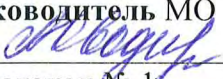

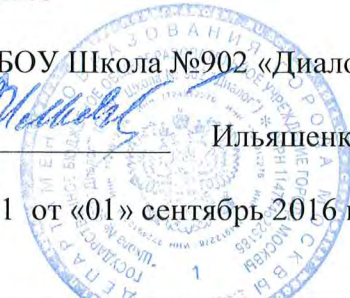


*Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 902 «Диалог»»
(ГБОУ Школа № 902 «Диалог»)*

РАССМОТРЕНО: Руководитель МО  /Оводова Е.С./ Протокол № 1 от «29»августа 2016 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ Школа №902 «Диалог»  Ильяшенко А.В. Приказ №1/1 от «01» сентябрь 2016 г.
ПРИНЯТО методическим Советом ГБОУ Школа №902 «Диалог» Протокол №1 от «29» августа 2016г.	

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

«Фитбол»

Возраст детей, на которых рассчитана программа: **5-7 лет.**

Срок реализации программы: **1 год.**

Уровень программы: **ознакомительный.**

Составитель и realizator программы:
педагог дополнительного образования
Патрина И.В.

Москва 2016г.

Пояснительная записка

В программе физкультурно-спортивной направленности «Фитбол» представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, занятия на фитболах – больших гимнастических мячах. Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развитию осознанного отношения к своему здоровью, воспитанию умения бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Фитбол – гимнастика является **новой** формой работы по физическому воспитанию. В переводе с английского языка, фитбол означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

Уникальное сочетание ритмических движений на фитболах с музыкой, речевыми, пальчиковыми, подвижными играми, дыхательными и оздоровительными упражнениями развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в образовательных учреждениях. За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества. В связи с этим, занятия фитбол-гимнастикой, весьма актуальны, и являются одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний.

Занятия по фитболу способствуют сохранению, укреплению и охране здоровья детей; обеспечивают гармоничное физическое развитие, именно в этом и заключается педагогическая целесообразность данной программы.

Цель - обучение основным двигательным действиям, развитие координации движений и равновесия, воспитание активности в самостоятельной двигательной деятельности, интереса и любви к спорту.

В соответствии с этой целью поставлены **задачи**:

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Развитие мелкой моторики и речи;

- Адаптация организма к физической нагрузке.

Отличительные особенности программы: в структуру занятий включены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами ребенок поет, танцует, импровизирует. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели - мотивация здорового образа жизни и формирование здоровья.

Возраст детей, участвующих в реализации рабочей программы – дети подготовительной группы (5-7 лет).

Возрастные особенности детей 5-7 лет

У детей 5-7 лет формируется потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствуется техника основных видов движений, появляется естественность, ловкость, точность, выразительность их выполнения. Закрепляется умение соблюдать заданный темп при ходьбе и беге. Дети учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Учатся перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учатся перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу, выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе. Также у детей развиваются психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Дети продолжают упражняться в статистическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений и ориентировку в пространстве. Закрепляют навыки спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Продолжают учиться самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Занятия проводятся с двумя *группами*. В состав каждой группы входит не более десяти человек. *Принцип* формирования групп – возрастной и количественный, т.к. данная программа рассчитана на возраст 5-7 лет, а данное количество детей в каждой группе оптимально для более успешного освоения программы.

Срок реализации: программа рассчитана на 1 год обучения. Реализация программы рассчитана на 36 календарных недель.

Форма занятий: групповая

Режим занятий – одно занятие в неделю.

Продолжительность 1 занятия в группе для детей 5-7 лет - 30 минут, согласно СанПиН 2.4.1. 3049-13 от 15.05.2013 №26.

Ожидаемые результаты:

Воспитанники приобретают знания:

- о разных комплексах упражнений на мячах;
- о правилах работы на больших мячах.
- о форме и физических свойствах фитбола
- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре
- со сверстниками;
- проверять результаты собственных действий;

- управлять своей деятельностью.
- тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.

Способы определения результативности

- педагогическое наблюдение;
- выполнения обучающимися диагностических заданий
- участия в мероприятиях(соревнованиях);
- активности обучающихся на занятиях и т.п.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	тема	всего	теория	практика
1	Познакомить с правилами поведения и техникой безопасности	30	10	20
2	«Вертолет»	30	10	20
3	« Покачаемся»	30	10	20
4	Ноги вперед»	30	10	20
5	«Наклоны»	30	10	20
6	«Наклоны»	30	10	20
7	«Пошагаем»	30	10	20
8	«Ноги выше»	30	10	20
9	«Ноги выше»	30	10	20
10	«Покачиваемся»	30	10	20
11	«Качаемся»	30	10	20
12	«Перекат»	30	10	20
13	«Качаемся»	30	10	20
14	«Махи»	30	10	20
15	«Прокати»	30	10	20
16	«Поворот»	30	10	20
17	«Прокатись»	30	10	20
18	«Наклонись»	30	10	20
19	«Повороты»	30	10	20
20	«Подкати»	30	10	20
21	«Здравствуй, солнце!»	30	10	20
22	«Воздушный шар» в грудной клетке	30	10	20
23	«Наклонись»	30	10	20
24	«Цапля и лягушки»	30	10	20
25	«по узкой дорожкой»,	30	10	20
26	«спрятаться».	30	10	20
27	«Паровозик»	30	10	20
28	« Жуки»	30	10	20

29	«Вместе весело шагать»	30	10	20
30	«Найди свой фитбол».	30	10	20
31	«Гуси»	30	10	20
32	“Воздушный шар	30	10	20
33	“Качалочка”.	30	10	20
34	“Быстрый и ловкий”	30	10	20
35	“Паровозик”	30	10	20
36	«Прокатись»	30	10	20
Итого :		18	6	12

Содержание

№ п/п	Тема и месяц	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
1	<u>Сентябрь</u> Вводное занятие	Познакомить с правилами поведения и техникой безопасности	- беседа о правилах поведения и технике безопасности на фитболе; - уточнить назначение оборудования и приемы работы с мячами.
2	<u>Сентябрь</u> «Вертолет»	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.	в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны —вверх —вперед —вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.
3	<u>Сентябрь</u> «Покачаемся»	Научить сохранению правильной осанки с покачиваниями на фитболе	самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень
4	<u>Сентябрь</u> «Ноги вперед»	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации	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.
5	<u>Октябрь</u> «Наклонись»	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации	наклоняться вперед, ноги врозь; - наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;
6	<u>Октябрь</u>	Обучить ребенка	сидя на фитболе, ноги на полу.

	«Наклоны»	упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; - сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками
7	<u>Октябрь</u> «Пошагаем»	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	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 и.п.
8	<u>Октябрь</u> «Ноги выше»	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия	лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;
9	<u>Ноябрь</u> «Ноги выше»	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; -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; - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; -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.
10	<u>Ноябрь</u> «Покачиваемся»	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола	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 выпо

			<p>лнять, сгибая руки;</p> <p>- и.п.: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено —на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад.</p>
11	<p><u>Ноябрь</u></p> <p>«Качаемся»</p>	<p>Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе</p>	<p>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;</p> <p>-и.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p>
12	<p><u>Ноябрь</u></p> <p>«Перекат»</p>	<p>Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола</p>	<p>При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх;</p> <p>-и.п.: то же. Выполнять одновременно обе руки.</p>
13	<p><u>Декабрь</u></p> <p>«Качаемся»</p>	<p>Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе</p>	<p>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;</p> <p>-и.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо</p>
14	<p><u>Декабрь</u></p> <p>«Махи»</p>	<p>Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии</p>	<p>и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>-упражнения ранее разученные</p>
15	<p><u>Декабрь</u></p> <p>«Прокати»</p>	<p>Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом</p>	<p>и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;</p> <p>-то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;</p> <p>- и.п.: стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положение лежа на</p>

			животе, руки в упоре, одна нога согнута; -аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх;
16	<u>Декабрь</u> «Поворот»	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом	лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу
17	<u>Январь</u> «Прокатись»	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом	и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу
18	<u>Январь</u> «Наклонись»	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	Сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
19	<u>Январь</u> «Повороты»	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	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 с опорой на фитбол одной ногой;
20	<u>Январь</u> «Подкати»	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.; -и.п.:то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой
21	<u>Февраль</u> «Здравствуй, солнцу!»	Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	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
22	<u>Февраль</u>	Тренировать чувство	сидя на фитболе, в медленном темпе

	«Воздушный шар» в грудной клетке	равновесия и координацию движения	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 и.п.
23	<u>Февраль</u> «Наклонись»	Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.	сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе
24	<u>Февраль</u> «Цапля и лягушки»	Продолжать учить правильной посадке на мяче ;базовым положениям при выполнении упражнений	Прокатывание фитбола в ворота. Перебрасывание его друг другу разными способами. Сидя на фитболе, повернуться вокруг себя, переступая ногами
25	<u>Март</u> «узкой дорожкой»,	Закрепить представления о формах и физических свойствах фитбола;	фитбол внизу в двух руках. Круговым движением фитбол поднять вверх, а затем опустить.
26	<u>Март</u> «спрятаться».	Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык	И.п. - о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить мяч вперед как можно дальше от себя и вернуться в и.п..
27	<u>Март</u> «Паровозик»	Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений	сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.
28	<u>Март</u> « Жуки»	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	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
29	<u>Апрель</u> «Вместе весело шагать»	Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности	И.п. —то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; -и.п.-то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

		детского организма	
30	<u>Апрель</u> «Найди свой фитбол».	Учить выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений; -на расслабление.	Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх.
31	<u>Апрель</u> «Гуси»	учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе;	и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные.
32	<u>Апрель</u> “Воздушный шар	Тренировать чувство равновесия и координацию движения	И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).
33	<u>Май</u> “Качалочка”.	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.
34	<u>Май</u> “Быстрый и ловкий”	Совершенствовать качество выполнения упражнений	Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мячубирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель)
35	<u>Май</u> “Паровозик”	Учить детей играть совместно	Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он “везёт” ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками

Методическое обеспечение.

Формы организации:

- по дидактической цели: вводные занятия, комбинированные формы занятий;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: занятие – игра, игра – путешествие, открытое занятие.

Методы обучения:

- Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений).
- Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
- Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.
- Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
- Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
- Смена способов выполнения упражнений.
- Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Материально-техническое обеспечение.

Необходимые составляющие реализации программы:

Сведения о помещении, в котором проводятся занятия – спортивный зал.

Перечень оборудования учебного помещения: мячи-фитбол, коврики,

мячи разных диаметров, гимнастические палки, шведская лестница, мячи-массажеры, скамейки, обручи.

Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий (магнитофон, фотоаппарат).

Условия реализации программы

Адрес ресурса	Название ресурса
http://detsad-mag.ru	Журнал «Детский сад от А до Я»
http://obruch.ru	Журнал «Обруч»
http://dovosp.ru/j_rds/	Журнал "Ребенок в детском саду"

Список литературы

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. 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
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
4. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
5. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
6. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст]:учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.-176с.
7. Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009

Приложения

Приложение1

Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс с мячом

- 1.И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 -поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 -вернуться в и. п. (6-7 раз).
- 2.И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 -прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 -влево (6 раз).
- 3.И. п.: сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 -вернуться в и. п.
- 4.И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 -поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3-4 -вернуться в и. п. То же левой ногой (6 раз).
- 5.И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза, и все снова повторить.
- 6.И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. 1 -присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 –вернуться в и. п. (6 раз).
- 7.И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 -прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).

Комплекс с малым мячом

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 –поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3-4 -вернуться в и. п. (5-7 раз).

- 2.И. п.: ноги на ширине плеч ,мяч в правой руке.1–руки вперед; 2-поворот Туловища вправо с отведением руки с мячом вправо;3-руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4- вернуться в и.п.(6-8раз).
- 3.И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.1-2-присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку;3-4-вернуться в и.п.(5-6раз).
- 4.И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке.1-4–прокатить мяч вправо Вокруг себя, поворачиваясь иследуя за ним;5-8-тоже влево(браз).
- 5.И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2-поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги;3-4-вернуться в и.п.(5-6раз).Тоже к левой ноге.
- 6.И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой И левой (попеременно), под счет воспитателя 1-12. Повторить2-3 раза.
7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке.1- руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2- вернуться в и.п.(5-6раз).

Комплекс упражнений с палкой

- 1.И. п.: основная стойка, палка внизу.1- палка вверх; 2- опустить за голову; 3-палку вверх;4-вернуться в и.п. (6 раз).
2. И. п.: ноги врозь, палка внизу.1-поднять палку вверх; 2- наклониться вправо, руки прямые; 3- выпрямиться, палка вверх;4— вернуться в и. п. То же влево.
3. И. п.: основная стойка, палка внизу.1-2-присесть, палку вынести вперед; 3-4- вернуться в и. п. (5 -браз).
4. И. п.: основная стойка, палка внизу за спиной. 1-2- наклон вперед, палку назад- назад- вверх; 3-4-вернуться в и. п.(5-6 раз).
5. И. п.: сидя, ноги врозь, палка за головой.1- палка вверх; 2- наклониться, Коснуться палкой носка правой ноги;3- выпрямиться, палку вверх; 4-вернуться в и. п.(5-браз).
6. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в и. п. Выполнить под счет 1-8 (2-3 раза).
7. И. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках. 1 - правую ногу в сторону на носок, палку вверх; 2 – вернуться в и. п. То же, но левой ногой.

Комплекс без предметов

- 1.И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 - вернуться в и. п. То же, но влево (3- 4 раза).
2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 наклон вправо, левую руку за голову; 2 - вернуться в и. п. То же, но в другую сторону (4-6 раз).
3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3-4 - вернуться в и. п. (6 раз).
4. И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1 -поднять вверх — вперед прямые ноги («угол», плечи не проваливать); 2 —вернуться в и. п. (5-6 раз).
- 5.И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 -вернуться в и. п.; 3-4 - то же, но к левой ноге (6 раз).
6. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1 -поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2 –вернуться в и. п. 3-4 -то же, но другой ногой (6 -8 раз).
- 7.И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1-4 -прыжки на правой ноге; на счет 5-8 -прыжки на левой ноге; 9 -12 -прыжки на двух ногах; пауза; повторить еще 2-3 раза.

Комплекс упражнений с большим мячом

1. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 -вернуться в и. п. (6-7 раз).
2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 -прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 -влево (6 раз).
- 3.И.п.: сидя, ноги прочь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 -наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4- вернуться в и. п. (5 -браз).
- 4.И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2-поднять правую согнутую в коленке ногу, коснуться мячом; 3-4- вернуться в и.п. То же левой ногой.
5. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить движения.
6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках.1- присесть, вынести мяч Вперед ,руки прямые; 2-вернуться и. п.(6 раз).
- 7.И.п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8-прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4раза).

Приложение 2

Подвижные игры с фитболами

Что я вижу?

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

Правила игры.

- 1) Предметы повторно не называются.
- 2) Мяч нужно прокатить непосредственно партнеру.

Указания к проведению игры.

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

- 1) Выполнять приседания около мяча, имитируя движения лягушек.
- 2) Затем прыгать на мяче на другую сторону зала по кругу до ориентира.

Ловишки для Смешариков

Выбирают ловишку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, Смешариков лови!» -дети прыгают на мяче в разные стороны по залу.

Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные де ти отходят в сторону.

Когда будет поймано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка.

Правила игры.

- 1) Прыгать можно только после слов: «Смешариков лови!»
- 2) Пойманным считается тот, кого коснулся ловишка.

Указания к проведению игры.

- 1) Ловишка назначается воспитателем.
- 2) У ловишки должен быть отличительный знак.
- 3) Воспитатель должен следить, чтобы дети не поддавались ловишке.

Вариант игры.

- 1)Выбрать ловишек по считалке.
- 2)Выбрать двух ловишек.

Пойманный становится ловишкой, игра продолжается с участием всех детей.

Необычный паровоз

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

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

Правила игры.

- 1) Выполнять движения согласно тексту.
- 2) Двигаться точно друг за другом.

Указания к проведению игры.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети:

- 1) четко проговаривали слова;
- 2) при прыжках принимали правильное исходное положение;
- 3) одновременно выполняли упражнения в колонне.

Вариант игры.

- 1) Двигаться по прямой.
- 2) Прыгать по залу между предметами в заданном направлении «змейкой»

Бег сороконожек

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

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

Зайцы и волк

Мячи в рассыпную 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.

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.

Утки и охотник

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети- «утки» в положении н а 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».

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

Звонкую подковкой

Подковали ножку.

Выбежал с обновкой

Ослик на дорожку.

Новую подковкой

Звонко ударял

И свою подковку

Где -то потерял.

Цапля и лягушка

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

Мы веселые лягушки,

Мы зеленые квакушки,

Громко квакаем с утра:

Ква – ква - ква,

Да ква, ква, ква!

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

По болоту я шагаю,

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

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

Угадай, кто сидит на мяче

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

Ведущий.

Ну- ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

Играющий ребенок:

Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай.

Кто я?

Успей передать

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

Быстрая гусеница

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

Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

Бездомный заяц

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

Противоположные движения

Упражнение на концентрацию внимания.

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

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

Стоп, 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 3сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскачком, 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 3

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

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

Подыши одной ноздрей

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

Исходное положение

- сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

Воздушный шар

(дышим животом, нижнее дыхание)

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

Исходное положение

-лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты.

Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

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

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

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке

(среднее, реберное дыхание)

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

Исходное положение

- лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

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

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

Примечание.

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

Повторить 6-10 раз.

Воздушный шар поднимается вверх

(верхнее дыхание)

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

Исходное положение

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

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч.

Повторить 4-8 раз.

Ветер

(очистительное, полное дыхание)

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

Исходное положение

- лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено.

Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание.

Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

Цель: та же.

Исходное положение

- стоя или в движении.

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

2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Ежик

Поворот головы вправо -влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полукрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

Губы «трубкой»

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

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

Ушки

Покачивая головой вправо -влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам.

Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки.

Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

Язык «трубкой»

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза-3-5 секунд.

4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

Насос

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперед -вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Приложение 4

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

Приложение 5

Гимнастика для пальчиков(пальчиковые игры для детей 5-7лет)

1. КАПИТАН

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

Я плыву на лодке белой

По волнам с жемчужной пеной.

Я - отважный капитан,
Мне не страшен ураган.
Чайки белые кружатся,
Тоже ветра не боятся.
Лишь пугает птичий крик
Стайку золотистых рыб.
И, объездив чудо- страны,
Посмотрев на океаны,
Путешественник- герой,
К маме я вернусь домой.

2. ДОМИК

Проговаривая этот стишок, сопроводите его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.
Под грибом - шалашик- домик,
(соедините ладони шалашиком)
Там живет веселый гномик.
Мы тихонько постучим,
(постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)
В колокольчик позвоним.(ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).
Двери нам откроет гномик,
Станет звать в шалашик-домик.
В домике дощатый пол,
(ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)
А на нем -дубовый стол.
(левая рука сжата в кулак,сверху на кулак опускается ладонь правой руки)
Рядом - стул с высокой спинкой.
(направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)
На столе - тарелка с вилкой.
(ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку:
ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)
И блины горой стоят – Угощенье для ребят.

3. ГРОЗА

Капли первые упали,
(слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)
Пауков перепугали.
(внутренняя сторона ладони опущена вниз;
пальцы слегка согнуть и,
перебирая ими, показать, как разбегаются пауки)
Дождик застучал сильней,
(постучать постолу всеми пальцами обеих рук)
Птички скрылись средь ветвей.
(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной;
махать пальцами, сжатыми вместе).
Дождь полил как из ведра,
(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)
Разбежалась детвора.
(указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу,

изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).

В небе молния сверкает,
(нарисуйте пальцем в воздухе молнию)

Гром все небо разрывает.
(барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)

А потом из тучи солнце
(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)

Вновь посмотрит нам в оконце!

4. БАРАШКИ

Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны.
Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням.
Бодаться рогами, слегка ударя согнутыми указательным пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.

Захотели утром рано

Пободаться два барана.

Выставив рога свои,

Бой затеяли они.

Долго так они бодались,

Друг за друга все цеплялись.

Но к обеду, вдруг устав,

Разошлись, рога подняв.

5. МОЯ СЕМЬЯ

Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.

Знаю я, что у меня

Дома дружная семья:

Это -мама,

Это -я,

Это -бабушка моя,

Это -папа,

Это -дед.

И у нас разлада нет.

6. КОШКА И МЫШКА

Мягко кошка, посмотри,

Разжимает коготки.

(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)

И легонько их сжимает

–Мышку так она пугает.

Кошка ходит тихо-тихо,

(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны;

кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед.

Мышка (левая рука) убегает:

пальцы другой руки быстро движутся назад).

Половиц не слышно скрипа,

Только мышка не зевает,

Вмиг от кошки удирает.

Приложение 6

Самомассаж с проговариванием чистоговорок

Ежик

С проговариванием чистоговорки.

Ж а -жа -жа - мы нашли в лесу ежа.

Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.

Жу -жу -жу - подошли мы к ежу.

Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз.

Ужа-ужа -ужа -впереди большая лужа.

Приставить ладони ко лбу (козырёк), растереть лоб движениями в стороны

Жак -жок -жок - надень ёжик сапожок.

Кулачками массировать крылья носа.

Зайка

Тили- тили- тили-бом !

Сбил сосну зайчишка лбом!

(приставить ладони козырьком колбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе).

Жалко мне зайчишку,

Носит зайка шишку.

(кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам)

Поскорее сбегай в лес,

Сделай зайке компресс.

(раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом).

Лягушата

Выполнять движения, соответствующие тексту.

Лягушата встали, потянулись, и друг другу улыбнулись.

Выгибают спинки, станки -тростинки.

Ножками затопали, ручками захлопали.

Постучим ладошкой то ручкам мы немножко,

А потом, а потом, грудку мы чуть-чуть побьём.

Хлоп - хлоп тут и там, и немного по бокам.

Хлопают ладошки нас уже по ножкам.

Погладили ладошки и ручки, и ножки.

Лягушата скажут: «Жва! Прыгать весело, друзья!»

Лиса

Движения выполняются соответственно тексту. Все массирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.

Утром лисонька проснулась, лапкой вправо потянулась,

Лапкой влево потянулась, солнцу нежно улыбнулась.

В кулачок все пальцы сжала, растирать все лапки стала

- Ручки, ножки и бока. Вот какая красота.

А потом ладошкой пошлёпала немножко.

Стала гладить ручки, ножки и бока совсем немножко.

Ну, красавица -Лиса! До чего же хороша!

Красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо -влево, поставив руки на пояс, выпрямив спину.

Рукавицы

Вяжет бабушка -Лисица всем лисятам рукавицы
(поочерёдно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев)
Для лисёнка Саши, для лисички Маши,
Для лисёнка Коли, для лисички Оли,
А маленькие рукавички для Наташеньки -лисички.
(поочерёдный массаж пальцев правой руки, начиная с большого,
при повторении массировать пальцы левой руки).
В рукавичках -да-да-да!
- не замёрзнем никогда!
(потереть ладони друг о друга).

Обезьянка ЧИ-ЧИ-ЧИ

Обезьянка Чи-чи-чи продавала кирпичи.
(провести ладонями от затылочной части к основанию горла)
Подбежал тут к ней зайчонок:
- Не продашь ли кирпичонок?
(указательным и средним пальцами провести по крыльям носа)
- Нет!
- сказала Чи-чи-чи.
Продаю я кирпичи.
(всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам)

Знай, зайчонок! Нет слова «кирпичонок»!
(раздвинуть указательный и средний пальцы, поставить их перед и за ухом и энергично растереть кожу около ушей).

Приложение 7

Кинезиологические упражнения

Кинезиология— наука о развитии головного мозга через движение. Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений.

1. Массаж ушных раковин.

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. Колечко.

Поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

3. Кулак – ребро –ладонь.

Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 –10 повторений моторной программы.

Проба выполняется сначала правой рукой, потом –левой, затем –двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак – ребро –ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

4. Лезгинка.

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6 – 8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

5. Зеркальное рисование.

Положите на стол чистый лист бумаги.

Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

6. Ухо – нос.

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой –за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

7. Змейка.

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и чётко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Приложение 8

Комплекс с фитболами «Настоящая красавица»

Жила на свете зеленая гусеница. Ползала гусеница по стебелькам любовалась природой (гусеница).

Посмотрелась в лужу: «Как я хорошела!» — сказала она сама себе и выгнула грациозно спинку как царевна-змея (змея).

Захотелось ей куда -нибудь повыше забраться, чтобы все ее видели.

Полезла гусеница на самую высокую горку, расположилась удобно, оглядывается, собой любит (горка).

Смотрит, а по лугу девочка идет, цветы собирает (ходьба). Увидела гусеницу, испугалась, да как закричит: «Фу, какая страшная, какая некрасивая!»

Обиделась гусеница, забралась на дерево и превратилась в веточку, чтобы больше ее никто не заметил (веточка).

Лежит она и думает:

«Вот бы мне заснуть и никого не видеть, и чтобы меня тоже не видели».

Подняла гусеница хвостик, стала похожа на ящерицу (ящерица), выпустила из него тоненькую шелковую ниточку и стала этой ниточкой обматываться, пока кокон не получился. Заснула.

Долго -долго так проспала, пока не почувствовала, что ее кто-то тащит.

А это трудолюбивые муравьи нашли кокон, хотели в муравейник свой утащить (муравей).

Испугалась гусеница, выскочила из своего кокона и спряталась от муравьев, сидит тихо-тихо. «Смотрите, смотрите! Настоящая красавица здесь спряталась!» — услышала гусеница радостный голос девочки. «О ком это они говорят?!» — любопытствовала гусеница.

А тут как раз пчелки к ней подлетели, тоже восхищаться стали, вместе полетать приглашают (пчелка).

Удивилась гусеница, поглядела в лужу, а там — бабочка, да такая нарядная, красивее всех цветов луговых. Это она, гусеница, в бабочку превратилась (бабочка). Взмахнула бабочка крыльями и улетела.

Приложение 9

Таблица 1. Диагностика двигательного развития

Ф.И. ребенка	СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ											
	1		2		3		4		5		6	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Примечание.

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.

Приложение 10

Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах

На занятиях фитбол-гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

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

2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 -55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови.

Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см.,

от 6 до 10 лет-55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см.

диаметр мяча равен 65 см.

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

4. Для занятий фитбол-аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

5. Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры-ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90° или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

6. Необходимо научить ребёнка приемам самостраховки на занятиях фитбол – гимнастикой.

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

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

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

10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.

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

12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся:

круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др .

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

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