
----------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	--------------------------------------------------------------------------------

1	2	3	4	5
5	<p>Укрепление мышц плечевого пояса.</p> <p>Самоконтроль за осанкой.</p>	<p>Сидя на фитболе руки прижаты ко лбу. Пытаться наклонить голову вперед, оказывая сопротивление руками, в течение 5 сек., затем расслабиться.</p> 	2-4 раза	<p>Следить за осанкой.</p> <p>Стопы прижаты к полу.</p>
6	<p>Укрепление мышц плечевого пояса.</p> <p>Самоконтроль за осанкой.</p>	<p>Сидя на фитболе руки сцепить на затылке. Пытаться отклонить голову назад, преодолевая сопротивление рук, в течение 5 сек., затем расслабиться.</p> 	2-4 раза	<p>Следить за осанкой.</p> <p>Стопы прижаты к полу.</p>
7	<p>Укрепление мышц плечевого пояса.</p> <p>Самоконтроль за осанкой.</p>	<p>Сидя на фитболе ровно смотреть прямо перед собой. Пытаться как- положить голову на правоедую плечо, при этом оказывая сопротивление правой рукой в течение 5 сек., затем расслабиться. Тоже упражнение сделать в левую сторону.</p> 	3 раза в	<p>Следить за осанкой.</p> <p>Стопы прижаты к полу.</p>

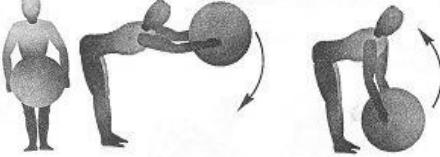
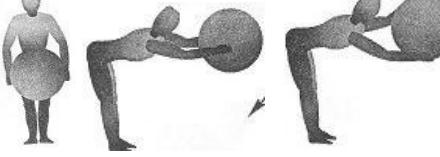
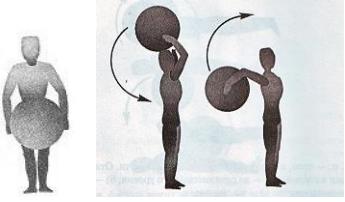
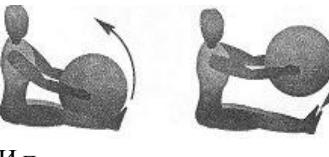
8	<p>Укрепление мышц плечевого пояса.</p> <p>Самоконтроль за осанкой.</p>	<p>Сидя на фитболе пытаться повернуть голову вправо (правая рука при этом оказывает сопротивление) в течение 5 сек., затем расслабиться. Затем выполнить упражнение в левую сторону с сопротивлением левой руки.</p>	3 раза в	<p>Следить за осанкой.</p> <p>Стопы прижаты к полу.</p>
---	-------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	---------------------------------------------------------



Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса [7, 8, 15]

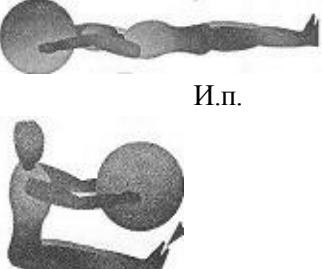
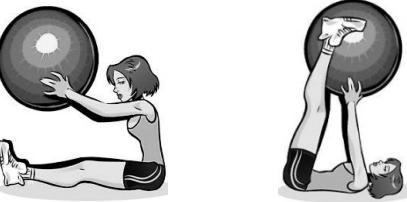
№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дози- ровка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 – фитбол вперёд, 3-4 – и.п.  	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
2	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 – фитбол вверх, 3-4 – и.п.  	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
3	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. Хват за раз мяч левой сверху, правой снизу 1-2 – фитбол вверх, 3-4 – и.п. 5-8 – тоже, но хват правой – сверху, а левой – снизу. 	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
4	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, фитбол вверх. 1 – наклон вправо, 2 – и.п., 3 – наклон влево, 4 – и.п.  	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.

1	2	3	4	5
5	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1-3 – вращение фитбола вправо, 4 – и.п., 5-7 – вращение фитбола влево, 8 – и.п. И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Вращение фитбола на вытянутых руках. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
6	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 – наклон вперёд, фитбол вперёд, 3-4- и.п. И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода из одного положения в другое.
7	Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1 – поворот направо, фитбол вперёд-книзу. 2 – и.п., 3 – поворот налево, фитбол вперёд-книзу, 4 – и.п. И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода из одного положения в другое.

8	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1 – наклон вниз, фитбол вперёд, 2-7 – маховые движения фитболом вверх-вниз, 8 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
1	2	3	4	5
9	Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1 – наклон вниз, фитбол вперёд, 2 – наклон фитбола вправо, 3 – наклон фитбола влево, 4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения хвата в другое.
10	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1 – фитбол вверх, 2 – фитбол назад, 3 – фитбол вверх, 4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки назад отводить до упора. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
11	Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Укрепление мышц стопы.	И.п.- сед, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 – фитбол вперёд, стопы на се- бя, 3-4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения хвата в другое. Ноги вместе и прижаты к полу.

12	Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Укрепление мышц стопы.	И.п. – лёжа на спине, фитбол вперёд. 1-2 – фитбол вверх, 3-4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Руки в локтях не сгибать, следить за плавностью перехода рук из одного положения хвата в другое. Ноги вместе и прижаты к полу.
13	Укрепление дыхательной мускулатуры. Увеличение подвижности грудной клетки. Развитие равновесия. Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, руки опущены. 1 – правую руку вверх – вдох, 2 – и.п. – выдох, 3 – левую руку вверх – вдох, 4 – и.п. – выдох.	3-6 раз	Выдох длиннее вдоха. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать.
1	2	3	4	5
14	Увеличение подвижности грудной клетки. Развитие равновесия. Воспитание внимания.	И.п.- сидя на мяче, руки опущены. вариант1: 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, ладоши вместе, 3 – руки в стороны, 4 – и.п. Вариант2: И.п.- сидя на мяче, руки опущены. 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, ладоши вместе, 3 – руки вперёд, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. При положении рук в стороны, ладоши расположены перпендикулярно полу, пальцы вверх.
16	Увеличение подвижности грудной клетки. Развитие равновесия, координационных способностей. Воспитание внимания. Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, руки опущены. 1 – правую руку вперёд, 2 – левую руку вперёд, 3 – правую руку вверх, 4 – левую руку вверх, 5 – правую руку в сторону, 6 – левую руку в сторону, 7 – правую руку вниз, 8 – левую руку вниз.	2-4 раза	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса [8,15]

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дози- ровка	ОМУ
1	2	3	4	5
1.	Укрепление плечевого пояса и рук. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	<p>И.п. – лежа на спине мяч вверху. 1-2 – сесть мяч вперёд, 3-4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	Темп умеренный. Ноги прижаты к полу, руки в локтях не сгибать.
2	Укрепление мышц ног, плечевого пояса и рук. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	<p>И.п. – сидя, фитбол вперёд. 1 – зажать мяч между стопами, 2 – лечь на спину, 3 – поднять ноги, взять мяч руками, 4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	Темп умеренный. Ноги в коленях, руки в локтях не сгибать.
3	<p>Укрепление мышц ног. Увеличение подвижности в коленных суставах. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.</p> <p>Увеличение подвижности в коленных суставах.</p>	<p>И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч между стоп.</p> <p>вариант 1: 1-2 – зажав мяч между голенями ноги согнуть в коленях под углом 90°, 3-4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p> <p>вариант 2: 1 - зажав мяч между голенями ноги согнуть в коленях под углом 90°, 2 – выпрямить ноги в коленях, 3 - ноги согнуть в коленях под</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный. Руки вдоль туловища. Во время выполнения упражнения спина и руки прижаты к полу.</p> <p>Во время выпрямления ноги в коленях не сгибать.</p>

		углом 90°, 4 – и.п.		
4	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – лёжа спиной на фитболе, руки к плечам. 1-2 – приподнять голову и плечи, 3-4 – и.п. И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Стопы прижаты к полу, мяч лежит устойчиво. Голову назад не за-прокидывать.
5	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности тазобедренного сустава. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей. Совершенствование упражнения.	И.п. – лёжа спиной на фитболе, руки в крыльышки. вариант 1: 1-2 – перейти в положение сидя на фитболе, 3-4 – и.п. И.п. вариант 2: Упражнение выполняется с предметом в руках (мячом, палкой)	3-6 раз	Темп умеренный. Стопы прижаты к полу. Можно и.п. делать из положения сидя на мяче. Голову назад не за-прокидывать. Во время положения лёжа, мяч и палка прижаты к груди, в положен. сидя – руки с предметами вперёд.
6	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности в коленных суставах. Ориентировка в пространстве.	И.п.-лёжа на спине на фитболе, руки в крыльышки. 1 – согнуть правую ногу в колене, 2 – и.п., 3 – согнуть левую ногу в колене, 4 – и.п. И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Фитбол лежит устойчиво. Колено подтягивать как можно ближе к груди. Опорная нога в упоре на всю стопу. Голову назад не за-прокидывать.

7	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук.</p> <p>Развитие вестибулярного аппарата.</p> <p>Ориентировка в пространстве.</p>	<p>И.п.-лёжа на спине на фитболе, руки к плечам.</p> <p>1 – приподнять левую ногу,</p> <p>2 – и.п.,</p> <p>3-4 – тоже с правой.</p> <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный.</p> <p>Фитбол лежит устойчиво. Опорная нога в упоре на всю стопу.</p> <p>Голову назад не за-прокидывать.</p>
8	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук.</p> <p>Развитие вестибулярного аппарата.</p> <p>Увеличение подвижности в коленных суставах.</p> <p>Ориентировка в пространстве.</p>	<p>И.п.-лёжа на спине на фитболе, руки к плечам.</p> <p>1 – приподнять левую ногу,</p> <p>2 – согнуть в колене,</p> <p>3 – выпрямить,</p> <p>4 – и.п.,</p> <p>5-8 – тоже с правой ноги.</p> <p>И.п.</p>	2-4 раза	<p>Темп умеренный.</p> <p>Фитбол лежит устойчиво. Опорная нога в упоре на всю стопу.</p> <p>Голову назад не за-прокидывать.</p>
9	<p>Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук.</p> <p>Развитие вестибулярного аппарата.</p> <p>Ориентировка в пространстве.</p>	<p>И.п.-лёжа на спине на фитболе, ноги выпрямлены в упоре на стопы, правая рука на фитболе, левая за головой.</p> <p>1-2 – приподнимая голову и плечи, повернуть туловище вправо,</p> <p>3-4 – и.п.,</p> <p>5-8 – меняя положение рук тоже в левую сторону.</p> <p>И.п.</p>	2-4 раза	<p>Темп умеренный.</p> <p>Фитбол лежит устойчиво.</p> <p>Голову назад не за-прокидывать.</p>

Упражнения на укрепление мышц спины [8,15]

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дози- ровка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – поднять правую ногу, 2 – и.п., 3 – поднять левую ногу, в 4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во. Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя.
2	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук, Развитие вестибулярного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1-2 – приподнять ноги от пола, 3-4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во. Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя.
3	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. вариант 1: 1 – приподнять ноги от пола, 2 – ноги в стороны, 3 – ноги вместе, 4 – и.п.  И.п.  вариант 2: упражнение «Точка-строчка» 1 – приподнять ноги от пола, 2-7 – ноги в стороны-вместе, 8 – и.п	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во. Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя. Ноги в стороны – «строчка», вместе – «точка».

4	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Увеличение подвижности в коленных суставах. Развитие вестибулярного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – поднять правую ногу, согнутую в коленном суставе под углом 90° 2 – и.п., 3-4 – тоже с левой.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во. При сгибании ноги бедро параллельно полу, носок на себя.
5	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – приподнять ноги от пола, 2-7 –вертикальные «ножницы» ногами. 8 – и.п. И.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во. Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя. Ноги работают от бедра
6	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Развитие мелкой моторики.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – приподнять голову и руки от пола, 2-7 –сжимать и разжимать пальцы рук. 8 – и.п. И.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во. Руки в локтях не сгибать, не прогибаться. Ноги от пола не отрывать.

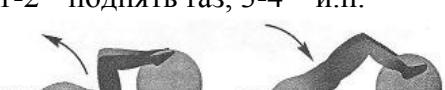
7	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие гибкости.	«Ласковая кошечка» И.п. – на четвереньках мяч под грудью. 1-2 – прогнуться в грудном и поясничном отделах, голову поднять, 3-4 – и.п. И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во. Ладоши и голени от пола не отрывать. Голову не запроки- дывать.
8	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибуляр-ного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – приподнять голову и руки от пола, 2-7 – «ножницы» руками 8 – и.п. И.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во. Руки в локтях не сгибать, не прогибаться. Ноги от пола не отрывать.
9	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибуляр-ного аппарата и гибкости.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки за спиной. 1-2 – разогнуться в грудном отделе 3-4 – и.п. И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во. Ноги от пола не отрывать.
10.	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибуляр-ного аппарата	И.п. – прямые ноги на фитболе в области голени, руки в упоре на полу. 1-2 – согнуть колени, подтягивая фитбол к груди, 3-4 – и.п. И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Сгибая колени в спине не прогибаться. Голову не запрокидывать назад.

11	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Увеличение подвижности в локтевых суставах. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности грудной клетки.	И.п. 1-4. Движение руками «брасс» вариант: 2 1 - ноги поднять от пола, 2 - пройти руками вперед, голени в упоре на фитболе, 3 - согнуть колени, подтягивая	ки и и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Голову не запрокидывать назад и не пригибаться в поясничном отделе. Движения руками с полной амплитудой. Ноги от пола не отрывать.	
12	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. фитбол в животом на мяче, руки и ноги подняты от пола, пройти руками вперед, голени в упоре на фитболе, лёжа на животе от пола. 1-4 ипп.	фитбол животом на мяче, руки и ноги подняты от пола, пройти руками вперед, голени в упоре на фитболе, лёжа на животе от пола.	2-4 раза	Темп умеренный. Сгибая колени в спине не прогибаться. Голову не запрокидывать назад. Руки в локтях не сгибать. Совершая переходы ноги и туловище параллельно полу.	
					Носок от себя.	

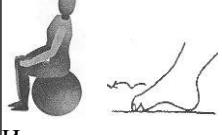
				
13.	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности в плечевых суставах и грудной клетки.	И.п. - лёжа животом на мяче, руки в «крылышки» локти вниз. 1-2 – локти раз отвести назад, 3-4 – и.п. И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги от пола не отрывать, голову не запрокидывать. Локти отводить назад до упора.
14	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности в плечевых суставах и грудной клетки.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – поднять голову и руки вперёд, 2 – руки в стороны, 3 – руки к плечам, 4 – и.п. И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги от пола не отрывать, голову не запрокидывать. В положении рук к плечам локти отводить назад до упора.

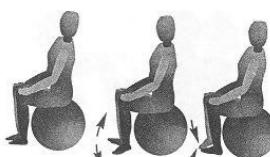
Упражнения на укрепление мышц тазового дна [8,15]

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дози- ровка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Укрепление мышц ног. Увеличение подвижности в коленных суставах.	И.п.- лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на раз пятки. 1-2- сгибая ноги в коленях, мяч прикатить стопами к ягодицам, 3-4 и.п.  И.п. 	3-6	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Во время и.п. ноги в коленях не сгибать.
2	Укрепление мышц ног и брюшного пресса. Ориентировка в пространстве.	И.п.- лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на раз пятки. 1 – поднять правую ногу, 2 – и.п., 3-4 – тоже с левой.  И.п. 	3-6	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Ноги в коленях не сгибать, носки от себя.
3	Укрепление мышц ног и брюшного пресса. Увеличение подвижности в коленных суставах. Ориентировка в пространстве.	И.п. – лёжа на спине на полу, правая нога в упоре стопой на раз фитболе под углом 90 °, левая нога фиксирована стопой на колене. 1- откатить фитбол от себя, 2 – и.п., 3 – поменяв местами ноги откатить фитбол левой ногой, 4 – и.п.  И.п.	3-6	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Ногу в колене выпрямлять до конца.
4	Укрепление мышц ног и брюшного пресса.	И.п. – лёжа на спине на полу, фитбол между ногами, согну- тыми раз в коленях. 1-3 – сжимать фитбол ногами, 4 – и.п.	3-6	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Упор на стопы.

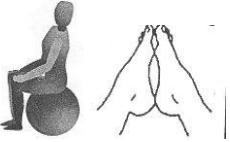
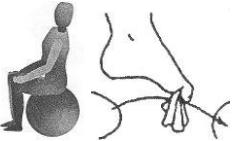
				
5	Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса. Развитие равновесия.	И.п. – лёжа на спине на полу, голени под углом 90° на мяче. 1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во.
6	Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса. Развитие равновесия.	И.п.- лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на раз пятки. 1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во. Во время выполнения упражнения таз и ноги составляют одну прямую линию.
7	Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса. Развитие равновесия	И.п.- лёжа на спине на полу, правая прямая нога на фитболе в упоре на раз пятку, левая фиксирована стопой на колене. 1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во. Во время выполнения упражнения таз и нога составляют одну прямую линию.
8	Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса. Развитие равновесия	И.п. – лёжа на спине на полу, стопы на мяче, ноги согнуты под углом 90° 1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во. Во время выполнения упражнения таз и бедро составляют одну прямую линию.

Упражнения на укрепление мышц сводов стопы [1, 8, 15]

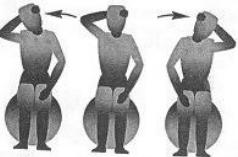
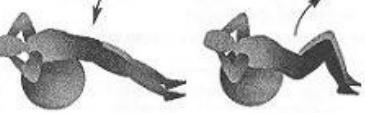
№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дози- ровка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	<p>Ориентировка в пространстве.</p> <p>Развитие равновесия.</p> <p>Самоконтроль за осанкой.</p> <p>Воспитание внимания</p>	<p>«Гусеница»</p> <p>вариант 1: И.п.- лёжа на спине на полу, одна нога на стопе, вторая голенью лежит на фитболе, руки вдоль туловища. 1-4 – «гусеничка» ногой по полу вперёд. 5-8 – «гусеничка» назад.</p> <p> И.п.</p> <p>вариант 2: И.п – сидя на мяче, руки на коленях. 1-4 – «гусеничка» ногой по полу вперёд. 5-8 – «гусеничка» назад.</p> <p> И.п.</p>	<p>2-4 раза в каж- дой ногой</p>	<p>Темп умеренный. Спина прижата к полу. Фитбол лежит устойчиво.</p> <p>Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.</p>

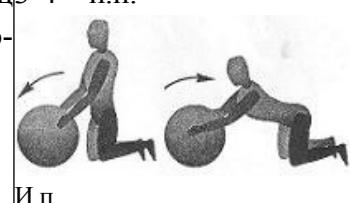
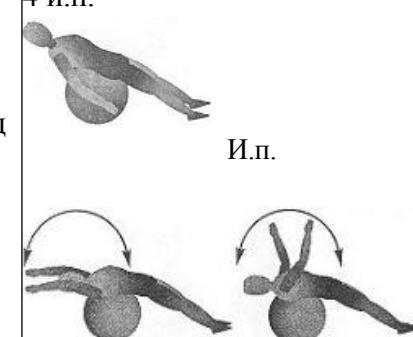
2	<p>Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.</p>	<p>И.п.- сидя на мяче, стопы вместе, руки на коленях.</p> <p>вариант 1:</p> <p>1 – развести пятки в стороны, 2 – и.п., 3 – развести носки в стороны, 4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p> <p>вариант 2:</p> <p>1 – стопы на носки, 2 – и.п., 3 – стопы на пятки, 4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный. Во время разведения носков – пятки вместе, во время разведения пяток – носки вместе. Во время постановки стоп на пятки, носки тянуть на себя.</p>
1	2	3	4	5
3	<p>Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.</p>	<p>«Барабанщик»</p> <p>И.п.- сидя на мяче, стопы вместе, руки на коленях.</p> <p>1-3 – постукивать пальцами правой ноги по полу. 4 – и.п., 5-8 – тоже с левой ноги</p>  <p>И.п.</p>	2-4 раза	<p>Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.</p>

4	<p>Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания. Ориентировка в пространстве.</p>	<p>«Эквилибрис»</p> <p>вариант 1: И.п.- сидя на мяче, середина стопы на малом мяче «ёжике», руки на коленях. 1-10 – катать стопой мяч вперёд-назад.</p>  <p>И.п.</p> <p>вариант 2: И.п.- сидя на мяче, середина стопы на гимнастической палке. 1-10 – катать стопой гимнастическую палку.</p>	2-4 раза	<p>Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво. Мяч и палку катать серединой стопы.</p>
5.	<p>Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.</p>	<p>И.п. – сидя на фитболе, стопы на мяче d=18-20см. 1-10 – катать мяч стопами вперед-назад.</p>  <p>И.п.</p>	2-4 раза	<p>Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.</p>
6	<p>Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.</p>	<p>И.п. – сидя на фитболе, мяч d=18-20см между стоп. 1-2 – немножко приподнять мяч. 3 – выпустить на пол, 4 – захватить мяч стопами.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.</p>
1	2	3	4	5

7	<p>Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания</p>	<p>«Кораблик» И.п.- сидя на мяче, руки на коленях. 1-2 – развести колени в стороны, стопы соединить, поставив ноги на внешнюю сторону стопы.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.</p>
8	<p>Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания</p> <p>Воспитание настойчивости в преодолении трудностей. Ориентировка в пространстве.</p>	<p>«Сборщик» И.п.- сидя на мяче, руки на коленях, на полу перед ногами платочек. Поочерёдно каждой ногой при помощи пальцев поднять платочек с пола и взять его в руки.</p>  <p>И.п.</p>	2-4 раза каждой ногой	<p>Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.</p>
9	<p>Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания</p> <p>Воспитание настойчивости в преодолении трудностей. Ориентировка в пространстве.</p>	<p>«Художник» И.п.- сидя на мяче, руки на коленях, на полу перед ногами лист формат А4. Поочерёдно каждой ногой, захватив между большим и указательным пальцем карандаш, свободной ногой придерживая лист рисовать на листе круг и.т.д.</p>  <p>И.п.</p>	2-4 раза каждой ногой	<p>Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.</p>

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника и суставов [8,15]

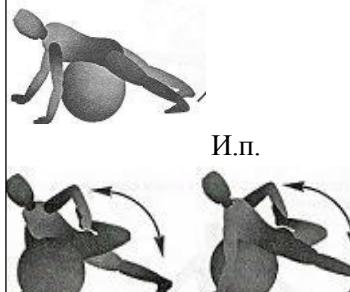
№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дози- ровка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	<p>Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Развитие равновесия. Укрепление мышц рук и плечевого пояса. Самоконтроль за осанкой. Ориентировка в пространстве. Воспитание внимания</p>	<p>И.п. – сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области.</p> <p>1 – наклонить правой рукой голову вправо, 2 – и.п., 3 – меняя положение рук наклонить лев. рукой голову влево 4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	3-5 раз	<p>Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.</p>
2	<p>Увеличение подвижности плечевых суставов. Развитие равновесия и гибкости. Укрепление мышц рук и плечевого пояса. Самоконтроль за осанкой.</p>	<p>И.п. – сидя на фитболе, руки сзади в замок.</p> <p>1-2 – поднять руки вверх, 3-4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный. Руки поднимать до максимального уровня. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.</p>
3	<p>Увеличение подвижности коленных суставов. Укрепление мышц брюшного пресса. Развитие вестибулярного аппарата, гибкости. Укрепление мышц рук и плечевого пояса.</p>	<p>И.п. – лёжа на фитболе ноги прямые упор на стопы, руки за голову.</p> <p>1-2 – согнуть ноги в коленях, 3-4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный. Голову не запрекидывать. Стопы прижаты к полу.</p>

4.	<p>Увеличение подвижности в грудном отделе позвоночника и плечевых суставов. Укрепление мышц спины, рук и плечевого пояса.</p>	<p>И.п. – стойка на коленях, руки на фитболе.</p> <p>1-2 – откатить фитбол на вытянутые руки, прогнуться.</p> <p>3-4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>		<p>Темп умеренный. Сильно не прогибаться.</p>
1	2	3	4	5
5	<p>Увеличение подвижности плечевых суставов и поясничного отдела позвоночника, грудной клетки. Укрепление мышц брюшного пресса. Развитие вестибулярного аппарата. Укрепление мышц рук и плечевого пояса</p>	<p>И.п. – лёжа на фитболе на мяче, ноги прямые упор на стопы, разогнуть руки внизу.</p> <p>1 – тянуть руки вверх,</p> <p>2 – и.п.,</p> <p>3 – тянуть руки в стороны,</p> <p>4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	<p>3-6 раз</p>	<p>Темп умеренный. Голову не запрокидывать. Руки тянуть до упора.</p>
6	<p>Увеличение подвижности тазобедренного сустава. Укрепление мышц спины. Развитие гибкости</p> <p>Укрепление мышц рук и плечевого пояса</p>	<p>И.п. – сидя на полу, ноги врозь, Руки на фитболе.</p> <p>1-2 – прокатить фитбол вперёд, 3-4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	<p>3-6 раз</p>	<p>Темп умеренный. Откатывать фитбол до упора. Ноги в коленях не сгибать и прижать к полу.</p>
7	<p>Увеличение подвижности в грудном отделе позвоночника и тазобедренных суставах. Укрепление мышц спины, бедра, рук и плечевого пояса. Развитие гибкости</p>	<p>И.п. – сидя на фитболе, руки на коленях.</p> <p>1-2 – наклон вперёд, обхватив мяч между ногами,</p> <p>3-4 – и.п.</p>  <p>И.п.</p>	<p>3-6 раз</p>	<p>Темп умеренный. Стопы прижаты к полу. Сидеть устойчиво.</p>

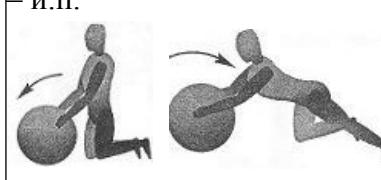
8	<p>Увеличение подвижности в тазобедренном суставе.</p> <p>Укрепление косых мышц туловища, рук и плечевого пояса.</p> <p>Развитие гибкости.</p> <p>Самоконтроль за осанкой.</p> <p>Развитие равновесия.</p>	<p>И.п. – сидя на фитболе, правая рука вверх, левая на пояс.</p> <p>1 – наклон влево,</p> <p>2 – и.п.,</p> <p>3- меняя положение рук, наклон вправо,</p> <p>4 – и.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный.</p> <p>Стопы прижаты к полу.</p> <p>Наклон выполнять строго в одной плоскости.</p> <p>Сидеть устойчиво.</p>
1	2	3	4	5
9	<p>Увеличение подвижности в коленных суставах</p> <p>Укрепление мышц ног, спины, рук и плечевого пояса.</p> <p>Развитие гибкости.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.</p>	<p>И.п. – лёжа на фитболе, упор на носки.</p> <p>1 – правая рука в упоре на полу, левая подтягивает одноклённую пятку к ягодице,</p> <p>2 – и.п.,</p> <p>3-4 – тоже, поменяв положение рук с правой ноги.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p>
10.	<p>Увеличение подвижности в грудном отделе позвоночника и плечевых суставов.</p> <p>Развитие гибкости.</p> <p>Укрепление мышц спины, рук и плечевого пояса.</p>	<p>И.п. – стойка на коленях, руки на фитболе.</p> <p>1 – левую ногу в сторону, откатить фитбол вперёд на вытянутые руки, прогнуться,</p> <p>2- и.п.,</p> <p>3 – правую ногу в сторону, откатить фитбол вперёд на вытянутые руки, прогнуться, 4 – и.п.</p>	3-6 раз	<p>Темп умеренный.</p> <p>Сильно не прогибаться.</p>



И.п.



И.п.



И.п.

11	<p>Увеличение подвижности в поясничном отделе позвоночника, и плечевых суставов. Развитие гибкости. Укрепление мышц спины, рук и плечевого пояса.</p>	<p>И.п. – упор стоя на одном колене, голень другой ноги на фитболе.</p> <p>1-2- прокатить мяч к бедру, 3-4 – и.и.,</p> <p>5-8 – тоже поменяв положение ног.</p>		<p>Темп умеренный. Мяч прокатывать как можно дальше к бедру.</p> <p>Стоять устойчиво.</p>
----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------



И.п.

Игры малой подвижности с фитболом

1. ЧУДЕСНЫЙ ШАРИК [17]

Задачи: восстановление первоначальной ЧСС, воспитание терпения и внимания.

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

Слова	действия
Шарик, шарик, не ленись, Куда хочешь, повернись!	Присед на носки, прокрутить мяч против часовой стрелки.
Катись ровно, катись шагом, По тропинке, по ухабам, По дороге столбовой, А мы, шарик, за тобой.	Прокатывать мяч двумя руками по полу вперёд.

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

2. Молчанка [17]

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

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

слова	действия
Первенчики, червенчики, Зазвенели бубенчики По свежей росе, По чужой полосе, Там чашки, орешки, Медок, сахарок, Молчок!	Дети выполняют пружинистые движения на фитболе.
	Дети замирают.

Правила игры: Выполняется лёгкая вибрация, стопы прижаты к полу.

После слова

«молчок» принять правильную осанку.

3.

Гонка мячей [17]

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

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

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

4.

Крутятся вперёд колёса [9]

Задачи: восстановление первоначальной ЧСС, воспитание терпения и внимания.

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

слова	действия
Это трасса мотокросса. Крутятся вперёд колёса. Если их назад вращать,	Дети прокатываю фитбол вперёд двумя руками.
Мотоцикл поедет вспять	Дети, прокатывая фитбол двумя руками по направлению к себе, совершая движение назад спиной.

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

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ФИТБОЛОМ

1.

Толкни и догони. [14]

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

Упражнение сопровождается словами:

Сильно мы толкнули мячик, Как помчался он с подачи!

Взял от нас он укатился, И назад не воротился.

a) Дети стоят на одной стороне зала, на полу перед каждым фитбол. Приняв положение присед на носки, колени в стороны, толкают мяч и бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3раза.

b) Дети принимают упор сидя, стопами упираются о фитбол, ноги согнуты в коленях. По команде толкают мяч ногами, встают, бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3раза.

2.

Отбей и поймай. [14] Отбивание

фитбола об пол двумя руками и ловля:

Задачи: развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

a) стоя на месте,

b) с продвижением вперёд по прямой или в обход. Упражнение сопровождается словами:

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

3.

Подбрось и поймай. [14]

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

Бросание фитбола вверх и ловля его двумя руками.

Упражнение сопровождается словами:

Мячик, мячик Прыг да скок.

Улетел под потолок, Высоко взлетел, упал,

В руки мячик я поймал. (Маргарита Иванычева)

4.

Поймай мяч. [4,14]

Задачи: развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса.

Бросание фитбола друг другу и ловля его двумя руками.

Упражнение сопровождается словами:

вариант 1

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

вариант 2

Вот наш мячик для игры Играют два
приятеля.
Брось другу мяч, не урони –
Вернётся обязательно

5.

Поймай мой мяч после отскока. [4, 14]

Бросание фитбола друг другу и ловля его с отскоком от земли.

Задачи: развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса.

Мяч для отскока бросать в определённый ориентир, который находится на полу по центру между партнёрами.

Упражнение сопровождается словами:

вариант 1 Летит мой мяч, Летит к

тебе,

Смотри, не прозевай! Отскочит мяч,
лови его,
И снова мне бросай. (Н. Эпатова)

вариант 2

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

6.

Вперёд с мячом. [14]

Задачи: развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

Прокатывание

фитбола вперёд двумя руками:

- a) по прямой или в обход,
- b) через центр
- c) между предметами,
- d) по гимнастической скамье. Упражнение сопровождается словами:

Круглый мячик без запинки - Катится он по тропинке.

Часто, часто, низко, низко -

От земли к руке так близко (Н. Эпатова)

7.

Волчок. [4]

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

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

Упражнение сопровождается словами:

Учим новую игру –

Мяч раскрутим на полу. Он кружится как волчок, Если ощутит толчок.

8.

Передача мяча по замкнутому кругу. [4]

Задачи: развитие ловкости, внимания, повышение эмоционального фона.

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

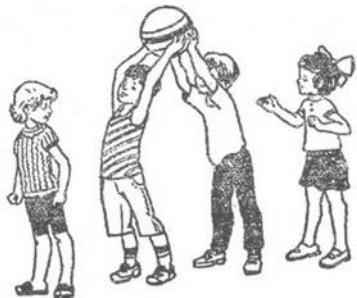
Упражнение сопровождается словами:

Быстро встали мы в кружок – Раз, два, три,

Друг другу мяч передаём, Смотри, не урони!

9.**Колобок**

Задачи: Развитие ловкости, внимания, памяти, повышение эмоционального тонуса.



Хором дети проговаривают: Наш весёлый колобок
Покатился на лужок.

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

10.**Выполняем упражненье [9]**

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

Дети сидя на фитболе, руки на коленях работают плечами вверх-вниз. Упражнение сопровождается словами:

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

11.

Задачи: Укрепление мышц шеи, формирование навыка правильной осанки.

Дети, сидя на фитболе выполняют движения в соответствии с текстом.

a)**Цирковая лошадка [29]**

слова	действия
По арене скачет конь, Рыжий гребень как огонь. Гордо гривой машет он, Настоящий чемпион.	Дети выполняют пружинистые движения на фитболе. Наклоны головы вперёд, назад.

b)**Слон (авторская)**

слова	действия
Головой кивает слон – Это он нам шлёт поклон.	Дети выполняют пружинистые движения на фитболе.
Раз-два-три- вперёд наклон, Раз-два-три теперь назад	Наклоны головы вперёд, Наклон головы назад.
Видеть нас он очень рад.	Пружинистые движения.

Примечания: Вибрация лёгкая; во время выполнения наклонов пружинистые движения не выполнять; из положения наклона, голова сначала возвращается в положение прямо, а затем снова выполняет наклон.

12. **Мы прекрасно загораем [5]**

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

Дети, лёжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки внизу, выполняют движения в соответствии с текстом.

слова	действия
Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем! Держим. Держим...	Приподнять ноги от пола
Напрягаем, Загорели? Опускаем!	Опустить ноги.

13. **Потягушки-растягушки (авторская)**

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

Дети, лёжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки внизу, выполняют движения в соответствии с текстом.

слова	действия
На фитболе полежим, Дружно вверх потянемся И в стороны растянемся	Руки до упора вверх, затем в и.п.
	Руки до упора в стороны, затем в и.п.

14. **А часы идут, идут [9]**

Задачи: Укрепление мышц шеи, плечевого пояса, ног, развитие гибкости,

повышение функциональных возможностей тазобедренного сустава. Дети сидя на фитболе выполняют движения в соответствии с текстом.

слова	действия
Тик-так, тик-так, В доме кто умеет так? Тик-так, тик-так (2 раза) Это маятник в часах, Отбивает каждый такт. Тик- так, тик-так (2 раза) А в часах сидит кукушка, У неё своя избушка. Прокукует птичка время, Снова спрячется за дверью. Стрелки движутся по кругу, Не касаются друг друга.	Наклоны головы вправо-прямо-влево- прямо и.т.д.
	Стоя повороты вправо-прямо-влево- прямо и.т.д. фитбол вперёд-книзу на вытянутых руках.
	И.п.- сидя на фитболе руки на коленях выполнять наклоны вперёд, обхватив мяч между ногами, затем в и.п.
Повернёмся мы с тобой Против стрелки часовой. А часы идут, идут, Иногда вдруг отстают. А бывает, что спешат, Словно убежать хотят! Если их не заведут, То они совсем встают.	Сидя на фитболе, руки на пояс, стопы прижаты к полу, вращение в тазобедренном суставе по часовой стрелке.
	Вращение против часовой стрелки.
	Пружинистые движения, переходящие в медленные.
	Частое постукивание пальцами ног по полу.
	Пружинистые движения, переходящие в медленные.

15.

Любопытная Варвара [29]

Задачи: Укрепление мышц шеи.

Дети сидя на фитболе, руки на коленях выполняют движения в
соответствии с текстом.

слова Любопытная Варвара Смотрит влево, Смотрит вправо, Смотрит вверх, Смотрит вниз, Чуть присела на карниз, А с него свалилась вниз!	действия Дети поднимают и опускают плечи. Поворот головы налево, затем в и.п. Поворот головы направо, затем в и.п. Поднять голову вверх, затем в и.п. Голову вниз, затем в и.п. Пружинистые движения, переходящие в медленные.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Приложение 3 Подвижные игры

ЗАЙЦЫ И ВОЛК [22]

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

Описание игры: Дети – «зайцы» скачут на фитболах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова:

Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок,

Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают:

Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч. Игра повторяется 2-3 раза.

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

1. БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ [22]

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.

2.

ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ [22, 26]

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

Описание игры: Дети становятся друг за другом, приняв правильную осанку, и крепко держатся за впередистоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-

«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой

«хвост», дотронувшись до него мячом. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

Правила игры: Во время движения «головы» к «хвосту» «тело дракона» не разрывать.

3.

НАЙДИ СВОЙ МЯЧ [22]

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.

4. ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ [22]

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.

5.

УТКИ И СОБАЧКА [22]

Задачи: Формирование навыка правильной осанки, развитие скоростных

качеств, внимания, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: В одном конце зала дети сидят на своих фитболах, приняв правильную осанку. На противоположной стороне располагается ребёнок –

«собака». По команде воспитателя дети встают со своих фитболов и имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: «Ты, собачка, не лай, наших уток не пугай. Утки наши белые без того несмелые».

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают к своим мячам и садятся на них, принимая правильную осанку. Игра повторяется 2-3 раза.

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

6. ТУЧИ И СОЛНЫШКО [22]

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 врассыпную 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 поймаем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом

«укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко», толкая мяч по полу в направлении «солнышка» и не дать ему спрятаться.

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

7. ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ [22]

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.

8. ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ [22]

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.

9. БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА [22, 28]

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 онидерживают 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.

10. БЫСТРАЯ ЛЯГУШКА [19]

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.

11. НЕОБЫЧНЫЙ ПАРАВОЗ [19]

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:

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

12.

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЙЦ [22]

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

Описание игры: Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей, принимая правильную осанку.

«Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Следующая игра начинается с полным составом детей, а количество мячей сокращается ещё на один и.т.д. Игра повторяется 2-3 раза. Во время бега возможно музыкальное сопровождение лёгким фоном и без слов.

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

13.

«СТОП, ХОП, РАЗ» [22, 28]

Задачи: Развитие ловкости, внимания, формирование навыка правильной осанки.

Описание игры: Дети иду 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» обегают один раз вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и тот, кто стоит криво или шевелится при сигнале «Стоп».

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

14. ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ [22]

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

Описание игры:

Во всех вариантах самоконтроль за осанкой

- a) 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.

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

15. ЛОВИШКИ ДЛЯ СМЕШАРИКОВ [19]

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

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

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

16. ГОРЯЧИЙ МЯЧ [26]

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

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

Варианты

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

17. ЭСТАФЕТА С ФИТБОЛАМИ [26]

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.

18. ТОЛКНИ – ПОЙМАЙ [14]

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

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

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

19.

КЕНГУРУ [28]

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, пред 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.

20.

БОУЛИНГ [4]

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 вернутся в исходное место. Упражнение повторить 3-4-раза.

Команда для толкания фитбола сопровождается словами:

Мы должны мячом сейчас Сбить предмет тяжёлый. Постараться должен мяч, Наш фитбол весёлый.

21. ПОПРЫГУНЧИКИ – ВЕСЕЛУНЧИКИ.

(авторская)

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.

22. ПОБЕГУНЧИКИ – ВЕСЕЛУНЧИКИ. (авторская)

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.

23. ИГРА – ЭСТАФЕТА «КОЛОБОК» [12]

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 быстрей 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. Играющие команды, стоящие последними, получив «колобок» бегут с ним вперёд и встают впереди своей команды. Игра продолжается до тех пор, пока капитаны не окажутся вновь впереди.

24. ОЗОРНЫЕ ЗАЙЧАТА (авторская)

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

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

следующий текст:

Мы – зайчата! Ровным кругом

Прыгаем мы друг за другом. Стой! Мы сели.

Ну а спинки?

Спинки словно на картинке.

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

Правила игры: При каждом повторе игры менять направление движения.