

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Керчи Республики Крым  
«Детский сад комбинированного вида №51 «Журавушка»

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом  
Протокол №1  
От «30» 08 2024г



**УТВЕРЖДАЮ:**

г.Керчь РК

«Детский сад комбинированного вида № 51  
«Журавушка»

Т.Н.Лунькова

2024 год

**Парциальная программа  
по физическому развитию  
для детей старшего дошкольного возраста  
«Фитболы дошколятам»**

**Возраст обучающихся: 5-7 лет**

**Разработчик: инструктор по  
физической культуре высшей  
квалификационной категории  
Е.В.Макарова**

г. Керчь 2024 г.

**г. Керчь 2024 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ.....	1
ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.....	1
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.....	3
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКОЙ.....	9
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.....	17
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	18
ПРИЛОЖЕНИЕ № 1. ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ОРУ С ФИТБОЛОМ.....	19
ПРИЛОЖЕНИЕ № 2. ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ...	27
ПРИЛОЖЕНИЕ № 3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ.....	30
ПРИЛОЖЕНИЕ № 4. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ФИТБОЛОМ.....	31

**Направленность программы:** Программа физкультурно-оздоровительного содержания направлена на улучшение здоровья и физического развития, расширения функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. Программа составлена в соответствии:

с основными нормативными документами в области образования РФ а именно:

– Федеральным государственным образовательным стандартом, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» октября 2013 г. № 1155

– Письмом Министерства образования и науки № 08-249 от 28 февраля 2014 г. «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».

– 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН «ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» ст.№12.

– Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей от 22.02.1997 № 212, с дополнениями от 10.03.2009 № 216;

– РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН от 04.12.07 года №329-ФЗ «О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СТОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

– Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольной образовательной организацией. (СанПин. 2.4.1. 3049-13 от 03.04.2003г. №27);

## **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.**

Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения в дошкольных образовательных учреждениях – одна из актуальных задач современной педагогики.

Согласно статистике системы здравоохранения, за последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Дошкольные учреждения города Норильска не исключение. Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является фитбол-гимнастика.

В нашем дошкольном учреждении фитбол – гимнастика применяется с 2022 года в физкультурно-оздоровительной работе, что способствует повышению уровня здоровья дошкольников. Реализация дополнительной образовательной программы «Фитболята дошколятам» рассчитана на один год.

Девизом данной программы служат слова: «Учить ребенка быть здоровым, физически активным». Самая приятная особенность фитбола в том, что для занятий на нем не существует никаких противопоказаний. На современном этапе в практике спорта, педагогики и медицины накоплен значительный опыт по использованию фитболов для решения следующих оздоровительных, воспитательных и спортивных задач:

1. улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
2. развитие двигательных качеств;
3. обучение основным двигательным действиям;
4. развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
5. улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
6. развитие мелкой моторики и речи;
7. стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
8. укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
9. улучшения функционирования сердечнососудистой и дыхательной систем;
10. нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
11. адаптация организма к физической нагрузке.

Фитбол-гимнастика проводится на мячах, выдерживающих вес до 100 кг. При этом мяч может использоваться как тренажер, как предмет и как утяжелитель (его масса равна примерно 1 кг). Занятия с фитболом, организуемые с дошкольниками, позволяют укреплять мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

Фитбол – это особый мяч, изобретённый швейцарским врачом-физиотерапевтом Сюзан Кляйнфогельбах для реабилитации больных с травмами позвоночника. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч) – большой мяч диаметром 45-75 см., который используется в оздоровительных целях. В России фитболы появились в 50-е годы прошлого столетия как тренажеры для реабилитации больных с травмами позвоночника.

На занятиях используется фитболы различного диаметра, в зависимости от роста и возраста занимающихся: для детей 3-5 лет диаметр 45 см, от 6-10 лет – 55 см. Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°.

Для занятий с профилактической и лечебной целью, а также для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.

Мячи могут быть не только разного диаметра, но и разного цвета.

Тёплые цвета (красный, оранжевый), повышают активность отдела вегетативной нервной системы, стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость, улучшают цвет кожи. Холодные цвета (синий, голубой) нормализуют сердечную деятельность, ухудшают скоростно-силовые качества. Зелёный цвет нормализует сердечную деятельность и ЦНС, стабилизирует артериальное давление, расслабляет, снимает напряжение, помогает при заболеваниях позвоночника, обмена веществ, мигрени.

Помимо цветового влияния на организм человека фитболы оказывают также вибрационное воздействие.

Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая – возбуждающе. На занятиях с детьми используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча). Вибрация, сходная с верховой ездой, используется в лечении остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, невралгии.

Вибрация вместе с движением усиливает импульсацию из проприорецепторов, возбуждая двигательную зону коры головного мозга. Лечебный эффект обусловлен биомеханическими факторами – это прежде всего воздействие колебаний мяча на позвоночник, суставы и окружающие их ткани. Покачивания в положении сидя на мяче, благотворно влияют на межпозвоночные диски, центрируя их и нормализуя в них обменные процессы, а также улучшая кровообращение, лимфоотток позвоночного столба.

При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник. Поэтому одна лишь правильная посадка на

фитболе уже способствует формированию навыка правильной осанки. Правильная посадка на фитболе выравнивает косое положение таза, что является важным для коррекции сколиотических отклонений в груднопоясничном отделе позвоночника. Выполнение упражнений в исходном положении лежа животом или спиной гораздо тяжелее, чем на устойчивой опоре. Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные глубокие мышечные группы, решая задачу формирования мышечного корсета за счёт укрепления мышц спины и брюшного пресса.

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

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

«Золотые правила» фитбол-гимнастики:

- Подбирать мяч каждому ребёнку надо так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.
- Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие – либо острые предметы, которые могут повредить мяч.
- Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям.
- Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
- Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
- Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц спины.
- При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.
- Выполняя на мяче упражнения, лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
- Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.
- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке.

**Этапы освоения упражнений с использованием фитболов.**

**1-й этап.**

**Задачи этапа и их реализация:**

## 1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

### **Рекомендуемые упражнения:**

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

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

передача фитбола друг другу, броски фитбола;

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

## 2. Обучить правильной посадке на фитболе.

### **Рекомендуемые упражнения:**

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

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

Например:

а) повороты головы вправо-влево;

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

в) поднятие и опускание плеч;

г) скольжение руками по поверхности фитбола;

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

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

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

### **Рекомендуемые упражнения:**

- сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения, стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

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

присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в исходное положение.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.

- Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

- Исходное положение – лежа на спине, на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

- Исходное положение – лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

- Исходное положение – лежа на спине, на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.

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

## **2-й этап.**

**Задачи этапа и их реализация:**

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

***Рекомендуемые упражнения:***

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

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

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;

- ходьбу, высоко поднимая колени;

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

- приставной шаг в сторону: из положения, сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

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

***Рекомендуемые упражнения:***

- поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;

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

**3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.**

***Рекомендуемые упражнения:***

- наклониться вперед, ноги врозь;
  - наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
  - наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
  - наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
  - сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх;
  - согнуть в локтях; выполнить круговые движения руками;
  - сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.
  - Исходное положение – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.
  - Исходное положение – лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать
  - Исходное положение – лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи – над кистями. В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.
  - Исходное положение – лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.
  - Исходное положение – лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.
- Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения – руки за голову.

#### **4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.**

##### ***Рекомендуемые упражнения:***

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

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

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

#### **3-й этап.**

##### **Задачи этапа и их реализация:**

**1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.**

***Рекомендуемые упражнения:***

- комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

**2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.**

***Рекомендуемые упражнения:***

- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;

- то же упражнение выполнять, сгибая руки;

- стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено на мяче, руки на полу.

Выполнить несколько пружинистых движений назад;

- лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом – на средней линии лопаток;

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

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

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

#### **4-й этап.**

**Задача этапа и ее реализация:**

**1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.**

***Рекомендуемые упражнения:***

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

- Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.

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

- Исходное положение – то же, ноги вверх.

- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.

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

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

- Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.

- Лежа на спине, на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

**Примерное перспективное планирование занятий фитбол-гимнастикой.  
Сентябрь**

**Задачи:**

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

<p><b>Занятие №1</b> Беседа «Мой веселый, звонкий мяч» Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2) Релаксация «Вибрация» (Приложение)</p>	<p><b>Занятие №2</b> Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с малым мячом. Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма». ОВД – выполнение правильной посадки на мяче. П/и «Гусеница» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2) Релаксация «Вибрация» (Приложение)</p>
<p><b>Занятие №4</b> 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 «Дышим тихо, спокойно и плавно»</p>	<p><b>Занятие №3</b> Разминка. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с фитболом. П/и «Паровозик» П/и «Докати мяч» П/и «Гусеница» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Вибрация» (Приложение)</p>

(Приложение 2) Релаксация (Приложение)	«Вибрация»	
--	------------	--

## 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><b>Занятие №1</b> Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями 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 2) Релаксация «Цветок» (Приложение )</p>	<p><b>Занятие №2</b> Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями 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 2) Релаксация «Цветок» (Приложение )</p>
<p><b>Занятие №3</b> Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на</p>	<p><b>Занятие №4</b> Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках.</p>

<p>спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.</p> <p>2.Исходное положение – лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол.</p> <p>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 2)</p> <p>Релаксация «Цветок» (Приложение )</p>	<p>Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.</p> <p>2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>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 2)</p> <p>Релаксация «Цветок» (Приложение )</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><b>Занятие №1</b></p> <p>Разминка. Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах .</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>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 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</p>	<p><b>Занятие №2</b></p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1.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.</p> <p>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;</p>
--	---

<p>поверхностью фитбола. П/и «Бусинки»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2)</p> <p>Релаксация «Земля» (Приложение 3)</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2)</p> <p>Релаксация «Земля» (Приложение 3)</p>
<p><b>Занятие №3</b></p> <p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>Ритмический танец. ОРУ на фитболе: 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: из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.</p> <p>2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>П/и «Птички в гнездышках»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ушки»</p>	<p><b>Занятие №4</b></p> <p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с малым мячом.</p> <p>ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: ходьбу на месте, не отрывая носков; приставной шаг в сторону: из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.</p> <p>П/и «Птички в гнездышках»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2)</p> <p>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><b>Занятие №1</b></p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД 1. Упражнение 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</p>	<p><b>Занятие №2</b></p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>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</p>
--	---

<p>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 2) Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)</p>	<p>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» (Приложение 2) Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>
<p><b>Занятие №4</b> Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) 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. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2) Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>	<p><b>Занятие №3</b> Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) 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. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения – руки за голову. П/и «Веселые зайчата» Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3) Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2)</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><b>Занятие №1</b>                  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;                  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»                  (Приложение 2)</p>	<p><b>Занятие №2</b>                  Разминка Ритмический танец с султанчиками                  ОРУ на фитболе                  ОВД                  П/и Эстафета на фитболе                  П/и «Быстрый и ловкий»                  П/и «Паровозик» 2 команды                  Дыхательная гимнастика (Приложение 2)</p>
---	---

**Февраль**

**Задачи:**

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

<p><b>Занятие №1</b>                  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;                  2. стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено –на мяче,</p>	<p><b>Занятие №2</b>                  Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.                  ОРУ                  ОВД 1. И.п. – сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и опирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;                  исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку</p>
--	---

<p>руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений 16 назад;</p> <p>2. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом – на средней линии, лопаток; П/и « Жуки»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)</p> <p>Самомассаж«Этот шарик не простой»</p>	<p>поднять вверх; 3. Исходное положение – то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)</p>
<p><b>Занятие №3</b></p> <p>Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p>ОРУ с гантелями</p> <p>ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»</p> <p>П/и “Паровозик”</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер»</p>	<p><b>Занятие №4</b></p> <p>Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»</p> <p>П/и «Бусинки»</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер»</p>

## Март

### Задачи:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
2. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
3. Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.
4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.

<p><b>Занятие №1</b></p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. – то же, но опора на фитбол одной ногой.</p> <p>2. И.п. – лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.</p>	<p><b>Занятие №2</b></p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2.Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. 3.Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.</p> <p>П/и «Гонка мячей»</p>
--	---

<p>3. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх. П/и «Лови мяч» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» ( Приложение 2) Пальчиковая гимнастика «Зайцы»</p>
<p><b>Занятие №3</b> Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ на фитболе ОВД 1. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. 3. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой. П/и «Бездомный заяц» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2) Гимнастика для глаз «Два мяча»</p>	<p><b>Занятие №4</b> Разминка Ритмическая разминка ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. – то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу  П/и « Жуки» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2) Гимнастика для глаз «Два мяча»</p>

## Апрель

### Задачи:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
2. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
3. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма
4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.

<p><b>Занятие №1</b> Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки – мышки» П/и «Веселые зайчата»</p>	<p><b>Занятие №2</b> Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки – мышки» Эстафета с фитболами</p>
--	---

Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз	Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз
<b>Занятие №3</b> Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ с гантелями сидя на фитболе ОВД Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки – мышки» Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика (Приложение2)	<b>Занятие №4</b> Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОРУ с гантелями сидя на фитболе П/и «Гонка мячей» П/и «Веселые зайчата» П/и «Хитрая лиса» Дыхательная гимнастика (Приложение 2)

## Май

### 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.

<b>Занятие №1</b> Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)	<b>Занятие №2</b> Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2) Самомассаж «Ежики»
<b>Занятие №3</b> Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение )	<b>Занятие №4</b> Музыкально – спортивный праздник с участием родителей «Мой друг – ФИТБОЛ»

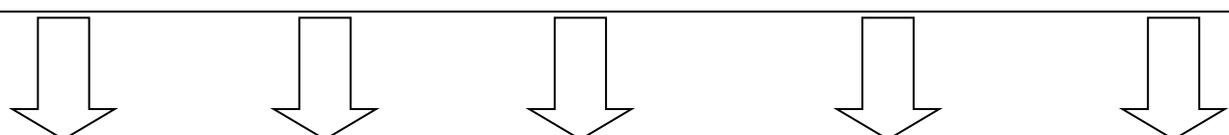
## ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

Занятия по данной программе, в спортивном зале проводится инструктором по физической культуре. Планируется организовать группу детей 5-7 лет, в количестве 15 человек, заниматься 2 раза в неделю после дневного сна по 30 минут, что не противоречит п.11.10, п. 11.12, СанПин 2.4.1.3049-13.

Занятия по программе будут проводиться в спортивном зале, площадью 72,9 кв.м. Спортивный зал оборудован гимнастической стенкой, матами, скамейками, дорожками для ходьбы, мячами разных размеров, кеглями, обручами, кольцами, баскетбольными щитами, щитами для метания, конусами, лентами, дугами, фитболами разных размеров,

Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальный.

### Структура занятия с фитболами



традиционная разминка с различными видами	комплексы ритмической гимнастики	5-6 упражнений с фитболом	игровые упражнения	упражнения на растягивание и расслабление мышц без
---	----------------------------------	---------------------------	--------------------	--

ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног.				фитбола.
--	--	--	--	----------

Подведением итогов реализации парциальной образовательной программы будет демонстрация достижений воспитанников, через показательные выступления на различных мероприятиях ДОУ.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горботенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
2. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
4. Ловейко И.Д. ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей [Текст]. М.: Медицина, 1998.
5. Федоровская О.М.. Методическое пособие «Игры, которые лечат». Москва 2010 год.

## Приложение 1.

### Примерные комплексы общеразвивающих упражнений на фитболах для детей.

#### 1-й комплекс.

1. Исходное положение – сидя на фитболе, руки к плечам.

*Выполнение:*

1-2- руки на фитбол;

3-4 – вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение – стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь.

*Выполнение:*

1-2- наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол;

3-4 – вернуться в исходное положение (*повторить 5раз*).

3. Исходное положение – сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку.

*Выполнение:*

1-2 – правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол;

3.4 – вернуться в исходное положение.

То же другой ногой (*повторить 3-5 раз*).

4. Исходное положение – сидя на фитболе, руки на поясе.

*Выполнение:*

1-2 – наклон вперед, рукой коснуться правой ноги;

3.4 – вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону (*повторить 3-4 раза*).

5. Исходное положение – сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками.

*Выполнение:*

1-2 – выпрямить ноги; 3-4 – согнуть ноги (*повторить 4-браз*).

6. Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направлений.

7. Повторить упражнение 1.

### **2-й комплекс.**

1. «Хлопок». Исходное положение – стоя лицом к фитболу.

*Выполнение:*

1-2- руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «Хлоп»;

3-4 – вернуться в исходное положение (повторить 6 раз).

2. «Дотянись». Исходное положение – сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох.

*Выполнение:*

1-2- руки через стороны вверх. Наклон вперед, коснуться носков – выдох;

3-4 – вернуться в исходное положение – вдох (повторить 3-5 раз).

3. «Приседание». Исходное положение – стоя лицом к фитболу.

*Выполнение:*

1-2- поднимая пятки и разводя колени,

3-4 присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая; 5-6 – вернуться в исходное положение (повторить 6 раз).

4. «Поворот». Исходное положение – спиной к фитболу, руки на пояс.

*Выполнение:*

1-2 – поворот направо, правой рукой коснуться фитбола;

3-4 – вернуться в исходное положение.

То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота (повторить 3-4 раза).

5. «Ноги врозь». Исходное положение – сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади.

*Выполнение:*

1-2- согнуть ноги ближе к себе; 3-4- ноги врозь, не задевая фитбола (повторить 4-6 раз).

6. «Шаг и прыжки». Исходное положение – стоя боком к фитболу. Сделать 10-12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте (повторить 3-4 раза).

### **3-й комплекс.**

1. «Шагают пальцы». Исходное положение – стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа.

*Выполнение:*

перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево (6 раз).

2. «Насос ». Исходное положение – сидя на фитболе, руки на пояс, вдох.

*Выполнение:*

1– 2 – наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»; 3– 4 – вернуться в исходное положение (*повторить 3-4 раза*).

3. «Работают ноги». Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку.

*Выполнение:*

1-2- согнуть правую ногу; 3-4- вернуться в исходное положение.

То же левой ногой; (*повторить 3-раза*).

4. «Посмотри на руки». Исходное положение – сидя на фитболе, руки на поясе.

*Выполнение:*

1-2- поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку;  
3-4 – вернуться в исходное положение. То же – влево (*повторить 3-4 раза*).

5. «Спрячемся». Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая.

*Выполнение:*

1-2- перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед;  
3-4 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

6. «Высоко». Исходное положение – стоя рядом с фитболом.

*Выполнение:*

1.2 – подняться на носки, руки вверх;

3-4- вернуться в исходное положение (*повторить 3-4 раза*).

#### **4-й комплекс.**

1. Исходное положение – сидя на фитболе, руки к плечам.

*Выполнение:*

1.3 – круговые движения согнутых в локтях рук;

1.4 4 – вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

2. Исходное положение – сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо.

*Выполнение:*

1-2- наклон вправо к ноге;

3-4 – вернуться в исходное положение.

То же – влево (*повторить 3-4 раза в каждую сторону*).

3. Исходное положение – лежа на фитболе на животе, руки на полу.

*Выполнение:*

1.2 – поднять вверх правую ногу; 3-4 – вернуться в исходное положение;  
то же левой ногой (*повторить 3-4 раза в каждую сторону*).

4. Исходное положение – сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.

*Выполнение:*

1-4- переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитбол;

5-8 – вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

5. Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе.

*Выполнение:*

1-2 – поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол;

3-4 – вернуться в исходное положение (*повторить 6-5 раз*).

6. Исходное положение – сидя на фитболе, руки за головой.

*Выполнение:*

1-2 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра;

3-4- вернуться в исходное положение;

5.8 – то же в другую сторону (*повторить 3-4 раза в каждую сторону*).

7. Прыжки с фитболом в руках.

#### **Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук.**

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение. То же, но фитбол поднять над головой. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой – снизу и наоборот.
2. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.
3. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.
4. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.
5. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.
6. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в исходное положение (спина прямая).
7. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах). То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.
8. Наклон вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, левой – снизу и наоборот. Те же движения руками в исходное положение сидя. Те же движения руками в исходное положение, лежа на спине.
9. Исходное положение – стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.
10. Лежа на животе, руками удерживать фитбол на полу – откатить руками фитбол и вернуть его в исходное положение. То же, но фитбол приподнять над головой, подержать и опустить.
11. Исходное положение – стоя, в обеих руках «дыхательные» мячи. Отвести руки с мячами в стороны; а) до горизонтального уровня; б) выше горизонтального уровня; в) по диагонали; г) руками, имитируя движения лыжника.
12. Исходное положение – стоя, фитбол в руках за головой. Поднять фитбол над головой за спиной, подержать и опустить.
13. Исходное положение – стоя, фитбол в опущенных руках за спиной. Сгибая руки, поднять фитбол за спиной вверх и опустить в исходное положение.
14. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках перед грудью. Поднять фитбол над головой и опустить.

#### **Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.**

1. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.
2. Исходное положение – то же, но сесть, ноги под углом 45°.
3. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя. То же, но сесть, ноги под углом 45°.

#### **Упражнения для укрепления мышц тазового дна.**

1. Лежа на спине, стопы, на мяче, колени согнуты под углом 90°. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить. То же, но

на фитболе фиксированы не стопы, а голень. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой

2. Исходное положение – лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.

3. Исходное положение – лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в и.п.

4. Исходное положение – лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в исходное положение.

5. Исходное положение – лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.

6. Исходное положение – лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

#### **Упражнения для укрепления мышц спины.**

1. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника. То же, но руки в «крылышки». То же, но руки вверх. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».

2. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90°. То же, но ногами горизонтальные и вертикальные «ножницы».

3. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем, тоже – левой ногой.

4. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

#### **Упражнения для укрепления мышц свода стопы.**

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.

2. Исходное положение – лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.

3. Исходное положение – сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и на оборот.

4. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.

5. Исходное положение – сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.

6. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.

7. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (*повторить 4—браз*).

## **Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов.**

1. Исходное положение – сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.
2. Исходное положение – сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.
3. Исходное положение – лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны – вверх, ноги в упоре на полу.
4. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.
5. Исходное положение – стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.
7. Исходное положение – сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.
8. Исходное положение – лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.
9. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.
10. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем – к другой ноге.
11. Исходное положение – стоя, одна нога на фитболе. Руками, придерживая фитбол тянуться к другой ноге.
12. Исходное положение – лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.
13. Исходное положение – стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.
14. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
15. Исходное положение – стоя на коленях, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
16. Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.
17. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.

**Рекомендуемый комплекс упражнений с использованием фитболов при нарушении осанки во фронтальной плоскости.**

1. Построение в шеренгу. Ходьба по залу. Гимнастические перестроения в ходьбе (ходьба «змейкой», противходом, проверка осанки у гимнастической стенки). Разучивание шагов польки (5 минут).
  2. Исходное положение – основная стойка, с мешочком с песком на голове. 1-2 – руки в «крылышки»; 3-4 – вернуться в исходное положение (повторить 6-8раз).
  3. Исходное положение – то же. 1 – руки вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение; 3-4 – руки вверх, то же – левой ногой (повторить 6-8раз).
  4. Ходьба на носках с мешочком на голове вокруг фитбола.  
*(Следить за осанкой, одной рукой придерживая фитбол. Выполнять в течение 1 минуты.)*
  5. Исходное положение – лежа на спине на фитболе. 1-2 – руки к плечам; 3-4 – поднять правую ногу; 5-6 – согнуть ногу в колене; 7-8 – выпрямить ногу и вернуться в исходное положение; 9-16 – то же левой ногой (повторить 6-8раз).
  6. Исходное положение – то же. Перейти в положение, сидя, руки в «крылышки», затем медленно вернуться в исходное положение.
  7. Исходное положение – на четвереньках, фитбол перед грудью. Упражнение на расслабление.
  8. Исходное положение – лежа на животе на фитболе. 1-2 – поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4 – движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскости). Голова и позвоночник – в одной плоскостях (повторить 6-8 раз).
  9. Исходное положение – то же. 1-4 – руки в «крылышки», ноги на полу; 5-8 – движения руками, как при плавании брассом (повторить 4-6раз).
  10. Исходное положение – стоя на коленях рядом с фитболом, 1-4 – обвести рукой вокруг себя фитбол по часовой стрелке; 5-8 – против часовой стрелки.  
*(Удерживать правильную осанку, вытягиваясь теменной областью вверх (повторить 4-5 раз).)*
  11. Ходьба с контролем осанки, руки на поясе (30 секунд). Ходьба боком. Проверка осанки друг у друга и подведение итогов занятия.
- Специальные упражнения с использованием фитболов при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости.**
- Сутулая и круглая спина.**
1. Исходное положение – основная стойка, в руках гимнастическая палка. 1-2 – палку завести за лопатки, подтянуть живот; 3-4 – вернуться в исходное положение.
  2. Исходное положение – основная стойка. 1-4 – «крылышки» руками.
  3. Исходное положение – лежа на животе на фитболе. 1-2-руки в «крылышки»; 3-4 – держать.
  4. Исходное положение – лежа на животе на фитболе. 1-2 – ноги поднять, руки в упоре на полу; 3-4 вернуться в исходное положение.
  5. Исходное положение – лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу. 1-4 – горизонтальные «ножницы» ногами; 5-8 – вертикальные «ножницы» ногами.
  6. Исходное положение – лежа на спине на фитболе. 1-2 – приподнять голову и плечи, прогнуться, руки в «крылышки»; 3-4 – держать.

7. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки в «крылышки». 1-4 – поднять правую ногу до горизонтального уровня; 5-8 – вернуться в исходное положение; 9-16 – то же левой ногой.

8. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки к плечам. 1-4 – перекатываясь на фитболе, сгибание и разгибание ног в коленных суставах.

### **Кругловогнутая спина.**

1. Исходное положение – лежа на животе на фитболе. 1-2 поднимание головы, руки в «крылышки»; 3-4 – вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение – то же. 1-2 – поднять голову, руки вперед; 3-4 – руки в стороны; 5-6 – руки к плечам; 7-8 – руки вниз.

3. Исходное положение – то же. 1-4 – движения руками, как при плавании стилем «басс».

4. Исходное положение – лежа на спине на фитболе. 1-2 – поднимать голову, носки на себя; 3-4 – вернуться в исходное положение.

5. Исходное положение – лежа на спине на фитболе. 1-2 – поднять голову, руки вверх;

3-4 потянуться руками.

6. Исходное положение – то же. 1-4 – согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах; 5-8 медленно вернуться в исходное положение.

7. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки, вниз. 1-4 – держать руки в «крылышки».

8. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой. 1-2 – сесть, руки на пояс; 3-4 – вернуться в исходное положение.

9. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки обхватывают фитбол. 3-4 – приподнять над фитболом грудной отдел позвоночника, прижимая при этом поясницу к мячу.

### **Плоская спина.**

1. Исходное положение – лежа на животе на фитболе. 1-2 – поднять голову, руки в «крылышки» (голову не запрокидывать, чтобы затылок и позвоночник находились на одной линии);

2. 3-4 – вернуться в исходное положение.

3. Исходное положение – то же. 1-2 – поднять голову, руки вперед, выполняя хлопки руками; 3-4 – вернуться в исходное положение.

4. Исходное положение – то же. 1-4 - «басс» руками.

5. Исходное положение – то же. 1-4 - «бокс» руками.

6. Исходное положение – лежа на животе на фитболе, руки на полу в упоре. 1-2 – поднять прямые ноги одновременно; 3-4 удерживать.

7. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой. 1-2 – поднять голову, носки ног на себя; 3-4 – вернуться в исходное положение.

8. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки обхватывают фитбол. 1-2 – поднять прямую правую ногу; 3-4 – опустить, 5-6 – поднять левую ногу; 7-8 – опустить.

### **ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

#### **Послушаем свое дыхание**

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

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

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

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

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

#### **Дышим тихо, спокойно и плавно**

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

Исходное положение – стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

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

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

#### **Подыши одной ноздрей**

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

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

#### **Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение – лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

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

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

*Повторить 4—10 раз.*

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

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

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

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

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираание 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 расслабленно. 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.

1. 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 полукруглые губы. *Повторить 4-8 раз.*

### **Губы «трубкой»**

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. *Повторить 4-6 раз.*

### **Ушки**

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

### **Пускаем мыльные пузыри**

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

### **Язык «трубкой»**

3. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
4. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд.
4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. *Повторить 4-8 раз.*

### **Насос**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперед – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох произвольный. *Повторить 3—6 раз.*

**Примечание.** При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

### Упражнения для релаксации

#### Этюд «Земля»

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

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

#### Поза абсолютного покоя

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

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

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

#### «Трясучка» или «Вибрация»

*(Стимулирует обменные процессы.)*

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

#### «Цветок»

*(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)*

Исходное положение – стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

## Подвижные игры с фитболами

### Зайцы и волк.

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети - «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

### Бармалей и куклы.

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

*Мы веселые ребята,*

*Любим бегать и играть.*

*Ну попробуй нас поймать.*

Задача Бармалея - поймать озорных кукол.

### Дракон кусает хвост.

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

### Не пропусти мяч.

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

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

### **Утки и собачка.**

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

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

### **Тучи и солнышко.**

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

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

### **Утки и охотник.**

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

### **Бездомный заяц.**

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

### **Противоположные движения.**

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

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

### **«Стоп, хлоп, раз»**

Так же игра на концентрацию внимания. Дети 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 подскоком, 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».

Пронумеровано, прошито и скреплено  
печатью на 36 (тридцать  
шести) листах.

Заведующий Муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения  
города Керчи Республики Крым «Детский  
сад комбинированного вида № 51

«Журавушка»  
г. Керчи РК  
«Детский сад  
комбинированного  
вида № 51  
«Журавушка»

Лунькова Т.Н.

