

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение города Бузулука
«Детский сад № 2»

Принята
на педагогическом совете
от 24.08.2023
Протокол № 5

Утверждаю:
заведующий МДОАУ
«Детский сад № 2»
С.В. Александрова
Приказ № 01-50/135 от 24.08.2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровячок»
(творческое объединение – «Здоровячок»)**

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: один год

Автор-составитель:
Рыкова Елена Александровна
воспитатель первой
квалификационной категории

г. Бузулук, 2023г.

Содержание

		Стр.
I.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.	Пояснительная записка	3
	1.1. Направленность программы	3
	1.2. Уровень освоения программы	4
	1.3. Актуальность программы	4
	1.4. Отличительные особенности программы	5
	1.5. Адресат программы	6
	1.6. Объем и сроки освоения программы	6
	1.7. Формы организации образовательного процесса	6
	1.8. Режим занятий	6
2.	Цель и задачи программы	7
3.	Содержание программы	7
	3.1. Учебный план	7
	3.3. Содержание учебного плана	8
4.	Планируемые результаты	13
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	13
1.	Календарный учебный график	13
2.	Условия реализации программы	14
3.	Формы аттестации/контроля	15
4.	Оценочные материалы	16
5.	Методические материалы	20
6.	Список литературы	22
7.	Приложение 1. Возрастные особенности обучающихся	24
8.	Приложение 2. Конспекты занятий	26
9.	Приложение 3. Комплекс упражнений с фитбол-мячом	33
10.	Приложение 4. Комплексы дыхательной гимнастики	38
11.	Приложение 5. Упражнения для релаксации	41
12.	Приложение 6. Подвижные игры с фитбол-мячом	43
13.	Приложение 7. Кинезиологическая гимнастика	47

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Воспитание физических качеств в единстве с обучением детей двигательным навыкам оказывает влияние на их совершенствование, оздоровление всего организма, повышение эмоционально-положительного состояния психики; дети проявляют всё большую уверенность в выполнении движений, быстрее усваивают новое, стремятся к большим достижениям, проявляют творческую самостоятельность. Программа направлена на развитие физических качеств у детей 5 – 6 лет, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов через выполнение физических упражнений на фитбол-мячах и упражнений на стретчинг.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 06.02.2023 г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» № 62296 от 29.01.2021;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020г. № ВБ-976_04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий»;

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

1.2. Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый. Программный материал основан на комплексах физических упражнений с применением фитбол-мяча, комплексов стретчинг упражнений, элементов акробатики. В занятиях сочетаются упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

1.3. Актуальность программы

Формирование и развитие физических качеств играет важную роль жизни дошкольника. Речь идет не только о занятиях физической культурой. Для этого ребенку необходимо развивать скорость, гибкость, координацию движений. Физическая активность и продуманные нагрузки детям необходимы. В первую очередь для того, чтобы правильно развиваться. Развитие основных физических качеств, происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Двигательная деятельность детей связана с развитием основных физических качеств. Практически невозможно представить себе изолированное развитие какого-либо одного качества. Воспитание различных физических качеств, представляет собой разные стороны единого процесса всестороннего физического развития ребенка, так как в результате происходит общий подъем функциональных возможностей организма.

Все физические качества являются врожденными, то есть, даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать, совершенствовать. Именно в дошкольном возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Воспитание физических качеств в единстве с обучением детей двигательным навыкам оказывает влияние на их совершенствование, оздоровление всего организма, повышение эмоционально-положительного состояния психики; дети проявляют всё большую уверенность в выполнении движений, быстрее усваивают новое, стремятся к большим достижениям, проявляют творческую самостоятельность.

1.4. Отличительные особенности программы

Основная часть программного материала дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок» состоит из выполнения комплекса физических упражнений на фитбол-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, что дает возможность ее применения для детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» направлена на улучшение общей физической подготовленности детей дошкольного возраста, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие физических качеств в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа построена на подвижных играх и игровых упражнениях, релаксационных упражнениях, дыхательных упражнениях, кинезиологических упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей. 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 могут одновременно решаться сразу несколько задач: развитие двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и др.

1.5. Адресат программы

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 5 до 6 лет, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов. Состав детей формируется как на добровольной основе, так и на основе их

двигательных возможностей. Набор детей осуществляется свободным доступом, на основании заявлений родителей (законных представителей детей). Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей данного возраста (Приложение 1).

1.6. Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год – 36 часов.

1.7. Формы организации образовательного процесса

Форма организации – очная. Организации занятий проходит в групповой и подгрупповой форме. Программный материал реализуется через тренировочное занятие, игровое занятие, контрольное занятие, беседа.

1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю, один академический час. Продолжительность занятия – 25-30 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель: развитие физических качеств старших дошкольников средством фитбол-гимнастики.

Задачи:

Воспитывающие:

- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- расширять кругозор в области физической культуры.

Оздоровительные:

- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- совершенствовать физические качества: гибкость, выносливость, быстроту, координацию движений;
- способствовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма, правильной осанки.

Обучающие:

- формировать знания о влиянии занятий фитбол-гимнастики на организм, понятия здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол-гимнастики, профилактике травматизма;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

— формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Обучение представлений о форме и физических свойствах футбола	3	1,5	1,5	Практические задания
2	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере	5	1	4	Фотоотчет
3	Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на футболе	4	1	3	Упражнение
4	Правильная осанка при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации)	4	2	2	Упражнение
5	Упражнения в расслаблении мышц на футболе	4	1	3	Педагогическое наблюдение
6	Упражнения на растягивание с использованием футбола	4	1	3	Педагогическое наблюдение
7	Выполнения упражнений в равновесии	2	1	3	Педагогическое наблюдение
8	Комплексы ОРУ в едином для всей группы темпе	4	1	3	Педагогическое наблюдение
9	Упражнения на сохранение равновесия с различными положениями	3	1	2	фотоотчет
10	Обобщающее занятие	1	0,5	0,5	фотоотчет
Итого:		36	8	28	

3.2. Содержание учебного плана

Тема № 1. «Обучение представлений о форме и физических свойствах футбола», теория и практика (3 часа).

Задачи: дать представление о форме и физических свойствах футбола. Разучить правильную посадку на футболе. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

Теория: Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на футболе. Формировать и закреплять навык правильной осанки.

Практика: «Мой веселый, звонкий мяч», прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/и «Догони мяч». Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание». Релаксация «Вибрация» (Приложение). Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОВД – выполнение правильной посадки на мяче. П/и «Гусеница». Упражнение сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса. П/и «Паровозик». Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей». Релаксация «Вибрация».

Тема №2. «Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере», теория и практика (5 часов).

Задачи: учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.

Теория: Приемами самостраховки при выполнении упражнений на фитбол-мяче.

Практика: Ходьба. Бег. ОВД: 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. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе: присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и. п. П/и «Догони мяч». Ходьба. Бег. И.п. – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально. И.п. – лежа на спине, на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. И.п. – лежа на спине на полу. Ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад. П/и «Быстрый и ловкий». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок». Ходьба. Бег. Ритмический танец «Делайте зарядку». ОВД: 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. Исходное положение – лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и «Быстрый и ловкий», «Веселые зайчата», «Паровозик». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».

Тема № 3. «Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе», теория и практика (4 часа).

Задачи: обучить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Теория: «Выполнение физических упражнений на фитбол-мяче».

Практика: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. ОРУ с гимн.палками: 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. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола. П/и «Бусинки». Дыхательная гимнастика «Ушки». Релаксация «Земля». Основные виды движений: 1.Сидя на фитболе 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. 2.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. П/и «Аист». Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня». Релаксация «Земля». Ритмический танец «Ковбой». ОВД 1.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: 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.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. П/и «Птички в гнездышках». Дыхательная гимнастика «Насос».

Тема № 4.«Правильная осанка при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации)», теория и практика (4 часа).

Задачи: научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

Теория: «Правильная осанка. Способы сохранения правильной осанки»

Практика: Разминка Ходьба, бег. ОРУ без предметов. ОВД сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; б) 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. 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. П/и «Веселые зайчата». Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Релаксация «Здравствуй, солнце!». Основные виды движений 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. 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. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Релаксация «Здравствуй, солнце!».

Тема № 5. «Упражнения в расслаблении мышц на фитболе», теория и практика (4 часа).

Задачи: научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.

Теория: «Опорно-двигательный аппарат. Самоконтроль осанки»

Практика: Разминка Ходьба, бег. ОРУ на фитболе. ОВД 1. И.п. - 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. 2. Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. П/и «Веселые зайчата». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно». Основные виды движений. 1. И.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз (держат). 2. И.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок. П/и Эстафета на фитболе, «Быстрый и ловкий». Дыхательная гимнастика. Ритмический танец «Ковбой».

Тема № 6. «Упражнения на растягивание с использованием фитбола», теория и практика (4 часа).

Задачи: научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола, комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Побуждать к

проявлению настойчивости при движении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

Теория: Правильная осанка. Самоконтроль осанки при выполнении физических упражнений на фитбол-мяче.

Практика: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянка» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с мячом. И.п. – 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. Выполнять 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. П/и «Жуки», «Паровозик», «Бусинки». Дыхательная гимнастика «Ветер». Самомассаж «Этот шарик не простой».

Тема № 7. «Выполнения упражнений в равновесии», теория и практика (4 часа).

Задачи: совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Теория: Общеразвивающие упражнения на фитбол-мяче, техника выполнения, навыки самостраховки.

Практика: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с гимн.палками. ОВД 1.И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот. 2. И.п. лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднимание прямых ног.3. И.п. лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные мхи ног, согнутых в коленных суставах. 4. И.п. упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором рукам на полу.5. И.п. лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе.6. И.п. лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки; упр. на расслабление Дыхательная гимнастика «Ветер». Пальчиковая гимнастика «Барашки». Дыхательная гимнастика «Ветер». Пальчиковая гимнастика «Капитан».

Тема № 8.«Комплекс ОРУ в едином для всей группы темпе», теория и практика (4 часа).

Задачи: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки; регулировать процесс дыхания. Совершенствовать

качество выполнения ОРУ с обручем и гимнастическими палками. Тренировать и укреплять мышцы спины и брюшного пресса.

Теория: Общеразвивающие упражнения на фитбол-мяче, техника выполнения, навыки самостраховки.

Практика: Ходьба на пятках, на носках, с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег на носочках. ОРУ с обручем. ОВД 1.И.п лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх 2.Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе-обхватить фитбол стопами и приподнять вверх.3.И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользая левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот. 4. И.п. лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног. 5.И.п. лежа на фитболе на животе. С упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах. 6.И.п. упор стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу. П.и Быстрая лягушка. Релаксация «Лотос».

Тема № 9. «Упражнения на сохранение равновесия с различными положениями», теория и практика», теория и практика (3 часа).

Задачи: обучать правильно держать корпус во время упражнений из коленно-кистевых положений. Формировать и укреплять навык правильной осанки. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Теория: Опорно-двигательный аппарат. Мышечный корсет.

Практика: Ходьба, бег с остановкой по сигналу. ОРУ на фитболах. ОВД 1.И.п лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой. 2. Из коленно-кистевых положений мах ногой в сторону с опорой на фитбол. 4.И.п. лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами 5.И.п. в упоре руками на фитболе, ноги на полу-отжимание. 6. Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц. 7.И.п стоя в коленно-кистевом положении. Одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.8..Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Релаксация «Здравствуй солнцу». Дыхательная гимнастика «Инопланетяне».

Тема № 10:«Обобщающее занятие», практика (1 час).

Задача: Закрепить полученные на протяжении всего курса обучения умения и навыки.

Практика: Подведение итогов работы за год. Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ». Поощрение детей - вручение медалей за проделанную работу.

4. Планируемые результаты

При завершении года обучения у обучающихся детей 5 – 6 лет дошкольного возраста будут сформированы следующие умения и представления:

- воспитан интерес и потребность в физических упражнениях;
- воспитаны такие качества личности как трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- расширен кругозор в области физической культуры;
- развит опорно-двигательный аппарат, физические качества: гибкость, выносливость, быстрота, координация движений;
- развита на достаточном уровне сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, правильная осанка;
- сформированы знания о влиянии занятий футбол-гимнастики на организм, понятия здорового образа жизни, правила техники безопасности на занятиях футбол-гимнастики;
- развито чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой;
- сформированы двигательные навыки.

У детей с ОВЗ, детей-инвалидов в возрасте 5 – 7 лет:

- воспитан интерес к физическим упражнениям;
- воспитаны такие качества личности как стремление к достижению поставленной цели;
- укреплен опорно-двигательный аппарат, развиты на среднем уровне физические качества: гибкость, выносливость, быстрота, координация движений;
- развита на достаточном уровне сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, правильная осанка;
- ребенок обладает понятием здорового образа жизни, знает правила техники безопасности на занятиях футбол-гимнастики.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации/контроля
1				Игровое занятие	3	Обучение представлений о форме и физических свойствах футбола	Музыкальный зал	Практическое задания
2				Игровое занятие	5	Обучение разнообразным положениям при выполнении	Музыкальный зал	Фотоотчет

						упражнений в партере		
3				Игровое занятие	4	Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	Музыкальный зал	Упражнение
4				Игровое занятие	4	Правильная осанка при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации)	Музыкальный зал	Упражнение
5				Игровое занятие	4	Упражнения в расслаблении мышц на фитболе	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
6				Практическое занятие	4	Упражнения на растягивание с использованием фитбола	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
7				Практическое занятие	4	Выполнения упражнений в равновесии	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
8				Игровое занятие	4	Комплексов ОРУ в едином для всей группы темпе	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
9				Практическое занятие	3	Упражнения на сохранение равновесия с различными положениями	Музыкальный зал	фотоотчет
10				Игровое занятие	1	Обобщающее занятие	Музыкальный зал	фотоотчет

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: музыкальный зал, фитбол-мячи индивидуально подобранные для ребенка в зависимости от роста;

Технические средства обеспечения: музыкальный центр, проектор.

Информационное обеспечение: аудио - библиотека детских песен, конспекты занятий.

Дидактический материал: дидактические игры и пособия, подбор иллюстраций, карточки-модули;

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог первой квалификационной категории, прошедший курсы повышения квалификации в области дополнительного образования детей в дошкольных организациях.

3. Формы аттестации/контроля

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок» (далее Программа) не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Программа предполагает оценку индивидуального развития детей. Индивидуальное развитие детей проводится в рамках педагогической диагностики. Педагогическая диагностика организуется через наблюдения педагога за деятельностью детей в ходе учебного занятия. Инструментарий для педагогической диагностики служат карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

В начале учебного года проводится входная педагогическая диагностика, которая организуется в течение первых двух недель обучения.

На этапе завершения Программы проводится итоговая педагогическая диагностика, которая позволяет оценить динамику физических способностей каждого ребёнка в конце учебного года. Итоговая педагогическая диагностика осуществляется в течение последних двух недель обучения.

Для оценки результативности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок» разработаны оценочные материалы.

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входная диагностика		
В начале учебного года	Определение уровня развития физических качеств детей.	Практические задания
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Выявление уровня освоения обучающимися программного материала, готовности детей к восприятию нового материала. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Практические задания
Промежуточный контроль		
В конце полугодия.	Определение уровня освоения обучающимися учебного материала.	Практические задания
Итоговый контроль		
В конце курса обучения	Определение динамики уровня развития детей, их физических качеств.	Практические задания

4. Оценочные материалы

Входная педагогическая диагностика

Для оценки физического развития дошкольников 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

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

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

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

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

Ф.И. ребенка	Сформированность физических качеств								Сформированность основных видов движений								
	А		В		С		D		А		В		С		D		
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	

Примечание:

А – пробы на статическую координацию и статическую выносливость;

В – пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый цельный

двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения;

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

Д – пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами. Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: 1 – ходьба; 2 – бег; 3 – прыжки; 4 – ползание, лазание; 5 – равновесие; 6 – катание, бросание, ловля, метание.

Н – начало курса; **К** – конец курса.

Уровни освоения программы в старшей группе.

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организовывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Промежуточный контроль

Задания:

А — пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. В этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в течение 10 сек. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

В — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

С — в течение 10 сек. указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера.

Д — на столе ставится картонная коробка размером 10x10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет диаметром 2 см. По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 сек., для второй руки 20 сек.

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.

Итоговая педагогическая диагностика

Задания для детей 5-6 лет

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

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

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

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

Уровни освоения Программы в старшей группе.

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организовывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

5. Методические материалы

Программный материал отражает закономерности проведения, методики и построения занятий по футбол – гимнастике. Основанием для разработки содержания 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

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 носят игровой характер, побуждающий к активной деятельности и содержат 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 педагога 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.

Приемы и методы.

Для успешного последовательного обучения занятия по программе строятся с использованием различных **методов**:

— **наглядный метод**, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

— **словесный метод**, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;

— **практический метод**, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования.

— **регламентация упражнений** необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

— **игровой метод**, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы. В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива;

— **соревновательный метод** в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства.

Приемы:

— **наглядные методические приемы.** При обучении Детей движениям используются различные приемы наглядности. *Зрительная наглядность* заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации - показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий - кино, фотографий, картин и т. п. *Тактильно-мышечная наглядность* используется путем включения фитбольных мячей при выполнении упражнений. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка. *Слуховая наглядность* представляет собой звуковую регуляцию движений.

Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм;

— **словесные приемы.** Слово, применяемое при обучении, направляет всю деятельность детей, придает ей осмысленность, облегчает понимание задачи и усвоение нового, вызывает умственное напряжение и активность мысли, содействует самостоятельности и произвольности выполнения детьми упражнений. Словесные приемы при обучении движению выражаются в ясном и кратком объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления; в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы; в указании, необходимом при воспроизведении показанного педагогом движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения.

6. Литература

1. Белоглазова И.Н. //Инструктор по физкультуре научно - практический журнал №1, 2010, С.69-72;
2. Веракса Н.Е. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования./ Веракса Н.Е., Васильева М.А., Комарова Т.С.- М.: Мозаика- синтез, 2010.- 304 с.;
3. Гаврилова И.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. /Гаврилова И.А., Полтавцева Н.В., Краснова Р.С. - М.: ТЦ Сфера, 2012.- 128с.;
4. Дегтярев И.П. Физическое развитие. Киев 2005 - С.23-48;
5. Дергунов Н.И. Учебное издание. г.Новосибирск. 245С.;
6. Клевенко В.М. Быстрота как развитие физических качеств. - Москва 2008. - 290 с.;
7. Концепция физического воспитания детей и подростков // Физическая культура: Научно-методический журнал. - 2017;
8. Кренева Ю.В. <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2016/01/19/nagruzka-v-podvizhnyh-igrah>;
9. Кузнецов В.В. Проблемы скоростно-силовой подготовки. - 116 с.
10. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2002. - 160 с.;
11. Особенности развития физических качеств у детей дошкольного возраста. <https://www.kazedu.kz/referat/128050/1>;
12. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников. Изд. 2-е, доп. М., “Просвещение”, 2001. - 159с.;
13. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - - 2. изд., испр. - М.: Просвещение, 1986.- 225 с.;
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2009;

15. Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста. <https://vseprodetok.ru/razvitie-rebenka/razvitie-fizicheskix-kachestv-u-detej-doshkolnogo-vozrasta/>;
16. Ренг Р., Борич С.Э. Зачем мы бегаем, теория, мотивация, тренировки; Мин-во науки и высшего образования РФ, ФГБОУ ВО «Оренб. гос. пед. ун-т». - Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2019. - 128 с.;
17. Сорокина А. И., Батурина Е. Г. Игры с правилами в детском саду. Сборник дидактических и подвижных игр к “ Программе воспитания в детском саду”. Изд. 2-е, испр. и доп. М., “Просвещение”, 2000. - 192с.;
18. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.- 64 с.;
19. Т. Бурцева. Подвижные игры. <https://www.maam.ru/detskijasad/podvizhnye-igry-623677.html>;
20. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №1155;
21. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2017. - 612 с.;
22. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие. Минск.: Выш. шк., 2010.- 228 с.;
23. Шишкина В.А., Мащенко М.В. Какая физкультура нужна дошкольнику: Книга для воспитателей детского сада и родителей. - 2-е изд.- М.: Просвещение, 2000. - 79 с.;
24. <https://rebenkoved.ru/fizicheskoe-razvitie/razvitie-fizicheskix-kachestv-u-doshkolnikov.ht>.

Приложение № 1

Возрастные и индивидуальные особенности развития детей 5-6 лет.

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится всё более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а так же некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдается согласование движений рук и ног, уверенный широкий шаг, хорошая ориентировка в пространстве. Бег отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К 6 годам бег становится правильным: поза непринуждённая, голова

приподнята, плечи не разворачиваются, движение рук и ног хорошо согласованы. Дети уже овладевают различными способами бега. Дошкольники 5-6 лет упражняются в разных видах прыжков. Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полёта и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

На 6 году значительно улучшается показатель ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Объём двигательной активности детей за время пребывания в детском саду колеблется от 13000 до 14500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей детей 5–6 лет с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов

В физическом развитии ребенка с ОВЗ, ребенка-инвалида так же, как и в психическом, имеются общие тенденции с развитием нормально развивающихся детей. Наряду с этим наблюдается и множество отклонений, в основе которых лежит диффузное поражение коры головного мозга. Эти отклонения находят свое выражение в ослабленности организма, в нарушениях соматики, большей подверженности простудным и инфекционным заболеваниям, в общем физическом недоразвитии (вес, рост), в нарушении развития статики и локомоции, основных движений, мелкой моторики, осанки, координации элементарных двигательных актов, в нарушениях равновесия и др. У детей с органическим поражением центральной нервной системы нарушена нервная регуляция мышечной деятельности. В результате своевременно не формируется контроль за двигательными актами, возникают трудности в формировании произвольных движений, в становлении их целенаправленности, координированности, пространственной ориентировки.

У многих детей с нарушениями интеллекта возникают сопутствующие движения — синкенезии. При этом нарушаются и моторные компоненты речи, тесно связанные с общим развитием моторики (крупной и мелкой). Однако у разных детей изучаемой категории нарушения в физическом развитии могут иметь разный характер, разную степень выраженности, выступать в разных сочетаниях. Некоторые дети производят

впечатление физически здоровых и двигательно сохранных, но это кажущееся благополучие. У этих детей отклонения в физическом развитии проявляются при выполнении заданий, требующих включения целенаправленных двигательных актов. У большинства же детей, поступающих в специальные дошкольные учреждения, отклонения в физическом развитии оказываются явно выраженными. Корпус у них наклонен вперед, голова опущена вниз, они часто смотрят под ноги. При ходьбе они шаркают ногами, движения рук и ног не согласованы между собой, стопы ног развернуты носком внутрь. У некоторых детей при ходьбе отмечается семенящий, неритмичный, неравномерный шаг, темп ходьбы неустойчив, ноги слегка согнуты в тазобедренном суставе. При беге у дошкольников с ОВЗ также наблюдается мелкий семенящий шаг, полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю, движения рук и ног не согласованы, движения неритмичны. При этом у некоторых детей отмечаются боковые раскачивания корпуса.

Большинство детей с нарушениями интеллекта совсем не могут прыгать — ни на двух, ни на одной ноге. Имеются большие затруднения при ползании, лазании и в метании. Многие дети не могут бросать мяч не только в цель, но и в стоящую непосредственно перед ними корзину, так как любой бросок нарушает равновесие тела

Приложение № 2

Конспекты занятий

Сентябрь

Задачи:

1. Дать представление о форме и физических свойствах футбола.
2. Разучить правильную посадку на футболе.
3. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на футболе.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

<p align="center">Неделя 1</p> <p>Беседа «Мой веселый, звонкий мяч» Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма». П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 3) Релаксация «Вибрация» (Приложение 4)</p>	<p align="center">Неделя 2</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с малым мячом. ОВД – выполнение правильной посадки на мяче. П/и «Гусеница». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно» (Приложение 3). Релаксация «Вибрация» (Приложение 4).</p>
<p align="center">Неделя 3</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ без предметов. ОВД 1 упражнение сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса П/и «Паровозик». Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей» (Приложение 3). Релаксация «Вибрация» (Приложение 4).</p>	

Октябрь

Задачи:

1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
2. Ознакомить с приемами самостраховки.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
4. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

<p align="center">Неделя 1</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ с гимнастическими палками ОВД 1. 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. 2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе: присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и. п. П/и «Догони мяч». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 3). Релаксация «Цветок» (Приложение 4).</p>	<p align="center">Неделя 2</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ с кольцами ОВД 1. 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. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад. П/и «Быстрый и ловкий». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 3).</p>
---	--

<p style="text-align: center;">Неделя 3</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Делайте зарядку» ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение – лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение – лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и «Быстрый и ловкий». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 3). Релаксация «Цветок» (Приложение 4).</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 4</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Делайте зарядку» ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянутые за головой, фитбол в руках. Передать фитбол из рук в ноги и наоборот. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение 5 на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодцам. П/и «Паровозик» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 3). Релаксация «Цветок» (Приложение 4).</p>
<p style="text-align: center;">Неделя 5</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ с малым мячом ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. 3. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову. П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 3) Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3).</p>	

Ноябрь

Задачи:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
2. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

<p style="text-align: center;">Неделя 1</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. ОРУ с гимнастическими палками. ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка Ходьба, бег, прыжки с продвижением вперед. ОРУ на фитболе ОВД 1. Сидя на фитболе 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. 2. Сидя</p>
--	--

<p>корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола. П/и «Бусинки». Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 3). Релаксация «Земля» (Приложение 4).</p>	<p>на фитболе, выполнить следующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • ходьбу на месте, не отрывая носков; • ходьбу, высоко поднимая колени; • из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение. П/и «Аист». Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня» (Приложение 3). Релаксация «Земля» (Приложение 4).</p>
<p style="text-align: center;">Неделя 3</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои». ОВД 1. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; <ul style="list-style-type: none"> • приставной шаг в сторону; • из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. П/и «Птички в гнездышках». Дыхательная гимнастика «Насос».</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 4</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. ОРУ с гимнастическими палками ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • ходьбу на месте, не отрывая носков; • приставной шаг в сторону; • из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. П/и на фитболах «Ловишки для Смешариков». Дыхательная гимнастика «Ушки». Релаксация «Земля».</p>

Декабрь

Задачи:

1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.
2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.
4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности

<p style="text-align: center;">Неделя 1</p> <p>Разминка Ходьба, бег. ОРУ без предметов. ОВД сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. 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; П/и «Веселые зайчата». Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 3). Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 4).</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка Ходьба. Бег. ОРУ с гимнастическими палками ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. 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. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Релаксация «Здравствуй, солнце!».</p>
<p style="text-align: center;">Неделя 3</p> <p>Разминка Ходьба, бег, прыжки с продвижением вперед.</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 4</p> <p>Разминка Ходьба, бег. ОРУ без предметов.</p>

<p>ОРУ без предметов.</p> <p>ОВД 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 3).</p> <p>Релаксация «Здравствуй, солнце!».</p>	<p>ОВД 1. И.п – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. И.п. – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. Выполнять два предыдущих упражнения из исходного положения – руки за голову.</p> <p>П/и «Веселые зайчата».</p> <p>Релаксация «Здравствуй, солнце!».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 3).</p>
--	--

Январь

Задачи:

1. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.
2. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
3. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.

<p style="text-align: center;">Неделя 1</p> <p>Разминка Ходьба, бег.</p> <p>ОРУ на фитболе.</p> <p>ОВД 1. И.п. - 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. 2. Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>П/и «Веселые зайчата».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение 3).</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Гроза».</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка Ходьба и бег между кубиками, с высоким подниманием колен.</p> <p>ОРУ на скамейке.</p> <p>ОВД 1. И.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз(держать). 2. И.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок.</p> <p>П/и Эстафета на фитболе.</p> <p>П/и «Быстрый и ловкий».</p> <p>П/и «Паровозик» 2 команды.</p> <p>Дыхательная гимнастика (Приложение 3)</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Домик» (Приложение б.)</p>
<p style="text-align: center;">Неделя 3</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>Ритмический танец «Ковбои».</p> <p>ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине, на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.</p> <p>П/и «Быстрый и ловкий».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 3).</p> <p>Релаксация «Цветок» (Приложение 4).</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 4</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>ОРУ с мячом.</p> <p>ОВД 1. 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. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p> <p>П/и «Паровозик».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 3).</p> <p>Релаксация «Цветок» (Приложение 4).</p>

Февраль

Задачи:

1. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола, комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
2. Содействовать адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.
3. Побуждать к проявлению настойчивости при движении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

<p style="text-align: center;">Неделя 1</p> <p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с мячом. ОВД 1. И.п. – 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. Выполнять несколько пружинистых движений назад; лежа спиной к фитболу, другое колено – на мяче, руки на полу. Выполнять 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. П/и «Жуки». Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 3) Самомассаж «Это шарик не простой».</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ без предметов. ОВД 1. И.п. – сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и опирается ступней о пол, ближняя фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие; и.п. – то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; и.п. – то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой. П/и «Веселые зайчата». Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 3).</p>
<p style="text-align: center;">Неделя 3</p> <p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с фитболами. ОВД комплекс с фитболами «Вместе весело шагать». П/и «Паровозик». Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 3).</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 4</p> <p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРВ с гимнастической палкой. ОВД комплекс с фитболами «Вместе весело шагать». П/и «Бусинки», «Веселые зайчата». Дыхательная гимнастика «Ветер».</p>

Март

Задачи:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
2. Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

<p style="text-align: center;">Неделя 1</p> <p>Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОРУ с гимн. Палками. ОВД 1. И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользая левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот. 2. И.п.</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с малым мячом. ОВД 1. И.п. - упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение, лежа на фитболе с упором рукам на полу. 2. И.п. - лежа на фитболе</p>
---	---

<p>лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног.3. И.п. лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные мхи ног, согнутых в коленных суставах. Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 3). Пальчиковая гимнастика «Барашки» (Приложение 4).</p>	<p>на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе.3. И.п. - лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки; упр. на расслабление Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 3). Самомассаж «Ежики».</p>
<p style="text-align: center;">Неделя 3</p> <p>Разминка Ходьба, бег. ОРУ без предметов ОВД 1.И.п. - лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой.2.Из коленно-кистевое положение мах ногой в сторону с опорой на фитбол.3. И.п. - лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами Дыхательная гимнастика«Ветер» (Приложение 3). Пальчиковая гимнастика «Капитан»(Приложение 4).</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 4</p> <p>РазминкаХодьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. Ритмический танец «Делайте зарядку» ОВД 1. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется с опоры на пол. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, полнимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой. П/и «Бездомный заяц». Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 3).</p>

Апрель

Задачи:

1. Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки; регулировать процесс дыхания.
2. Формировать и укреплять навык правильной осанки.
3. Совершенствовать качество выполнения ОРУ с обручем и гимнастическими палками.
4. Тренировать и укреплять мышцы спины и брюшного пресса.

<p style="text-align: center;">Неделя 1</p> <p>Разминка Ходьба на пятках, на носках, с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег на носочках. ОРУ с обручем. ОВД 1.И.п - лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх 2.Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе-обхватить фитбол стопами и приподнять вверх. П/и «Быстрая лягушка». Релаксация «Лотос» (Прил.№ 4).</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. ОРУ с гимнастическими палками ОВД 1.И.п. - лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот. 2. И.п. лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног. П/и «Мыльные пузыри». Релаксация «Мальш» (прил.№ 4).</p>
<p style="text-align: center;">Неделя 3</p> <p>Разминка Ходьба, легкий бег змейкой, боковой галоп. ОРУ Кинезиологическая гимнастика. ОВД 1.И.п. лежа на фитболе на животе. С упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах. 2.И.п. упор стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 4</p> <p>Разминка ОРУКинезиологическая гимнастика ОВД 1.И.п. - лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе.2.И.п. лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки; упр. на расслабление. П/и «Одуванчик».</p>

полу. П/и «На лошадке, Зорьке». Релаксация «Бабочка» (прил.№ 4).	Релаксация «Черепашка» (прил.№ 4).
--	------------------------------------

Май

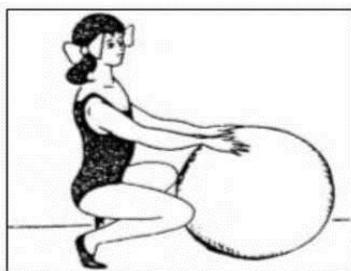
Задачи:

1. Учить правильно, держать корпус во время упражнений из коленно-кистевого положения.
2. Формировать и укреплять навык правильной осанки.
3. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
4. Укреплять мышцы тазового дна и брюшного пресса.

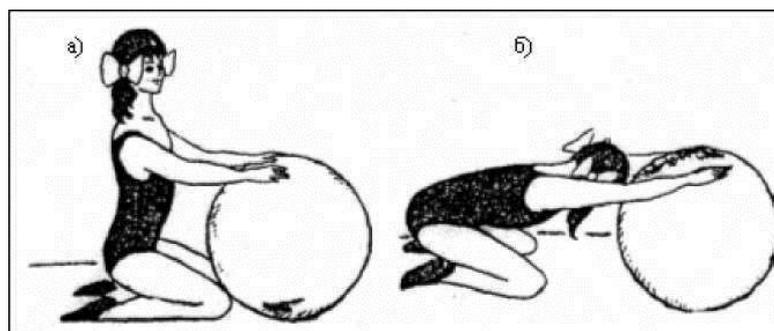
<p style="text-align: center;">Неделя 1</p> <p>Разминка Ходьба, бег с остановкой по сигналу. ОРУ на фитболах ОВД 1.И.п лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой. 2.Из коленно-кистевого положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Релаксация «Здравствуй солнцу».</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка Ходьба на носках, широким шагом, семенящим шагом. Бег со сменой направления. ОРУ на фитболах ОВД 1.И.п. лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами 2.И.п. в упоре руками на фитболе, ноги на полу-отжимание. 3. Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц Дыхательная гимнастика «Ёжик».</p>
<p style="text-align: center;">Неделя 3</p> <p>Разминка Ходьба через мячи, на носках между мячами, прыжки на одной ноге между мячами. Бег. ОРУ на гимнастической скамейке ОВД 1.И.п- стоя в коленно-кистевом положении. Одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.2.Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны. Дыхательная гимнастика «Инопланетяне». Пальчиковая гимнастика «Домик».</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 4</p> <p>Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ».</p>

Приложение 3

Примерный комплекс упражнений с фитболами



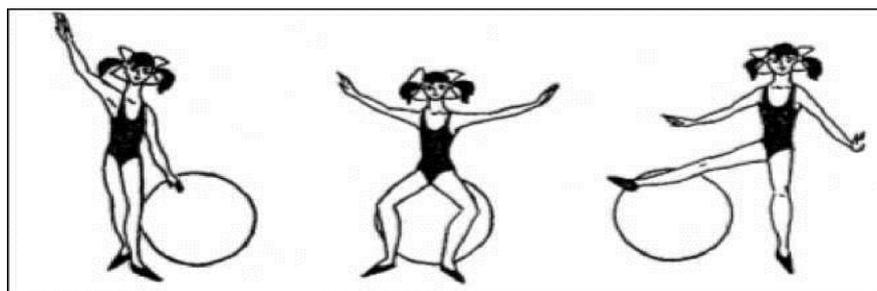
Присед с опорой руками на фитбол



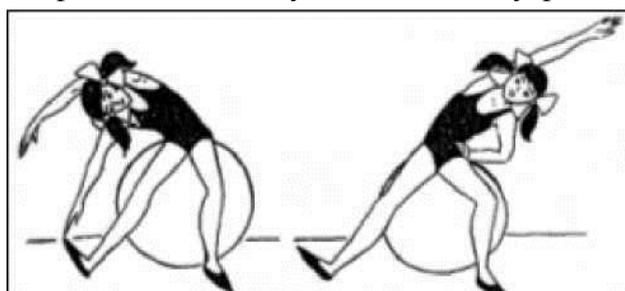
Из положения седа на пятки, руки в опоре на фитболе-я; откатить фитбол руками вперед, вытянуть позвоночник – 6



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

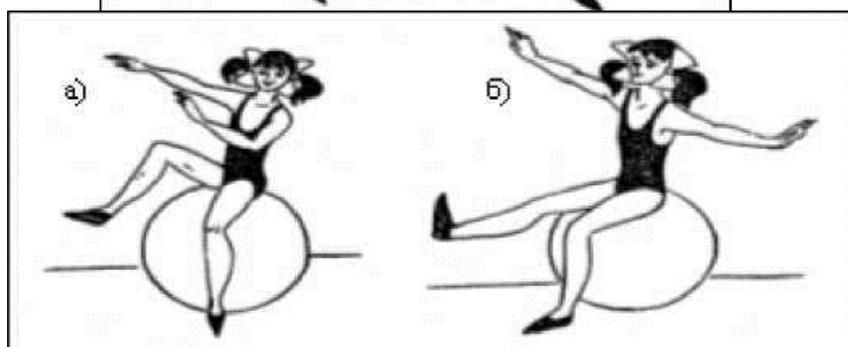


Из положения стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола

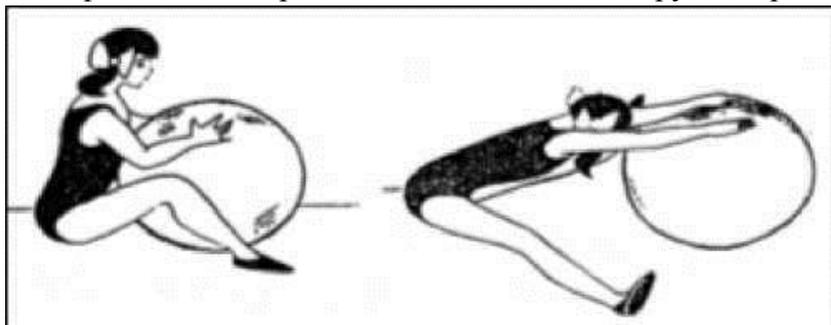


Сидя на фитболе
разным

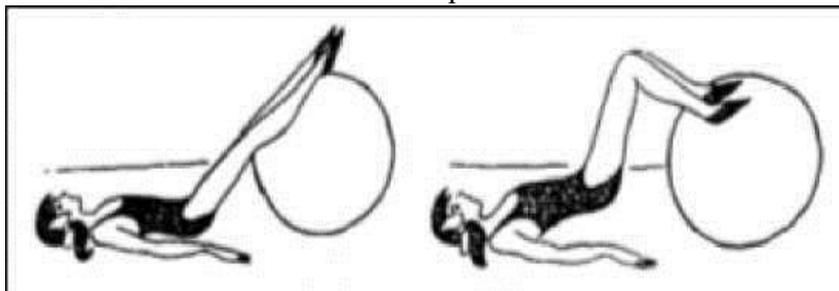
наклоны в стороны с
положением рук



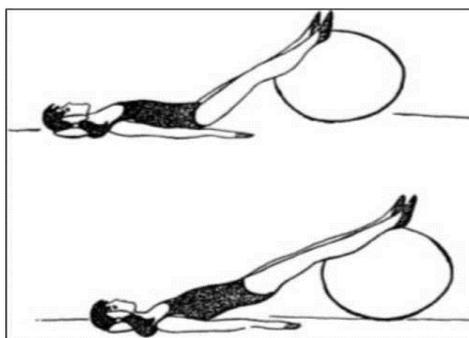
Сидя на фитболе поочередно сгибание ног с локотками в стороны - а;



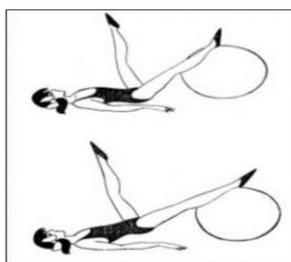
Из положения седа на попу: фитбол между согнутых ног, откатить руками фитбол вперед
ноги выпрямить



Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе



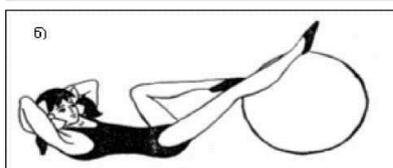
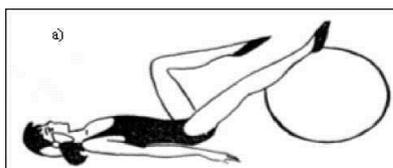
Из положения, лежа на спине на полу, ноги на фитболе. приподнять таз (держать)



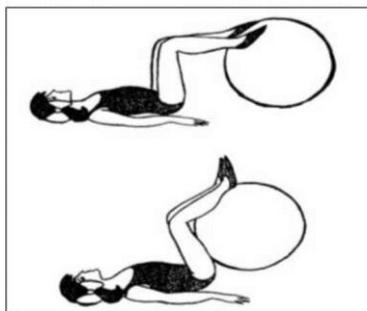
Из положения, лежа на спине

приподнять таз, с поочередный махом левой и право

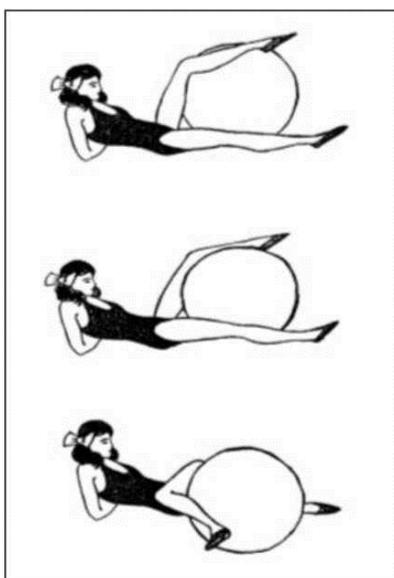
на попу, ноги на фитболе,



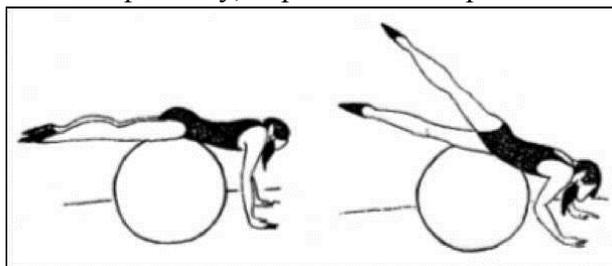
Из положения, лежа на спине на попу - *а*, нош на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на



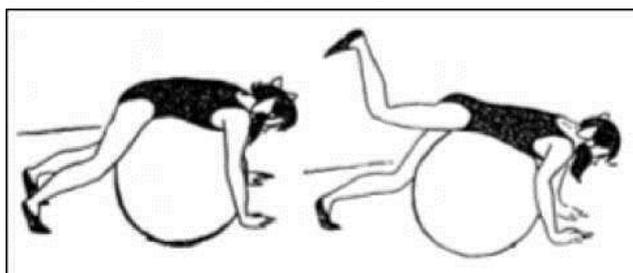
Лежа на спине на попу, ноги согнуты в шлейных суставах, стопы на фитболе - обхватить фитбол стопами и приподнять вверх



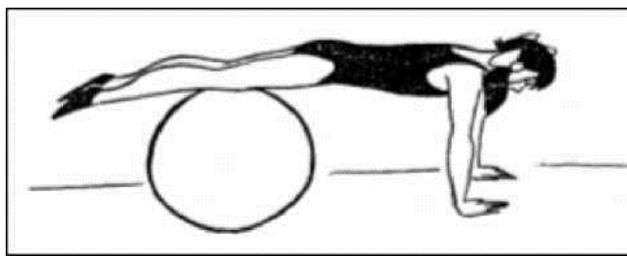
Из положения, лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести ее вправо и наоборот



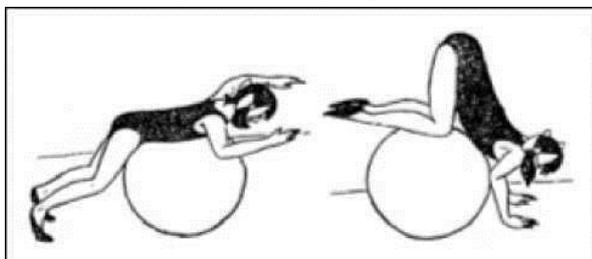
Из положения, лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног



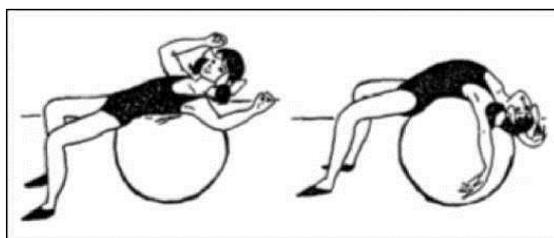
Из положения, лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные махи ног



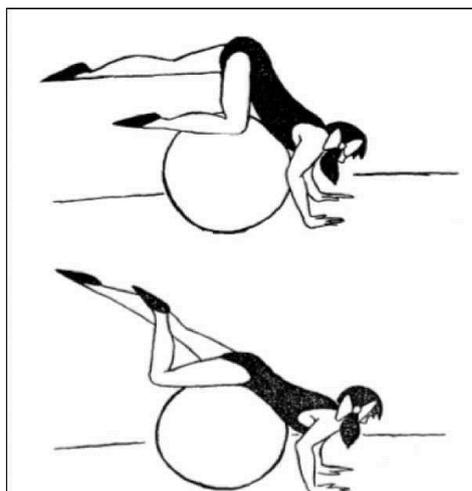
Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором



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

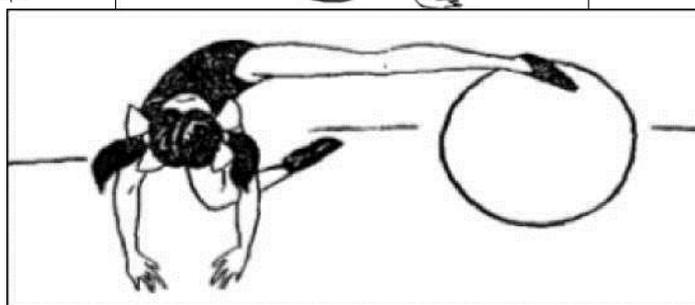


Из положения, лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки

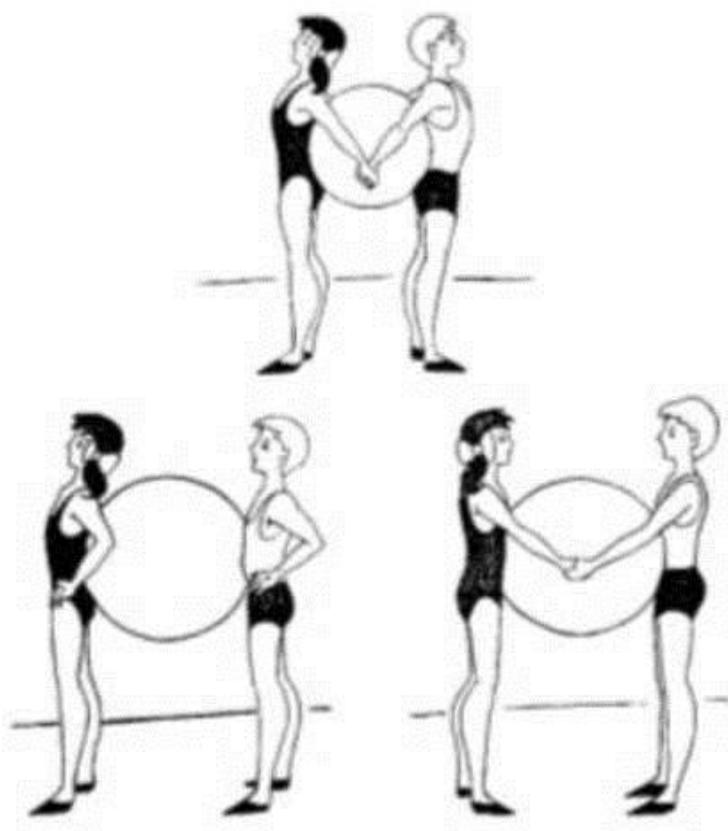


Из положения, лежа на руками на попу, ногами фитбол к груди

фитболена ж квоте, упор подкатить



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



Упражнения
с фитболом
в парах

Приложение 4

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 распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. Повторить 6-10 раз.

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

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

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

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

Ветер (очистительное, полное дыхание)

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

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.

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.

Приложение 5

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.

«Лотос» (Йога)

(Собирает внимание и силу внутри, укрепляем мышцы туловища, направляет энергию в позвоночник, дает свободу дыхания.)

Исходное положение – сидя на полу, скрестив ноги. Взять стопу одной ноги и положить её на бедро другой ноги подошвой вверх. Другую стопу так же положить на противоположное бедро. С вдохом потянуть макушку вверх и выпрямить спину. Если пока не получается уложить обе стопы, то положить только одну ногу или просто скрестить ноги и оставить на полу. Закрывать глаза и посидеть тихо, слушая звук своего дыхания и биения сердца.

«Малыш» (Йога)

(Развивает подвижность суставов, успокаивает ум)

Сидя на полу со скрещенными ногами, обнять своё колено одной рукой, а второй придерживать голень, как будто держишь в руках малыша. Покачать ногой из стороны в сторону и почувствовать, как вращается в разных направлениях тазобедренный сустав. Затем взяться за пятку и потянуть ногу вверх, выпрямляя колено, как будто подбрасываем малыша вверх. Затем поменять ноги.

«Бабочка» (Йога)

(Развивает подвижность суставов, успокаивает ум.)

Сидя на полу, развести колени в разные стороны и соединить стопы, чуть прижимая подошвы вместе. Стараться выпрямиться – для этого можно взяться руками за стопы и потянуться вперед-назад-влево-вправо. Прикрыть глаза и легонько пошевелить коленями, как крыльями бабочки, вверх-вниз.

«Черепашка» (Йога)

(Развивает подвижность тазобедренных суставов, успокаивает дыхание и ум, делает мышцы спины и ног длинными и ластичными.)

Сидя на полу, согнуть ноги в коленях и чуть развести стопы в стороны. С выдохом наклониться вперед и нырнуть руками под колени. Наклоняясь с каждым выдохом всё ниже и вытягивая руки в стороны. Если получится, опустить лоб или подбородок на пол. Затем попробовать соединить руки сзади, а лодыжки скрестить над головой

Приложение 6

Подвижные игры с фитболами

ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Мячи в рассыпную 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.

БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

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

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас поймать.

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

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

НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

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

ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

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

НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга. На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок «лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

УТКИ И СОБАЧКА

Игра проводится, как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые без того несмелые. При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

ТУЧИ И СОЛНЫШКО

Воспитатель выбирает мяч «солнышко», а все остальные — мячи «тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем». «Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

УТКИ И ОХОТНИК

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

Ну-ка, утки,
Кто быстрее
Доплывет до камышей?
Самой ловкой
За победу
Сладкое дадут к обеду.

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

ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

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

ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик»

скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

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

ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

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

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

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

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

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

УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи? Играющий ребенок(по возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит

вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА

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

ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Упражнение на концентрацию внимания. 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.

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

«СТОП, ХОП. РАЗ»

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

Приложение № 7

Кинезиологическая гимнастика

1 блок

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

Улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

1. «Массаж ушных раковин». Уши сильно разотрем, и погладим, и помнем. Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.
2. «Качание головой». Покачаем головой – неприятности долой. Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.
3. «Кивки». Покиваем головой, чтобы был в душе покой. Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад.
4. «Шея-подбородок». Опустить и головкой покрути. Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами.
5. «Домик». Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем. Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.
6. «Ладонка». С силой на ладонку давим, сильной стать ее заставим. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.
7. «Колечко». Ожерелье мы составим – маме мы его подарим. Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
8. «Внимание». Чтобы внимательными быть – нужно на ладонь давить. Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при ослаблении – вдох. То же самое с правой рукой.
9. «Поворот». Ты головку поверни, за спиной что? Посмотри. Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.
10. «Ладонки». Мы ладонки разотрем, силу пальчикам вернем. Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки.
11. «Потанцуем». Любим все мы танцевать, руки-ноги поднимать. Поднять (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой.
12. «Дерево». Мы растем, растем, растем и до неба достаем. Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево.

Медленно подняться на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер. Раскачивать тело, имитируя дерево.

13.«Водолазы». Водолазами мы станем, жемчуг мы со дна достанем. Лечь на спину, вытянуть руки. По команде одновременно поднять прямые ноги, руки и голову. Держать позу максимально долго.

14.«Отдохни» (для снятия эмоционального напряжения). Сам себя ты успокой, тихо песенку пропой. Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая вдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

2 блок.

Упражнения для развития творческого (наглядно-образного) мышления (правое полушарие).

15.«Очищение». Нужно правильно дышать, чтоб внутри все очищать. Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. На вдохе представить, как с воздухом «золотисто-серебристая» энергия проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе «желтая бо́льшая энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правая часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Цикл повторить три раза.

16.«Позевай». Крепко зубки мы потрем, а потом сладко зевнем. Закрывать глаза. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева, сделать громкий, расслабляющий звук зевоты.

17.«Руки». Рукам чтобы силу дать – нужно крепче их сжимать. Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости кистей. Затем расслабить руки и встряхнуть.

18.«Запястье». Чтоб сильна была рука – разотрем ее слегка. Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же правой рукой.

19.«Ладонь». На ладонь сильней нажми, силу ты в нее вотри. Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Руки поменять.

20.«Полет». Мы как птицы полетим – сверху вниз мы поглядим. Стоя, сделать несколько взмахов руками, разводя их в стороны. Закрывать глаза, представить себе, что вы летите, размахивая крыльями.

21.«Гибкость». Чтобы очень гибким стать – нужно ножки нам сгибать. Лежа на полу, коснуться локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу.

22.«Успокойся». Себя мы успокоим сами, мы постоим с закрытыми глазами. Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно с закрытыми глазами.

3 блок.

Упражнения для развития абстрактно-логического мышления (левое полушарие). В результате упражнений улучшается память, повышаются интеллектуальные возможности, развиваются математические способности, активизируется работа головного мозга.

- 23.«Язычок». Язычок вы покажите, на него все посмотрите. Движение языком вперед – назад.
- 24.«Язычок». Нужно двигать язычком, он отплатит вам добром. Движение языка в разные стороны.
- 25.«Ротик». Чтобы лучше нам жевать, нужно ротик открывать. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения, сначала слева направо, затем наоборот.

4 блок.

Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз.

- 26.«Глазки». Чтобы зоркими нам быть – нужно глазками крутить. Вращать глазами по кругу по 2-3- секунды.
- 27.«Глазки». Зорче глазки чтоб глядели, разотрем их еле-еле. В течение минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
- 28.«Глазки». Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг. Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).
- 29.«Глазки». Чтобы зоркими нам стать, нужно на глаза нажать. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунды.
- 30.«Глазки». Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и все сначала. Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую сторону.
- 31.«Глазки». Быстро-быстро поморгай – отдых глазкам потом дай. Быстро моргать в течение 1-2 минут.
- 32.«Глазки». Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать. Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.
- 33.«Глазки». Треугольник, круг, квадрат рисуем мы подряд. Нарисовать глазами геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник) сначала по часовой стрелке, затем против.

5 блок.

Упражнения на дыхание.

- 34.«Глубоко мы все подышим, сердце мы свое услышим». Сесть, вытянуть ноги и скрестить их. Кисти рук развернуть ладонями в стороны, переплести пальцы в замок и на уровне груди удобно вывернуть их. Расслабиться, закрыть глаза, глубоко дышать.
- 35.«Глубоко мы все вздохнем и дыхание прервем. Вниз закрутим ушки, ушки-непослушки». Глубоко вздохнуть. Завернуть уши от верхней

точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком «А-а-а» («У-у-у»).

36.«Если медленно подышим, то весь мир вокруг услышим». Стоя, опустить руки, сделать быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем. Медленно вдыхая, опустить руки вдоль тела ладонями вниз.