

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад №71 «Сказка» город Ставрополь

Утверждено  
заведующим МБДОУ  
«ЦРР – Д/С №71 «Сказка»

приказ №137-ОД от 30.08.2024 г.  
Принято  
на заседании педагогического совета  
протокол от №1 от 30.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ «НЕПОСЕДЫ»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ**

воспитатель  
Лифоренко М.А.

Ставрополь, 2024

# Содержание

## 1. Целевой раздел

- Пояснительная записка
- Принципы организации физического развития детей 5-7 лет
- Целевые ориентиры

## 2. Содержательный раздел

- Содержание программы
- Формы организации образовательной области «Физическое развитие»
- Возрастные особенности физического развития детей.
- Ожидаемые результаты
- Перспективное планирование занятий кружка
- Приложения
  - Приложения 1. Примерный комплекс упражнений с фитболами
  - Приложения 2. Примерный комплекс дыхательных упражнений
  - Приложения 3. Упражнения для релаксации
  - Приложения 4. Пальчиковая гимнастика
  - Приложения 5. Подвижные игры с фитболами

## 3. Организационный раздел

- Критерии и формы оценки качества знаний
- Материально-техническая база
- Список литературы

## **1. Целевой раздел**

### **Пояснительная записка**

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия кружка «Чудо-мяч», на которых используются мячи большого размера – фитболы (в переводе с английского «фитбол» - «мяч для опоры»). Программы по фитбол- гимнастике и фитбол-аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров.

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-аэробики 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).

**Цель** работы кружка - повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья.

#### **Задачи:**

##### **1. Оздоровительные:**

- охрана жизни и здоровья детей,
- укрепление мышечного корсета,
- создание навыка правильной осанки;
- нормализация работы нервной системы.

##### **2. Образовательные:**

- формирование двигательных навыков и умений,
- развитие физических качеств, навыков гигиены.

### 3. Воспитательные:

- воспитание привычки ежедневным занятиям физическими упражнениями,
- развитие самостоятельности,
- улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы

Программа рассчитана на 2 года и предусматривает проведение физкультурных занятий 2 раза в неделю.

**Программа разработана в соответствии:**

- ФГОС ДО N1155 от 17 октября 2013 г.,
- ФЗ «Об образовании в РФ» N273 от 29.12.2012,
- Конвенцией ООН о правах ребенка,
- законом РФ «О физической культуре и спорте в РФ» N80 от 29.04.1999 г., письмом МО РФ N65/23-16 от 14.03.2000 г. «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»,
- Приказом МО РФ и МЗ РФ Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, РАО N2715/227/166/19 от 16.07.2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»,
- Уставом МБДОУ «ЦРР – д/с №71 «Сказка».

#### **Принципы организации физического развития детей 5-7 лет**

- ✓ соответствие принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- ✓ сочетание принципов научной обоснованности и практической применимости;
- ✓ соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности;
- ✓ обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- ✓ построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
- ✓ учет принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей
- ✓ соответствие комплексно-тематическому принципу построения образовательного процесса.

#### **Целевые ориентиры**

- ❖ Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- ❖ Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- ❖ Тренировать вестибулярный аппарат, развивать координацию движений и функцию равновесия.
- ❖ Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- ❖ Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- ❖ Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- ❖ Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, лов-кость, гибкость.
- ❖ Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

- ❖ Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- ❖ Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

## **1. Содержательный раздел.**

### **Формы и методы проведения занятий.**

Занятие кружка проводится два раза в неделю, по средам в 16 ч.15 мин. Продолжительность занятия – 35 минут. Объем образовательной нагрузки в год – 52 занятия. Форма работы – групповая.

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 должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Занятия кружка посещают дети старшей и подготовительной групп (дети 5 – 7 лет) в количестве 12 человек.

**Фитбол – гимнастика** - это новая форма занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки. Она проводится на больших мячах. При этом мяч может использоваться как тренажер, как предмет и как утяжелитель. Гимнастика на мяче наиболее полно охватывает все сферы и аспекты использования мячей для оздоровления занимающихся. Фитбол-гимнастика используется для всех возрастных категорий.

### **Возрастные особенности физического развития детей 6-го года жизни.**

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчивается к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к 6 годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям.

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образовываться грыжа.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. Диспропорционально формируется у дошкольников и некоторые суставы. У детей 5-7 лет незавершенность строения стопы.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются.

### Ожидаемые результаты

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы «Фитбол-аэробика»:

- умение выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- способность удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- способность поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умение оценивать свои движения и ошибки других;
- умение выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов;
- проявление самостоятельности, творчества, инициативы, активности, сформированность привычки к здоровому образу жизни.

### Содержание программы

Задачи раздела	Содержание	Методические указания
<b>1-й раздел: «Обучение базовым упражнениям»</b>		
1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола	<ul style="list-style-type: none"> <li>- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;</li> <li>- отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;</li> <li>- передача фитбола друг другу, броски фитбола;</li> <li>- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).</li> </ul>	<p>Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5–6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.</p> <p>Занимающиеся с фитболами должны</p>
2. Обучить правильной посадке на фитболе	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);</li> <li>- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.</li> </ul> <p>Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) повороты головы вправо-влево;</li> <li>б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;</li> <li>в) поднятие и опускание плеч;</li> <li>г) скольжение руками по поверхности фитбола;</li> <li>д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;</li> <li>е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</li> </ul>	

<p>Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая, из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались враспынную и бегают междуфитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.</li> <li>• И.П. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в исходное положение.</li> <li>• И. П. - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.</li> <li>• И.П. - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.</li> <li>• И.П. - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.</li> <li>• Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.</li> <li>• И.П. - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно вы-полнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.</li> <li>• И.П., - 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.</li> <li>• И.П. — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.</li> </ul> <p>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</p>	<p>находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.</p>
	<p>которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</li> </ul>	
<p><b>2-й раздел: «Обучение сохранению правильной осанки и умению держать равновесие с различными положениями на фитболе»</b></p>		

<p>1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• 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.</li> <li>• Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</li> <li>• ходьбу на месте, не отрывая носков;</li> <li>• ходьбу, высоко поднимая колени;</li> <li>• из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;</li> <li>• приставной шаг в сторону;</li> <li>• из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.</li> </ul>	<p>При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола.</p> <p>Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.</p>
<p>2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;</li> <li>• поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</li> <li>• то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</li> </ul>	

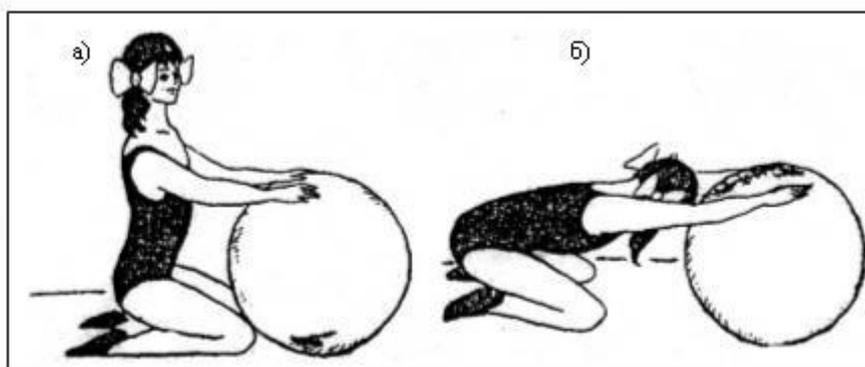
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наклониться вперед, ноги врозь;</li> <li>• наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;</li> <li>• наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</li> <li>• наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</li> <li>• 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;</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.</li> <li>• 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.</li> <li>• В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.</li> <li>• Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.</li> <li>• Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.</li> <li>• Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.</li> </ul>	
<p>4..Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.</li> </ul>	
<p><b>3-й раздел: «Обучение выполнению упражнений на фитболе»</b></p>		

<p>1. Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p>	<p>комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.</p>	
<p>Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;</li> <li>• то же упражнение выполнять, сгибая руки;</li> <li>• стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</li> <li>• лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток;</li> <li>• и.п. — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;</li> <li>• и.п. - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой</li> </ul>	
	<p><b>4-й раздел: «Совершенствование умений»</b></p>	
<p>Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.</li> <li>• Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.</li> <li>• Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.</li> <li>• Также, опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.</li> <li>• Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.</li> <li>• Исходное положение - то же, ноги вверх.</li> <li>• Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.</li> <li>• Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.</li> <li>• Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.</li> <li>• Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.</li> <li>• То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.</li> <li>• Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.</li> <li>• То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой</li> </ul>	

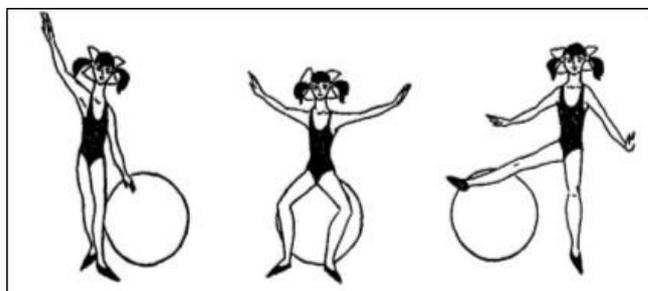
# Приложения

## Приложение 1

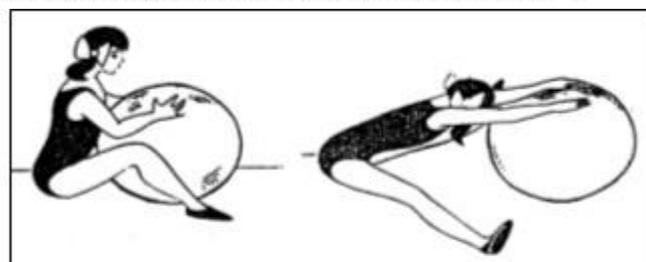
### Примерный комплекс упражнений с фитболами



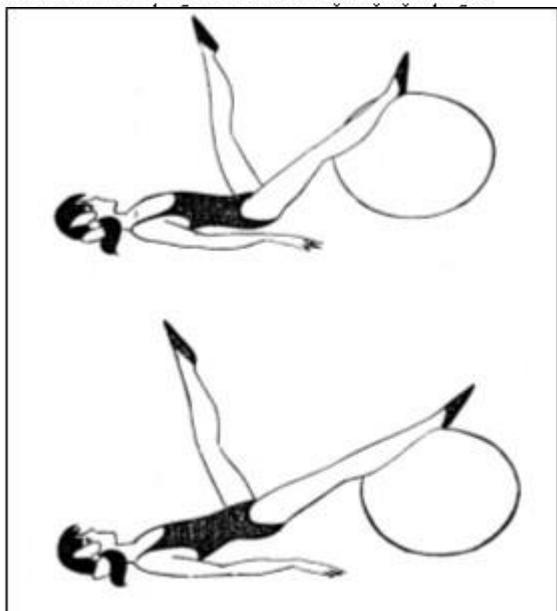
Из положения седа на пятки, руки в опоре на фитболе – а; откатить фитбол руками вперед, вытянуть позвоночник – б



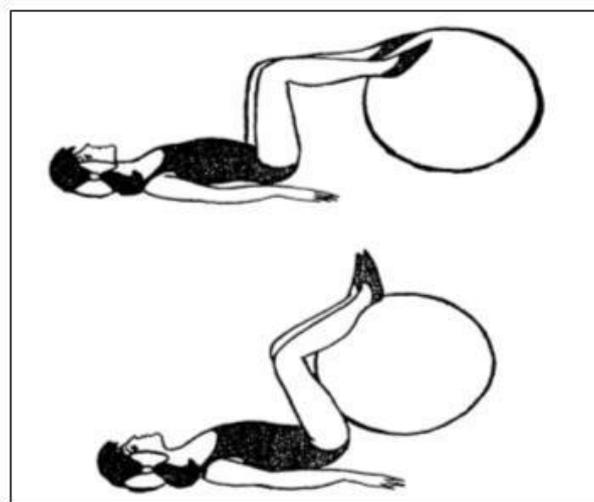
Из положения стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход



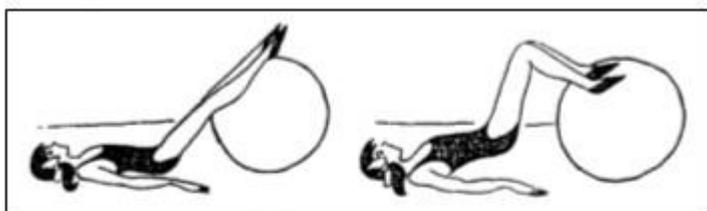
Из положения седа на полу: фитбол между согнутых ног, откатить руками фитбол вперед, ноги выпрямить



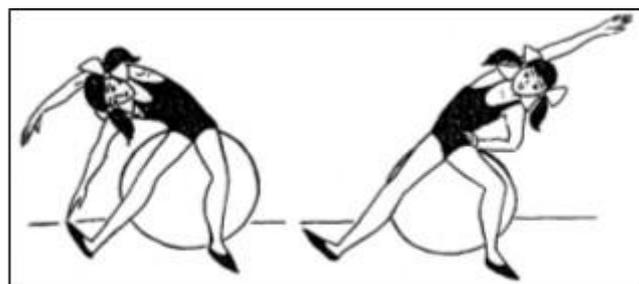
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять с поочередным махом левой и правой ногой вверх



Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе – обхватить фитбол стопами и приподнять вверх



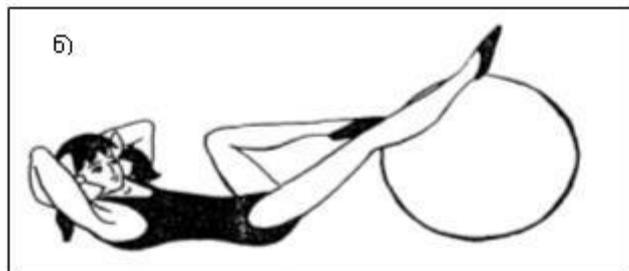
Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, подкатить стопами фитбол к ягодицам и приподнять таз



Из положения стоя на фитболе наклоны в стороны с разным положением рук

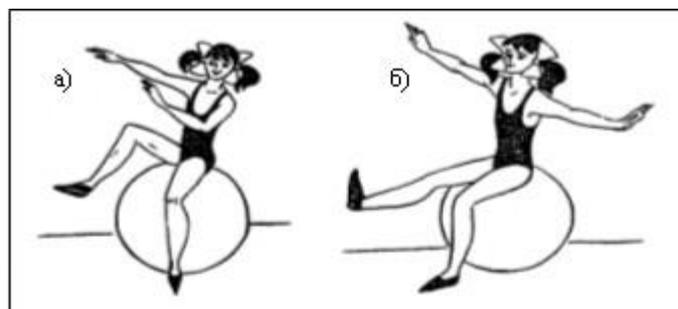


а)



б)

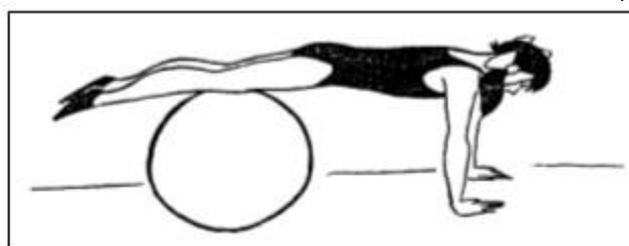
Из положения лежа на спине на полу – а, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок – б



а)

б)

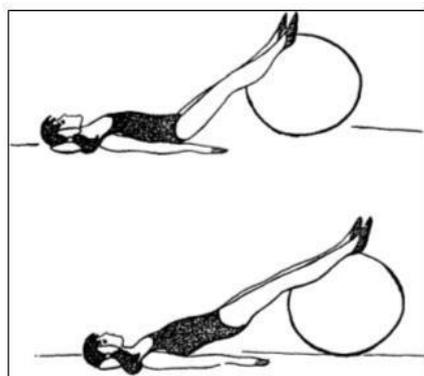
Сидя на фитболе поочередно сгибание ног с махом рук в стороны – а; сидя на фитболе поочередные махи прямых ног, руки в стороны – б



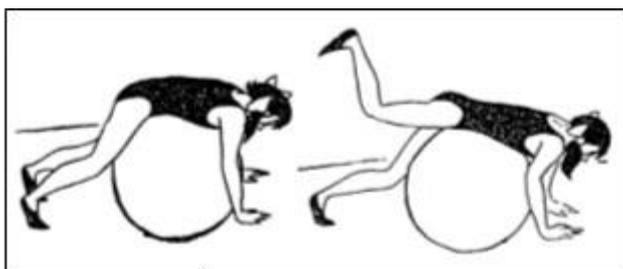
Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу



Из положения сидя на фитболе переход в положение стоя с опорой о фитбол



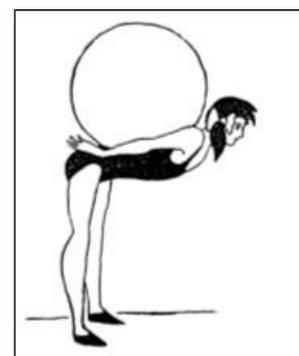
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз (держать)



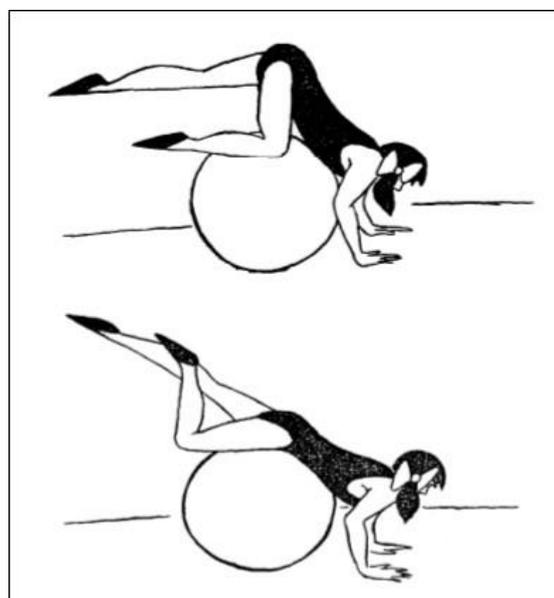
Из положения лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах



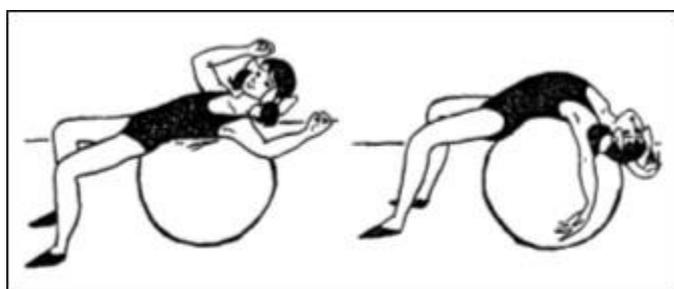
Упражнение в расслаблении, сидя на полу, фитбол сбоку



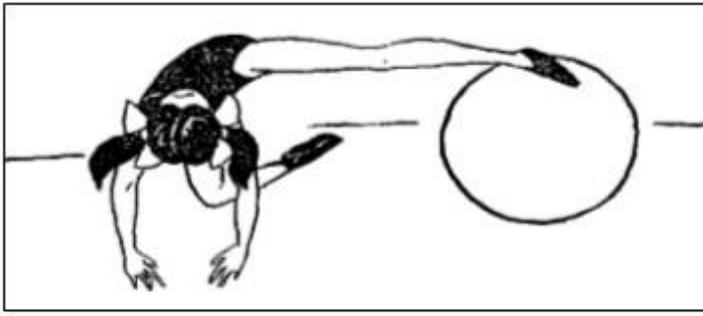
Упражнение в балансировке фитбола на спине



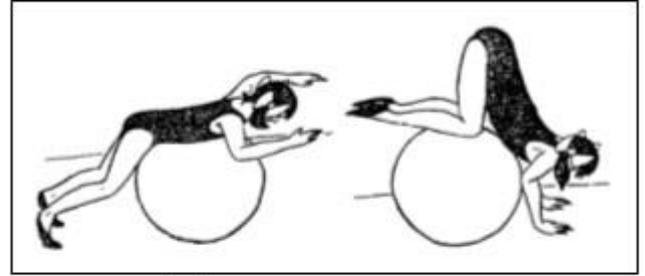
Из положения лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой



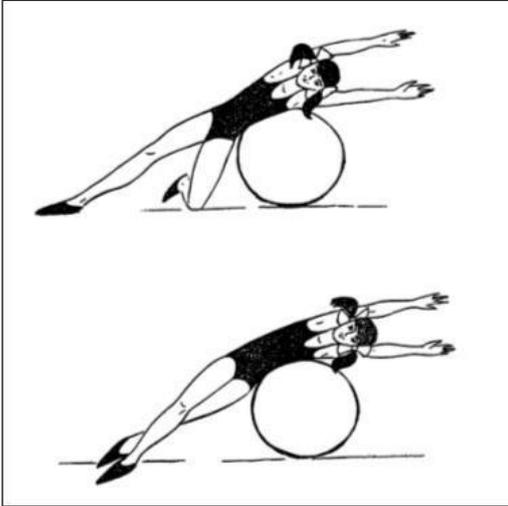
Из положения лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки, упражнение в расслаблении



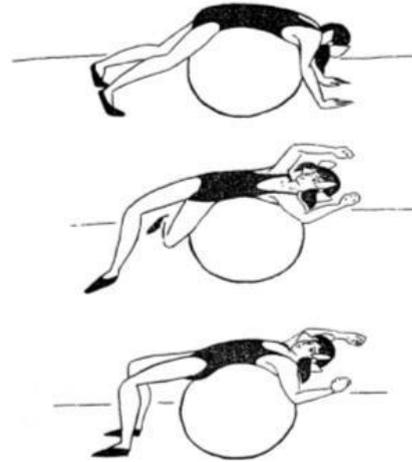
Из коленно-кистевоего положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол



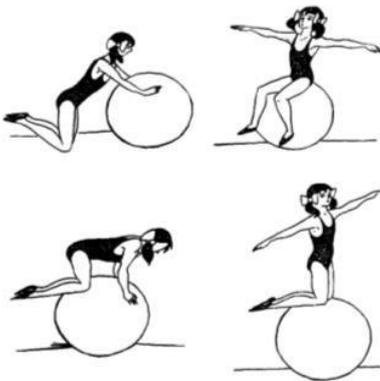
Кения лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе



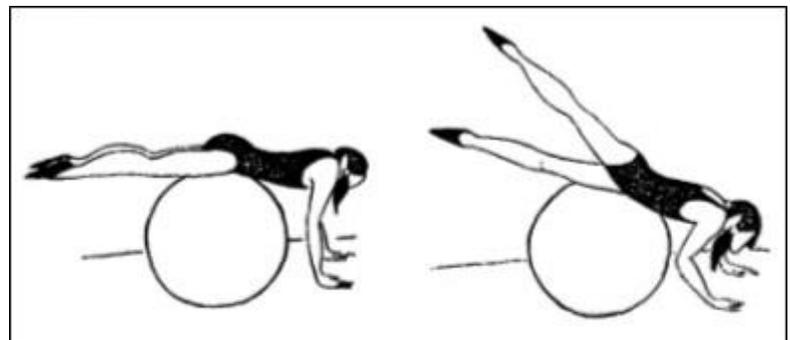
Из положения лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами



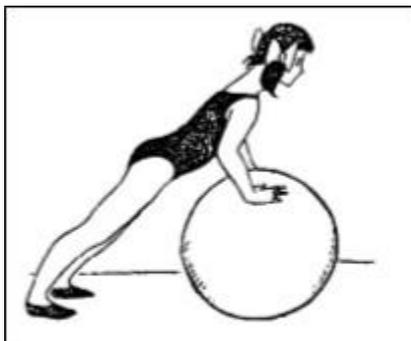
Переход перекагом из положения лежа на фитболе на животе в положение лежа на фитболе на спине



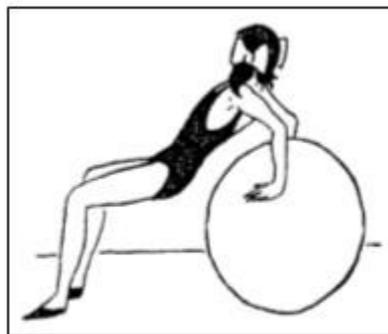
Виды балансировки на фитболе



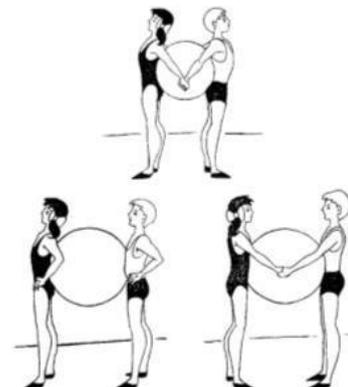
Из положения лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног



Отжимание в упоре руками на фитбол, ноги на полу



Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц, ноги на полу



Упражнения с фитболом в парах

## ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

### 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 нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять 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, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (*повторить 5-10 раз*)

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 системы 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.

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

2. 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, **концентрировать** 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.

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

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

**Примечание.** Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. 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.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимающие 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»**

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.
2. 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**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.  
*Повторить 3-5 раз.*

### **Язык «трубкой»**

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.
4. 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—6 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.

### **Поза абсолютного покоя**

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.

### **«Трясучка» или «Вибрация»**

*(Стимулирует обменные процессы.)*

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

### **«Цветок»**

*(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

## **Пальчиковая гимнастика**

(пальчиковые игры для детей 4-7 лет)

### **1. КАПИТАН**

*Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыть. Проговаривая стихок, 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 вилок. *(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 –

Угощение для ребят.

## **3. 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 среди 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!

## **4. 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 ударя согнутыми указательным пальцем 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.

### **5. 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.

### **6. 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 врасыпную 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 впереди стоящего 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-«пингины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингинов» 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 в рассыпную 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 «камышы». В «камыше» сидит охотник. Дети-«утки» в положении начетвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

*Ну-ка, утки,  
Кто быстрее  
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.  
Новую 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. В е д у щ и й . Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

И г р а ю щ и й р е б е н о к ( п о в о з м о ж н о с т и и з м е н и в г о л о с ) . 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 врасыпную 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.

### «СТОП, ХОП. РАЗ»

Так же игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».

### 3. Организационный раздел

#### Критерии и формы оценки качества знаний.

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

Мониторинг уровня двигательного развития проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

**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; **Д** — 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 года; **К** — конец года.

#### Материально-техническое обеспечение.

- Фитболы (диаметр - 55 см, 65 см)
- Гимнастические палки
- Кегли
- Гантели
- Мячи малого диаметра
- Мячи среднего диаметра
- Кубики
- Гимнастические ленты
- «Помпоны»
- Обручи среднего диаметра
- Физкультурный зал
- Звуковая аппаратура

- Аудиозаписи
- Спортивная форма
- Спортивная обувь

### Список литературы

1. Дошкольное образование. Словарь терминов словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
2. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
3. Спутник инструкторов по физической культуре дошкольного учреждения, методическое пособие /Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.
4. Мелехина Н.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Санкт-Петербург. Детство-Пресс, 2012
5. Соломенникова Н.М., Т.Н. Машина. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий. Волгоград.2011.
6. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000.
7. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет, фитбол-гимнастика. Конспекты занятий- Соломенникова Н.М., 2013г.
8. Организация двигательной деятельности детей в детском саду, Т.Харченко. Изд.: Детство-Пресс, 2010г.
9. Детские олимпийские игры, занятия с детьми 2-7 лет, Соколова Л.А., 2014г.
10. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. Изд.: Детство-Пресс, 2013г.