

МУНИЦИПАЛЬНОЕ казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №16 комбинированного вида»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом МКДОУ №16  
Протокол №8 от 29.08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующий МКДОУ №16  
Смирнова А.П.  
Приказ №19-АД от 30.08.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
«Спортивная мозаика»

Направленность – физкультурно – спортивная.

Срок реализации – 1 год.

Уровень программы – стартовый.

Возраст обучающихся – 6-7 лет.

Автор: Федяинова Валентина  
Николаевна, инструктор по физической  
культуре

г. Ефремов, 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик программы.	
1.1.	Пояснительная записка.	стр. 2 - 7
1.2.	Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	стр. 8 - 11
2.	Комплекс организационно-педагогических условий.	стр. 12-15
2.1.	Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	стр.15 - 24
2.2.	Календарный учебный график.	стр. 24 - 26
2.3.	Оценочные материалы.	стр. 26 - 27
2.4.	Календарно – тематическое планирование.	стр. 28 - 36
3.	Приложения упражнений	стр. 37 -62

# 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная мозаика» (далее - программа) имеет физкультурно - спортивную направленность.

**Уровень программы:** стартовый.

Программа разработана на основе нормативных правовых документов и иных документов различного уровня:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629;

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242;

- СП 2.4.3648-20. Санитарно – эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;

- СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенических нормативов и требований к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2021 №2;

- Устава муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №16 комбинированного вида», утвержденного постановлением администрации муниципального образования город Ефремов от 24.07.2024 г. №1256;

- Локальных актов МКДОУ «Детский сад №16 комбинированного вида».

### **Актуальность программы.**

Деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольном учреждении не потеряла своей актуальности, а приобрела ещё большую остроту в условиях реформирования и модернизации системы образования. Повысились требования к содержанию образовательных программ, к их материальному обеспечению, изменился контингент воспитанников: в ДОУ появляется всё больше детей «группы риска» или «условно здоровых». В соответствии с идеями

инклюзивного образования в группах общеобразовательных ДООУ появляются дети с расстройствами речи, задержками психического развития, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, которых называют детьми с ограниченными возможностями. Диапазон различий в развитии детей с ОВЗ чрезвычайно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности до детей с необратимым тяжёлым поражением центрально-нервной системы. Перед дошкольным учреждением встала проблема: как обеспечить полноценность сегодняшней жизни ребёнка и определить условия оздоровительной развивающей среды, необходимые для повышения адаптивных психофизических возможностей детей дошкольного возраста? Эта задача может быть решена повышением интереса детей к занятиям.

«Спортивный калейдоскоп» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий: фитбол-аэробика; игровой стретчинг; ритмическая гимнастика, дыхательная гимнастика. Упражнения с предметами Фитбол-аэробика, по сравнению с другими видами занятий аэробикой, даёт уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создаёт амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии.

В данную программу включены увлекательные упражнения самомассажа, дыхательной гимнастики, игрового стретчинга (система развития гибкости), упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Интерес детей повышается за счёт сюжетно-игрового построения занятия. Весёлая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. Каждое занятие – это путешествие в сказку, это игры и перевоплощения в различные образы.

В целом, данная программа позволяет эффективно реализовывать следующие направления оздоровительной деятельности: способствовать развитию органов дыхания, сердечнососудистой системы, формированию правильной осанки и свода стопы способствовать улучшению психического состояния (снижение тревожности, эмоционального и мышечного напряжения). Развивается чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой. За счёт интересных для воспитанников упражнений и занятий у дошкольников формируется основы привычки к ЗОЖ и стимулируется интерес к занятиям спортом. Взаимодействие детей во время занятий фитнесом, организуется специальным образом, что способствует социальному развитию дошкольников (навыки сотрудничества и взаимодействия).

**Новизна** данной программы заключается в том, что она направлена на выявление талантливых и одарённых детей, создание условий для укрепления здоровья и развития общефизических качеств ребёнка. Преимущество программы в том, что она является эффективным инструментом системы здоровьесбережения дошкольников и действенным средством их подготовки к школьным нагрузкам.

**Педагогическая целесообразность.** Образовательную деятельность предлагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно – пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих.

#### **Цели и задачи.**

Программа ставит перед собой следующие цели и задачи.

- формировать элементарные знания о детском фитнесе, представления о его роли в здоровье воспитанника, как части мотивации к ЗОЖ;
- развивать физические качества и координационные способности;
- воспитывать нравственно - волевые качества личности (умение доводить дело до конца, стремиться к правильному выполнению упражнений);
- повышать уровень физической подготовленности воспитанников старшего дошкольного возраста;

Эффективность программы определяется постановкой задач, среди которых можно выделить следующие:

#### **Образовательные:**

- развивать и совершенствовать физические качества и общую физическую подготовленность
- обучать правильной технике выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки.

#### **Развивающие:**

- развивать у детей коммуникативные способности, умения действовать в команде, чувство ответственности за выполнение своих действий при работе в команде.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, стремление к самостоятельным занятиям физической культуры и спорта.

**Отличительные особенности.** Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как школа мяча, футбол-гимнастика, игровой стретчинг, дыхательная гимнастика. Программа адаптирована для дошкольников с нарушениями речи. Ее отличительными особенностями является активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий. В программе применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься.

**Адресат программы.** Программа разработана для воспитанников 6-7 лет, посещающих группы комбинированной направленности.

Программа реализуется во вторую половину дня в соответствии с требованиями п.11.11, п.11.12 Сан Пин 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические

требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».

Набор в группу производится на свободной основе за две недели до начала учебного года воспитанников 6-7 лет при отсутствии медицинских противопоказаний. Наличие спортивной формы одежды у детей обязательно.

**Объем реализации программы:** 72 часа в год.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:** занятия проходят 2 раза в неделю 30 минут, 72 часа в год, в режиме дополнительных занятий во второй половине дня.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Основная форма занятий – групповая.

Для успешной реализации программы формируется группа из 12 человек.

**Ожидаемые результаты освоения Программы и способы определения их результативности:**

- элементарные (в соответствии с программой и возрастом) знание о фитнесе и его роли в здоровье ребенка; развиты физические качества и координационные способности (согласно возрасту и содержанию программы); сформированы нравственно волевые качества (в соответствии с возрастными особенностями и задачами программы);
- повышается жизненная устойчивость организма к внешним воздействиям;
- улучшается работа органов дыхания;
- правильно развивается опорно-двигательный аппарат;
- успешно развиваются двигательные и физические качества;
- укрепляется психоэмоциональное здоровье детей;
- развиты коммуникативные способности, сформированы умения действовать в команде.

**Формы аттестации для определения результативности освоения программы:** диагностическое обследование умений и навыков детей по уровню развития физических качеств проводится два раза в год (сентябрь и май) в форме итоговых занятий, бесед о значении для здоровья выполняемых упражнений, контрольных упражнений.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

Исходя из поставленных целей и задач, спрогнозированных результатов обучения, используются методы отслеживания результатов: наблюдение за детьми в процессе занятий, фото, отзывы детей и родителей.

**Критерии оценки достижений детей:**

- физическая подготовленность;
- работа с мячом;
- психомоторные способности;
- владение основными двигательными качествами.



### **Используются диагностики:**

- Психомоторного развития дошкольников (Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. СПб., 2010. – 248 с.);
- Физического развития (с.29, Иванова Т.А. Йога для детей: парциальная программа для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192 с.).

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

Для контроля знаний воспитуемых и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия: проведение праздников, проведение открытых занятий для родителей.

### **Материально- техническое обеспечение:**

- наличие учебного зала для занятий с естественным и искусственным освещением.
- гимнастические коврики или ковровое покрытие для выполнения упражнений.
- мячи среднего размера, малые мячи, мячи-фитболы по количеству детей, массажные ролы, массажные мячики, массажные коврики;
- парашют, маски для подвижных игр;
- нейроскакалки

### **Информационное обеспечение:**

- картотека подвижных игр и игровых упражнений для формирования правильной осанки;
- картотека подвижных игр и игровых упражнений для профилактики плоскостопия;
- картотека подвижных игр и игровых упражнений для развития двигательных способностей;
- картотека дыхательных упражнений.
- картотека «Игровой стретчинг».
- мультимедийное оборудование;
- наглядные демонстрационные пособия;
- фонотека релаксационной музыки и подборка релаксационных видеосказок;
- музыкальный центр, колонка.

**Кадровое обеспечение:** реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется педагогом дополнительного образования инструктором по физической культуре МКДОУ №16 Федяиновой Валентиной Николаевной, высшее квалификационная категория.

## 1.2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Пальчиковая гимнастика	4	1	3	Наблюдение за детьми во время выполнения упражнений
2.	Фитбол-гимнастика	20	2	18	Контрольные упражнения на фитболах
3.	Игровой самомассаж	4	1	3	Наблюдение за детьми во время выполнения упражнений
4.	Школа мяча	15	1	14	Контрольные упражнения с большими и малыми мячами
5.	Игровой стретчинг	12	4	8	Практические задания на выполнение серии упражнений стретчинга
6.	Профилактика плоскостопия	5	1	4	Антропометрические измерения. Осмотр стоп. Сравнительный анализ данных осмотра.
7.	Подвижные игры	7	1	6	Наблюдение за детьми во время выполнения упражнений
8.	Дыхательная гимнастика и релаксационные упражнения	5	1	4	Наблюдение за детьми во время выполнения упражнений
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	



## Содержание учебного плана

**Раздел 1. «Пальчиковая гимнастика» (4 часа)** в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. В пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами. Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются.

**Теория:** Повторять с детьми названия пальцев рук.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой, движение пальцев по различным частям тела. (Приложение №1 «Картотека пальчиковых гимнастик»).

**Формы контроля:** Наблюдение за детьми во время выполнения упражнений.

**Раздел 2. «Фитбол-гимнастика» (20 часов)** состоит из физических упражнений, выполняемых с использованием гимнастического мяча и направленных на улучшение координации движения, на баланс, на вытяжение и выравнивание позвоночника.

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. (Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2018.)

**Практика:** Упражнения на фитболе в положениях сидя на мяче, лёжа на мяче, на полу, на животе, стоя на полу, мяч в руках. (Приложение №3 «Упражнения на фитболе»)

Танцы на мячах. (Сайкина.У.Г., Кузьмина С.В. Структура оздоровительно-коррекционных программ для детей по фитболу «Танцы на мячах», СПб. РГПУ им А.И.Герцена, 2005) Подвижные игры на фитболах. Релаксационные упражнения.

**Формы контроля:** Контрольные упражнения на фитболах.

**Раздел 3. «Игровой самомассаж» (4 часа)** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

**Теория:** Виды массажа, самомассаж. Польза для организма.

**Практика:** Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. Массаж специальным оборудованием: массажные мячи, ролики, природный материал. (Узорова О.В., Нефедова Е.А. Пальчиковая гимнастика. М.: АСТ: Астрель, 2007).

**Формы контроля:** Наблюдение за детьми во время выполнения упражнений.



(Приложение №6 «Упражнения для профилактики плоскостопия»), ходьба по массажным коврикам.

**Формы контроля:** Антропометрические измерения. Осмотр стоп. Сравнительный анализ данных осмотра.

**Раздел 7. «Подвижные игры» (7 часов)** направлен на развитие физических качеств занимающихся: быстроты, ловкости, выносливости, на воспитание инициативы, творчества в движениях, на формирование умения ребенка разнообразно использовать собственный двигательный опыт.

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности.

**Практика:** Подвижные игры «Репка», «Хитрая лиса», «Догони Колобка», «Шла коза по лесу», «Перелёт птиц», «Акула», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Уголки», «Автомобили», «Колечко», «Водяной», «Самолёты», «Совушка», «Затейники», «Медведи и пчёлы», «Не оставайся на полу», «Бездомный заяц», «Лягушки и цапля», «Мышеловка», «Рыбаки и рыбки», «Удочка». (Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020).

**Формы контроля:** Наблюдение за детьми во время выполнения упражнений.

**Раздел 8. «Дыхательная гимнастика и релаксационные упражнения» (5 часов)** служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. Основывается на игровых упражнениях, которые позволяют занимающимся отдохнуть, восстановить силы в конце занятия и направлены на улучшение психических функций, активизацию памяти, воображения, внимания, образного мышления.

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности.

**Практика:** Упражнения дыхательной гимнастики в форме игровых процедур, в процессе выполнения которых происходит укрепление и развитие дыхательной мускулатуры, тренировка физиологического и речевого дыхания. Упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц. (Приложение №6 «Комплексы упражнений дыхательной и релаксационной гимнастики»)

**Формы контроля:** Наблюдение за детьми во время выполнения упражнений.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### Методическое обеспечение программы

Методы обучения и воспитания, в основе которых лежит способ организации занятия:

<b>Наглядный</b>	Показ упражнения или отдельного движения в зеркальном изображении.
<b>Практический</b>	Использование детьми на практике полученных знаний и увиденных упражнений.
<b>Словесный</b>	Краткое описание и объяснение упражнений, сопровождение и демонстрация образов.
<b>Объяснительно-иллюстративный</b>	Обучающиеся получают знания в ходе беседы, объяснения, дискуссии, из учебной или методической литературы, через демонстрацию презентаций, в «готовом» виде.
<b>Репродуктивный</b>	Воспроизводство знаний и способов деятельности. Деятельность обучаемых носит алгоритмический характер, выполняется по инструкциям, предписаниям, правилам.
<b>Практический метод строго-регламентированного упражнения</b>	Обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков.
<b>Игровой</b>	Использование сюжета игр для организации детской деятельности, персонажей для обыгрывания сюжета.

### Формы организации образовательного процесса

- групповые;
- фронтальные;
- индивидуальные.

### Формы организации учебного занятия

- беседа;
- игра – соревнование;
- игра – путешествие;

- работа в парах;
- работа по подгруппам;
- самостоятельная работа детей;
- постановка и разрешение проблемных ситуаций.

### Педагогические технологии

- Технология пальчиковой гимнастики.

Авторы: Узорова О.В. «Пальчиковая гимнастика»

-Технология игрового стретчинга для детей.

Авторы: Назарова А.В.

-Технология «Фитбол-гимнастика».

Авторы: Власенко Н.Э.

-Технология «Игры с мячами»

Авторы: Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б.

### Алгоритм учебного занятия

Части занятия	Время	Нагрузка	Виды упражнений
Разминка	3-5 мин	Упражнения низкой интенсивности.	Ходьба, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения.
Основная часть	12-15 мин	Упражнения низкой интенсивности, средней и высокой степени интенсивности, (большая амплитуда движений).	Упражнения с мячами, прыжки, подскоки, подвижные игры с прыжками, скакалками, эстафеты. Фитбол-гимнастика.
Заминка	1-2 мин	Упражнения низкой интенсивности.	Игровой самомассаж. Стретчинг.
Партерные упражнения	5-7 мин	Упражнения низкой и средней интенсивности из положения сидя, лежа.	Упражнения на укрепление мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног, развитие гибкости.
Заключительная часть	2-3 мин	Упражнения низкой интенсивности.	Дыхательные и релаксационные упражнения



## Список литературы

### Литература, используемая педагогом для

### разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2018.
2. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
3. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2010
4. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учебно-методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР. - СПб.: КАРО, 2010.
5. Николаева Н.И. Школа мяча. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 96 с.
6. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб. :РГПУ им А.И.Герцена, 2006.
7. Сайкина.У.Г., Кузьмина С.В. Структура оздоровительно-коррекционных программ для детей по фитболу «Танцы на мячах», СПб. РГПУ им А.И.Герцена, 2005
8. Узорова О.В., Нефедова Е.А. Пальчиковая гимнастика. М.: АСТ: Астрель, 2007.
9. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.
10. Янкелевич Е. От трёх до семи. "Физкультура и спорт". Метод.пособ. – М., 1977. – 69с.

### Литература, рекомендуемая для детей и родителей:

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983
2. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. – М.:ТЦ Сфера, 2018



3. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013

4. Бокатов А., Сергеев С. Детская йога — М. 2012

5. Василенко М.Ю. Фитнес для малышей. Методическое пособие для инструкторов по физической культуре ДОУ и родителей. – Подольск, 2010

6. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015

7. Громова О.Е. Подвижные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2018

8. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020

## **2.1. Условия реализации программы по дополнительной образовательной программе «Спортивная мозаика»**

Просторное светлое, проветриваемое помещение с естественным и искусственным освещением, фитболы по количеству учащихся, рисунки с изображением правильных поз при разминке, фотографии с изображением правильного положения тела во время занятий йогой, магнитофон, свисток, бубен.

Требования к проведению занятий по дополнительной образовательной программе «Спортивная мозаика».

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует 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.

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 накаченные мячи.

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

6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях футбол – гимнастикой.

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

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

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

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

### Календарный учебный график

На занятиях кружка двигательная деятельность детей 5-6 лет организовывается с учетом их возрастных и психофизиологических особенностей. Первая неделя сентября и первая неделя мая отводятся под мониторинг развития детей. Темы занятий соответствуют лексическим темам в логопедической группе.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	03	17.00-17.30	Диагностика	2	Диагностика	Спортивный зал	Выполнение контрольных упражнений и двигательных заданий
2.		06	17.00-17.30				Спортивный зал	Выполнение контрольных упражнений и двигательных заданий
3.		10	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме	6	«Осень в гости к нам пришла»	Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий
4.		13	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий
5.		17	17.00-17.30	Комплексное,			Спортивный	Наблюдения

				в игровой форме			зал	за ребенком в процессе занятий,
6.		20	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий,
7.		24	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий,
8.		27	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, эстафета
1	<b>Октябрь</b>	01	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме	8.	«Чтоб здоровым быть всегда, детскому фитнесу скажем – Да!»	Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий,
2.		04	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий,
3.		08	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий,
4.		11	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий,
5.		15	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий,
6.		18	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий,
7.		22	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в п
8.		25	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, эстафета
1.	<b>Ноябрь</b>	01	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме	8	«Мой весёлый звонкий мяч»	Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
2.		05	17.00-17.30	Комплексное,			Спортивный	Наблюдения

				в игровой форме			зал	за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
3.		08	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
4.		12	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
5.		15	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
6.		19	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
7.		20	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
8.		22	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
1.	<b>Декабрь</b>	03	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме	8	«Новогодний калейдоскоп»	Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
2.		06	17.00-17.30	Комплексное,			Спортивный	Наблюдения

				в игровой форме			зал	за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
3.		10	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
4.		17	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
5.		20	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
6.		24	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
7.		27	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
8.		31	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
1.	<b>Январь</b>	10	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме	8	«Зимние забавы»	Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
2.		14	17.00-17.30	Комплексное,			Спортивный	Наблюдения

				в игровой форме			зал	за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
3.		17	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
4.		21	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Игры соревновательного характера
5.		24	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Эстафета
6.		28	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий. диагностические игровые задания
7.		31	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий. диагностические игровые задания
8.		31	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий. диагностические игровые задания
1.	<b>Февраль</b>	04	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме	8	«Быть здоровыми хотим»	Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий
2.		07	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Диагностические игровые задания
3.		11	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий. диагностические игровые задания
4.		14	17.00-17.30	Комплексное, в игровой			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в



				форме				процессе занятий. диагностические игровые задания
5.		18	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий. диагностические игровые задания
6.		21	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий. диагностические игровые задания
7.		25	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий. диагностические игровые задания
8.		28	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий. диагностические игровые задания
1.	<b>Март</b>	04	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме	8	«Весенняя капель»	Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
2.		07	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
3.		11	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
4.		14	17.00-17.30	Комплексное, в игровой			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в

				форме				процессе занятий, диагностические игровые задания
5.		18	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
6.		21	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
7.		25	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
8.		28	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
1.	<b>Апрель</b>	02	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме	8	«Кругосветное путешествие»	Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
2.		04	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
3.		08	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
4.		11	17.00-17.30	Комплексное, в игровой			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в

				форме				процессе занятий, диагностические игровые задания
5.		15	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
6.		18	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
7.		22	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
8.		25	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
1.	<b>Май</b>	06	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме	1	«Цветы»	Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
2.		08	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме	2	«Насекомые»	Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
3.		13	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания
4.		16	17.00-17.30	Комплексное, в игровой	2	«Озорные гномы»	Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в

				форме				процессе занятий, диагностические игровые задания
5.	20	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме			Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий, диагностические игровые задания	
6.	23	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме	2	Диагностика	Спортивный зал	Выполнение контрольных упражнений и двигательных заданий	
7.	27	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме					
8.	30	17.00-17.30	Комплексное, в игровой форме	1	Итоговое занятие	Спортивный зал	Наблюдения за ребенком в процессе занятий	

## 2.2. Календарный учебный график.

Содержание программы дополнительного образования  
«Спортивная мозаика» для детей 6-7 лет

Месяц	Задачи	Основные и дополнительные упражнения
Октябрь	<input type="checkbox"/> Дать представления о форме и физических свойствах футбола. <input type="checkbox"/> Обучить правильной посадке на футболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). <input type="checkbox"/> Познакомить с правилами работы с большим мячом. <input type="checkbox"/> Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку	<i>Основные упражнения:</i> 1. Комплекс Калланетики 2. Комплекс упражнений с футболами 3. Игры с футболами 4. Креативная пауза 5. Дыхательная гимнастика  <i>Дополнительные упражнения:</i> <i>(по мере освоения)</i> 1. Упражнения для релаксации 2. Упражнения
Ноябрь	<input type="checkbox"/> Закрепить правильную посадку на мяче. <input type="checkbox"/> Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках. <input type="checkbox"/> Учить основным правилам футбол-гимнастики. <input type="checkbox"/> Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. <input type="checkbox"/> Тренировать равновесие и координацию <input type="checkbox"/> Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. <input type="checkbox"/> Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.	
	<input type="checkbox"/> Учить базовым положениям при выполнении	

Декабрь	<p>упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях..)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Закрепить посадку на фитболе.</li> <li><input type="checkbox"/> Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность.</li> <li><input type="checkbox"/> Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.</li> <li><input type="checkbox"/> Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.</li> <li><input type="checkbox"/> Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.</li> <li><input type="checkbox"/> Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</li> </ul>	<p>для расслабления мышц</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Игровой стретчинг</li> <li>4. Детская йога</li> </ol> <p><i>Дополнительные развивающие упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 раза в месяц комплекс пальчиковой гимнастики, массаж и самомассаж</li> <li>2. 2 раза в месяц антистрессовая гимнастика</li> <li>3. 2 раза в месяц комплекс Кинезиологических упражнения</li> </ol>
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу)</li> <li><input type="checkbox"/> Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.</li> <li><input type="checkbox"/> Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.</li> <li><input type="checkbox"/> Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.</li> <li><input type="checkbox"/> Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.</li> <li><input type="checkbox"/> Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</li> </ul>	
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильной постановки стоп.</li> <li><input type="checkbox"/> Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.</li> <li><input type="checkbox"/> Закреплять основные исходные положения фитбол-гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.</li> <li><input type="checkbox"/> Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.</li> <li><input type="checkbox"/> Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.</li> <li><input type="checkbox"/> Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</li> </ul>	<p><i>Основные упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс Калланетики</li> <li>2. Комплекс упражнений с фитболами</li> <li>3. Игры с фитболами</li> <li>4. Креативная пауза</li> <li>5. Дыхательная гимнастика</li> </ol>
Март	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</li> <li><input type="checkbox"/> Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.</li> <li><input type="checkbox"/> Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.</li> <li><input type="checkbox"/> Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой</li> <li><input type="checkbox"/> Формировать привычку к здоровому образу жизни. .</li> </ul>	<p><i>Дополнительные упражнения:</i> (по мере освоения)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения для релаксации</li> <li>2. Упражнения для расслабления мышц</li> <li>3. Игровой стретчинг</li> <li>4. Детская йога</li> </ol>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Совершенствовать технику упражнений с фитболом.</li> <li><input type="checkbox"/> Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в</li> </ul>	

	<p>едином для всей группы темпе.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.</li> <li><input type="checkbox"/> Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</li> <li><input type="checkbox"/> Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.</li> <li><input type="checkbox"/> Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.</li> <li><input type="checkbox"/> Формировать привычку к здоровому образу жизни.</li> </ul>	<p><i>Дополнительные развивающие упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 раза в месяц комплекс пальчиковой гимнастики, массаж и самомассаж</li> <li>2. 2 раза в месяц антистрессовая гимнастика</li> <li>3. 2 раза в месяц комплекс Кинезиологических упражнения</li> </ol>
--	---	---

### 2.3.Оценочные материалы.

Диагностика обучающихся детей 6-7 лет «Спортивная мозаика»

№ п/п		Контролируемые результаты	Методы
1	Личностные	Мотивация отсутствует	Беседы, наблюдения
2		Мотивация ситуативная	Общение, обсуждение
3		Устойчивая, сильная мотивация	Наблюдение, опрос
4		Соблюдает не в полной мере нормы и правила поведения, принятые в образовательном учреждении, не проявляет инициативу по участию в общественной жизни ОУ	Наблюдение, опрос, анкетирование
5		Соблюдает нормы и правила поведения, принятые в образовательном учреждении, не проявляет инициативу по участию в общественной жизни ОУ	Наблюдение
6		Соблюдает нормы и правила поведения, принятые в образовательном учреждении, проявляет инициативу по участию в жизни ОУ	Наблюдение
7	Предметные	Не понимает правила игр	Беседы, наблюдение, опрос
8		Понимает правила игры	Наблюдение



9		В полной мере понимает правила игры, способен объяснить окружающим	Опрос, беседа
10		Не знает правила безопасности при игровых ситуациях	Наблюдение, анализ
11		Знает правила безопасности при игровых ситуациях	Опрос, беседа
12		В полной мере соблюдает правила безопасности при игровых ситуациях	Опрос, тестирование
13		Не способен следить за игровым процессом	Беседа, опрос, наблюдение, тестирование
14	Мета - предметные	Не владеет знаниями и навыками, необходимыми для осуществления спортивной деятельности со спортивным инвентарём	Наблюдение, беседа, опрос
15		Владеет знаниями и навыками, необходимыми для осуществления спортивной деятельности со спортивным инвентарём, стремиться к победе	Опрос, беседа, наблюдение
16		В полной мере владеет знаниями и навыками, необходимыми для осуществления спортивной деятельности, со спортивным инвентарём, стремиться к победе	Наблюдение, тестирование
17		Формирование основ здорового образа жизни	Наблюдение, тестирование

**4 балла – высокий уровень**

**3 балла – достаточный уровень**

**2 балла – средний уровень**

**1 балл – низкий уровень (ребёнок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры)**

**Результаты промежуточной / итоговой диагностики \_\_\_\_\_ учебного года**

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Баллы по контролируемым характеристикам																	итог
		Личностные						Предметные							Метапредметные				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1.																			
2.																			

## 2.4. Календарно-тематическое планирование

### Октябрь

Задачи:

- Дать представления о форме и физических свойствах футбола.
- Обучить правильной посадке на футболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
- Познакомить с правилами работы с большим мячом.
- Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

**Вв. ч.:** Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с разными видами ходьбы и бега. Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба и бег с отбиванием мяча о пол, ходьба с прокатыванием мяча по полу, по скамье, змейкой между предметами.

**Осн.ч.:** Комплекс упражнений с футболами.

#### 1. Упр.: «Мы в лес пойдём»

И.п.: сидя на мяче.

Мы в лес пойдём,	Руки перед собой поднять вверх;
Детей позовем:	Руки перед собой опустить вниз;
Ау ау, ау!	На А широко открыть напряженные руки, У – вытянуть мягкие руки вперед (Зр).

Мы в лес пойдём,	Руки перед собой поднять вверх;
Там грибов наберем	Руки перед собой опустить вниз.
Ау, ау, ау!	На А широко открыть мягкие руки, У–мягкие руки вытянуть вытянуть вперед(Зр)

#### 2. Упр. «Тик – так».

И.п.: сидя на мяче.

Тик – так, тик – так...	По два наклона головы влево и вправо;
Я умею делать так:	Поднимать одновременно плечи,
Влево – тик, вправо – так.	По два наклона головы влево и вправо;
Тик – так, тик – так.	По два наклона головы влево и вправо.

#### 3.Упр. «Ветер дует».

Ветер дует нам в лицо.

Закачалось деревцо

Ветер тише, тише, тише-

Деревцо все выше, выше.

Покачивание рук над головой.  
Наклоны туловища вправо –влево,  
Руки сцепить в кольцо над головой.  
Покачивание рук над головой.  
Руки опустить вниз,  
Встать на ноги перед мячом. (Зр.)

#### 4.Упр.: «Катились колеса».

И.п.: Сидя на пятках, руки на мяче.

Катились колеса, колеса,	Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед , вернуться в и.п.
--------------------------	--

Катились колеса все вправо, Откатить мяч руками, потянуться за ним,  
Катились колеса все влево вернуться в и.п.  
Скатились колеса на луг, Откатить мяч.  
Под откос.  
И вот что осталось от этих колес. Вернуться в и.п.

### 5. Упр. «Поглядите боком..»

И.п.: сидя на мяче.

Поглядите: боком, боком

Ходит галка мимо окон.

Скок-поскок да скок поскок,  
Дайте булочки кусок!

Поворот туловища влево, отвести левую руку назад, посмотреть на нее.  
Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее.  
Руки на поясе, покачивание на мяче.

### 6. Упр. «По ровненькой дорожке».

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Шагают наши ножки

По пням, по кочкам.

По камушкам, по камушкам,

В ямку - бух!

В положении лежа на спине ребенок ходит по мячу; перекатывает мяч стопами К ягодицам и обратно.  
Ребенок кладет ноги на пол, Мяч между ног, затем ноги на мяч, и Снова на пол.

### Осн. дв.:

Толкание мяча развернутой ступней,

Толкание мяча ладошками.

Прыжки на мячах.

Подвижная игра

**Закл.ч.:** Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам».

### **Ноябрь.**

Задачи:

Закрепить правильную посадку на мяче.

Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.

Учить основным правилам фитбол-гимнастики.

Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.

Тренировать равновесие и координацию

Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.

**Вв.ч.:** Ходьба и бег с мячом в руках, прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на 1 ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом.

**Осн. ч.:** Комплекс упражнений с фитболами.

**1.Упр. «Пчелки в ульях сидят».**

И.п. сидя на мяче.

Пчелки в ульях сидят

Повороты головы вправо, затем влево.

И в окошко глядят.

Погулять все захотели,

Поднимание предплечий в ритм слов.

На шиповник полетели.

Одновременные круговые движения плечами

**2.Упр. «Не под окном, а около»**

Не под окном, а около

Сесть, спрятаться за мяч и встать.

Каталось «О» и охало.

Поднять мяч над головой и опустить.

«О» охало, «О» охало,

Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону

Не под окном, а около.

В соответствии с ритмом слов.

**3.Упр.«Раз, два, три...»**

Раз, два, три, четыре...

Покачивание на мяче.

Руки выше, ноги шире!

Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч.

Влево, вправо поворот,

Повороты туловища вправо и влево.

Наклон вперед,

Наклон к ногам, руки в стороны, ноги

Наоборот.

на ширине плеч и вернуться в и.п.

**4.Упр. «Я бегу, бегу, бегу».**

Я бегу, бегу, бегу.

Легкий бег на месте, сидя на мяче.

И ногами в бубен бью,

Одновременно двумя ногами ударить по мячу стопами.

Потом бубен (Имя) дам

Легкий бег.

И пойду на место сам.

Ходьба на месте сидя на мяче.

**Основные движения.**

Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя.

Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя.

**Креативная пауза:**

П/и «Играй, играй мяч не теряй» (1-2 неделя).

П/и «Замри» (3-4неделя).

П/и. «Бездомный заяц» (1-2 неделя).

П/и. «Ловишка, бери ленту» (3-4 неделя).

**3.ч.:** Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

**Декабрь.**

Задачи:

Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях..)

Закрепить посадку на фитболе.

Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность.

- Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.
- Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.
- Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

**Вв.ч.:** Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой.

**Осн.ч.:**

**1.Упр.: «Маятник».**

*Качаться я весь день подряд  
Для вас , ребята, очень рад.  
Я –маятник – трудяга,  
Хоть и устал, бедняга.*

И.п.: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону. (при наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола).

**2.Упр.: «Лисичка».**

*Рыжая лисичка  
По лесу бежала,  
Хитрая лисичка  
Хвостиком махала.  
А за ней собаки,  
Злые забияки,-  
Хвостиком вильнула,  
Собак обманула.*

И.п.: Стоя, мяч на полу перед собой.

В первом куплете на первую строку в и.п. стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, показывая «хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполнять по два раза в каждую сторону. Во втором куплете на первые три строчки прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в и.п., на четвертую строчку повторить наклон вперед и спрятаться за мяч.

Во втором куплете при наклонах следить, чтобы голова и плечи ребенка были в одной плоскости с туловищем.)

**3.Упр.: «Змея»:**

*По делам змея ползет.  
Говорят, ей не везет.  
Все в лесу ее боятся,  
Лучше вовсе не встречаться.*

И.п.: Сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху.

На первую строчку лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить, на вторую – потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову; на третью строчку – повороты головы вправо, влево; на четвертую строчку вернуться назад в и.п. (голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять прямую линию, сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника, следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе).

### **Креативная пауза.**

Изображение мячом движений различных сказочных персонажей, животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы камни...)

П/и. «Охотники и утки» (1-2 неделя).

П/и «Бармалей и куклы» (3-4 неделя).

**3. ч.:** Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.

### **Январь.**

Задачи:

- Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу)
- Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.
- Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.
- Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

**Вв.ч.:** Ходьба и бег по кругу и враспынную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой.

**Осн.ч.:**

#### **1. Упр. «Бабочка».**

*Бабочка летает летом на ветру,*

*Бабочка играет с солнышком в саду.*

*За бабочкой капризной мне не уследить.*

*Крыльев жест волшебный мне не повторить.*

И.п.: Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх – «крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строчке хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе – на каждый слог (1браз), (Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

#### **2. Упр. «Елочка».**

*Маленькая елочка*

*Росла без печали,*

*Буйны ветры елочку*



*Ласково качали,  
Закружили елочку  
Зимние метели,  
Каждую иголочку  
В серебро одели.*

И.п.: Сидя на мяче, напряженные руки в стороны – «елочка».

В первом куплете – выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях: - на первую строчку – в стороны – вниз; - на вторую - в стороны; - на третью – в стороны – вверх; - на четвертую – вверх. Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища /скручивание позвоночника/ начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в и.п.

### **3. Упр.«Книга».**

*Книги мальчики листают,  
Книги девочки читают,  
Книги дети берегут,  
Ну а мышки их жуют.  
Книги все уж пролистали,  
Книги все уж прочитали,  
А у мышек – вот беда –  
Нынче кончилась еда.*

И.п.: Лежа на полу, мяч в вытянутых руках за головой.

В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч /книга закрылась/.

На вторую строчку вернуться в и.п. /книга открылась/.

На третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп; на четвертую - вернуться в и.п.

Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

### **Креативная пауза**

«Танцевальный марафон» (1-2 неделя)

«Изображение различных действий с мячом» - выразительные броски мячом-энергичные, шаловливые, с неожиданным направлением полета мяча, из необычных позиций.

П/и. «Ловишки на мячах» (1-2неделя)

П/и «Снежная крепость» (3-4 неделя).

**3.ч.:** Упражнение на расслабление «Качаемся».

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.

### **Февраль.**

Задачи:

- Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильной постановки стоп.
- Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.

□ Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.

□ Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.

□ Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.

□ Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

**Вв.ч:** Ходьба и бег по кругу и враспынную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол /обычный бег, подскок, боковой и прямой галоп/. Перестроение враспынную, соблюдая необходимую дистанцию.

**Осн.ч.:**

**1.Упр. «Летучая мышь».**

*Ну, посмотри, как я хороша,  
Есть когти, крылья – добрая душа.  
Ночью летаю, днем тихо сплю,  
Кошек уважаю, но их не люблю.*

И.п.: Сидя за мячом, руки на мяче. Из и.п..., прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в и.п. (4р). (При выполнении следить, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию).

**2.Упр. «Мостик».**

*Журчит вода, ручей журчит  
О чем сказать он нам спешит?  
Поможет мостик перейти  
Через ручей друзьям в пути.*

И.п.: Сидя на мяче, руки вниз. Сидя на мяче, переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами, вернуться в и.п. (4р). (При выполнении следить за тем, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.)

**3.Упр.: «Гусеница».**

*Медленно гусеница  
По листочку ползет,  
Из пушинок путаницу  
На спине везет.*

И.п.: Лежа на животе, мяч между ног. На первую строчку ползание по пластунски вперед, на вторую выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из ног (бревнышком) и вернуться в и.п. (упр. Выполняется с попеременным движением рук.)

**Креативная пауза.**

П/и «Морская фигура».

П/и «Снежками по мячу» (1-2 неделя).

П/и «Кенгуру» (3-4 неделя).

**З.ч.:** Упр. На расслабление «Звезда» . Лечь животом на мяч, свободно обхватив его руками и ногами, носочки ног на полу, голова свободно. Легкие покачивания на мяче вперед и назад. Упражнения с массажными мячами.

## **Март.**

### **Задачи:**

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
- Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой
- Формировать привычку к здоровому образу жизни. .

**Вв.ч.:** Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч на голове ; ходьба с прокатыванием мяча впереди и сзади себя; бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием его о пол . Перестроение в рассыпную по залу, соблюдая необходимую дистанцию.

### **Осн.ч.:**

**1. «Покачайся».** Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень».

**2. «Ходьба».** Сидя на фитболе, выполнить: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени.

#### **3. «Круговые движения рук»**

И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам.

1-3- круговые движения согнутых в локтях рук;

4-и.п. /браз/.

#### **4. «Наклонись».** И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо.

1-2- наклон вправо к ноге;

3-4- И.п. То же влево. /3-4 в к.ст./.

#### **5. «Ногу подними».** И.п.: лежа на фитболе, руки на полу.

1- поднять вверх правую ногу;

2- И.п.; 3-4 – то же левой ногой. /3-4 к.ногой/.

#### **6. «Ложись».**

И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.

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

**3-4-вернуться в и.п. /6 раз/**

#### **7. «Мостик».** И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе.

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

3-4- вернуться в и.п. /6-8раз/.

#### **8. «Часы».** И.п.: сидя на фитболе, руки за головой.

1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра;

2- вернуться в и.п.;

3-4-то же в другую сторону. /3-4р в к.с./

### **Креативная пауза:**

П/и.: «Замри», П/и.: «Придумай движение». П.и.: «Бармалей и куклы»,

П.и.: «Стоп,хоп,раз». (1-2 неделя). П/и: «Бездомный заяц»,

«Кто самый быстрый» (3-4 неделя)

Эстафета: «Быстрая гусеница».

**Заключительная часть:** Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.

## **Апрель.**

### **Задачи:**

- Совершенствовать технику упражнений с фитболом.
- Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.

**Вв. ч.:** Ходьба и бег с мячом в руках, с отбиванием мяча о пол, с прокатыванием мяча впереди и сзади. Перестроение в две шеренги, а затем в круг, и обратно в две шеренги.

### **Осн. ч.:**

1. Сидя на фитболе, выполнить:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени; - приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Четыре хлопка руками. Притопы ногами.

Четыре хлопка руками. Прыжки, сидя на мяче.

Прыжки, сидя на мяче.

### **3. Упр. «Ножницы»**

И.п.: лежа на животе на фитболе. 1-2- поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4- движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскостях. (6 -8р).

### **Креативная пауза «Придумай движение».**

Дети под музыку танцуют с мячами, на остановку музыки должны придумать интересное движение с использованием мячей. Когда музыка останавливается, двое водящих выбирают: 1- самый красивый танец, 2- самое интересное движение.

П/и.: «Охотники и утки».

П/и.: «Ловишка, бери ленту».

**Эстафеты:** «Веселые котята»- ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой до ориентира, обратно бежит с мячом в руках. «Кенгуру» - прыжки на мячах до ориентира и обратно.

**3.ч.:** Упр. на расслабление «Качаемся»

Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.

# Приложения

## Приложение 1

### *Калланетика. 8 упражнений для разминки (проводиться вначале каждого занятия)*

#### **УПРАЖНЕНИЕ 1**

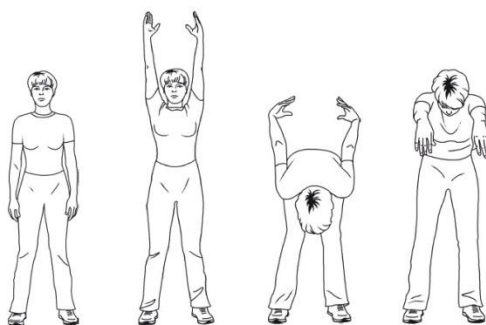
Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений основного комплекса.

**Исходное положение:** станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно расположены вдоль туловища, голову держите прямо, взгляд направлен вперед.

**Техника выполнения:** поднимите две прямые руки вверх и максимально растяните спину и торс. Сгибая колени выполните наклон туловища вперед-вниз с одновременным отведением рук назад. Во время разгибания туловища подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх и вернитесь в исходное положение.

Упражнение выполняйте свободно и раскованно в среднем темпе. Количество повторений пять раз.

**Типичные ошибки:** согнутая спина; недостаточно выпрямленные ноги; поднятые плечи.



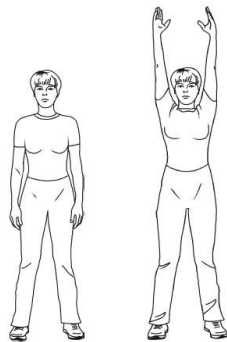
#### **УПРАЖНЕНИЕ 2**

Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений основного комплекса.

**Исходное положение:** станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

**Техника выполнения:** поднимитесь на носки, вытяните руки вверх и максимально потянитесь всем телом. Плечи расправлены, взгляд направьте на руки, представьте, что вы устремляетесь ввысь. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

**Типичные ошибки:** поднятые вверх плечи.



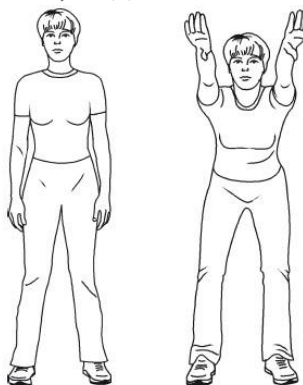
### УПРАЖНЕНИЕ 3

Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений основного комплекса.

**Исходное положение:** станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

**Техника выполнения:** выполните полуприсед, немного согнув ноги в коленях. Слегка наклоните туловище вперед. Потянитесь, вытянув руки вперед и чуть вверх, сохраняя при этом абсолютно прямое положение спины. Задержитесь в этой позе на 10–30 счетов (в зависимости от уровня вашей физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

**Типичные ошибки:** согнутая спина, поднятые плечи.



### УПРАЖНЕНИЕ 4

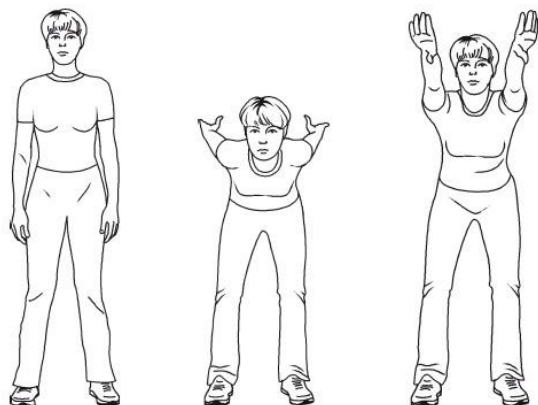
Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений основного комплекса.

**Исходное положение:** займите конечное положение предыдущего упражнения (3 упр.).

**Техника выполнения:** из этого положения плавно переведите прямые руки назад, так, чтобы ладони внутренней стороной были направлены вверх. Шею и подбородок вытяните вперед. Сохраняйте абсолютно прямое положение спины. Эта поза должна быть похожа на позу пловца перед стартом. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

**Типичные ошибки:** согнутая спина, поднятые вверх плечи, подбородок опущен к груди.





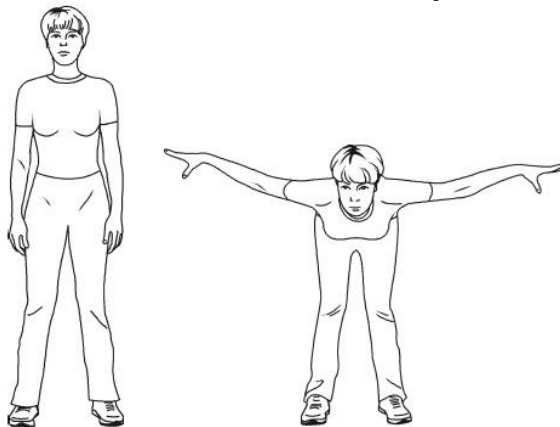
### УПРАЖНЕНИЕ 5

Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений основного комплекса.

**Исходное положение:** станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

**Техника выполнения:** выполните наклон туловища вперед, параллельно поверхности. Вытяните руки в стороны, колени прямые. Потянитесь в этом положении, стараясь растянуть руки в стороны, а туловище вперед. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

**Типичные ошибки:** согнутая спина и колени; голова опущена вниз.



### УПРАЖНЕНИЕ 6

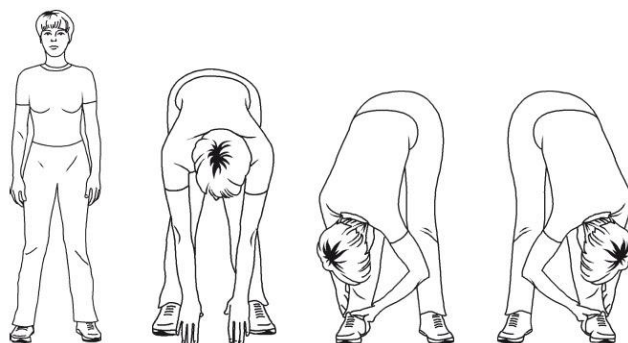
Упражнение растягивает мышцы ягодиц и задней поверхности бедра, укрепляет суставы поясничного отдела позвоночника, разогревает мышцы ног перед выполнением основного комплекса.

**Исходное положение:** станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

**Техника выполнения:** выполните глубокий наклон вперед, коснитесь поверхности кончиками пальцев. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Затем медленно разверните туловище к правой ноге и обхватите ладонями лодыжку. Вы должны плотно прижаться грудью к ноге, лбом к колену, почувствовав натяжение мышц ягодиц и задней поверхности бедра. Снова

задержитесь в этом положении и выполните то же самое, развернувшись к левой ноге. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

**Типичные ошибки:** резкое выполнение движений; слишком сильно согнутая спина; ноги согнуты в коленях.



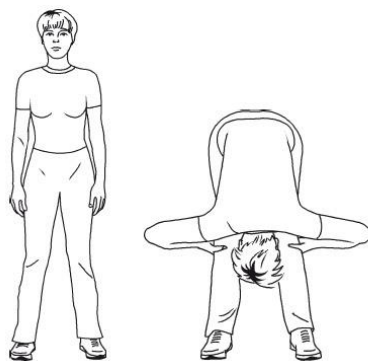
### УПРАЖНЕНИЕ 7

Упражнение растягивает мышцы спины, ягодиц и задней поверхности бедра, укрепляет суставы поясничного отдела позвоночника, разогревает мышцы ног перед выполнением основного комплекса.

**Исходное положение:** станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

**Техника выполнения:** выполните наклон туловища вперед. Обхватите ладонями колени и разведите в стороны локти. Вы как будто хотите просунуть туловище между ног. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Почувствуйте натяжение мышц спины, ягодиц и задней поверхности бедра. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

**Типичные ошибки:** ноги согнуты в коленях; резкое выполнение движений; слишком сильно согнутая спина.



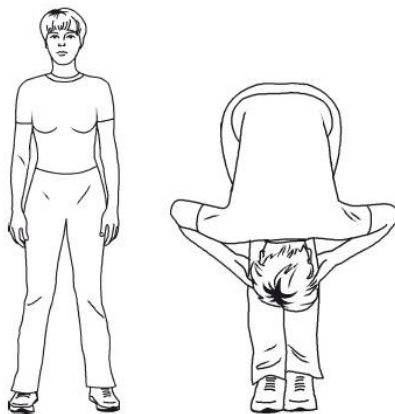
### УПРАЖНЕНИЕ 8

Упражнение растягивает мышцы ягодиц и задней поверхности бедер, укрепляет суставы поясничного отдела позвоночника, разогревает мышцы ног перед выполнением основного комплекса.

**Исходное положение:** станьте прямо, ноги вместе, стопы соединены, руки свободно расположены вдоль туловища.

**Техника выполнения:** выполните плавный наклон туловища вперед, мягко обхватите руками колени и уткнитесь в них носом. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Почувствуйте натяжение мышц ягодиц, спины и задней поверхности бедер. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

**Типичные ошибки:** ноги согнуты в коленях; резкое выполнение движений; слишком сильно согнутая спина.



## Приложение 2

### Подвижные игры с фитболами для детей 6-7 лет

#### «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 осмотреть зал.

Следить, чтобы дети прокатывали мяч двумя руками одновременно.

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

Варианты игры.

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

2) Проведение игры группой в кругу.

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

#### «Быстрая лягушка»

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

Мы - лягушки-кваксы. Ночь чернее ваксы... Шелестит трава.

Ква, ква, ква! Под ногами - кочки. У пруда - цветочки. В небе - синева.

Ква, ква, ква! Ну-ка не зевай, Лягушек догоняй! Играющие, прыгая на мячах, перемещаются на другую сторону зала.

Игра повторяется 3—4 раза.

Правила игры.

1) Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм.

2) Перемещаясь на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности. Указания к проведению игры. Руки согнуты в локтях, ладони при проговаривании слов находятся на уровне головы, пальцы широко раскрыты. На слова: «Кав, ква, ква!» - активно сжимать кисть. Следить за четкостью проговаривания слов в потешке и соблюдением техники безопасности.

Вариант игры.

- 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 дети 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.
- 3) Ловишка назначается воспитателем.
- 4) У ловишки должен быть отличительный знак.
- 5) 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 40-50 метров до «финиша», все время держась за веревку.

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

#### **«Зайцы и волк»**

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова:

Зайцы скачут: скок, скок, скок 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.

#### **«Утки и собачка»**

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 «камыше» 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.

#### **«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.  
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 в рассыпную 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.

### ***Игровые противоположные движения***

#### ***Упражнение на концентрацию внимания. (для детей 6-7 лет)***

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 поскаком, 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 в конце каждого занятия для детей от 6 до 7 лет**

#### **1. 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 определяется состояние всего организма.

#### **2. 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.

#### **3. Подыши одной ноздрей**

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной систем носоглотки и верхних дыхательных путей. Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

#### **4. 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.

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

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких. Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

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

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

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

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

#### 6. **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.

#### 7. **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 (вентирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

**Упражнения на тему «Релаксация»  
для детей от 6 до 7 лет**

**1. 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.

**2. 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.

**3. «Медуза».**

Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание медленное.

Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц.

**4. «Трясучка» или «Вибрация» (Стимулирует обменные процессы.)**

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

**5. «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.

**Упражнения на расслабление мышц лица.  
"Озорные щечки".**

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

**Упражнение на релаксацию с  
сосредоточением на дыхании.  
"Ленивая кошечка".**

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".

**Упражнение на релаксацию с  
сосредоточением на дыхании.  
"Задуй свечу".**

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук "у".

**Упражнения на расслабление мышц  
лица.  
"Рот на замочке".**

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на "замочек", сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

*У меня есть свой секрет,  
не скажу его вам, нет  
(поджать губы).  
Ох как сложно удержаться,  
Ничего не рассказав (4—5 с).  
Губы все же я расслаблю,  
А секрет себе оставлю.*

**Упражнение на расслабление мышц  
лица.  
"Злюка успокоилась".**

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

*А когда я сильно злюсь, напрягаюсь,  
но держусь.  
Челюсть сильно я сжимаю и  
рычаньем всех пугаю (рычать).  
Чтобы злота улетела и  
расслабилось все тело,  
Надо глубоко вдохнуть,  
потянуться, улыбнуться,  
Может, даже и зевнуть (широко  
открыв рот, зевнуть).*

**Упражнение на расслабление мышц ног.  
"Палуба".**

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу — перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону — прижать левую

**Упражнение на расслабление  
мышц ног.  
"Слон".**

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "грохотом" опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу



ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!  
*Стало палубу качать!  
Ногу к палубе прижать!  
Крепче ногу прижимаем,  
а другую расслабляем.*

и опуская ее с ударом стопы об пол.  
Произносить на выдохе "Ух!".

**Упражнение на расслабление всего  
организма.  
"Птички".**

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

**Упражнение на расслабление  
всего организма.  
"Снежная баба".**

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

**Упражнение на расслабление всего организма.  
"Замедленное движение".**

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

*Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать. Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая — очень легкая, простая. Замедляется движение, исчезает напряжение. И становится понятно — расслабление приятно!*



**Упражнение на расслабление мышц рук.  
"Лимон".**

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку:

*Я возьму в ладонь лимон.*

*Чувствую, что круглый он.*

*Я его слегка сжимаю —*

*Сок лимонный выжимаю.*

*Все в порядке, сок готов.*

*Я лимон бросаю,*

*руку расслабляю.*

Выполнить это же упражнение левой рукой.

**Упражнения на расслабление мышц шеи.  
"Любопытная Варвара".**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох - выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

*Любопытная Варвара*

*Смотрит влево, смотрит вправо.*

*А потом опять вперед —*

*Тут немного отдохнет.*

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

*А Варвара смотрит вверх*

*Дольше всех и дальше всех!*

*Возвращается обратно —*

*Расслабление приятно!*

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

*А теперь посмотрим вниз —*

*Мышцы шеи напряглись!*

*Возвращаемся обратно —*

*Расслабление приятно!*

**Пальчиковая гимнастика**  
(пальчиковые игры для детей 6-7 лет)

**1. КАПИТАН**

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

Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны.

Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок.

Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

Я плыву на лодке белой

По волнам с жемчужной пеной.

Я - отважный капитан, Мне не страшен ураган.

Чайки белые кружатся, Тоже ветра не боятся.

Лишь пугает птичий крик Стайку золотистых рыб.

И, объездив чудо-страны, Посмотрев на океаны, Путешественник-герой,

К маме я вернусь домой.

**2. ДОМИК**

Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.

Под грибом - шалашик-домик, (соедините ладони шалашиком)

Там живет веселый гномик.

Мы тихонько постучим, (постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)

В колокольчик позвоним. (ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).

Двери нам откроет гномик, Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол, (ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)

А на нем - дубовый стол. (левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки)

Рядом - стул с высокой спинкой. (направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)

На столе - тарелка с вилок. (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 – Угощение для ребят.

**3. ГРОЗА**

Капли первые упали, (слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)

Пауков перепугали. (внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки)

Дождик застучал сильнее, (постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

Птички скрылись 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 пальцам 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.

**Комплексы по самомассажу и массажу  
(для детей 6-7 лет)**

**Растирание ладони**

«Ручки греем» - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

*Очень холодно зимой,  
Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!  
Надо ручки нам согреть,  
Посильнее растереть.*

«Добываем огонь» - энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо.

*Добываем мы огонь,  
Взяли палочку в ладонь.  
Сильно палочку покрутим –  
И огонь себе добудем.*

«Стряпаем» - имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.

*Раскатаем колобок,  
Колобок – румяный бок.  
Будем сильно тесто мять,  
Будем няне (маме) помогать.*

**Растирание пальцев**

Руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз)

*«Крепко пальчики сожмём,  
После резко разожмём» -*

«Зажигалка» - обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец), растирание каждого пальца по 2 раза. Двигать большим пальцем к себе и от себя:

*«Зажигалку зажигаю,  
Искры, пламя выбиваю!»*

«Мельница» - сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.

*Закружилась мельница,  
Быстро мука мелется.*

«Точилка» - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочередно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

*Мы точили карандаш,  
Мы вертели карандаш.  
Мы точилку раскрутили,  
Острый кончик получили.*

«Точим ножи» - активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз.

*Ножик должен острым быть,  
Будем мы его точить.  
Раз, два, три, четыре,  
Острый ножик наточили.*

«Пила» - ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.

*Пилим, пилим мы бревно,  
Очень толстое оно.  
Надо сильно постараться,  
И терпения набраться.*

Вытянуть руки вперёд. Поднять кисти рук вверх, дать им свободно упасть вниз.

*«Вот все пальцы на виду!  
Бух! – теперь их не найду!»*

Одной рукой поддерживать другую в запястье и энергично встряхивать. Упражнение улучшает циркуляцию крови.

*«Ручкой ручку поддерживаю,  
Сильно ею потрясу»*

### **Растирание предплечья**

«Надеваем браслеты» - одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю «двигаем браслет», прокручивая его влево-вправо, - (по 2 раза на каждой руке).

*Мы браслеты надеваем,  
Крутим, крутим, продвигаем,  
Влево-вправо, влево-вправо,  
На другой руке сначала.*

«Пружинка» - спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой.

*Мы пружинку нарисуем  
Длинную и крепкую.  
Мы возьмём её растянем,  
А потом обратно стянем.*

«Гуси» - пощипывание руки вдоль по предплечью от кисти к локтю.

*Гуси травушку щипали,  
Громко, весело кричали:  
Га-га-га, га-га-га,  
Очень сочная трава.*

### **Человечки**

«Человечки» - указательным и средним пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки – «маршируют, прыгают, бегут»).

*Для маршировки:  
Человечки на двух ножках  
Маршируют по дорожке,  
Левой-правой, левой-правой  
Человечки ходят браво.*

*Для прыжков:  
Человечки на двух ножках  
Стали прыгать по дорожке,  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Всё быстрее: скок -поскок.*

Для бега:  
*Человечки на двух ножках  
Стали бегать по дорожке,  
Побежали, побежали,  
Вдруг споткнулись и упали.*

### **Самомассаж лица «Озорные мишки»**

Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки), оттягивать её вперёд, а затем назад, считая медленно до 10. Делать 1 раз.

*Оттяну вперёд я ушки,  
А потом назад.  
Словно плюшевые мишки  
Детки в ряд сидят.  
Раз, два, три - скажу, четыре,  
Пять и шесть и семь.  
Не забудь: массаж для ушек  
Нужно делать всем.  
Оттяну вперёд я ушки,  
А потом назад.  
Словно плюшевые мишки  
Детки в ряд сидят.*

Указательным и средним пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги **на щеках**. Делать 1 минуту.

*А теперь по кругу щёчки  
Дружно разотрём:  
Так забывчивым мишуткам  
Память разовьём.  
Раз, два, три - скажу, четыре,  
Пять и шесть и семь.  
Не забудь: массаж для щёчек  
Нужно делать всем.*

Теми же двумя пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги **на подбородке**, считая до 30. Потом – круги по лбу, также, считая до 30 Делать по 1 разу.

*На подбородке круг черчу:  
Мишке я помочь хочу  
Чётко, быстро говорить,  
Звуки все произносить.  
Раз, два, три - скажу, четыре,  
Пять и шесть и семь.  
Не забудь: массаж такой  
Нужно делать всем.  
Чтобы думали получше  
озорные мишки,  
Мы погладим лобики  
Плюшевым плутишкам.  
Раз, два, три - скажу, четыре,  
Пять и шесть и семь.  
Не забудь: массаж такой  
Нужно делать всем.*



Массировать указательным и средним пальцами одновременно интенсивно **верхние и нижние веки**, не закрывая глаз. Делать 1 минуту.

*Чтобы мишка лучше видел,  
Стал внимательней, шустрей,  
Мы волшебные очки  
Нарисуем поскорей.  
Раз, два, три - скажу, четыре,  
Пять и шесть и семь.  
Не забудь: массаж такой  
Нужно делать всем.*

**Массаж носа.** Подушечками указательных пальцев обеих рук нажимать на точки по обеим сторонам носа, начиная от его основания. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская, на счёт до 20. Делать 1 минуту.

*Мы подушечками пальцев  
В точки попадём:  
Так курносому мишутке  
Носик разомнём.  
Раз, два, три - скажу, четыре,  
Пять и шесть и семь.  
Не забудь: массаж для носа  
Нужно делать всем.*

Открыть **рот и нижней челюстью** делать резкие движения слева направо и наоборот. По 10 раз.

*Мишка, мишка, рот открой!  
И налево двинь щекой...  
Мишка, мишка, рот открой!  
И направо двинь щекой...*

Откинуться назад на спинку стула, сделать длительные вдох и выдох, руки свободно опущены вдоль туловища.

*Ох, устали наши мишки,  
Тихо в ряд сидят.  
Знают: польза от массажа  
Будет для ребят!  
Самомассаж «Игра с ушками»  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Будем с вами мы играть.  
Есть у ушка бугорок  
Под названьем «козелок».  
Напротив ушко мы помнём  
И опять считать начнём.  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Продолжаем мы играть.  
Сверху в ушке ямка есть,  
Нужно ямку растереть.  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Продолжаем мы играть.  
Ушкам отдыхать пора,  
Вот и кончилась игра.*

## Самомассаж ушных раковин (Аурикулярный массаж)

(для детей 6-7 лет)

**Взяли ушки за макушки.**

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)

**Взяли ушки за макушки** (большим и указательным пальцами с обеих сторон)

**Потянули...** (несильно потянуть вверх)

**Пощипали...** (несильные нажимы пальцами, с постепенным

**Вниз до мочек добежали.** продвижением вниз)

**Мочки надо пощипать:** (пощипывание в такт речи)

**Пальцами скорей размять...** (приятным движением разминаем между пальцами

**Вверх по ушкам проведём** (провести по краю уха, слегка сжимая большим и

**И к макушкам вновь придём.** указательным пальцами)

### Массаж волшебных точек ушей

· «Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

· «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

· «Покрутим козелком»

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течении 20-30 секунд.

· «Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

**Примечание.** Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей.

В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз.

*Подходи ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Ушки ты свои найди  
И скорей их покажи.  
А потом, а потом  
Покрутили козелком.  
Ушко кажется замёрзло  
Отогреть его так можно.*

*Ловко с ними мы играем,  
Вот так хлопаем ушами.  
А сейчас все тянем вниз.  
Ушко, ты не отвались!  
Раз, два! Раз, два!  
Вот и кончилась игра.  
А раз кончилась игра,  
Наступила ти-ши-на*

### Массаж рук

«Поиграем с ручками»

Эй, ребята, все ко мне.  
Кто стоит там в стороне?  
А ну быстрее лови кураж  
И начинай игру-массаж.  
Разотру ладошки сильно,  
Каждый пальчик покручу.  
Поздороваясь со всеми,  
Никого не обойду.  
С ноготками поиграю,  
Друг о друга их потру.  
Потом руки «помочалю»,  
Плечи мягко разомну.  
Затем руки я помою,  
Пальчик в пальчик я вложу,  
На замочек их закрою  
И тепло поберегу.  
Вытяну я пальчики,  
Пусть бегут, как зайчики.  
Раз-два, раз-два,  
Вот и кончилась игра.  
Вот и кончилась игра,  
Отдыхает детвора

**Точечный массаж**  
**Точечный массаж + пальчиковая гимнастика**  
**(для детей 5-7 лет)**

Крылья носа разотри – раз, два, три  
И под носом себе утри – раз, два, три  
Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять  
Вытри пот теперь со лба – раз, два  
Серьги на уши повесь, если есть.  
Заколкой волосы скрепи – раз, два, три  
Сзади пуговку найди и застегни  
Бусы надо примерять, примеряй и надевай.  
А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.  
А сюда браслетики, красивые манжетки.  
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.  
Вот как славно потрудились и красиво нарядились  
Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

***Упражнения игрового стретчинга для детей 5-7 лет***

***1. Упражнение «Зернышко»***

И. п. — Сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище.

1. Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.

2. Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.

***2. Упражнение «Собачка»***

И. п. Сесть на пятки. Руки в упоре сзади, параллельно бокам. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону,

1. Выгнуть спину и откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в И. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное количество раз.

***3. Упражнение «Колечко»***

И. п. Встать на колени, руки сзади («полочкой»).

1. Медленно наклониться назад, пока голова не коснется ног. Задержаться нужное время.
2. Медленно вернуться в и. п. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

#### **4. Упражнение «Рыбка»**

И. п. Лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.

1. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в И. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

#### **5. Упражнение «Кошечка»**

И. п. Встать на колени, прямые руки поставить на пол на уровне плеч (четвереньки).

1. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка»).
  2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка»).
- Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

#### **6. Упражнение «Птица»**

И. п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»).

1. Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз.
2. Наклониться к правой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка.
3. Вернуться в И. п.
4. То же повторить в левую сторону.
5. Вернуться в И; п.

#### **7. Упражнение «Веточка»**

И. л. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз.

1. Не сгибая ног в коленях, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени.
2. Медленно вернуться в И. п. Дыхание нормальное. Повторять нужное число раз.

#### **8. Упражнение «Морская звезда»**

И. п. Встать прямо. Ноги поставить чуть шире плеч. Руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз.

1. Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в И. п.
3. Повторить эсе в левую сторону. Дыхание: вдох во 2-й, 4-й фазах, выдох в 1-й, 3-й.

### **9. Упражнение «Маятник»**

И. п. Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны; ладонями вниз.

1. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение.
2. Наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов.
3. Вернуться в вертикальное положение.
4. Вернуться в И. п.
5. То же проделать с другой ногой. Дыхание: вдох в 1-й и 3-й фазах, выдох во 2-й.

### **10. Упражнение «Хлопушка»**

И. п. Сесть в позу прямого угла, руки в упоре за спиной. Согнуть ноги коленях, прикасаясь пятками к ягодицам.

1. Поднять вверх правую прямую ногу, вытягивая носок. Правой рукой взять носок правой ноги. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в И. п.