

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №49 «Светлячок»

УТВЕРЖДЕНО
Приказ заведующего
МАДОУ «Детский сад № 49 «Светлячок»
№ 01-О-ПУ от 16.09.2024 г.

ПРИНЯТО
на Педагогическом Совете
протокол № 1
от 27.08.2024 г.

ПРОГРАММА
ПЛАТНЫХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ

Кружок физического развития «Здоровейка»

для детей дошкольного возраста от 4-5 лет
Срок реализации программы: 7 месяцев.



Автор-составитель программы:
Соловьева А. А.

Нижний Новгород
2024 год

Оглавление

Пояснительная записка	3
Отличительные особенности программы	8
Ожидаемые результаты	10
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах	11
Методы, приемы, средства организации физкультурно – оздоровительной работы..	13
Содержание физкультурно – образовательной работы.....	15
Перспективный план работы кружка «Здоровейка».....	20
Оценка эффективности занятий фитбол – гимнастикой.....	30
Приложения.....	34

Пояснительная записка

В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно – профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста.

В большинстве случаев это различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: у-шу, китайская гимнастика, йога и многое другое.

В то же время можно отметить большую популярность появляющихся современных детских фитнес-программ, таких как «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический танец», «Фитбол-гимнастика» и др. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой.

Распространенная практика внедрения современных здоровьесберегающих технологий и методик в учреждения образования разного вида, в том числе и в дошкольные, обусловлена научной разработкой и реализацией новых подходов и направлений модернизации физического воспитания детей дошкольного возраста. Именно поэтому как ученые, так и практикующие специалисты активно ищут эффективные пути обновления и совершенствования процесса физического воспитания с учетом интересов и склонностей дошкольников, образовательных запросов их родителей.

Инновационными направлениями в физическом воспитании детей дошкольного возраста являются современные физкультурно-оздоровительные практики, которые можно отнести к детскому фитнесу. Понятие «детский фитнес» определяется как система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка, его социальную интеграцию.

Наряду с такими направлениями, как оздоровительная аэробика, ритмопластика, игровой стретчинг, детская йога и другие, все большую популярность и востребованность приобретает фитбол-гимнастика.

Исследования ученых показывают, что состояние здоровья населения, а особенно детей и подростков, катастрофически ухудшается. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания и пр. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

Актуальность

В связи с этим все актуальней становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, и прежде всего подрастающего поколения.

Для решения этой проблемы недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. Одной из таких технологий является использование фитбол-

гимнастики. Это новое современное направление оздоровительной работы.

Фитбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Фитболы уникальны по своему воздействию на организм дошкольника и вызывают особый интерес. Мяч имеет определенные свойства. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает положительный эффект упражнений с фитболом.

На занятиях могут одновременно решаться сразу несколько задач: развитие двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и др.

И этому способствует кружок физического развития «Здоровейка».

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях.

Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

Образовательная программа дополнительного образования детей 5-7 лет «Здоровейка» разработана и составлена на основании методики Потапчук А.А. Овчинниковой Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников», нормативных правовых и иных документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов, реализующих программы дополнительного образования:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

- Федеральный закон РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (1 сентября 2013 года).

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа предусматривает:

- Реабилитационно-оздоровительное воздействие фитболов на организм детей;
- Создание условий для фитбол-гимнастики.

Цель работы кружка:

Сформировать потребность детей в движении, развивать и совершенствовать их движения, двигательные способности и самостоятельность, приобщать к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье детей с помощью фитболов;
- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов;
- способствовать повышению физической работоспособности детей.

Образовательные:

- формировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях занятий с фитболом, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, процесс которой подчинён общим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач оздоровления, обучения, развития и воспитания личности.

Программа сформирована с учетом принципов, составляющих основу ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 № 1155), которые уточняются в связи со спецификой реализации Программы, а именно принципы:

- поддержки разнообразия детства, сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
- полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, амплификации (обогащения) детского развития;
- создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;

- содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- через его включение в различные виды деятельности;
- учёта этнокультурной и социальной ситуации развития детей.

Кроме общих принципов, сформулированных в ФГОС, можно выделить и специфические принципы, которые отражаются в содержании программы, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий по футбол - гимнастике. Основанием для их разработки явились, прежде всего, принципы оздоровительной тренировки:

- Принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой. Он является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать как минимизацию нагрузки, так как без определенного напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях с футболом не должна быть высокой.

- Принцип комплексного воздействия на занимающихся отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект.

- Принцип адекватности и свободы выбора средств для занятий с мячом складывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определенной цели занятия, из адекватности средств индивидуальным особенностям занимающихся и стоящим перед ними конкретным задачам и, в то же время, зависит от интереса и желания занимающихся заниматься именно этим видом упражнений.

- Принцип эстетической целесообразности. Этот принцип является одним из первых, разработанный в детском фитнесе и занятиях с футболом. Помимо задач укрепления здоровья, важный мотив для занятий с футболом – обрести пластику движений и красивую форму тела. Одним из критериев отбора средств для построения футбол - программ является эстетика движений, их привлекательность для большинства занимающихся, школа движений. Это является особенно важным при составлении детских программ.

- Принцип психологической регуляции. Реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния занимающихся, что является крайне важным в современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции – специального подбора музыкального сопровождения, интеграции средств танцевальной терапии и др. методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику занимающихся.

- Принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся. Мониторинг проводится с целью определения оздоровительного эффекта от выполнения занимающихся футбол – гимнастикой, для определения уровня их физического развития, здоровья, внесения дальнейших корректив в программу и получения максимально положительного результата.

Занятия с детьми включают все вышеизложенные принципы, базируются на них, но в силу того, что они имеют свои узко-специфические особенности, отличающие занятия с футболом с детьми от занятий со взрослыми, используются дополнительные принципы, характерные только для детей. К ним относятся:

- принцип игровой и эмоциональной направленности

занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;

- принцип инициативности и творчества (креативности) предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;

- принцип самореализации через двигательную деятельность

обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеразвивающая программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 4-5 лет. Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса (в рамках реализации основной образовательной программы) и дополнительной образовательной программы.

В программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, занятиях на фитболах – больших гимнастических мячах. Фитбол – гимнастика не только благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие.

Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и музыкально-ритмичными упражнениями на мяче, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа полностью построена на комплексах игровых упражнений, подвижных играх. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 4 до 5 лет.

Срок реализации программы в течение 7 месяцев

Программа адаптирована с учетом возрастных особенностей детей 4 - 5 лет.

Программа даёт возможность педагогу правильно спланировать и распределить содержание, объем и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физической подготовленности физического развития воспитанников.

Режим занятий согласно требованиям: Инструктивно-методическим письмом МО РФ № 6523-16 от 14.03.2000г. «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».

Дети 4-5 лет – 56 часов, 2 раза в неделю по 25 минут;

Используемый материал: фитбол – мяч большого размера (диаметр соответствует возрасту детей), медузы для равновесия, спортивные коврики, массажные мячи, теннисные мячи, ленточки, аудиозаписи, магнитофон.

Занятия проводятся два раза в неделю, подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части. 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.

Ожидаемые результаты

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">- способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;- способен самостоятельно организовать игру, владеет навыками самооценки;- способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе;- способен сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений;- умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;- активно принимает участие в подвижных играх. |
|--|

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение, служит основным документом для успешного решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

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.

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на индивидуальных ковриках с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

3. 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. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

4. 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.

5. Осанка, сидя 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 90° или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол - гимнастики.

7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.

11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач

12. 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.

13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

Методы, приемы, средства организации физкультурно – оздоровительной работы

Для решения поставленных задач используются следующие методы:

Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов).

Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре 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 других заболеваний);
- Подвижные игры и эстафеты;
- Креативные игры и упражнения.

-

Формы работы с дошкольниками:

- разгадывание загадок;
- дидактические и подвижные игры;
- праздники, досуги, развлечения;
- выступления для родителей.

Виды деятельности детей:

- коммуникативная;
- игровая;
- двигательная;
- музыкально-художественная.

Методика проведения

Занятия фитбол-гимнастикой для детей 4-5 лет рекомендуется проводить 2 раза в неделю.

Важно, чтобы каждое занятие имело музыкальную окраску. Музыкальное сопровождение желательно подбирать с учетом возрастных интересов детей.

Приветствуются детские песни с русским текстом.

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Данная программа состоит из 2-3 модулей для каждого возраста.

Работа по программе кружка физического развития «Здоровейка» начинается октября по май.

Каждое занятие с фитболами включает в себя подготовительную, основную и заключительную часть.

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

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

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

Содержание физкультурно – образовательной работы

Программа кружка физического развития «Здоровейка» включает в себя 3 модуля для 4-5 лет.

1-й модуль. Элементарный.

Задачи и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения :

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).

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

- 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.

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

Рекомендуемые упражнения:

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

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

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

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

- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;

- вернуться в исходное положение.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это

упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе.

Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности 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 пережат 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.

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

Рекомендуемые упражнения:

- самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

- Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;

- ходьбу, высоко поднимая колени;

- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

- приставной шаг в сторону;

- положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2 Модуль. Базовый.

Задачи и их реализация.

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

Рекомендуемые упражнения:

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

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

Рекомендуемые упражнения :

- наклониться вперед, ноги врозь;
- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
- сохранить правильную осанку и 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.

3. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Рекомендуемые упражнения:

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

влево - вправо.

4. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

5. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. Рекомендуемые упражнения:

- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;
- то же упражнение выполнять, сгибая руки;
- стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
- лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90° , точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток;
- исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
- исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

6. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Рекомендуемые упражнения:

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

Организационно - методические указания .

- При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакте поверхностью фитбола.

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

3 Модуль. Творческий.

Задачи и их реализация.

- Закреплять умение двигаться с фитболом, постепенно повышая требования к результату действий. Задача решается путем увеличения количества повторений знакомых детям упражнений с фитболами и доведения до значительной степени совершенства индивидуальных особенностей техники двигательных действий.

- Вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами. Выполнение освоенных ранее физических упражнений в новых, непривычных условиях способствует выработке гибкого навыка.

- Создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с фитболом. Предоставлять каждому воспитаннику возможность самовыражения в двигательной деятельности, поддерживать и поощрять изобретение детьми интересных и оригинальных гимнастических и игровых упражнений с фитболами.

Перспективный план работы кружка «Здоровейка»

ЗАДАЧИ

1квартал.

- Формировать двигательную деятельность детей, знакомя их с разнообразными действиями с мячом.
- Воспитывать положительное, эмоциональное отношение к занятиям физическими упражнениями.
- Воспитывать доброе отношение к окружающим людям, продолжать создавать благоприятную атмосферу для формирования у детей уверенности в себе и своих возможностях, поощрять игры в коллективе.
- Вызывать у детей радостное настроение в преддверии физкультурных занятий, спортивной секции, двигательной деятельности.

недели	Тема	Методическое оснащение	Литература
Октябрь			
1	«Попрыгунчики»	фитбол	Т. С. Овчинникова, О. В. Черная, Л. Б. Баряева. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика», с.109
2	«Зайцы и огородник»	Фитбол с ручками	Т. С. Овчинникова, О. В. Черная, Л. Б. Баряева. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика», с.106
3	«Путешествие в Москву»	фитбол	Т. С. Овчинникова, О. В. Черная, Л. Б. Баряева. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика», с.104
4	«Волшебный мяч»	Фитбол, коврики, Набивные мячи/ мешочки, обручи	Н. Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)», с. 40
Ноябрь			

1	«Найди свой мяч»	фитбол	Т. С. Овчинникова, О. В. Черная, Л. Б. Баряева. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика», с.106
2	«Маленькие гимнасты»	Фитболы, тоннел/коврики, мостики/лавочки	Н. Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)», с. 44
3	«Дракон кусает хвост»	фитбол	Т. С. Овчинникова, О. В. Черная, Л. Б. Баряева. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика», с.106
4	«Ты катись, веселый мяч»	Фитбол, скамейка, стойки, обручи	Н. Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)», с. 46

ЗАДАЧИ

2. Квартал.

- Расширять представления детей о действиях с мячом;
- развивать умение владения мячом;
- Продолжать развивать у детей навыки общения, воспитывать отзывчивость, доброту, желание помочь взрослым и сверстникам;
- Воспитывать положительное эмоциональное отношение к играм с мячом; Развивать инициативу и творчество детей в действиях с мячом.
- Продолжать знакомить детей со свойствами резинового мяча, его формой, объемом, разнообразными действиями с ним;
- Развивать меткость, глазомер, умение активно, координировано выполнять различные упражнения с мячом.

н е д	Тема	Методическое оснащение	
Декабрь			Литература
1	«Бармалей и куклы»	фитбол	Т. С. Овчинникова, О. В. Черная, Л. Б. Баряева. «Занятия, упражнения и

			игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика», с.106
2	«Веселая физкультура»	Гимнастические палки, фитбол, скакалки, кольца, стойки, маты	Н. Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)», с. 48
3	«Два барана»	Фитбол, канаты	Т. С. Овчинникова, О. В. Черная, Л. Б. Баряева. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика», с.107
4	«Фантазеры»	фитбол, набивные мешочки	Н. Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)», с. 52
Январь			
1	«Гном, Мороз и Елочка»	фитбол	Т. С. Овчинникова, О. В. Черная, Л. Б. Баряева. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика», с.107
2			
3	«Цапля и лягушки»	Фитбол, веревка/канат	Т. С. Овчинникова, О. В. Черная, Л. Б. Баряева. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика», с.107
4	«Колобки и лиса»	фитбол	Н. Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)», с. 91
Февраль			
1	«Лошадка, ослик и подкова»	фитбол	Т. С. Овчинникова, О. В. Черная, Л. Б. Баряева. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика», с.107
2	«В траве сидел кузнечик»	фитбол	Н. Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом

			воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)», с. 91
3	«Успей передать»	фитбол	Т. С. Овчинникова, О. В. Черная, Л. Б. Баряева. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика», с.104
4	«Лошадки и волк»	фитбол	Н. Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)», с. 91

ЗАДАЧИ

3. Квартал.

- Воспитывать интерес, положительное отношение к играм, упражнениям с мячом.
- Продолжать знакомить детей со свойствами резинового мяча, его формой, объемом, разнообразными действиями с ним;
- Развивать меткость, глазомер, умение активно, координировано выполнять разнообразные упражнения с мячом.

нед	Тема	Методическое оснащение	Литература
Март			
1	«Ловкая пара»	Фитбол, канаты	Т. С. Овчинникова, О. В. Черная, Л. Б. Баряева. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика», с.109
2	«Прятки»	фитбол	Н. Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)», с. 92
3	«Играй, играй, мяч не теряй»	фитбол	Т. С. Овчинникова, О. В. Черная, Л. Б. Баряева. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика», с.109

4	«Солнышко и тучки»	фитбол	Н. Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)», с. 92
Апрель			
1	«Ловкачи»	фитбол	Т. С. Овчинникова, О. В. Черная, Л. Б. Баряева. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика», с.110
2	«Догонялки»	фитбол	Н. Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)», с. 92
3	«Эквилибристы»	фитбол	Т. С. Овчинникова, О. В. Черная, Л. Б. Баряева. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика», с.110
4	«Медуза и камень»	фитбол	Н. Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)», с. 94
Май			
1	«Ты катись, веселый мяч»	фитбол	Н. Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)», с. 95
2	«Нади себе пару»	Фитбол, картинки с парными изображениями	Т. С. Овчинникова, О. В. Черная, Л. Б. Баряева. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика», с.109
3	«Ласточка без гнезда»	фитбол	Н. Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)», с. 97
4	«Танцевальный марафон»	фитбол	Т. С. Овчинникова, О. В. Черная, Л. Б. Баряева. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика», с.110

Оценка эффективности занятий футбол – гимнастикой

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

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести промежуточную диагностику занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в середине курса занятий, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психо-моторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н.О. Озерецкого и Н.И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны.

Критерии оценки выполнения :

+ правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
+/- частично сформирован есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

0 -не сформирован, ребенок не может выполнить движение.

Задания для детей 4-5 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 25х25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Д — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5х5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

Учебный план кружка физического развития «Здоровейка»

Возраст 4-5 лет		
№	Модуль	Количество часов
1	<p>Элементарный модуль</p> <p>Знакомство с фитболом (дать представление о форме и физических свойствах мяча). Обучить правильной посадке на фитболе и базовым положениям при выполнении упражнений в партере.</p> <p>Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p>	13
	Промежуточная аттестация	1
	Итого по первому модулю	14
2	<p>Базовый модуль</p> <p>Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации)</p> <p>Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p> <p>Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе</p> <p>Выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p> <p>Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p>	30
	Промежуточная аттестация	1
	Итого по второму модулю:	31
3	<p>Творческий модуль</p> <p>Закреплять умение двигаться с фитболом, постепенно повышая требования к результату действий.</p> <p>Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.</p> <p>Создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с фитболом.</p>	10
	Итоговое занятие	1
	Итого по третьему модулю:	11
	Всего часов:	56
	Длительность одного занятия (академический час)	25 мин.
	Количество занятий в неделю	2
	Количество занятий в месяц	8
	Количество занятий в учебном году	56

Список литературы

1. Власенко Н. Э. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика).- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2023
2. Овчинникова Т. С. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика» — «КАРО», 2014
3. Соломенникова Н. М. , Машина Т. Н. « Организация деятельности детей (образовательная область «Физическое развитие»): фитбол-гимнастика, художественная гимнастика. Планирование. Занятия - Волгоград: Учитель.

Приложения

Приложение 1

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 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 распирающее 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 обнимая 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.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Упражнения для релаксации

Этюд «Земля»

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. «Медуза».

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.

Гимнастика для пальчиков (пальчиковые игры для детей 4-7 лет)

1.КАПИТАН

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая 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.

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 сильнее, (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.

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.

Подвижные игры с фитболами

Ударь по мячу

Необходимо ударить по мячу с завязанными глазами. Педагог кладёт мяч на пол и на расстоянии двух-трёх метров от играющего проводит линию. Ребёнок подходит к мячу, становится к нему спиной, затем отходит к линии и поворачивается к мячу лицом. Воспитатель завязывает ему глаза. Ребёнок должен подойти к мячу и ударить по нему ногой.

Весёлый мяч

Ребята сидят по-турецки по кругу. Рассказывают стихи про шарик и перекатывают его от одного к другому в произвольном направлении. На ком закончится стихотворение, тот из детей выполняет какое-нибудь задание.

Ты катись, весёлый шарик,
Быстро-быстро по рукам.
У кого весёлый шарик,
Тот исполнит песню (танец) нам.

Ловкачи

Вызываются два-три участника. Ведущий предлагает по сигналу продвигать мяч головой (носом, пяткой, коленом и т. п.) до условного финиша. Выигрывает более ловкий и быстрый участник игры.

Футбол моржей

Воды в нашем «море» нет, но ласты есть! Участникам забавы предлагается надеть ласты и играть в футбол, лёжа на спине, отбивая ногами мяч.

Эквилибристы

Участникам предлагается соревнование:

- Кто дольше продержит фитбол на голове.
- Кто сам дольше продержится без помощи рук и ног на мяче.
- Кто дольше всех сможет удержать мяч на спине.

Танцевальный марафон

Участвуют несколько пар детей. Задача каждой пары – удерживать мяч любыми частями тела, только не руками, танцуя различные весёлые танцы. Оценивается оригинальность и продолжительность танца.

Попрыгунчики

Дети сидят на мячах с ручками по одной стороне зала. Педагог предлагает догнать его и бежит к противоположной стене зала. Дети прыгают на фитболах за взрослым, пытаясь догнать его.

Найди себе пару

Игра используется для подготовки к выполнению дальнейших упражнений в парах. Так в игровой форме происходит произвольное распределение детей.

По кругу лежит вдвое меньшее количество мячей, чем играющих в них детей.

Педагог раздаёт в произвольном порядке картинки, которые могут быть объединены попарно или цветом, или сюжетом, или эмоциями, или по какому-либо другому общему признаку. После слов педагога «Идите гулять» дети расходятся по залу в разные стороны. Когда педагог скажет: «Найди свою пару», дети собираются в пары каждый у своего мяча.

Ловкая пара

Каждая пара детей, встав рядом, кладёт мяч на плечи и придерживает его головами. По сигналу пары бегут до условленного места и обратно, стараясь не уронить мяч. Побеждают те, кто успешно выполнил задание и вернулся первым. Мяч нельзя придерживать руками, только головой: если мяч потерян, надо вернуться на место, где он упал, и оттуда снова продолжить бег.

Играй, играй, мяч не теряй!

Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала педагога все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч по сигналу, выбывает из игры – идёт отдыхать на «скамью штрафников».

Путешествие в Москву

Дети сидят на фитболах в кругу, имитирующем аэродром. Ведущий без мяча произносит: «Я лечу в Москву, всех с собой возьму». Дети, оставив фитболы, становятся за ведущим, который, используя различные основные движения (бег, ходьбу, подскоки и т. д.), водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой фитбол. Ребёнок, который остался без мяча, в последующей игре будет ведущим.

Пингвины на льдине

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Фитболы-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Ведущий ребёнок-«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 фитболом. Задача водящего выбить мяч из круга.

Быстрая гусеница

Играют две команды детей. Каждая команда – это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью фитболов, которые они удерживают между собой корпусом. По команде дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

Успей передать

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать фитбол 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. Выигравшим считается тот, кто быстрее вернется к мячу.

Угадай, кто сидит на мяче

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают фитбол за спинами, при этом считая до десяти. Ребёнок, который получил мяч на счёт «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 ребёнок, по возможности изменив голос, отвечает: «Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?»

Космонавты

Играют две команды. Дети строят две «ракеты». Для этого все фитболы располагают в двух равных колонках. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим.

Но в игре один секрет —

Опоздавшим места нет.

После этих слов все дети разбегаются по своим ракетам. Выигрывает та команда, которая дольше «пробудет в полёте». Дети должны сесть на мячи, взяться за руки и поднять ноги, «сцепившись в невесомости».

Бездомный заяц

Фитболы 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 ребёнок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

Пустое место

Играющие сидят на фитболах, держась за плечи соседей. Ведущий ходит за спинами детей по кругу и говорит:

Вокруг домика хожу

И в окошечко гляжу.

К одному я подойду

И тихонько постучу:

Тук-тук-тук...

Ребенок:

Кто пришёл?

Ведущий: (называет имя ребёнка):

Ты сидишь ко мне спиной.

Побежим-ка мы с тобой.

Кто из нас молодой —

Прибежит быстрее домой?

Лиса и тушканчики

Выбирается один ребёнок-«лиса», задача которого переловить всех других детей – «тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!» – и тогда все «тушканчики» прыгают на своих фитболах 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 шевельнётся.

Утки и охотник

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой – «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой от «озера» до «камышей». Воспитатель при этом говорит:

Ну-ка, утки,

Кто быстрее

Доплывёт 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».

Улитка (веретено)

Дети стоят в двух командах, удерживая фитболы локтями (головой или другими частями тела). По сигналу «Начали!» команды сворачиваются в улитку. Чья команда быстрее завернётся, та и считается выигравшей.

Найди свой мяч

Играют две команды детей: одна команда сидит на фитболах, другие дети стоят у них за спинами. По команде сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6–8 шагов от фитбола и 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.

Дракон кусает хвост

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребёнка. В руках первого ребёнка мяч – «голова дракона», тогда как последний ребёнок – «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 детей, т. е. два «дракона».

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, весёлые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас поймать.

Задача Бармалея поймать озорных кукол.

Зайцы и огородник

Игра проводится на мячах с ручками. Водящий ребёнок – «огородник» стоит в центре «заячьего» круга.

Огородник: «Зайцы, вы куда пропали?»

Зайцы: «Мы в капустке отдыхали»

Огородник: «А листочки не поели?»

Зайцы: «Только носиком задели».

Огородник: «Вас бы надо наказать!»

Зайцы: «Так попробуй нас поймать!»

После этих слов «огородник» пытается поймать «зайцев».

Два барана

Играют по два человека. Педагог выделяет узкую полосу зала – «мост», на котором и произойдёт битва «двух баранов». Два ребёнка сидят на фитболах и хлопают друг друга в ладоши, тем самым пытаясь уронить партнёра с мяча или «с моста». Выигрывает сильнейший, а на «мост» приглашается следующий желающий принять участие в этом соревновании.

Гном, Мороз и ёлочки

Выбираются два игрока – «Мороз» и «Гном», остальные дети – «ёлочки». Задача «Мороза» – запятнать «Гнома», который ловко уворачивается и убегает от «Мороза». «Ёлочки» сидят на фитболах. Убегая, «Гном» может присесть на мяч к одной из «ёлочек», после чего она превращается в «Гнома» и продолжает убегать от Мороза.

Цапля и лягушки

Длинной верёвкой посреди зала обозначается болото. В нём живет «цапля». Другие дети группы, «лягушки», прыгают на мячах по болоту и говорят:

Мы веселые лягушки,

Мы зелёные 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,

Зелёные квакушки.

Берегитесь, я иду,
Я вас всех переловлю.

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

Лошадка, ослик и подкова

Дети сидят в кругу на своих фитболах и покачиваются в такт словам. На первые две строчки ведущий идёт по кругу, на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребёнка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, а те 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

Колобки и лиса

Игроки-колобки стоят в «домике» на одной стороне площадки с фитболами в руках, водящий – «лиса» сидит в норе на противоположной стороне. По команде «Колобки, покатались!» дети прокатывают фитболы в разных направлениях. По команде «Лиса!» берут фитболы в руки и убегают в «домик». «Лиса» старается догнать и запятнать «Колобков»

В траве сидел кузнечик

Игроки-«кузнечики» сидят на фитболах на одной стороне площадки, водящий-«лягушка» сидит на мяче на противоположной стороне. Под песенку «В траве сидел кузнечик» дети прыгают в рассыпную по залу, а по команде «Лягушка» прыгают на мячах в «домик». «Лягушка», прыгая на мяче, старается догнать и запятнать игроков.

Лошадки и волк

Игроки – «лошадки» прыгают на мячах в рассыпную по площадке, педагог – «волк» находится в стороне. По команде «Волк!» игроки останавливаются, встают с мячей, приседают и прячутся за них. «Волк» ищет «лошадок», замечая тех игроков, которые пошевелились.

Прятки

Игроки с разноцветными фитболами-домиками располагаются в центре площадки. По команде «Побежали гулять!» дети бегают в рассыпную, по команде «Спрятались!» бегут к своему мячу, приседают и прячутся за него.

Солнышко и тучки

Игроки – «тучки» стоят в «домике» на одной стороне площадки с фитболом в руках,

педагог – «солнышко» стоит спиной к детям с мячом в руках на расстоянии 2-3 метров. По команде «Выглянуло солнышко» педагог убегает от детей на другую сторону площадки, прокатывая мяч перед собой по полу. Игроки – «тучки», прокатывая мяч по полу, стараются догнать «солнышко». По команде «Солнышко спряталось за тучки» дети убегают в «домики», а педагог старается их догнать.

Подвижные игры малой интенсивности

Медуза и камень

Игроки - «Медузы» расположены свободно на площадке возле своих «камней» - фитболов. По команде «Медузы плавают» дети передвигаются по площадке, выполняя имитационные движения. По команде «Камень» «медузы» находят свой фитбол, ложатся на него и покачиваются.

Стоп, хоп, повернись

Игроки шагают в колонне по одному, прокатывая мяч перед собой по полу. По команде «Стоп!» останавливаются и не двигаются, по команде «Хоп!» останавливаются и поднимают мяч вверх, по команде «Повернись!» поворачиваются кругом и шагают в обратном направлении.

Ты катись, веселый мяч

Игроки передают фитбол по кругу из рук в руки со словами:

Ты катись, веселый мяч,

Быстро-быстро по рукам,

У кого веселый мяч – покажи движенье нам.

Игрок, у которого оказался мяч, выходит в центр круга и показывает любое упражнение (без мяча), остальные его повторяют.

Подвижные игры высокой интенсивности

Ласточка без гнезда

На площадке в свободном порядке расположены фитболы – «гнезда» по количеству детей. Игроки – «ласточки» бегают по площадке в разных направлениях, обегая «гнезда», а педагог убирает один фитбол. По звуковому сигналу «ласточки» занимают любое «гнездо» (салятся на фитбол). Игрок, которому не хватило фитбола, - ласточка без гнезда.