***Муниципальное дошкольное образовательное учреждение***

***«Детский сад № 25»***

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МДОУ «Детский сад № 25»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.П.Лохматикова

Приказ 02-03/1-50/1 от 28.09.2020г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРИНЯТА**  На заседании Педагогического совета МДОУ «Детский сад № 25»  «28» сентября 2020г. |  | **Согласована**  Советом родителей МДОУ «Детский сад № 25»  «29» сентября 2020г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

***«ЧУДО-МЯЧ»***

**ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**(5-6 ЛЕТ)**

**СРОК ОСВОЕНИЯ – 1 ГОД**

**Структура Программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.** | **Пояснительная записка** | | **3** |
|  | *1.1.* | *Цель и задачи Программы* | 4 |
|  | *1.2.* | *Принципы реализации Программы* | 4 |
|  | *1.3.* | *Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования «Чудо-мяч»* | 4 |
|  | *1.4.* | *Оценка эффективности занятий фитбол-гимнастикой* | 5 |
| **2.** | **Содержание Программы** | | **6** |
|  | *2.1.* | *Содержание работы по обучению упражнениям на фитболах с детьми 5-6 лет* | 7 |
|  | *2.2.* | *Перспективное планирование образовательной деятельности по Программе* | 10 |
|  | *2.3.* | *Формы проведения занятий* | 14 |
|  | *2.4.* | *Методы, приёмы и средства обучения* | 14 |
|  | *2.5.* | *Особенности организации образовательной деятельности по Программе* | 15 |
| **3.** | **Организационное обеспечение Программы** | | **16** |
|  | *3.1.* | *Материально-техническое обеспечение (обеспеченность помещениями, материалами и средствами обучения)* | 16 |
|  | *3.2.* | *Режим занятий* | 17 |
|  | *3.3* | *Методическое обеспечение Программы* | 18 |
| ***ПРИЛОЖЕНИЯ*** | | | 19 |
| 1 | Примерный комплекс упражнений с фитболами | | 19 |
| 2 | Примерные комплексы дыхательной гимнастики | | 26 |
| 3 | Упражнения для релаксации | | 29 |
| 4 | Гимнастика для пальчиков | | 30 |
| 5 | Подвижные игры с фитболами | | 33 |
| 6 | Оценка эффективности занятий фитбол-гимнастикой | | 36 |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Уровень Программы:*** программа дополнительного образования для детей старшего дошкольного возраста МДОУ «Детский сад № 25», в т.ч. с ОВЗ (ТНР).

***Срок освоения Программы:*** 1 учебный год

***Целевая аудитория:*** воспитанники старшего дошкольного возраста (5-6 лет) МДОУ «Детский сад № 25».

***Количество участников:*** 12-15 человек.

***Направленность Программы:*** физкультурно-оздоровительная.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества[[1]](#footnote-1). В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол- гимнастикой.

Мячи большого размера - ***фитболы*** - появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране - около 8 лет. Программы по фитбол- гимнастике и фитбол- аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани[[2]](#footnote-2). Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора.

Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

* для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
* для укрепления мышц брюшного пресса;
* для укрепления мышц спины и таза;
* для укрепления мышц ног и свода стопы;
* для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
* для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
* для формирования осанки;
* для развития ловкости и координации движений;
* для развития танцевальности и музыкальности;
* для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

**1.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

***Целью*** Программы является повышение уровня физической подготовленности и укрепление здоровья детей, в т.ч. с ОВЗ.

В соответствии с этой целью поставлены ***задачи***:

* развитие двигательных качеств;
* обучение основным двигательным действиям;
* развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
* укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
* нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
* улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
* развитие мелкой моторики и речи;

В программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей – занятия на фитболах.

Фитбол-гимнастика не только благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечнососудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие

**1.2. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Основными принципами, на которых базируется Программа, являются:

* Принцип психологической комфортности (создание условий для комфортного самочувствия детей с разной физической подготовкой на занятии).
* Принцип гуманизации (учёт особенностей личностного и физического развития каждого ребёнка, в том числе гендерных особенностей).
* Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей (распределение нагрузки с учётом возраста и индивидуальных возможностей ребёнка).
* Принцип интеграции (содержание программы организационно реализуется в соответствии с комплексно-тематическим планированием образовательной деятельности в ДОУ.
* Принцип координации. Инструктор по физической культуре координирует свою работу с другими специалистами (педагогом-психологом, медицинскими работниками, воспитателями группы).
* Принцип взаимодействия с семьями воспитанников (организация практических консультаций, открытые занятия, участие в совместных спортивных мероприятиях).

**1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЧУДО-МЯЧ»**

На занятиях воспитанники приобретают ***знания***:

* о разных комплексах упражнений на мячах;
* о правилах работы на больших мячах.
* о форме и физических свойствах фитбола.
* У воспитанников формируются представления:
* о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах;
* об истории развития фитбола;

У воспитанников развиваются ***умения***:

* выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
* проверять результаты собственных действий;
* управлять своей деятельностью.
* тренировать способность удерживать равновесие, развивать
* мелкую моторику;
* поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.

***К концу обучения*** у воспитанников 5-6 лет происходит:

* совершенствование равновесия и координации;
* совершенствование умения сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболах;
* формирование здоровой осанки, укрепление мышечного корсета;
* совершенствование качества выполнения упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений.

**1.4. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКОЙ**

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать образовательный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорнодвигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу.

***Уровни освоения Программы***

***Высокий уровень.*** Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

***Средний уровень.*** Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе.

Равновесие на фитболе сохранятся.

***Низкий уровень.*** Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе.

Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора.

Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений детей 5-6 лет

А — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

В — ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С — ребенок должен поразить мячом цель размером 25x25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

D — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5x5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам:

|  |  |
| --- | --- |
| ***Основные движения*** | ***Степень сформированности основных движений*** |
| **Ходьба** | ходьба с высоким подниманием колена; на носках; с изменением темпа; приставными шагами вперед, в стороны;  ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;  стая в разных направлениях, с остановкой, приседанием, обходя предметы |
| **Бег** | бег в ритм на месте и с продвижением;  с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать) |
| **Прыжки** | прыжки на месте с поворотом на 90°;  ноги вместе — ноги врозь;  поскок в ритм с продвижением;  прыжки с места в высоту, глубину, длину; |
| **Лазание** | перелезание через бревно;  ползание по гимнастической скамейке;  ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; |
| **Метание** | метание мяча в цель одной рукой,  отбивание мяча от пола не более 10 раз;  бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю, уметь ловить мяч руками — выполнять не менее 10 раз подряд; |
| **Равновесие** | ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком;  уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег;  кружиться в обе стороны;  ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; ➢ то же с мешочком на голове. |

Все полученные данные фиксируются педагогом в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в следующую таблицу (Приложение 6).

В сводную таблицу педагог ставит цифры, соответствующие реальному возрасту выполнения ребенком тех или иных основных движений. Например, если ребенок шести лет выполняет задания на «ходьбу», соответствующие возрасту четырех лет, тогда соответственно в графе «ходьба» ему ставится оценка «пять».

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

**2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние. Программа «Чудо-мяч» включает в себя четыре этапа.

**2.1. Учебный план занятий по Программе «Чудо-мяч»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***СЕНТЯБРЬ*** | |
| ***Задачи:***  Формировать правильную осанку  Развивать мышечную систему путем упражнений на фитболе  Обучать правильной посадке на фитболе | |
| **Занятие №1**  **Разминка** Ходьба по ребристой доске на носках, бег на носках, работа стопами на мячах-массажерах  **ОРУ** с фитболом  **Релаксация** упражнения на расслабление | **Занятие №2**  **Разминка**. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  **ОРУ** с фитболом.  **ОВД** – выполнение правильной посадки на мяче.  **П/и** “Зайцы и волк”  **Дыхательная гимнастика** «Подыши одной ноздрей |
| **Занятие №4**  **Разминка**. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. **ОРУ** без предмета.  **ОВД** с фитболом  **П/и** “Бармалей и куклы”  **Дыхательная гимнастика** «Воздушный шар»  **Релаксация** «Вибрация» | **Занятие №3**  **Разминка**. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. **ОРУ** с фитболом.  **П/и** «Докати мяч»  **П/и** «Гусеница»  **Дыхательная гимнастика** «Подыши одной ноздрей  **Релаксация** «Этюд, земля» |
| ***ОКТЯБРЬ*** | |
| ***Задачи:***  Продолжать закреплять «чувство» правильной посадки  Укреплять дыхательную систему  Развивать координацию движений  Продолжать учить базовым движениям  Закреплять правильную осанку | |
| **Занятие №1**  **Разминка**. Ходьба. Бег.  **ОРУ** сидя на фитболах с гантелями  **П/и** «Дракон кусает хвост» **Релаксация** «Цветок» | **Занятие №2**  **Разминка**. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках. Бег.  **ОРУ** сидя на фитболах  **П/и**“Быстрый и ловкий”  **Релаксация** «Цветок» (Приложение ) |
| **Занятие №3**  **Разминка.** Ходьба. Бег.  **ОВД** на фитболе  **П/и**“Быстрый и ловкий”  **Дыхательная гимнастика** «Воздушный шар»  **Релаксация** «Поза покоя» | **Занятие №4**  **Разминка**. Ходьба. Бег.  **ОВД** на фиболе  **П/и** “Паровозик”  **Дыхательная гимнастика** «Воздушный шар»  **Релаксация** «Поза покоя» |
| ***НОЯБРЬ*** | |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Задачи:***  Укреплять дыхательную систему  Развивать координацию движений  Укреплять мышечную систему путем упражнений на мячах  Продолжать учить базовым положениям на мячах при выполнении упражнений | |
| **Занятие №1**  **Разминка.** Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах . **ОРУ** на фитболе  **П/и** «Найди свой мяч»  **Дыхательная гимнастика** «Ушки»  **Релаксация** «Земля» | **Занятие №2**  **Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) **ОРУ** на фитболе  **Дыхательная гимнастика** «Ушки»  **Релаксация** «Земля» |
| **Занятие №3**  **Разминка**. Ходьба. Бег.  Ритмический танец «Ковбои»  **ОРУ**1.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:-из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; приставной шаг в сторону:  из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.  2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.  **П/и** «Пингвины на льдине»  **Дыхательная гимнастика** «Ушки» | **Занятие №4**  **Разминка**. Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .  **ОРУ** с малым мячом.  **ОВД** 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:  ходьбу на месте, не отрывая носков; приставной шаг в сторону:  из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. **П/и** «Пингвины на льдине» |
| ***ДЕКАБРЬ*** | |
| ***Задачи:***  Продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе  Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры  Тренировать равновесие и координацию  Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе | |
| **Занятие №1**  **Разминка**  игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  **ОВД** на фиболе  **П/и** «Не пропусти мяч»  **Дыхательная гимнастика «**Воздушный шар**»**  **Релаксация «**Здравствуй, солнце!**»** | **Занятие №2**  **Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  **ОВД** на фитболе  **Релаксация «**Здравствуй, солнце!**»**  **П/и** «Не пропусти мяч» |

|  |  |
| --- | --- |
| **Занятие №4**  **Разминка** на массажерах  **ОВД** с фитболом  **Дыхательная гимнастика «**Ветер»  **Релаксация «**Здравствуй, солнце!**»** | **Занятие №3**  **Разминка** на массажерах  **ОВД** с фитболом  **П/и** «Веселые зайчата»  **Релаксация «**Здравствуй, солнце!**»**  **Дыхательная гимнастика «**Ветер» |
| ***ЯНВАРЬ*** | |
| ***Задачи:***  Формировать навык держать осанку  Укреплять мышечную систему  Учить выполнению комплекса с использованием фитбола | |
| **Занятие №1 Занятие №2**  **Разминка** Ходьба, бег. **Разминка** Ритмический танец с  **ОРУ** на фитболе султанчиками  **П/и** «Веселые зайчата» **ОРУ** на фитболе  **Дыхательная гимнастика** «Радуга обними **П/и** Эстафета на фитболе  меня» **П/и «**Быстрый и ловкий»  **Пальчиковая гимнастика** «Капитан» **Дыхательная гимнастика** «Радуга обними  меня»  **Пальчиковая гимнастика** «Домик» | |
| ***ФЕВРАЛЬ*** | |
| ***Задачи:***  Продолжать учить комплекс ОРУ  Научить выполнению упражнений на растягивание  Продолжать развивать мышечную систему  Формировать правильную осанку | |
| **Занятие №1**  **Разминка** Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .  **ОРУ** с мячом и гантелями  **П/и** « Утки и собачка»  **Дыхательная гимнастика** «Ветер» **Самомассаж** с массажными мячами | **Занятие №2**  **Разминка** Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .  **ОРУ** на фитболе с гантелями  **П/и** «Тучка и солнышко» **Дыхательная гимнастика** Ёжик  **Пальчиковая гимнастика** Апельсин |
| **Занятие №3**  **Разминка** Ходьба на носках , ходьба «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .  **ОРУ** без предмета  **ОВД** Комплекс с фитболами  **П/и** “Утки и охотник”  **Дыхательная гимнастика** «Губы трубочкой»  **Пальчиковая гимнастика** Ботинки | **Занятие №4**  **Разминка** Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .  **ОРУ** с малым мячом  **ОВД** Комплекс с фитболами  **П/и** «Веселые зайчата»  **Дыхательная гимнастика** «Ветер»  **Пальчиковая гимнастика** Апельсин |
| ***МАРТ*** | |
| ***Задачи:***  Укреплять дыхательную систему  Развивать координацию движений  Укреплять мышечную систему  Продолжать выполнять упражнений ОРУ в едином темпе | |
| **Занятие №1**  **Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  **ОВД** с фитболом  **П/и** «Лиса и тушканчики»  **Дыхательная гимнастика** «Ушки»  **Пальчиковая гимнастика** «Домик» | **Занятие №2**  **Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) **ОВД** с фитболом  **П/и** «Гонка мячей»  **Дыхательная гимнастика** «Ушки  **Пальчиковая гимнастика** «Домик» |
| **Занятие №3**  **Разминка** Ритмический танец Фиксики  **ОРУ** на фитболе  **П/и** «Лошадка, ослик и подкова»  **Дыхательная гимнастика** Пускаем мыльные пузыри  **Релаксация** Поза абсолютного покоя | **Занятие №4**  **Разминка** Ритмический танец Фиксики  **П/и** « Жуки»  **Дыхательная гимнастика** «Подуем на плечо»  **Релаксация** Поза абсолютного покоя |
| ***АПРЕЛЬ*** | |
| ***Задачи:***  Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.  Продолжать учить сохранять правильную осанку  Укреплять мышечный корсет | |
| **Занятие №1**  **Разминка** Ритмический танец Барбарики **ОВД** Разучивание ритмического комплекса с фитболами  **П/и** «Цапля и лягушки»  **Дыхательная гимнастика** Насос  **Гимнастика для пальчиков** Барашки | **Занятие №2**  **Разминка** ритмический танец Барбарики **ОВД** Закрепление ритмического комплекса с фитболами  **П/и** Эстафета с фитболами  **Дыхательная гимнастика** насос **Гимнастика для пальчиков** Барашки |
| **Занятие №3**  **Разминка** Римический танец Фиксики  **ОРУ** с ленточкой  **ОВД** Повторение ритмического комплекса с фитболами  **П/и** Эстафета с фитболами **Дыхательная гимнастика** «Ёжик»  **Пальчиковая гимнастика** Моя семья | **Занятие №4**  **Разминка** Ритмический танец Фиксики  **ОРУ** с ленточкой  **П/и** «Гонка мячей»  **П/и** «Веселые зайчата»  **П/и «**Хитрая лиса»  **Дыхательная гимнастика** «Ёжик»  **Пальчиковая гимнастика** Моя семья |
| ***МАЙ*** | |
| ***Задачи:***  Укреплять мышечный корсет  Развивать координацию движений  Совершенствовать качество выполнения упражнений | |
| **Занятие №1**  **Разминка** Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед  **ОВД** Разучивание ритмического комплекса с фитболами  **Дыхательная гимнастика** Насос  **Пальчиковая гимнастика** Гроза | **Занятие №2**  **Разминка** Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед  **ОВД** Разучивание ритмического комплекса с фитболами  **Дыхательная гимнастика** «Ветер»  **Самомассаж** колючими мячиками |
| **Занятие №3**  **Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  **ОВД** Закрепление ритмического комплекса с фитболами  **Дыхательная гимнастика** «Ветер»  **Пальчиковая гимнастика** Апельсин | **Занятие №4**  Итоговое занятие с участием родителей |

***2.2. Содержание работы по обучению упражнениям на фитболах с детьми 5-6 лет***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Задачи этапа*** | ***Реализация задач*** *(рекомендуемые упражнения)* |
| **I этап** | |
| *Дать представления о форме и физических свойствах фитбола* |  различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;   отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;   передача фитбола друг другу, броски фитбола;   игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней). |
| *Обучить правильной посадке на фитболе* |  сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);   сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, *например*:  повороты головы вправо-влево;  поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону;  поднимание и опускание плеч;  скольжение руками по поверхности фитбола;  сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;  по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. |
| *Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе)* |  Исходное положение - сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.   Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.  Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.   Исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в исходное положение.   Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами впра-  во-влево, руки вдоль туловища.  Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.   Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.   Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.   Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.   Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.   Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.    Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.    Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.  Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.   Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам. |
| **II этап** | |
| *Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе* |  самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;   в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.   Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:  ходьбу на месте, не отрывая носков;  ходьбу, высоко поднимая колени;  из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; ✓ приставной шаг в сторону:  из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. |
| *Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка*  *равновесия и координации)* |  поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;   поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;   то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. |
| *Обучить упражнениям сохранение равно различными положениями фитболе*  *ребенка на весия с на* |  наклониться вперед, ноги врозь;   наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;   наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;   наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;   сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;   сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.   Исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.   Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.   Исходное положение — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.   В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.   Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.   Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол.  Поочередные махи согнутой ногой.   Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову. |
| *Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе* |  сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;   сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо. |
| **III этап** | |
| *Научить выполнению комплекса*  *общеразвивающих*  *упражнений с*  *использованием фитбола в едином для всей группы темпе* |  комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. |
| *Научить выполнению упражнений на растягивание с*  *использованием фитбола* |  стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять  медленные пружинистые покачивания;   то же упражнение выполнять, сгибая руки;   стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;   лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток;   исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;   исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой. |
| **IV этап** | |
| *Совершенствовать качество выполнения упражнений в*  *равновесии* |  Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.   Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.   Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.   Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.   Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.   Исходное положение - то же, ноги вверх.   Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.   Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.   Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.   Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.   То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой*.*   Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.   То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой. |

***2.3. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ***

Основной формой организации занятий для детей 5-6 лет является групповая (12-15 человек).

Рекомендуемая продолжительность занятия по ритмике для детей 5-6 лет – 25 минут.

***2.4. МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ***

Для решения поставленных задач использовались следующие ***методы и приёмы***:

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

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

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

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

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

Смена способов выполнения упражнений.

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

***Средства фитбол-гимнастики для детей:***

* Гимнастические упражнения (Строевые, общеразвивающие и др.)
* Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки).
* Танцевальные упражнения (элементы ритмики).
* Профилактико-коррегирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и др.заболеваний).
* Подвижные игры и эстафеты.
* Креативные игры и упражнения
* Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

**2.5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОГРАММЕ**

Занятие по фитбол-гимнастике составлено из трех частей:

* подготовительная
* основная
* заключительная.

Наличие этих частей и расположение их в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания образовательного процесса в двигательной деятельности.

Продолжительность занятия согласно СанПин в старшей группе – 25 минут.

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности:

* дыхательные и двигательные упражнения,
* психогимнастические этюды
* танцевальные движения
* импровизация.

Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели - мотивации здорового образа жизни и формирование здоровья.

***Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах***

На занятиях фитбол-гимнастикой существует ряд определенных ***правил***, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

* В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 -2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.
* Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 -55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет- 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.
* На занятия следует одевать удобную спортивную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.
* Для занятий фитбол-гимнастикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.
* Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90е или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.
* Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитболгимнастики.
* Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.
* При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
* Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.
* Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.
* Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач
* При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др .
* Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей.

**3. ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

***3.1. Материально-техническое обеспечение (обеспеченности помещениями, материалами и средствами обучения).***

Материально-техническое обеспечение Программы соответствует:

* санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
* правилам пожарной безопасности;
* требованиям к средствам обучения и воспитания;
* возрастным и индивидуальным особенностям и интересам воспитанников ДОУ.

В ДОУ созданы необходимые материально-технические условия, которые благотворно влияют на успешную организацию образовательной деятельности по реализации программы дополнительного образования «Фитбол-гимнастика»:

|  |  |
| --- | --- |
| Физкультурный зал | Физкультурный зал один, находится на втором этаже и полностью оборудован спортивным инвентарем. Оборудование и материалы соответствуют возрастным особенностям, учитывают состояние здоровья детей. |

Для занятий фитбол-гимнастикой в детском саду имеются необходимое ***оборудование и материалы.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Наименование оборудования*** | ***Количество*** |
| 1 | Флажки разноцветные | 30 |
| 2 | Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 55см) | 15 |
| 3 | Мячи большие | 20 |
| 4 | Мячи средние | 20 |
| 5 | Мячи малые | 20 |

***Технические средства обучения***

|  |  |
| --- | --- |
| ***ТСО*** | ***количество*** |
| Фортепиано | 1 |
| Музыкальный центр | 1 |
| Видеокамера | 1 |
| Фотоаппарат | 1 |
| Фонотека с записями для проведения ОД | в  ассортименте |
| Система очистки воздуха | 1 |

***3.2. РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ***

Расписание занятий строится в соответствии с возрастными особенностями и возможностями детей 5-6 лет из расчёта:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Возраст детей*** | ***Количество и продолжительность занятий*** | | | | | | |
| ***неделя*** | | ***месяц*** | |  | ***год*** | |
| ***количество***  ***занятий*** | ***длительность*** | ***количество***  ***занятий*** | ***длительность*** | ***количество***  ***занятий*** |  | ***длительность*** |
| 5-6 лет | 2 | 50 мин. | 8 | 200 мин. | 60 |  | 1500 мин. |

Занятия проводится в вечернее время после окончания образовательной деятельности по Основной образовательной программе МДОУ «Детский сад № 25».

Каждое занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

В *подготовительной части* происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки.

В *основной части* происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей.

*Заключительная часть* способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма.

Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

**3.3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

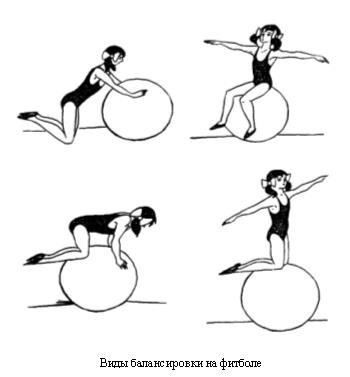
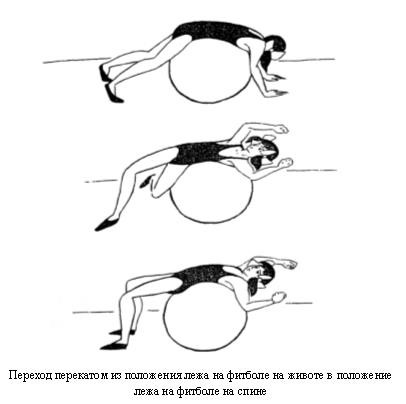
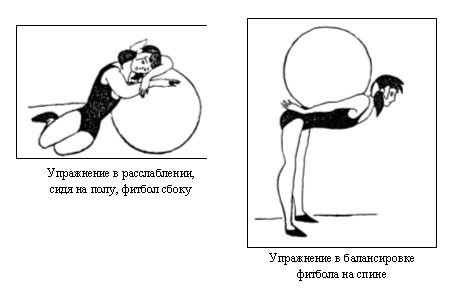
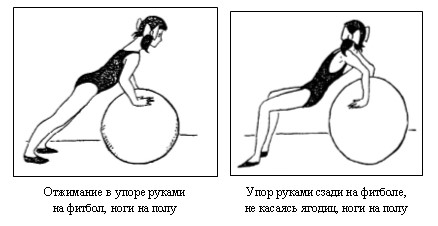
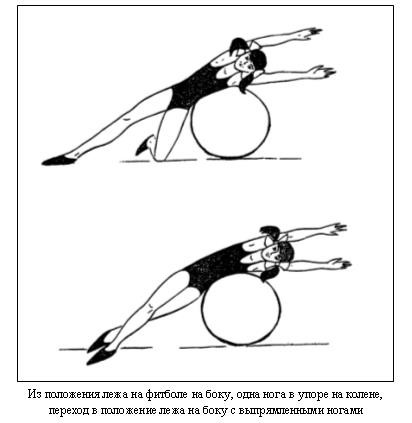
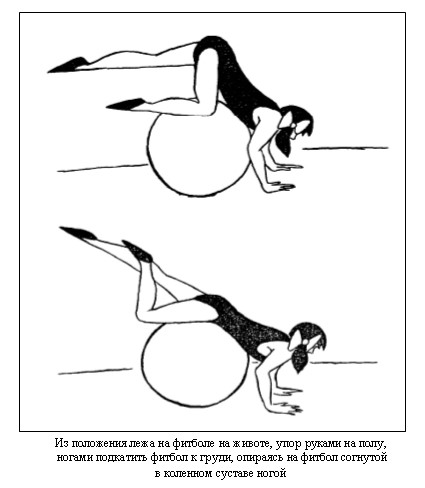
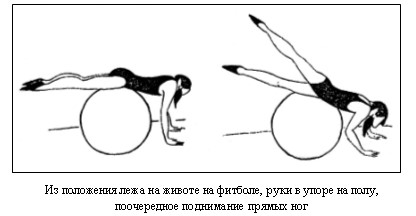
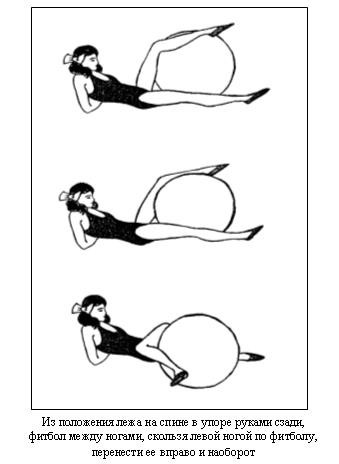
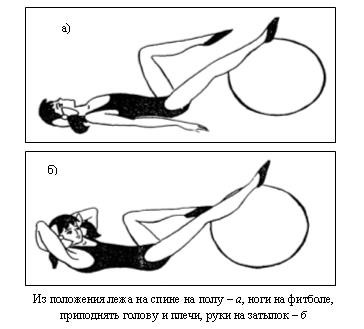
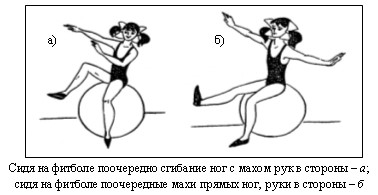
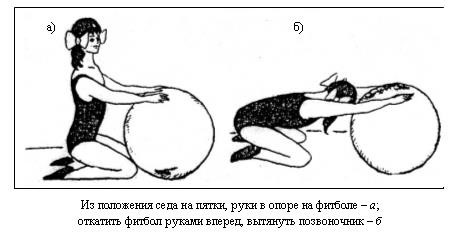
***Список литературы***

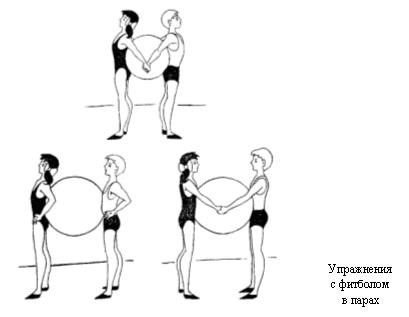
1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т.
2. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
3. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
4. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова
5. Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
6. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
7. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера,
8. 2007.- 208с.
9. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]:
10. учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
11. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.№7.-С.8-11.
12. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
13. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст]:учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.176с.
14. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры[Текст]: учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
15. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения[Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.
16. Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009.

**Приложения**

Приложение 1

**Примерный комплекс упражнений с фитболами**





***Приложение 2***

**ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

## Послушаем свое дыхание

**Цель:** учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

* куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
* какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
* какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
* какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой
* тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической г грузки или после, чтобы дети учились по дыханию определяется состояние всего организма.

## Дышим тихо, спокойно и плавно

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

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глазалучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколь сможет. Затем плавный выдох через нос *(повторить 5-10раз)* Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

## Подыши одной ноздрей

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

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

## Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

**Цель:** учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании. Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине. *Повторить 4—10 раз.*

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

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

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

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

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

П р и м е ч а н и е . Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. *Повторить 6-10 раз.*

## Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

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

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. *Повторить 4-8 раз.*

## Ветер(очистительное, полное дыхание)

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

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

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

**Примечание.** Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

**Радуга, обними меня Цель:** та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

Задержать дыхание на 3-4 секунд.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обни- мая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо. *Повторить 3-4 раза.*

## Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. *Повторить 4-8 раз.*

## Губы «трубкой»

Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.

Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.

3.Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. *Повторить 4-6 раз.*

## Ушки

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. *Повторить 4-5 раз.*

## Пускаем мыльные пузыри

При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

*Повторить 3-5 раз.*

## Язык «трубкой»

Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

1. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.
2. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. *Повторить 4-8 раз.*

## Насос

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

*Повторить 3*—*б раз.*

П р и м е ч а н и е . При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Приложение 3

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ**

## Э т ю д « З е м л я »

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит». Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

## П о з а а б с о л ю т н о г о п о к о я

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д.

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин. « М е д у з а » .

Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание медленное. Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц.

## « Т р я с у ч к а » и л и « В и б р а ц и я »

*(Стимулирует обменные процессы.)*

Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы.

## « Ц в е т о к »

*(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)* Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

Приложение 4

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПАЛЬЧИКОВ (ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-7 ЛЕТ) 1.КАПИТАН

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговария стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок.

Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

*Я плыву на лодке белой по волнам с жемчужной пеной.*

*Я - отважный капитан, мне не страшен ураган.*

*Чайки белые кружатся, тоже ветра не боятся.*

*Лишь пугает птичий крик стайку золотистых рыб. И, объездив чудо-страны, посмотрев на океаны,*

*Путешественник-герой, к маме я вернусь домой.*

## 2.ДОМИК

Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.

Под грибом - шалашик-домик, (соедините ладони шалашиком)

Там живет веселый гномик.

Мы тихонько постучим, (постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки) В колокольчик позвоним. (ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).

Двери нам откроет гномик, Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол, (ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу) А на нем - дубовый стол. (левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки)

Рядом - стул с высокой спинкой. (направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)

На столе - тарелка с вилкой. (ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)

И блины горой стоят – Угощенье для ребят.

## ГРОЗА

Капли первые упали, (слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу) Пауков перепугали. (внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки)

Дождик застучал сильней, (постучать по столу всеми пальцами обеих рук) Птички скрылись средь ветвей. (скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе).

Дождь полил как из ведра, (сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

Разбежалась детвора. (указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).

В небе молния сверкает, (нарисуйте пальцем в воздухе молнию)

Гром все небо разрывает. (барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)

А потом из тучи солнце (поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами) Вновь посмотрит нам в оконце!

## БАРАШКИ

*Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцам и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.*

Захотели утром рано Пободаться два барана. Выставив рога свои, Бой затеяли они.

Долго так они бодались, Друг за друга все цеплялись. Но к обеду, вдруг устав,

Разошлись, рога подняв.

## МОЯ СЕМЬЯ

Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.

Знаю я, что у меня Дома дружная семья:

Это - мама,

Это - я,

Это - бабушка моя, Это - папа, Это - дед.

И у нас разлада нет.

## КОШКА И МЫШКА

Мягко кошка, посмотри, Разжимает коготки.

*(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)*

И легонько их сжимает – Мышку так она пугает. Кошка ходит тихо-тихо,

*(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).*

Половиц не слышно скрипа, Только мышка не зевает, Вмиг от кошки удирает.

Приложение 5

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ФИТБОЛАМИ ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк? Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

## БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

*Мы веселые ребята, Любим бегать и играть.*

*Ну попробуй нас поймать.* Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

## ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впередистоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

## НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

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

## ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

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

## НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга.

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

## УТКИ И СОБАЧКА

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

## ТУЧИ И СОЛНЫШКО

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

## УТКИ И ОХОТНИК

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камыши». В «камышах» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

*Ну-ка, утки,*

*Кто быстрей*

*Доплывет до камышей?*

*Самой ловкой*

*За победу*

*Сладкое дадут к обеду.*

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

## ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого — переловить всех других детей«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

## ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову. *Звонкою подковкой Подковали ножку. Выбежал с обновкой Ослик на дорожку.*

*Новою подковкой*

*Звонко ударял И свою подковку Где-то потерял.*

## ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

*Мы веселые лягушки, Мы зеленые квакушки,*

*Громко квакаем с утра:*

*Ква-ква-ква, Да ква, ква, ква!*

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит: *По болоту я шагаю,*

*И лягушек я хватаю.*

*Целиком я их глотаю. Вот они, лягушки, Зеленые квакушки. Берегитесь, я иду,*

*Я вас всех переловлю.*

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

## УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ

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

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

## УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

## БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА

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

## БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Мячи 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. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

## ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Упражнение на концентрацию внимания. А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

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

Приложение 6

## ТАБЛИЦА 1. ДИАГНОСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Ф.И. РЕБЕНКА*** | ***ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ*** | | | | | | | | ***СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ*** | | | | | | | | | | | |
| ***А*** | | ***В*** | | ***С*** | | ***Д*** | | ***1*** | | ***2*** | | ***3*** | | ***4*** | | ***5*** | | ***6*** | |
| ***н*** | ***к*** | ***н*** | ***к*** | ***н*** | ***к*** | ***н*** | ***к*** | ***н*** | ***к*** | ***н*** | ***к*** | ***н*** | ***к*** | ***н*** | ***к*** | ***н*** | ***к*** | ***н*** | ***к*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Примечание***.

А — пробы на статическую координацию и статическую выносливость;

В — пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения;

С — пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли

зрения;

D — пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка:

1. — ходьба;
2. — бег;
3. — прыжки;
4. — ползание, лазание;
5. — равновесие;
6. — катание, бросание, ловля, метание.

н — начало курса; к — конец курса.

1. (Горькова Л. Г., Обухова Л. А., 2005) [↑](#footnote-ref-1)
2. (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003) [↑](#footnote-ref-2)