ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 302007C9F904CA5E1844DA7385F01F73
Владелец: Иванова Ольга Борисовна
Действителен: с 12.12.2022 до 06.03.2024

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЯЙСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «ЧАЙКА»
652100, Кемеровская область, пгт. Яя, ул. Пионерская,5
Тел (8-384-41) 2-13-82
e-mailivanovaobds@mail.ru

Принято
на педагогическом совете
МБДОУ «Яйский детский сад «Чайка»
Протокол №1 от 30.08.2023г.

Утверждено
Приказом заведующего
МБДОУ "Яйский детский сад "Чайка"
от «30» августа 2023г. №48

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Весёлый фитбол»

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Буробина Александра Борисовна,
инструктор по физической культуре

Яйский муниципальный округ, пгт. Яя
2023

Содержание

Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы…… 3

1.1. Пояснительная записка …….……. 3

1.2. Цель и задачи программы…….……..... 11

1.3. Содержание программы…….…… 12

1.4. Ожидаемые результаты. …… 22

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий…..…..……. 24

2.1. Календарный учебный график. …….…… 24

2.2. Условия реализации программы……... 24

2.3. Формы аттестации / контроля. …….……. 25

2.4. Оценочные материалы. …….…….…… 26

2.5. Методические материалы. …….…….……..... 29

2.6. Список литературы …….…….. 29

Приложение 1. Подвижные игры с фитболами……...……. 31

Приложение 2. Комплексы дыхательной гимнастики……. 38

Приложение 3. Упражнения для релаксации……. 43

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Весёлый фитбол» (Далее – Программа) стартового уровнясложности.

Программа разработана в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменения в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. №196»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31марта 2022 г. №678-р);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Государственной программой РФ «Развитие образования» на 2018 – 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. №3);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р)
- Уставом МБДОУ «Яйский детский сад «Чайка».

Содержание Программы обеспечивает формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развитие осознанного отношения к своему здоровью.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Программа стартового уровня сложности.

Актуальность. В настоящее время многие дети дошкольного возраста имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегосяи вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Упражнения, сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, неврастения и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

Новизна Программы заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии – оздоровительную аэробику,в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечнососудистой, дыхательной, мышечной систем организма и опорно-двигательного аппарата.

Фитбол-гимнастика обладает:

- специфическими особенностями по сравнению с другими видами аэробики люди, обладающие избыточным весом, болезнью суставов и другими отклонениями в состоянии здоровья не могут заниматься танцевальными и другими видами аэробики, но даже простое сидение на мяче способствует определенному оздоровительному эффекту, что делает занятиядля любого контингента занимающихся более доступными;

- большим разнообразием средств, таких как музыка и танец, воздействующие на организм и психику занимающихся в сочетании эффекта механической вибрации дает большой оздоровительный эффект.

Популярность фитбол-гимнастики среди оздоровительных видов аэробики основана на её отличительных чертах:

- эффективности - решаются сразу несколько задач: развитие двигательных способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, развитии функции равновесия и вестибулярного аппарата, учит согласованию движений с музыкой;

- доступности: занятия на чудо-мяче полезны и доступны абсолютно всем детям, это показали исследования;

- эмоциональности и внешней привлекательности: связана, прежде всего, с самим предметом, ведь с древнейших времен мяч служил предметом игр и развлечений, а музыкальное сопровождение и танцевальные упражнения делают этот вид воистину привлекательным.

Педагогическая целесообразность. При реализации Программы у занимающихся формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических двигательных занятиях, развивается осознанное

отношение к своему здоровью, воспитывается умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от· возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и другими заболеваниями. При занятиях фитбол-гимнастикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Занимаясь фитбол-гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Отличительные особенности Программы. Дополнительная общеразвивающая Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 5-7 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 спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

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 подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и 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.

Занятия предусматривают как индивидуальную форму работы, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками, содержание наполнено большим количеством игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений. На занятиях также используются интерактивные средства. Компьютер значительно расширяет возможности представления информации. Применение цвета, графики, мультипликации, звука – всех современных средств мультимедии - позволяет воссоздать реальную обстановку действительности.

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 фитбол-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 егонельзя 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 фитболом не должна быть высокой.

Принцип комплексного воздействия на занимающихся отражаеткомплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект.

Принцип адекватности и свободы выбора средств для занятий с мячомскладывается 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 однимиз первых, разработанный в детском фитнесе и занятиях с фитболом. Помимо задач укрепления здоровья, важный мотив для занятий с фитболом– обрести пластику движений и красивую форму тела. Одним из критериев отбора средств для построения фитбол-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 определенияоздоровительного эффекта от выполнения занимающихся фитбол – гимнастикой, для определения уровня их физического развития, здоровья, внесения дальнейших корректив в программу и получения максимально положительного результата.

СодержаниеПрограммыучитывает, что на обучение принимаются воспитанники в течение всего календарного года не зависимо от способностей и уровня общего развития.

Группы формируются одного возраста на добровольной основе (заявления от родителей (законных представителей).

Программа **адресована** воспитанникам дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

Объём Программы – 68 учебных часов.

Срок освоения Программы – 2 года.

Форма обучение: очная

Режимзанятий:

первый год обучения: 1 раз в неделю, 1 час (20-25 минут);

второй год обучения: 1 раз в неделю, 1 час (25-30 минут).

Продолжительность учебного часа регламентируется СанПиН 1.2.3685-21:

Режим занятий:занятия проводятся во вторую половину дня.

Реализация Программы – с 1 сентября по 30 мая, 34 учебные недели.

Учебный план

Наименование разделов	Количество часов в год	
	Первый год	Второй год
«Познаю фитбол»	34 часа	
«Мой фитбол»		34 часа
Всего	68 часов	

Организационные формы обучения

Формы организации:индивидуальная, групповая, коллективная.

Основная форма организации обучения – учебное занятие.

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, пропевание песен при выполнении движений);

- наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные

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

- применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать);

- изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;

- смена способов выполнения упражнений.

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

Средства фитбол – гимнастики для детей:

- Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);

- Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки);

- Танцевальные упражнения (элементы ритмики);

- Профилактико-коррегирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний);

- Подвижные игры и эстафеты;

- Креативные игры и упражнения;

- Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

Формы работы с дошкольниками:

- просмотр презентаций, видеофильмов;

- разгадывание загадок;

- дидактические и подвижные игры;

- праздники, досуги, развлечения;

- выступления для родителей.

Виды деятельности детей:

- коммуникативная;

- игровая;

- двигательная;

- музыкально-художественная.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель Программы:содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщение 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 занимающихся;

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.

1.3. Содержание Программы

Учебно-тематический план

«Познаю фитбол». Первый год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Педагогическая диагностика (мониторинг)	1	1	2	Упражнения, игровые ситуации, наблюдения
2	Знакомство детей с фитболом	1	2	3	Игровые упражнения, наблюдение
3	Упражнения для правильной посадки на фитболе	1	6	7	Наблюдения, игровые упражнения
4	Базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе)	2	6	8	Игровые упражнения, наблюдение
5	Упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	2	8	10	Наблюдение, игровые упражнения, эстафеты,
6	Итоговый контроль	1	3	4	Упражнения, игровые ситуации, наблюдения
7	Итого:	8	26	34	

Содержание учебно-тематического плана

1. Педагогическая диагностика (мониторинг) – 2 часа

Вводный контроль проводится с целью выявления уровня физического развития ребёнка, состояния его опорно-двигательного аппарата, стартовых возможностей и индивидуальных особенностей в начале курса обучения.

Форма контроля: упражнения, игровые ситуации, наблюдения.

2. Знакомство детей с фитболом – 3 часа

Теория – 1ч.

Знакомство с формой и физическими свойствами фитбола

Практическая часть – 2ч.

Упражнения:

- прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;

- отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;

- передача фитбола друг другу, броски фитбола;

- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

Форма контроля: игровые упражнения, наблюдение.

3. Упражнения для правильной посадки на фитболе – 7 часов

Теория – 1ч.

Знакомство детей с правильной посадкой на фитболе.

Практическая часть – 6ч.

Упражнения:

- сидя на фитболе у твёрдой 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:

а) повороты головы вправо-влево;

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

в) поднимание и опускание плеч;

г) скольжение руками по поверхности фитбола;

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

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

Форма контроля: наблюдение, игровые упражнения

4. Базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе) – 8 часов

Теория – 2ч.

Практическая часть – 6ч.

Упражнения:

Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опорана 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 перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.

Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Форма контроля: наблюдение, игровые упражнения.

5. **Упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе – 10 часов**

Теория – 2ч.

Знакомство с упражнениями для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе, с различными положениями на фитболе при сохранении правильной осанки.

Практическая часть – 8ч.

Тренировка равновесия и координации (уменьшении площади опоры) при сохранении правильной осанки

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 разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях; выполнить круговые движения руками;
- сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки

должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

- исходное положение – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

- исходное положение – лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

- исходное положение – лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи – над кистями.

- в том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

- исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

- исходное положение – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

- выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения – руки за голову.

Форма контроля: наблюдение, игровые упражнения, эстафеты

Итоговый контроль определяет конечный результат обучения – 4 часа

Теория – 1ч.

Контроль проводится с целью выявления уровня физического развития ребёнка, состояния его опорно-двигательного аппарата.

Практическая часть – 3ч.

Методом контроля является участие ребёнка в соревнованиях разного уровня. Результат и качество обучения прослеживаются в достижениях воспитанников в соревнованиях. Свидетельством успешного обучения являются дипломы, грамоты.

Форма контроля: упражнения, игровые ситуации, наблюдения.

Учебно-тематический план

«Мой фитбол». Второй год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Педагогическая диагностика (мониторинг)	1	1	2	Упражнения, наблюдения
2	Упражнения для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	1	3	4	Наблюдения, упражнения, игровые ситуации
3	Упражнения в равновесии и координации	1	5	6	Упражнения, игровые ситуации, наблюдения
4	Упражнения с различными положениями на фитболе	1	7	8	Наблюдения, упражнения, игровые ситуации
5	Упражнения для расслабления мышц на фитболе	1	5	6	Упражнения, игровые ситуации, наблюдения
6	Упражнения на растягивание с использованием фитбола	1	5	6	Упражнения, игровые ситуации, наблюдения
7	Итоговый контроль	1	1	2	Упражнения, игровые ситуации, наблюдения
8	Итого:	7	27	34	

Содержание учебно-тематического плана

1. Педагогическая диагностика (мониторинг) – 2 часа

Вводный контроль проводится с целью выявления уровня физического развития ребёнка, состояния его опорно-двигательного аппарата, стартовых возможностей и индивидуальных особенностей.

Форма контроля: упражнения, наблюдения.

2. Упражнения для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе – 4 часа.

Теория –1ч.

Знакомство с упражнениями для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе при сохранении правильной осанки.

Практическая часть – 3ч.

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:
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

Форма контроля: упражнения, игровые ситуации, наблюдения.

3. Упражнения в равновесии и координации – 6 часов

Теория – 1ч.

Знакомство с упражнениями на равновесие и координацию (уменьшение площади опоры) при сохранении правильной осанки

Практическая часть – 5ч.

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.

- Исходное положение – в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.

- Исходное положение – то же, но опора на фитбол одной ногой.

- Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.

- Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.

- Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

- Исходное положение – то же, ноги вверх.

- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.

- Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.

- Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

- Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.

- То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.

- Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.

- То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

Форма контроля: упражнения, игровые ситуации, наблюдения.

4. Упражнения с различными положениями на фитболе – 8 часов

Теория – 1ч.

Знакомство с упражнениями на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе

Практическая часть – 7ч.

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 разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях; выполнить круговые движения руками;

- сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

- исходное положение – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

- исходное положение – лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

- исходное положение – лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи – над кистями.

- в том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

- исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

- исходное положение – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

- выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения – руки за голову.

Форма контроля: упражнения, игровые ситуации, наблюдения.

5. Упражнения для расслабления мышц на фитболе – 6 часов

Теория – 1ч.

Знакомство с упражнениями на расслабление мышц на фитболе.

Практическая часть – 5ч.

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.

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

Форма контроля: упражнения, игровые ситуации, наблюдения.

6. Упражнения на растягивание с использованием фитбола – 6 часов

Теория – 1ч.

Знакомство с упражнениями на растягивание с использованием фитбола.

Практическая часть – 5ч.

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;

- сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;

- исходное положение – то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;

- исходное положение – то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

Форма контроля: упражнения, игровые ситуации, наблюдения.

7. Итоговый контроль определяет конечный результат обучения – 2 часа

Теория – 1ч.

Контроль проводится с целью выявления уровня физического развития ребёнка, состояния его опорно-двигательного аппарата.

Практическая часть – 3ч.

Методом контроля является участие ребёнка в соревнованиях разного уровня. Результат и качество обучения прослеживаются в достижениях воспитанников в соревнованиях. Свидетельством успешного обучения являются дипломы, грамоты.

Форма контроля: упражнения, игровые ситуации, наблюдения.

1.4. Ожидаемые результаты

«Познаю фитбол» первый год обучения

- ребёнок способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;
- ребёнок способен самостоятельно организовать игру, владеет навыками самооценки;
- ребёнок способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе;
- ребёнок способен сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений;
- ребёнок умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ребёнок активно принимает участие в подвижных играх.

«Мой фитбол» второй год обучения

- ребёнок способен длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;

- ребёнок способен выполнять упражнения в едином для всей группе темпе;
- ребёнок умеет выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие правильную осанку;
- ребёнок способен удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- ребёнок способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умеет оценивать свои движения и ошибки других;
- ребёнок умеет выполнять упражнения в паре со сверстниками, с использованием фитболов;
- ребёнок проявляет самостоятельность, творчество, инициативу, активность;
- у ребёнка сформирована привычка к здоровому образу жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения – 2 года обучения

Объём учебных часов – 68ч.

Количество учебных недель – 34

Количество учебных дней – 34

Продолжительность каникул – 0

Недель – 34

Режимработы – 1 раз внеделю по1часу

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов – начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 мая.

год обучения	дисциплины (модули)	Количествочасов		
		всего	теория	практика
Первый год	«Познаю фитбол»	34	9	25
Второй год	«Мой фитбол»	34	10	24
Всего:		68	19	49

2.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение

Ноутбук – 1 шт.,

Телевизор – 1 шт.,

Флажки – 60 шт.

Палки гимнастические – 25 шт.

Гантели – 32 шт.

Скакалки – 30 шт.

Обручи – 24 шт.

Скамейки гимнастические – 4 шт.

Фитбол-мячи – 10 шт.

Мячи большие- 28 шт.

Музыкальный центр с 2 колонками – 1

Кадровое обеспечение

Программу реализует инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории, педагогический стаж более 10 лет.

2.3. Формы аттестации / контроля

Оценивание качества образовательной деятельности осуществляется в рамках педагогической диагностик. Определение уровня физического развития ребёнка, состояния его опорно-двигательного аппарата осуществляется два раза в год (сентябрь, май).

Форма – индивидуальная.

Вводный контроль проводится с целью выявления уровня физического развития ребёнка, состояния его опорно-двигательного аппарата, стартовых возможностей и индивидуальных особенностейвначале курса обучения.

Методы проведения

- упражнения,
- игровые ситуации,
- наблюдения

Промежуточный – проводится в конце первого года обучения с целью отслеживания уровня физического развития ребёнка, состояния его опорно-двигательного аппарата, освоения программного материала. Контроль даётвозможностьвыявлятьпроизошедшие изменения.

Методы проведения

- упражнения,
- игровые ситуации,
- наблюдения,
- фотовыставки,
- стенгазеты,
- соревнования.

Итоговый контроль определяет конечный результат обучения.

Методом контроля является участие ребёнка в соревнованиях разного уровня. Результат и качество обучения прослеживаются в достижениях воспитанников в соревнованиях. Свидетельством успешного обучения являются дипломы, грамоты.

2.4. Оценочные материалы

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 тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их

опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного 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:

3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

1 балл – ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов – отказ от выполнения движения.

Задания для детей 5-6 лет

- 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.

- 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.

- ребенок должен поразить мячом цель размером 25х25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

- 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.

Задания для детей 6-7 лет

- в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

- ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

- ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение отвоображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

- ребенку предлагается разложить 36 игральных карт (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй-45 сек.

Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений. Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

Ходьба

5 лет – ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;

6-7лет – гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

Бег

5лет – бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).

6-7 лет – высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убегать от водящего, догонять убегающего.

Прыжки

5лет – прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе - ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;

6-7лет – прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте - одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Лазание

5 лет – перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

6-7 лет – лазание по гимнастической стенке (до верха) и слезание с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

Метание

5лет – метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками - выполнять не менее 10 раз подряд;

6-7лет – свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвижением; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приемами волейбола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3-4 м.

Равновесие

5лет – ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;

6-7 лет – уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

2.5. Методические материалы

Картотека «Подвижные игры с фитболами».

Комплексы дыхательной гимнастики.

Картотека «Упражнения для релаксации».

Комплексы пальчиковой гимнастики.

Картотека самомассажа.

Музыкально-ритмические комплексы.

Презентации.

Видеоролики.

2.6. Список литературы

Литература, используемая педагогом

1. Бабенкова, Е. А. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. / Е. А. Бабенкова, О. М. Федоровская. – М., 2010. – Текст : непосредственный.

2. Галанов, А. С. Игры, которые лечат. Для детей от до 3 лет. / А. С. Галанов. – М., 2009. – Текст : непосредственный.

3. Казакевич, Н. В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи / Н. В. Казакевич, С. В. Кузьмина. – СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2011. – Текст : непосредственный.

4. Каштанова, Г. В. Лечебная физкультура и массаж / Г. В. Каштанова. – М., 2007. – Текст : непосредственный.

5. Кузьмина, С. В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / С. В. Кузьмина. – СПб.РГПУ им. А. И. Герцена,2010– Текст : непосредственный.

6. Подольская, Е. Н. Лечебная гимнастика.Текст : непосредственный / Е. Н. Подольская // Дошкольное воспитание. – 2005. – №8. – С. 14-17.

7. Потапчук, А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников / А. А. Потапчук, Т. С. Овчинникова – Текст : непосредственный.

8. Сайкина, Е. Г. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах» / Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. – СПб.:РГПУ им. А .И. Герцена, 2006. – Текст : непосредственный.

9. Утробина, К. К. Занимательная физкультура для дошкольников / К. К. Утробина. – М., 2003. – Текст : непосредственный.

10. Хухлаева, Д. В. Занятия по физической культуре: Книга для воспитателя детского сада / Д. В. Хухлаева. – М., 1992. – Текст : непосредственный.

11. Чепурных, О. В. Физическое воспитание: Учеб.пособ. / О. В. Чепурных. – М., 1987. – Текст : непосредственный.

12. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, В. А. Шишкина. – М.,1998. – Текст : непосредственный.

Приложение 1

Подвижные игры с фитболами

Что я вижу?

Дети размещаются парами по залу. У каждой пары - фитбол. Ребенок, который прокатывает мяч, должен правильно назвать предмет, находящийся в поле его зрения.

Правила игры.Предметы повторно не называются.Мяч нужно прокатить непосредственно партнеру.

Указания к проведению игры.

Прежде чем начать игру, нужно предложить детям осмотреть зал. Следить, чтобы дети прокатывали мяч двумя руками одновременно.

В конце игры воспитатель должен отметить самых метких и наблюдательных детей.

Варианты игры.

Прокатывать мяч с разных расстояний (1,5-2 метра).

Проведение игры группой в кругу.

Прокатывание мяча, в паре сидя, стоя на коленях, лежа на животе.

Быстрая лягушка

Дети, сидя на мячах на одной стороне зала, выполняют пружинящие движения и проговаривают слова:

Мы - лягушки-кваксы.

Ночь чернее ваксы...

Шелестит трава. Ква, ква, ква!

Под ногами - кочки.

У пруда - цветочки.

В небе - синева. Ква, ква, ква! Ну-ка не зевай, Лягушек догоняй!

Играющие, прыгая на мячах, перемещаются на другую сторону зала. Игра повторяется 3-4 раза.

Правила игры. Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм. Перемещаясь на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности.

Указания к проведению игры. Руки согнуты в локтях, ладони при проговаривании слов находятся на уровне головы, пальцы широко раскрыты. На

слова: «Кав, ква, ква!» - активно сжимать кисть. Следить за четкостью проговаривания слов в потешкеи соблюдением техники безопасности. Вариант игры.

Выполнять приседания около мяча, имитируя движения лягушек.

Затем прыгать на мяче на другую сторону зала по кругу до ориентира

Ловишки для Смешариков

Выбирают ловишку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, Смешариков лови!» -дети прыгают на мяче в разные стороны по залу. Ловишка их ловит, дотрагиваясьрукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребенка,выбирается новый ловишка.

Правила игры.Прыгать можно только после слов: «Смешариков лови!». Пойманным считается тот, кого коснулся ловишка.

Указания к проведению игры.

Ловишка назначается воспитателем.

У ловишки должен быть отличительный знак.

Воспитатель должен следить, чтобы дети не поддавались ловишке.

Вариант игры.

Выбрать ловишек по считалке.

Выбрать двух ловишек.

Пойманный становится ловишкой, игра продолжается с участием всех детей.

Необычный паровоз

Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с воспитателем ритмично, в определенном темпе, следующий текст:

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,

Я колесами стучу.

Я колесами стучу, Прокатить тебя хочу. Чох, чох, чу, чу, Далеко я укачу! Ту-ту! Чух, чух, чух....

Правила игры.Выполнять движения согласно тексту.Двигаться точно друг за другом.

Указания к проведению игры.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети:

- четко проговаривали слова;

- при прыжках принимали правильное исходное положение;

- одновременно выполняли упражнения в колонне.

Вариант игры.

Двигаться по прямой.

Прыгать по залу между предметами в заданном направлении «змейкой».

Бег сороконожек

Играющие делятся на две-три команды и выстраиваются в затылок друг другу. Каждая команда получает толстую веревку (канат), за которую все игроки берутся правой или левой рукой, равномерно распределяясь по обе стороны веревки. По сигналу организатора «сороконожки» бегут вперед 40-50 метров до «финиша», все время, держась за веревку.

Победа присуждается команде, которая первой прибежала к финишу, при условии, что ни один из ее участников не отцепился от веревки во время бега.

Зайцы и волк

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

Дракон кусает хвост

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

Найди свой мяч

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

Пингвины на льдине

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

Не пропусти мяч

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

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

Утки и собачка

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

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

Утки и охотник

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камыши».

В «камышах» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

Ну-ка, утки, Кто быстрей доплывет до камышей? Самой ловкой за победу Сладкое дадут к обеду.

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

Лошадка ослик и подкова

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

Звонкою подковкой
Подковали ножку.
Выбежал с обновкой
Ослик на дорожку.
Новою подковкой
Звонко ударял
И свою подковку,
Где-то потерял.

Цапля и лягушка

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

Мы веселые лягушки,
Мы зеленые квакушки,
Громко квакаем с утра:
Ква-ква-ква,
Да ква, ква, ква!

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

И лягушек я хватаю. Целиком я их глотаю. Вот они, лягушки, Зеленые квакушки. Берегитесь, я иду, Я вас всех переловлю.

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

Угадай, кто сидит на мяче

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

Играющий ребенок: Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я? Успей передать

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

Быстрая гусеница

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

Бездомный заяц

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» - дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

Противоположные движения

Упражнение на концентрацию внимания.

А) Дети становятся в две шеренги друг против друга, одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения.

Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

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

Стоп, хлоп, раз

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

Приложение 2

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.

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 сколь сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10раз)

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Подыши одной ноздрей

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

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

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

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

В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

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 распирание 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 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 обни мая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым

поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз.

Губы «трубкой»

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.

Приложение 3

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.