

Содержание	Стр.
Пояснительная записка	2
1. Целевой раздел	
1.1. Цели и задачи Программы	3
1.2. Концептуальные основы Программы	4
1.3. Практическое обоснование реализации Программы	7
1.4. Планируемые результаты освоения Программы и оценочные материалы	9
2. Содержательный раздел	10
2.1. Значение физических упражнений с фитболами для психического развития детей с общим недоразвитием	10
2.2. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка в формате образовательных областей ФГОС ДО	12
2.3. Перспективный план обучения упражнениям на фитболах	14
2.4. Содержание занятий по футбол – гимнастике	39
2.4.1. Методика проведения занятий с фитболами	39
2.4.2. Специфика использования футбол – гимнастики	41
2.4.3. Этапы освоения упражнений с использованием футболов	42
2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников	47
3. Организационный раздел	48
3.1. Материально – техническое оснащение Программы	48
3.2. Кадровое обеспечение Программы	49
3.3. Методическое сопровождение реализации Программы	50
Список использованных источников	51
Приложение 1 Игры с фитболами	52
Приложение 2 Комплексы общеразвивающих упражнений на фитболах	52
Приложение 3 Примерные комплексы дыхательной гимнастики	57
Приложение 4 Упражнения на футболе	60
Приложение 5 Оценочные материалы	61
Приложение 6 Перспективное планирование релаксационных упражнений для старших дошкольников	64

Пояснительная записка

Парциальная программа «Волшебный мяч» (далее - Программа) является вариативной частью Основной общеобразовательной программы дошкольного образования, реализуемой в структурном подразделении «Детский сад «Центр коррекции и развития детей» ГБОУ ООШ №18 города Новокуйбышевска и предназначена для физического развития воспитанников с общим недоразвитием речи разного уровня в возрасте от 5 до 8 лет. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ Министерств образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155) и проходит апробацию с воспитанниками старшего дошкольного возраста 2 корпуса структурного подразделения.

Единая модульная структура основной образовательной и парциальной программы «Волшебный мяч» позволяет обеспечить преемственность как внутри образовательной деятельности Центра, так и во взаимодействии с ГБОУ ООШ №18. В соответствии с требованиями Стандарта содержание Программы включает три раздела: целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел определяет цели, задачи, теоретическое и практическое обоснование парциальной программы, а также планируемые результаты ее освоения.

Содержательный раздел включает описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, предусмотренными ФГОС ДО, в пяти образовательных областях – социально-коммуникативной, познавательной, речевой, художественно-эстетической, физической. Программа определяет примерное содержание образовательных областей с учетом возрастных, индивидуальных и особенностей речевого развития детей в различных видах деятельности, таких как:

- игровая (сюжетно-ролевая игра, игра с правилами и другие виды игры),
- коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и другими детьми),
- познавательно-исследовательская (исследование и познание природного и социального миров в процессе наблюдения и взаимодействия с ними), а также такими видами активности ребенка, как:
 - восприятие художественной литературы и фольклора,
 - музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах),

– двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

Содержательный раздел Программы, содержит перспективный план обучения упражнениям на фитболах, описание методики проведения занятий по фитбол-гимнастике, включающей требования к условиям проведения занятий и этапов освоения упражнений с использованием фитболов. Взаимодействие с семьями воспитанников рассматривается как важная составляющая образовательной деятельности в рамках вариативной части Программы, обеспечивающей адаптацию и интеграцию детей с ограниченными возможностями здоровья в общество.

Организационный раздел представляет систему условий реализации образовательной деятельности, необходимых для достижения целей вариативной Программы, планируемых результатов ее освоения в виде целевых ориентиров, а также особенности организации образовательной деятельности, а именно описания материально-технического, кадрового и методического обеспечения.

В завершающей части Программы в Приложении 1-5 приводятся примерные комплексы общеразвивающих, игровых и дыхательных упражнений.

I.Целевой раздел

1.1.Цели и задачи Программы

Физическая культура играет важную роль в формировании личности ребенка, а тем более ребёнка, имеющего ограничения здоровья, что актуализирует проблему своевременной психолого-педагогической поддержки детей дошкольного возраста по всем направлениям их развития. Программа «Волшебный мяч», составленная с учетом авторских технологий Н.Э.Власенко [1], Овчинниковой Т.С. и Потапчук А.А. [7] направлена на организацию совместной двигательной деятельности дошкольников, имеющих тяжёлые нарушения речи. **По содержанию** Программа относится к категории физкультурно – оздоровительных, **по целевой установке** – к модифицированным.

Новизна Программы заключается в сочетании физических упражнений на фитболах с проговариванием чистоговорок и коротких стихов; в использовании речевого материала в подвижных играх на фитболах. Чистоговорки и короткие стихи подобраны в соответствии с уровнем постановки звуков у детей и календарно – тематическим планированием.

Цель Программы заключается в системном и последовательном развитии и коррекции двигательной и речевой сферы у воспитанников с общим недоразвитием речи (далее - ОНР) посредством использования элементов фитбол – гимнастики.

Задачи Программы ориентированы на достижение поставленной цели путем следующих конкретных действий:

- совершенствовать защитные функции организма детей, повышать устойчивость к заболеваниям с помощью занятий фитбол – гимнастикой;
- развивать дыхательную систему детей, способствовать формированию правильного речевого дыхания и просодии;
- совершенствовать координацию речи ребёнка в сочетании с ритмичной вибрацией мяча;
- формировать навык правильной осанки, развивать мышечную систему;
- развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.

Поставленные цели и соответствующие им задачи обеспечивают единство, системность и преемственность образовательно-воспитательной деятельности в условиях Центра коррекции и развития детей (далее – ЦКР).

1.2. Концептуальные основы Программы

Теоретическое обоснование технологии использования фитбол-гимнастики с детьми с теми или иными нарушениями развития, существующее в мировой медико-психолого-педагогической практике, убеждает в ее эффективности. В разных странах фитбол-гимнастику применяют более 50 лет. В нашей стране Программы использования фитбол-гимнастики в работе с детьми с речевыми нарушениями, разработанные кандидатом педагогических наук Т.С.Овчинниковой и кандидатом медицинских наук А.А.Потапчук [7] успешно применяются педагогами логопедических групп города Санкт-Петербург.

Впервые "шары Пецци" были использованы Мэри Квинтон, британским физиотерапевтом, в лечебных программах для новорожденных и младенцев. В 1955 году швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах использовала упражнения с ортопедическим мячом в качестве физической терапии при лечении и реабилитации больных с церебральным параличом. В 80-х.г.г. Джоан Мауэр стала использовать мяч после травм опорно-двигательного аппарата. В 1968 году для удобства фиксации положения появились модификации мяча с добавлением ручек-рожек .

Оздоровительные занятия с мячами доступны для детей дошкольного возраста.

Занятия способствуют повышению интереса детей к физическим упражнениям. Фитбол имеет форму шара достаточно большого размера, отличается особой упругостью. Соприкасаясь с ладонями, телом, шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам, в том числе,

отвечающих за речевое развитие. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий для детей с ОНР. Освоению каждого упражнения способствуют музыка и стихотворные строчки (их помогает подобрать логопед), которые приучают ребенка выполнять задания в определенном ритме, координируют движения и речь. Этот прием особенно важен для наших детей с речевыми расстройствами, так как индивидуальный внутренний ритм детей часто или ускорен, или, наоборот, замедлен. У них часто изменен тонус мышц, поэтому включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц необходимо, особенно в сочетании со стихами, которые активизируют артикуляцию и силу голоса, что также является отличительной и необходимой чертой занятий в логопедических детских садах. Как только ребенок освоит простейшие манипуляции с мячом, постепенно вводятся ритмичные упражнения с проговариванием четверостиший, что способствует развитию плавности и ритмичности речи.

Кроме вышеописанных преимуществ фитбола для детей с ОНР существует ещё один неукоснительный факт: развивая правильную речь, обязательно нужно научить детей правильному дыханию – энергетической основе речи. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Особое значение оно имеет для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ). Диафрагмальное дыхание, т.е. дыхание животом, - самое правильное и самое полезное. Оно способствует насыщению и увеличению скорости кровотока, доставляющего кислород и питательные вещества ЦНС. Используя этот тип дыхания, по сути, постоянно тренируются важные функции организма: сердечная, нервная, иммунная системы, что в свою очередь снимает психическое напряжение, поднимает настроение, укрепляет здоровье, улучшает внимание, мышление. При таком благополучном состоянии все коррекционные процессы идут быстрее. Такое дыхание учит расслабляться, быстро восстанавливать силы. Оно полезно не только детям с ОВЗ, но и взрослым, которые испытывают физические нагрузки, стресс, перенапряжение, часто болеют простудными заболеваниями.

Особенностью детей с ОНР является то, что при выполнении даже сравнительно лёгких упражнений нередко задерживают дыхание, поэтому первым этапом является обучение правильному дыханию через специальные дыхательные упражнения. Коррекции дыхания детей с ОНР и подчинена фитбол-гимнастика. Кроме этого, игровые упражнения с фитболами способствуют развитию осмысленной моторики, воображения, созданию положительного эмоционального настроения и одновременно активизации биологически активных точек кожи путем своеобразного массажа, релаксации, обогащению сенсомоторного опыта детей с тяжелыми нарушениями речи.

Программы использования фитбола в коррекционно-развивающей работе с детьми дошкольного возраста с нарушениями речи, предложенные петербургскими специалистами, обладают

значительными потенциальными разрешающими возможностями, что в определенной степени связано с их глубоким методологическим обоснованием и методическим оснащением. Парциальная Программа «Волшебный мяч», реализуемая в структурном подразделении «Детский сад «Центр коррекции и развития детей» ГБОУ ООШ №18 города Новокуйбышевск, основана на следующем комплексе принципов развивающего обучения:

- научной обоснованности и практической применимости;
- соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач дошкольного образования, обеспечивающего развитие ключевых личностных качеств дошкольников;
- интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематического построения образовательного процесса;
- решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослых и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непрерывной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- построения образовательного процесса на основе ведущей игровой деятельности;
- учета региональных особенностей организации образовательного процесса и преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

В реализуемой Программе учитываются следующие методологические значимые **подходы**, обеспечивающие ей полноту и целостность.

Деятельностный подход позволяет строить образовательный процесс на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмов развития ребенка. Деятельность при этом развивается и усложняется от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

Индивидуально-дифференцированный подход ориентирует все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников, на утверждение самооценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе дошкольной образовательной организации (далее – ДОО) имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Таким образом, методологические принципы и подходы в целом обеспечивают качественную составляющую парциальной программы «Волшебный мяч».

1.3. Практическое обоснование Программы

Проживание в небольшом городке Новокуйбышевске с полноценно функционирующими нефтеперерабатывающими и нефтехимическими заводами, с сильно загрязнённым воздухом, водой с сильной жёсткостью приводит к неблагоприятию в развитии детей. В ЦКР, который посещают дети с нарушениями речи и слуха, задержкой психического развития дни, отсутствует первая группа здоровья. В основном, дети со 2 и 3 группой здоровья (нарушения со стороны нервной системы, лор - заболевания, нарушения осанки, плоскостопие). Практически все воспитанники детского сада находятся на учёте невропатолога, часть воспитанников на учёте у психоневролога. Эти особенности состояния здоровья совпадают с данными выборочного исследования заболеваемости детей дошкольного возраста 3-7 лет, полученными Дирекцией по организации деятельности государственных учреждений здравоохранения Восточного административного округа г.Москвы. Наиболее значимо детский организм реагирует на неблагоприятные факторы окружающей среды в переходные периоды, одним из которых является период от 4 до 7 лет. Хронические заболевания, возникающие от 3 до 5 лет, развиваются на фоне многократной острой патологии и определяют здоровье ребёнка в школьные годы и дальнейшей жизни, оказывают влияние на его физическое развитие.

Кроме хронических заболеваний, вызванных состоянием окружающей среды, дети дошкольного возраста страдают нарушением осанки. Статистические данные осмотров детей-дошкольников показывают, что из 100% осмотренных детей около 75% из них имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, 54% - нарушения со стороны позвоночника (нарушения осанки, сколиоз 1 и 2 степени), 12% имеют мышечную слабость, дефицит массы тела, около 9% - деформацию грудной клетки.

Данные диагностического обследования детей, поступающих в ЦКР, практически полностью совпадают с типичными особенностями психофизического развития детей, описанными в литературных источниках { 3,7]

Характеристика особенностей развития детей с ОНР

5-6 лет

Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекатывание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, обнаруживается замедленность в выполнении упражнений.

6-8 лет

У многих детей с системным недоразвитием речи отмечаются различные, обычно не резко выраженные двигательные нарушения. Они характеризуются изменениями мышечного тонуса, легкими парезами, нарушениями равновесия, координации движения, недостаточностью дифференцированной моторики пальцев рук, снижением кожной и мышечной чувствительности. Отмечается также выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев рук, так как движения пальцев рук тесно связаны с речевой функцией.

Наряду с общей соматической ослабленностью им присущи и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.

Резко сниженная функциональная деятельность слухового анализатора вызывает заторможенность центра двигательного анализатора, внешними признаками этого процесса является резкое ограничение двигательной активности детей с ОНР и их постоянный контроль над каждым своим движением.

Высокий уровень двигательной активности доступен только небольшому числу детей с ОНР. Для дошкольников с общим недоразвитием речи с низким и ниже среднего уровнем физического состояния режим двигательной активности включает целенаправленные физические упражнения преимущественно средней интенсивности. При выполнении дозированной физической нагрузки

организм детей с ОНР адаптируется хуже, чем у здоровых дошкольников такого же возраста, это характеризуется, прежде всего, длительным периодом восстановления.

Дети с тяжелыми нарушениями речи ослаблены, физически невыносливы, быстро утомляются. Многие с трудом выдерживают длительное пребывание в коллективе. Для детей с дизартрическими нарушениями речи характерна скованность, плохая переключаемость. Отрицательно сказывается на здоровье детей и то, что немало времени они проводят в сидячем положении. Поэтому многим из них в начале обучения непосильны требования, которые предъявляет программа по физическому воспитанию для детей с нормальным развитием. В связи с этим важно уделить серьезное внимание закреплению у детей моторных навыков, чтобы они догнали своих сверстников по физическому развитию. Важно четко представлять реальность физических возможностей каждого ребенка и соответственно подбирать подвижные игры.

Таким образом, всестороннее обследование двигательной сферы детей с ограниченными возможностями здоровья позволяет обнаружить ряд закономерностей в **отставании их физического развития:**

- гипер- или гиподинамия;
- мышечная напряжённость или снижение мышечного тонуса;
- нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, метание)
- общая скованность и замедленность в выполнении движения;
- дискоординация движений;
- несформированность функций равновесия;
- недостаточное развитие чувства ритма;
- нарушение ориентации в пространстве;
- замедленность процесса освоения новых движений;
- нарушение осанки, плоскостопие;
- заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

Эти и ряд других нарушений в общем и физическом развитии детей дошкольного возраста подтверждают необходимость и целесообразность своевременной профилактической, коррекционной и развивающей работы с использованием различных технологий, в числе которых технология фитбол-гимнастики может занять приоритетное место.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения Программы рассматриваются в контексте целевых ориентиров, представленных и описанных в Основной образовательной программе дошкольного образования, разработанной и принятой в ЦКР. Конкретно планируемые результаты представлены следующими показателями:

- снижение заболеваемости детей;
- дети имеют представление о правильной осанке и правилах выполнения упражнений на фитболе;
- умеют принимать правильную осанку при выполнении упражнений на фитболе;
- знают, на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение;
- у детей сформирован навык правильного вдоха и выдоха;
- соблюдают меры предосторожности при выполнении прыжков на фитболе;
- выполняют упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах;
- умеют выполнять музыкально – ритмичные движения с фитболами чётко и выразительно, в соответствии с темпом и ритмом музыки;
- отмечается заинтересованность родителей воспитанников в различных формах оздоровления детей;
- воспитанники выступают с открытыми показами своих достижений перед детьми и родителями других групп и детских садов.

Оценочные материалы разработаны на основе методических пособий [] и представлены в Приложении 5.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Значение физических упражнений с фитболами для психического развития детей с ОНР

Развитие и улучшение здоровья детей с нарушениями речи в процессе обучения и воспитания одна из важнейших задач ДОО. Исследования показывают, что дети с тяжёлыми нарушениями речи отличаются низким уровнем быстроты и ловкости и низкой степенью сформированности двигательных навыков и низкой моторной обучаемостью.

Эти особенности часто сопряжены с недостаточным развитием внимания, памяти и восприятия. Это говорит о том, что для детей с речевыми нарушениями в детском саду часто оказываются невыполнимыми требования, предусмотренной программой физического воспитания. Дети нуждаются в особых программах, в которых учитывается весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти программы в первую очередь должны способствовать коррекции не только психомоторного, но эмоционального, речевого и общего психического развития в рамках работы по формированию дыхания у дошкольников с тяжёлыми нарушениями речи.

Использование фитболов эффективно, так как мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, дидактических, коррекционных целей. Это размер, упругость, цвет, запах. Мяч имеет форму шара. Никакое другое тело не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью. Соприкосновение дает ребенку полноту ощущения формы. Шар посылает всем анализаторам оптимальную информацию, а совместная работа двигательного, зрительного, вестибулярного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении ребенком на мяче, усиливает эффект занятий.

Мячи могут быть не только разных размеров, но и разных цветов, воздействуя тем самым на психическое состояние и физиологические функции ребенка. Теплые цвета (оранжевый, красный) оказывают эрготропное влияние, повышают активность, усиливают возбуждение центральной нервной системы. Такие цвета выбирают обычно активные дети с холерическими чертами. Холодные цвета (фиолетовый, синий) оказывают трофотропный эффект (то есть успокаивающий). Обычно их выбирают дети с флегматическими чертами, чуть заторможенные, инертные. Спокойные: зеленый и желтый цвет способствует проявлению выносливости. С помощью цвета можно регулировать психоэмоциональное состояние ребенка. Велика также сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма.

Кроме цветового влияния на организм ребенка мячи обладают вибрационным воздействием. Вибрация активизирует регенеративные процессы, это позволяет использовать мячи в период реабилитации после различных заболеваний опорно - двигательного аппарата и травм. Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствует лечению таких заболеваний, сколиоз, неврастения, остеохондроз, а это необходимо для детей логопедических (и не только) групп, так как их посещают часто болеющие дети, и они нуждаются в специальных оздоровительных мероприятиях. Упражнения фитбол - гимнастики просты по своей структуре движений.

Дети, выполняющие гимнастику фитбол, приучаются регулировать свои движения, сначала по указанию педагога, а потом делают все самостоятельно. Кроме того они получают представления о силе, ритме, скорости и амплитуде движения. При освоении каждого упражнения необходима музыка, стихотворные строчки, они приучат ребенка выполнять задания в определенном ритме, координируя речь и движения. Этот прием важен для детей с речевыми расстройствами, так как индивидуальный внутренний ритм часто замедлен или ускорен. У них часто изменен тонус мышц, поэтому включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц необходимо, в сочетании со

стихами, которые активизируют артикуляцию и силу голоса, что так же является отличительной и необходимой чертой в логопедических группах.

Как только ребенок освоит простые манипуляции с мячом, нужно постепенно вводить ритмичные упражнения с речью. Детям с речевыми расстройствами нужно выполнять как традиционные дыхательные упражнения и звукоречевую гимнастику. Очень эффективно сочетать звукоречевую и дыхательную гимнастику с упражнениями на мячах, используя вибрационные свойства расслабления, при этом используя пение и музыку. Дыхательные упражнения нужно проводить без музыки одновременно с освоением исходных положений на мяче. Упражнения на мяче выполняются в разных исходных положениях. Сидя на мяче, покачивания, или как верховая езда, так же благотворительно влияют на межпозвоночные диски и улучшают кровообращение. Эти занятия укрепляют мышцы брюшного пресса и спины, создают очень хороший мышечный корсет, формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильного дыхания и правильной осанки.

В целом фитбол-гимнастика обладает неограниченными возможностями в психо – физическом развитии детей дошкольного возраста.

2.2. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка в формате образовательных областей ФГОС ДО

Возраст детей 5 – 6 лет (старшая группа)

Образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной работы	Освоение детьми основных моторных умений, способности к двигательной импровизации, совершенствование физических качеств.
Средства	Подвижные игры, командные игры с использованием фитболов, физкультурного оборудования, атрибутов игр, мультимедийного оборудования. Упражнение для развития разных групп мышц.

Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»

Содержание образовательной работы	Формирование умения общаться со взрослыми и сверстниками, совершенствование умения отзываться на просьбу, выражать свои мысли, адекватное восприятие себя в коллективе.
Средства	Командные и групповые игры, упражнения. Индивидуальная работа с инструктором. Совершенствование работы в парах, тройках и т.д.

Образовательная область «Познавательное развитие»

Содержание	Формирование навыков ориентировки в пространстве по заданному
------------	---

образовательной работы	маршруту. Умение находить сходство и отличия в упражнениях, играх, заданиях.
Средства	Упражнения на развитие внимания, памяти. Игры на развитие воображения, развития двигательных умений и навыков.

Образовательная область «Речевое развитие»

Содержание образовательной работы	Формирование умения общаться с учётом ситуации на занятиях, использовать различные интонации, силу голоса, умение самостоятельно высказываться в общении со взрослым и сверстниками.
Средства	Упражнения и игры на развитие дыхания, силы голоса. Самостоятельно пересказывать/ повторять содержание упражнений и заданий с фитболом. Использование стихов и чистоговорок во время выполнения упражнений.

Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»

Содержание образовательной работы	Знакомство с разными фольклорными формами, привлечение детей к повторению запомнившихся им отдельных песенок, выражений, развитие музыкально – сенсорных способностей детей.
Средства	Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, пластики, координации, чувствования собственного тела с использованием средств мультимедийного оборудования (музыки, сюжетных изображений).

Возраст детей 6 – 8 лет (Подготовительная к школе группа)

Образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной работы	Совершенствование физических качеств, формирование выразительности движений, двигательной находчивости, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование выразительности движений. Развитие умения соревноваться в группах и индивидуально.
Средства	Общеразвивающие упражнения на развитие мелких мышц рук, разных групп мышц при использовании фитбола, силовые упражнения, художественно – спортивные упражнения.

Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»

Содержание образовательной работы	Умение организовывать совместные игровые упражнения, подбирать спортивный инвентарь для игр. Формирование умения дружить, договариваться, помогать друг другу.
Средства	Упражнения на развитие эмоциональной сферы, спортивные игры с фитболами совместно с инструктором и сверстниками. Коллективные упражнения и эстафеты.

Образовательная область «Познавательное развитие»

Содержание образовательной работы	Развитие умений использовать полученные знания и умения в спортивной и игровой деятельности. Развитие пространственного и логического мышления.
Средства	Упражнения на развитие двигательной активности, применение различных словесных, фольклорных, музыкальных игр в организации занятий при помощи инструктора и самостоятельно.

Образовательная область «Речевое развитие»

Содержание образовательной работы	Развитие интонационной стороны речи (ритм, тембр, силу голоса, темп), совершенствование умения отзываться на команды, свободно и правильно пользоваться спортивными терминами.
Средства	Упражнения с фитболами на развитие дыхания, командные игры под музыкальное и/или речевое сопровождение. Проговаривание чистоговорок и стихов во время выполнения упражнений.

Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»

Содержание образовательной работы	Развитие музыкально – сенсорных способностей детей, формирование музыкального восприятия, выражение своего эмоционального состояния с помощью движений, пластики.
Средства	Упражнения с мячами под музыкальное сопровождение средствами мультимедии, развитие красоты и пластики движений.

2.3. Перспективный план обучения упражнениям на фитболах

Перспективное планирование предполагает разработку учебно – тематического и перспективного плана занятий с детьми в возрасте 5-8 лет.

Учебно – тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Мониторинг	1	1	2
2	Знакомство с формой и физическими свойствами фитболов	1	1	2
3	Обучение правильной посадке на фитболах	1	2	3
4	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере	2	3	5
5	Формирование и закрепление навыка правильной осанки	2	2	4
6	Обучение комплексам ОРУ и подвижным играм на фитболах	1	1	2

	Итого	8	10	18
--	--------------	----------	-----------	-----------

Календарный учебный график

Содержание	Первый год обучения	Второй год обучения
	старшая группа (5 – 6 лет)	подготовительная группа (6 - 8 лет)
Количество групп	3	2
Начало учебного года	01.09.	01.09.
Окончание учебного года	31.05.	31.05.
Новогодние и праздничные дни	с 01.01. по 09.01.	с 01.01. по 09.01.
Продолжительность учебного года (без учета новогодних и праздничных дней)	36 недель	36 недель

Перспективное планирование занятий с детьми 5-6 лет
фитбол – гимнастикой (1 год обучения)

Месяц, тема месяца	Задачи	Двигательная деятельность
Сентябрь «Детский сад, игрушки»	1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. 2. Разучить правильную посадку на фитболе.	Неделя 1 Беседа «Мой веселый, звонкий мяч» Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма». П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 4) Релаксация «Вибрация» (Приложение) «Детский сад, игрушки» УШКИ – УШКИ – УШКИ - у меня игрушки ЛЮ – ЛЮ – ЛЮ - игрушки я люблю АЮ – АЮ – АЮ - игрушками играю ИЛИ – ИЛИ – ИЛИ - мне игрушки подарили АТ – АТ – АТ - новый самокат ОЗИК – ОЗИК – ОЗИК - железный паровозик ЧИ – ЧИ – ЧИ - пестрые мячи

		<p>УКЛА – УКЛА – УКЛА - хорошенькая кукла ИНА – ИНА – ИНА - сломана машина ИДКУ – ИДКУ – ИДКУ - собираю пирамидку АТЬ – АТЬ – АТЬ - начинаем мы играть АДКА – АДКА – АДКА - деревянная лошадка АЮ – АЮ – АЮ - в кубики играю ГУ – ГУ – ГУ – я игрушки берегу РЮ – РЮ – РЮ – друзьям игрушки подарю</p> <p>Неделя 2</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с малым мячом. ОВД – выполнение правильной посадки на мяче. П/и “Гусеница” Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно» (Приложение 4) Релаксация «Вибрация» (Приложение)</p>
<p>Октябрь «Сад фрукты, ягоды»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. 2. Формировать и закреплять навык правильной осанки. 3. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми. 	<p>Неделя 1</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ без предметов. ОВД 1 упражнение сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса П/и “Садовник” (приложение 1) Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей» (Приложение 4) Релаксация «Вибрация» (Приложение) «Сад фрукты, ягоды» ДУ – ДУ – ДУ - мы работаем в саду ДЫ – ДЫ – ДЫ – фруктовые сады УКТЫ – УКТЫ – УКТЫ - поспевают фрукты АД – АД – АД - вот фруктовый сад ОВНИК – ОВНИК – ОВНИК – там работает садовник ТИ – ТИ – ТИ - будет яблонька расти УШИ – УШИ – УШИ - поспевают груши УШ – УШ – УШ – мы собрали много груш ИШНЯ – ИШНЯ – ИШНЯ – поспевают</p>

«Перелетные птицы»		<p>вишня УСТ – УСТ – УСТ - облепихи куст АДА – АДА – АДА – гроздья винограда ИВУ – ИВУ – ИВУ - собираем сливу ОСЫ – ОСЫ – ОСЫ – поспели абрикосы ОК – ОК – ОК – из фруктов выжмут сок РЕНЬЕ – РЕНЬЕ – РЕНЬЕ – фруктовое варенье ИНЫ – ИНЫ – ИНЫ – во фруктах витамины ОВЬЯ – ОВЬЯ – ОВЬЯ - фрукты для здоровья</p> <p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с фитболом. П/и «Паровозик» П/и «Докати мяч» П/и «Гусеница»(приложение1) Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 4) Релаксация «Вибрация» (Приложение)</p>
Ноябрь «Осень»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). 2. Ознакомить с приемами самостраховки. 	<p style="text-align: center;">Неделя 1</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ с гимнастическими палками ОВД 1.Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. 2 И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.</p> <p>П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 4) Релаксация «Цветок» (Приложение) « РАННЯЯ ОСЕНЬ. УБОРКА ХЛЕБА» АЯ – АЯ – АЯ – осень золотая АДЫ – АДЫ – АДЫ - осени мы рады ША – ША – ША - наша осень хороша</p>

<p>«Перелетные птицы»</p>		<p>ЖАЙ – ЖАЙ – ЖАЙ - в огородах урожай ЖАЙ – ЖАЙ – ЖАЙ - будет хлеба урожай ЖИ – ЖИ – ЖИ – вот колосья ржи РУ – РУ – РУ - я колосья соберу ОП – ОП – ОП – вот пшеницы сноп ПЫ – ПЫ – ПЫ – завязали мы снопы КА – КА – КА - белая мука ОБЫ – ОБЫ – ОБЫ – потрудились хлеборобы ЯХ – ЯХ – ЯХ - много хлеба на полях ИЦУ – ИЦУ – ИЦУ – убирают всю пшеницу ХА – ХА – ХА – землю вспашет нам соха РИСТ – РИСТ – РИСТ – в поле тракторист АТЬ – АТЬ – АТЬ – поле будет отдыхать</p> <p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ с кольцами ОВД 1. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад. П/и “Быстрый и ловкий” Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Цветок» (Приложение) «Перелетные птицы» ИЦЫ – ИЦЫ – ИЦЫ - улетают птицы НЫ – НЫ – НЫ - улетают до весны ДО – ДО – ДО - опустевшее гнездо УШКИ – УШКИ – УШКИ - улетают все кукушки ВЬИ – ВЬИ – ВЬИ - поют соловьи АПЛЮ – АПЛЮ – АПЛЮ - не увидим цаплю ЛИ – ЛИ – ЛИ – улетают журавли ЖИ – ЖИ – ЖИ - очень шустрые чижи ЖАТА – ЖАТА – ЖАТА - в гнездышке стрижата ДЕЙ – ДЕЙ – ДЕЙ – стая белых лебедей</p>
---------------------------	--	--

		<p>ШАТА – ШАТА – ШАТА - запищали кукушата РА – РА – РА - птицы ловят комара ДЫ – ДЫ – ДЫ – черные дрозды ТЕЛИ – ТЕЛИ – ТЕЛИ - птицы прилетели ЦЫ – ЦЫ – ЦЫ - голосистые скворцы ЧАТА – ЧАТА – ЧАТА – голодные скворчата ЧИ – ЧИ – ЧИ - черные грачи ВЯ - ВЯ – ВЯ – грач нашел червя ДО – ДО – ДО - птицы вьют гнездо ДЕ – ДЕ – ДЕ - птенчики в гнезде ЦЫ – ЦЫ – ЦЫ – важные птенцы КА – КА – КА – птенчик держит червяка</p>
Декабрь «Одежда, обувь, головные уборы»	<p>1. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.</p> <p>2. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.</p>	<p>Неделя 1 Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Делайте зарядку» ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2.Исходное положение – лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение – лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и“Быстрый и ловкий” Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 4) Релаксация «Цветок» (Приложение) «Одежда, обувь, головные уборы» АПКА – АПКА – АПКА - у меня есть шапка УБА – УБА – УБА - меховая шуба АРФ – АРФ – АРФ - мама вяжет шарф ГИ – ГИ – ГИ - покупаем сапоги АПКИ – АПКИ – АПКИ - мягонькие тапки ТО – ТО – ТО - длинное пальто РЮКИ – РЮКИ – РЮКИ - мы погладим брюки ОФТУ – ОФТУ – ОФТУ - постирали кофту ОХ – ОХ – ОХ - юбочка в горох УЗА – УЗА – УЗА - новенькая блуза ТЫ – ТЫ – ТЫ - на рубашечке цветы КИ – КИ – КИ - теплые носки ЛЕТ – ЛЕТ – ЛЕТ - вязаный жилет ОТЫ – ОТЫ – ОТЫ - резиновые боты АМА – АМА – АМА - модная панاما АШКА – АШКА – АШКА - красивая рубашка</p>

«Зима»		<p>ФАН – ФАН – ФАН - синий сарафан ОЛКА – ОЛКА – ОЛКА - короткая футболка АЩ – АЩ – АЩ - примеряем плащ ОК – ОК – ОК – потерялся мой носок КИ – КИ – КИ – мама вяжет мне носки ЧАТКИ – ЧАТКИ – ЧАТКИ – мохнатые перчатки ГУ – ГУ – ГУ – я одежду берегу</p> <p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ с малым мячом ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. 3. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову. ПИ «Замри» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2) Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение) «Зима» МА - МА – МА - наступила вновь зима МА – МА – МА - снежная зима РА – РА – РА – снежная гора ДА – ДА – ДА - зимою холода ГУ – ГУ – ГУ - елочки в снегу ХИ – ХИ – ХИ – о зимушке стихи МЕ – МЕ – МЕ - много песен о зиме МЕ – МЕ – МЕ – очень рады мы зиме ИМУ – ИМУ – ИМУ - очень ждали зиму МОЙ – МОЙ – МОЙ - покатаемся зимой ОЗЫ – ОЗЫ – ОЗЫ - зимние морозы ОБЫ – ОБЫ – ОБЫ - снежные сугробы ОЙ – ОЙ – ОЙ – очень холодно зимой ОЙ – ОЙ – ОЙ - медведи спят зимой ТЕЛЬ – ТЕЛЬ – ТЕЛЬ – снежная метель</p>
Январь «Зимующие птицы»	<p>1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p> <p>2. Обеспечивать</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 1</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Воробьишки», «Важная ворона» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. ОРУ с гимн. палками ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы</p>

	<p>осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.</p>	<p>проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.</p> <p>П/и «Совушка»» Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2) Релаксация «Земля» (Приложение 3) «Зимующие птицы» ОКА – ОКА – ОКА – шумная сорока ОНА – ОНА - ОНА – любопытная ворона ОНЫ – ОНЫ – ОНЫ – прилетели три вороны ОНА – ОНА – ОНА – каркает ворона ИЦЫ – ИЦЫ – ИЦЫ - пестрые синицы ББИ – ББИ – ББИ – расшумелись воробьи БЕЙ – БЕЙ – БЕЙ – шустрый воробей ОКА – ОКА – ОКА - корм нашла сорока ББИ – ББИ – ББИ - скачут воробьи БЕЙ – БЕЙ – БЕЙ – стая серых голубей РИ – РИ – РИ - прилетели снегири РЕЙ – РЕЙ – РЕЙ - очень много снегирей ТЕЛИ – ТЕЛИ – ТЕЛИ - прилетели свиристели ВА – ВА – ВА – глазастая сова НЕ – НЕ – НЕ – дятел на сосне УШКИ – УШКИ – УШКИ – птицы у кормушки АТЬ – АТЬ – АТЬ – птицам надо помогать ИТЬ – ИТЬ – ИТЬ – птичек можем мы кормить</p> <p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка Ходьба, бег, прыжки с продвижением вперед. ОРУ на фитболе ОВД 1.Сидя на фитболе в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. 2.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьбу на месте, не отрывая носков; • ходьбу, высоко поднимая колени;
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; П/и «Аист» Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня» (Приложение) Релаксация «Земля» (Приложение 3)
Февраль «Профессии в детском саду»	1. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. 2. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	Неделя 1 Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Непоседы» ОВД 1. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: -из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; <ul style="list-style-type: none"> приставной шаг в сторону: из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. П/и «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Насос» «Профессии в детском саду» АД – АД – АД - наш любимый детский сад ДУ – ДУ – ДУ – поиграем мы в саду РА – РА – РА – нам готовят повара КЕ – КЕ – КЕ - повар в белом колпаке ЧИ – ЧИ – ЧИ – в садике врачи РА – РА – РА – медицинская сестра ТЕЙ – ТЕЙ – ТЕЙ – любят все детей ДУ – ДУ – ДУ – воспитатели в саду АЮ – АЮ – АЮ – на занятии играю АС – АС – АС – няня кормит нас Неделя 2 Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Бравые солдаты» с высоким подниманием колен. Бег. ОРУ с гимнастическими палками ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ходьбу на месте, не отрывая носков; приставной шаг в сторону: из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.
«День защитника Отечества»		

		<p>П/и на фитболах «Солдатики» Дыхательная гимнастика «Ушки» Релаксация «Земля» «День защитника Отечества» АТ-АТ-АТ- профессия «солдат» ИН-ИН-ИН- профессия мужчин АТЫ-АТЫ-АТЫ- защищают нас солдаты ГИ-ГИ-ГИ- солдаты носят сапоги АТУ-АТУ-АТУ- напишем мы солдату МО-МО-МО- отправим в армию письмо ОТКА-ОТКА-ОТКА- у солдата есть пилотка АТ-АТ-АТ- солдат чистит автомат</p>
<p>Март «Перелетные птицы»</p>	<p>1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры. 2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p>	<p>Неделя 1 Разминка Ходьба, бег. ОРУ без предметов ОВД сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками; П/и «Мудрый грач»» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2) Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3) ИЦЫ – ИЦЫ – ИЦЫ - улетают птицы НЫ – НЫ – НЫ - улетают до весны ДО – ДО – ДО - опустевшее гнездо УШКИ – УШКИ – УШКИ - улетают все кукушки ВБИ – ВБИ – ВБИ - поют соловьи АПЛЮ – АПЛЮ – АПЛЮ - не увидим цаплю ЛИ – ЛИ – ЛИ – улетают журавли ЖИ – ЖИ – ЖИ - очень шустрые чижи ЖАТА – ЖАТА – ЖАТА - в гнездышке стрижата ДЕЙ – ДЕЙ – ДЕЙ – стая белых лебедей ШАТА – ШАТА – ШАТА - запищали кукушата РА – РА – РА - птицы ловят комара ДЫ – ДЫ – ДЫ – черные дрозды ТЕЛИ – ТЕЛИ – ТЕЛИ - птицы прилетели ЦЫ – ЦЫ – ЦЫ - голосистые скворцы</p>

«Домашние животные»		<p>ЧАТА – ЧАТА – ЧАТА – голодные скворчата ЧИ – ЧИ – ЧИ - черные грачи ВЯ - ВЯ – ВЯ – грач нашел червя ДО – ДО – ДО - птицы вьют гнездо ДЕ – ДЕ – ДЕ - птенчики в гнезде ЦЫ – ЦЫ – ЦЫ – важные птенцы КА – КА – КА – птенчик держит червяка</p> <p>Неделя 2</p> <p>Разминка Ходьба. Бег. ОРУ с гимнастическими палками ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2) Релаксация «Здравствуй, солнце!» ПИ «Лохматый пёс» «Домашние животные» ТЫ – ТЫ – ТЫ - разноцветные коты АКИ – АКИ – АКИ - дворовые собаки АЮТ – АЮТ – АЮТ - собаки охраняют НЯТА – НЯТА – НЯТА - бегают щенята ТЯТА – ТЯТА – ТЯТА - пушистые котята ЗА – ЗА – ЗА - на лугу стоит коза ЗЫ – ЗЫ – ЗЫ - колокольчик у козы ЛЯТ – ЛЯТ – ЛЯТ – много беленьких козлят ЗУ – ЗУ – ЗУ - накормили мы козу СЯТА – СЯТА – СЯТА – в грязь залезли поросята ОВА – ОВА – ОВА - рогатая корова ЛЯТА – ЛЯТА – ЛЯТА – траву жуют телята МУ – МУ – МУ - говорит корова «МУ» АН – АН – АН - на горе стоит баран ЦА – ЦА – ЦА - упрямая овца</p>
Апрель «Транспорт»	1. Тренировать чувство равновесия и	<p>Неделя 1</p> <p>Разминка Ходьба, бег, прыжки с</p>

<p>«Дом, квартира, мебель»</p>	<p>координацию движения. 2. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. 3. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности</p>	<p>продвижением вперед. ОРУ без предметов ОВД 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 4) ПИ «Третий лишний» Релаксация «Здравствуй, солнце!» «Транспорт» ФЕР – ФЕР – ФЕР - за рулем шофер ДЕТ – ДЕТ – ДЕТ - машину он ведет ИЛЬ – ИЛЬ – ИЛЬ - вот автомобиль УЛЬ – УЛЬ – УЛЬ - у машины руль ОБУС – ОБУС – ОБУС - новенький автобус ВИК – ВИК – ВИК - на стройке грузовик ОГЕ – ОГЕ – ОГЕ - троллейбус едет по дороге ЛИ – ЛИ – ЛИ - едут «Жигули» АЙ – АЙ – АЙ - на остановке стоит трамвай АЗ – АЗ – АЗ - мы увидели «Камаз» Неделя 2 Закрепление комплекса . Разминка Ходьба, бег, прыжки с продвижением вперед. ОРУ без предметов ОВД 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки</p>
--------------------------------	--	---

		<p>должны быть согнуты, плечи - над кистями.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2)</p> <p>Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p> <p>ПИ «Пятнашки сидя»</p> <p>«Дом, квартира, мебель»</p> <p>МА – МА – МА - деревянные дома</p> <p>ОМ – ОМ – ОМ - мы построим дом</p> <p>ОМ – ОМ – ОМ – многоэтажный дом</p> <p>ОМ – ОМ – ОМ - двухэтажный дом</p> <p>ОМУ – ОМУ – ОМУ - мы подходим к дому</p> <p>НА – НА – НА – покрашена стена</p> <p>ПЕНИ – ПЕНИ – ПЕНИ – бетонные ступени</p> <p>ИРА – ИРА – ИРА - огромная квартира</p> <p>ИРА – ИРА – ИРА - новая квартира</p> <p>ИРУ – ИРУ – ИРУ - моем мы квартиру</p> <p>НО – НО – НО – мама чистила окно</p> <p>АН – АН – АН - в комнате диван</p> <p>АНЕ – АНЕ – АНЕ – мы сидели на диване</p> <p>АН – АН - АН- кожаный диван</p> <p>УЛ – УЛ – УЛ - папа чинит стул</p> <p>ЛА – ЛА – ЛА - нет у нас стола</p> <p>АФ – АФ – АФ - вот высокий шкаф</p> <p>ОДЕ – ОДЕ – ОДЕ - ваза на комод</p>
<p>Май «Насекомые»</p>	<p>1. Научить выполнению упражнений расслаблению мышц на фитболе. в</p>	<p>Неделя 1</p> <p>Разминка Ходьба, бег.</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>2. Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>П/и «Гусеница»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение 2)</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Гроза» (Приложение 4)</p> <p>Насекомые»</p> <p>РЫ – РЫ – РЫ - зажужжали комары</p> <p>РОВ – РОВ – РОВ - отгоняем комаров</p> <p>ЗА – ЗА – ЗА - прилетела стрекоза</p> <p>ОЗЫ – ОЗЫ – ОЗЫ – длиннокрылые стрекозы</p> <p>КИ – КИ – КИ - рогатые жуки</p> <p>КИ – КИ – КИ - ползают жуки</p>

«Лето»		<p>ВЯК – ВЯК – ВЯК - вот ползет червяк ЛА – ЛА – ЛА – на цветке сидит пчела СА – СА – СА - полосатая оса СУ – СУ – СУ - не боимся мы осу ВЕЙ – ВЕЙ – ВЕЙ - рыжий муравей ОЛ – ОЛ – ОЛ – зеленый богомол АНЫ – АНЫ – АНЫ - большие тараканы ЧИ – ЧИ – ЧИ – тараканы усачи ТКЕ – ТКЕ – ТКЕ - бабочка на цветке УХ – УХ – УХ - очень много мух УХА – УХА – УХА – прилетела муха УХ – УХ – УХ – птицы ловят мух ПЫ – ПЫ – ПЫ – забавные клопы НЕЧИК – НЕЧИК – НЕЧИК – зелененький кузнечик</p> <p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка Ходьба и бег между кубиками, с высоким подниманием колен.</p> <p>ОРУ на скамейке</p> <p>ОВД 1.И.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз(держать)</p> <p>2. И.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок</p> <p>П/и Эстафета на фитболе</p> <p>П/и «Быстрый и ловкий»</p> <p>П/и «Паровозик» 2 команды</p> <p>Дыхательная гимнастика (Приложение 2)</p> <p style="text-align: center;">Пальчиковая гимнастика «Домик» (Приложение 4)</p> <p style="text-align: center;">«Лето»</p> <p>АТЬ – АТЬ – АТЬ - летом буду я гулять АТЬ – АТЬ – АТЬ - будем загорать РА – РА – РА - на улице жара РА – РА – РА – гуляет детвора ДЫ – ДЫ – ДЫ - хочется воды КЕ – КЕ – КЕ - загораем на песке ОК – ОК – ОК - мы польем песок ТА – ТА – ТА - летом красота ТЫ – ТЫ – ТЫ - распускаются цветы АВЫ – АВЫ – АВЫ - летние забавы АТЬ – АТЬ – АТЬ - летом будем отдыхать АЧУ – АЧУ – АЧУ - едем мы на дачу ДИ – ДИ – ДИ - летние дожди ОК – ОК – ОК - в песочнице песок АЮ – АЮ – АЮ – в песочнице играю АТЕ – АТЕ – АТЕ – еду на самокате НЯЛКИ – НЯЛКИ – НЯЛКИ – играем в догонялки</p>
--------	--	--

фитбол – гимнастикой (1I год обучения)

Месяц	Задачи	Двигательная деятельность
<p>Сентябрь «Школа. Школьные принадлежности»</p> <p>« Осень»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 2. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений 3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения 	<p>Неделя 1</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбой» ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и“Быстрый и ловкий” Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Цветок» (Приложение) «Школа. Школьные принадлежности» ОЛУ – ОЛУ – ОЛУ - мы приходим в школу КИ – КИ – КИ - мы ученики ФЕЛЬ – ФЕЛЬ – ФЕЛЬ - новенький портфель НАЛ – НАЛ – НАЛ - положу пенал ШИ – ШИ – ШИ - подточу карандаши ОЛЕ – ОЛЕ – ОЛЕ - учительница в школе АТЬ – АТЬ – АТЬ - буду я читать АДИ – АДИ – АДИ - тонкие тетради ИГИ – ИГИ – ИГИ - мы читаем книги НЕЙКА – НЕЙКА – НЕЙКА - узкая линейка АШ – АШ – АШ - длинный карандаш МЕНА – МЕНА – МЕНА - в школе перемена ОК – ОК – ОК – на урок звенит звонок ИЦА – ИЦА – ИЦА – теперь я ученица АТЬ – АТЬ – АТЬ – я хочу все знать АТЬ – АТЬ – АТЬ – я буду много знать ЧУ – ЧУ – ЧУ – пятерку получу НИК – НИК – НИК – в школе нужен нам дневник</p> <p>Неделя 2</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ с мячом ОВД 1.Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой,</p>

		<p>фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p> <p>П/и “Паровозик”</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 4)</p> <p>Релаксация «Цветок» (Приложение) « Осень»</p> <p>АЯ – АЯ – АЯ – осень золотая АДЫ – АДЫ – АДЫ - осени мы рады ША – ША – ША - наша осень хороша ЖАЙ – ЖАЙ – ЖАЙ - в огородах урожай ЖАЙ – ЖАЙ – ЖАЙ - будет хлеба урожай</p> <p>ЖИ – ЖИ – ЖИ – вот колосья ржи РУ – РУ – РУ - я колосья собираю ОП – ОП – ОП – вот пшеницы снопы ПЫ – ПЫ – ПЫ – завязали мы снопы КА – КА – КА - белая мука ОБЫ – ОБЫ – ОБЫ – потрудились хлеборобы ЯХ – ЯХ – ЯХ - много хлеба на полях ИЦУ – ИЦУ – ИЦУ – убирают всю пшеницу ХА – ХА – ХА – землю вспашет нам соха РИСТ – РИСТ – РИСТ – в поле тракторист АТЬ – АТЬ – АТЬ – поле будет отдыхать</p>
<p>Октябрь «Овощи и фрукты»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2. Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 	<p>Неделя 1</p> <p>Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>ОРУ с гимн. палками</p> <p>ОВД 1. И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользят левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот</p> <p>2. И.п. лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног.</p> <p>3. И.п. лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные мхи ног, согнутых в</p>

«Посуда»	<p>коленных суставах. Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 4) П/и «Сбор урожая» (Приложение 1) «Овощи и фрукты» ОЙ – ОЙ – ОЙ - огород у нас большой АЙ – АЙ – АЙ - собираем урожай АДКИ – АДКИ – АДКИ - поливаем грядки УК – УК – УК - собираем лук ЦЫ – ЦЫ – ЦЫ - созревают огурцы ОРЫ – ОРЫ – ОРЫ - большие помидоры ЧОК – ЧОК – ЧОК – полосатый кабачок ОВКА – ОВКА – ОВКА - сочная морковка ЧОК – ЧОК – ЧОК - горький чесночок РЕЦ – РЕЦ – РЕЦ - зеленый огурец АН – АН – АН - спелый баклажан СОН – СОН – СОН – вкусный патиссон АТ – АТ – АТ - из овощей салат ОШКА – ОШКА – ОШКА – растет в земле картошка ЩЕЙ – ЩЕЙ – ЩЕЙ – я нарежу овощей УКТЫ – УКТЫ – УКТЫ - поспевают фрукты ИНЫ – ИНЫ – ИНЫ – во фруктах витамины ОВЬЯ – ОВЬЯ – ОВЬЯ - фрукты для здоровья</p> <p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ с малым мячом ОВД 1. И.п. упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором на полу.2. И.п. лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе.3. И.п. лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки; упр. на расслабление</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2) Самомассаж «Ежики» «Посуда» УХНЕ – УХНЕ – УХНЕ - мы сидим на кухне АЙ – АЙ – АЙ - пьем на кухне чай УДЫ – УДЫ – УДЫ - на кухне много посуды ДА – ДА – ДА - на плите сковорода</p>
----------	--

		<p>РЮЛЯ – РЮЛЯ – РЮЛЯ - новая кастрюля РЕЛКА – РЕЛКА – РЕЛКА – глубокая тарелка АШКИ – АШКИ – АШКИ – фарфоровые чашки РЕЛКИ – РЕЛКИ – РЕЛКИ - круглые тарелки ИЛКА – ИЛКА – ИЛКА – тоненькая вилка ОЖКИ – ОЖКИ – ОЖКИ - маленькие ложки ОЖ – ОЖ – ОЖ - очень острый нож ЫЛИ – ЫЛИ – ЫЛИ - мы посуду перемыли ИЛИ – ИЛИ – ИЛИ – чашки не разбили АЕМ – АЕМ – АЕМ – маме помогаем АЕМ – АЕМ – АЕМ – посуду расставляем</p>
<p>Ноябрь «Одежда, обувь, головные уборы»</p>	<p>1. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 2. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p>	<p>Неделя 1 Разминка Ходьба, бег. ОРУ без предметов ОВД 1.И.п. лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой.2.Из коленно-кистевой положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол.3. И.п.лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение) «Одежда, обувь, головные уборы» АПКА – АПКА – АПКА - у меня есть шапка УБА – УБА – УБА - меховая шуба АРФ – АРФ – АРФ - мама вяжет шарф ГИ – ГИ – ГИ - покупаем сапоги АПКИ – АПКИ – АПКИ - мягонькие тапки ТО – ТО – ТО - длинное пальто РЮКИ – РЮКИ – РЮКИ - мы погладим брюки ОФТУ – ОФТУ – ОФТУ - постирали кофту ОХ – ОХ – ОХ - юбочка в горох УЗА – УЗА – УЗА - новенькая блуза ТЫ – ТЫ – ТЫ - на рубашечке цветы КИ – КИ – КИ - теплые носки ЛЕТ – ЛЕТ – ЛЕТ - вязаный жилет ОТЫ – ОТЫ – ОТЫ - резиновые боты АМА – АМА – АМА - модная панاما АШКА – АШКА – АШКА - красивая рубашка</p>

«Перелетные птицы»		<p>ФАН – ФАН – ФАН - синий сарафан ОЛКА – ОЛКА – ОЛКА - короткая футболка АЩ – АЩ – АЩ - примеряем плащ ОК – ОК – ОК – потерялся мой носок КИ – КИ – КИ – мама вяжет мне носки ЧАТКИ – ЧАТКИ – ЧАТКИ – мохнатые перчатки ГУ – ГУ – ГУ – я одежду берегу</p> <p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка Ходьба, бег. Ритмический танец «Делайте зарядку» ОВД 1.Отжимание в упоре руками на фитболе, ноги на полу 2. Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодич, ноги на полу П/и «Птички и собачки» Дыхательная гимнастика «Насос» (Приложение 4) ИЦЫ – ИЦЫ – ИЦЫ - улетают птицы НЫ – НЫ – НЫ - улетают до весны ДО – ДО – ДО - опустевшее гнездо УШКИ – УШКИ – УШКИ - улетают все кукушки ВЬИ – ВЬИ – ВЬИ - поют соловьи АПЛЮ – АПЛЮ – АПЛЮ - не увидим цаплю ЛИ – ЛИ – ЛИ – улетают журавли ЖИ – ЖИ – ЖИ - очень шустрые чижи ЖАТА – ЖАТА – ЖАТА - в гнездышке стрижата ДЕЙ – ДЕЙ – ДЕЙ – стая белых лебедей ШАТА – ШАТА – ШАТА - запищали кукушата РА – РА – РА - птицы ловят комара ДЫ – ДЫ – ДЫ – черные дрозды ТЕЛИ – ТЕЛИ – ТЕЛИ - птицы прилетели ЦЫ – ЦЫ – ЦЫ - голосистые скворцы ЧАТА – ЧАТА – ЧАТА – голодные скворчата ЧИ – ЧИ – ЧИ - черные грачи ВЯ - ВЯ – ВЯ – грач нашел червя ДО – ДО – ДО - птицы вьют гнездо ДЕ – ДЕ – ДЕ - птенчики в гнезде ЦЫ – ЦЫ – ЦЫ – важные птенцы КА – КА – КА – птенчик держит червяка</p>
Декабрь «Новогодний праздник»	1. Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки; регулировать процесс	<p style="text-align: center;">Неделя 1</p> <p>Разминка Ходьба на пятках, на носках, с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег на носочках ОРУ с обручем ОВД 1.И.п лежа на спине на полу,</p>

<p>«Зимние забавы»</p>	<p>дыхания.</p> <p>2. Формировать и укреплять навык правильной осанки</p>	<p>ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх 2. Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе-обхватить фитбол стопами и приподнять вверх.</p> <p>П.и «Смена направления»</p> <p>Релаксация «Лотос» (Прил.№ 3)</p> <p>«Новогодний праздник»</p> <p>АЕТ – АЕТ – АЕТ - скоро праздник наступает</p> <p>ОД – ОД – ОД - скоро праздник «Новый год»</p> <p>ША – ША – ША - наша елка хороша</p> <p>РЫ – РЫ – РЫ - на елочке шары</p> <p>ОЗ – ОЗ – ОЗ - придет «Дедушка Мороз»</p> <p>АРКИ – АРКИ – АРКИ - принесет подарки</p> <p>ХИ – ХИ – ХИ - выучим стихи</p> <p>УШКИ – УШКИ – УШКИ - яркие хлопушки</p> <p>ФЕТЫ – ФЕТЫ – ФЕТЫ - сладкие конфеты</p> <p>АЕМ – АЕМ – АЕМ - мы стихи читаем</p> <p>ДА – ДА – ДА - на елочке звезда</p> <p>ТИТ – ТИТ – ТИТ - елочка блестит</p> <p>УЛЬКИ – УЛЬКИ – УЛЬКИ - тонкие сосульки</p> <p>ИНКИ – ИНКИ – ИНКИ – тонкие снежинки</p> <p>Неделя 2</p> <p>Разминка Ходьба на пятках, на носках, с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег на носочках</p> <p>ОРУ с обручем</p> <p>ОВД 1.И.п лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх 2. Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе-обхватить фитбол стопами и приподнять вверх.</p> <p>П.И. «Пятнашки» (Приложение 1)</p> <p>«Зимние забавы»</p> <p>МЕХ – МЕХ - МЕХ – ребяташек звонкий смех</p> <p>РЫ – РЫ – РЫ - покатаемся с горы</p> <p>НЯХ – НЯХ – НЯХ - мы поедem на санях</p> <p>АНКИ – АНКИ – АНКИ - у меня есть санки</p> <p>АТЬ – АТЬ – АТЬ - буду друга догонять</p> <p>ДЯНКА – ДЯНКА – ДЯНКА - у меня</p>
------------------------	---	---

		<p>ледянка КИ – КИ – КИ - поиграем мы в снежки НЯ – НЯ – НЯ – твердая лыжня ЫЖАХ – ЫЖАХ – ЫЖАХ – мы катаемся на лыжах ИЛИ – ИЛИ – ИЛИ - бабу снежную лепили ВИК – ВИК – ВИК – получился снеговик КЕЙ – КЕЙ – КЕЙ – мальчишки играют в хоккей ТОК – ТОК – ТОК – ледяной каток ДУ – ДУ – ДУ – мы катаемся по льду КИ – КИ – КИ – очень острые коньки КАХ – КАХ – КАХ - учусь кататься на коньках КАХ – КАХ – КАХ – быстро еду на коньках ОДЕ – ОДЕ - ОДЕ – сидим на снегоходе</p>
<p>Январь «Зимующие птицы»</p>	<p>1. Совершенствовать качество выполнения ОРУ с обручем и гимнастическими палками</p>	<p>Неделя 1 Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. ОРУ с гимнастическими палками ОВД 1.И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользят левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот. 2. И.п. лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднимание прямых ног. П.и. «Важная ворона»» Релаксация «Малыш» (прил.№3) «Зимующие птицы» ОКА – ОКА – ОКА – шумная сорока ОНА – ОНА - ОНА – любопытная ворона ОНЫ – ОНЫ – ОНЫ – прилетели три вороны ОНА – ОНА – ОНА – каркает ворона ИЦЫ – ИЦЫ – ИЦЫ - пестрые синицы ББИ – ББИ – ББИ – расшумелись воробьи БЕЙ – БЕЙ – БЕЙ – шустрый воробей ОКА – ОКА – ОКА - корм нашла сорока ББИ – ББИ – ББИ - скачут воробьи БЕЙ – БЕЙ – БЕЙ – стая серых голубей РИ – РИ – РИ - прилетели снегири РЕЙ – РЕЙ – РЕЙ - очень много снегирей ТЕЛИ – ТЕЛИ – ТЕЛИ - прилетели свистели ВА – ВА – ВА – глазастая сова НЕ – НЕ – НЕ – дятел на сосне УШКИ – УШКИ – УШКИ – птицы у кормушки АТЬ – АТЬ – АТЬ – птицам надо помогать ИТЬ – ИТЬ – ИТЬ – птичек можем мы</p>

		кормить
Февраль «Профессии, транспорт»	<p>1. Тренировать и укреплять мышцы спины и брюшного пресса</p> <p>2. Совершенствовать качество выполнения ОРУ с обручем и гимнастическими палками</p>	<p>Неделя 1</p> <p>Разминка Ходьба, легкий бег змейкой, боковой галоп.</p> <p>ОРУ Кинезиологическая гимнастика ОВД 1.И.п. лежа на фитболе на животе. С упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах. 2.И.п. упор стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу.</p> <p>П.и. «Паровозик»»</p> <p>Релаксация «Бабочка» (прил.№3)</p> <p>«Профессии, транспорт»</p> <p>ФЕР – ФЕР – ФЕР - за рулем шофер</p> <p>ДЕТ – ДЕТ – ДЕТ - машину он ведет</p> <p>ИЛЬ – ИЛЬ – ИЛЬ - вот автомобиль</p> <p>УЛЬ – УЛЬ – УЛЬ - у машины руль</p> <p>ОБУС – ОБУС – ОБУС - новенький автобус</p> <p>ВИК – ВИК – ВИК - на стройке грузовик</p> <p>ОГЕ – ОГЕ – ОГЕ - троллейбус едет по дороге</p> <p>ЛИ – ЛИ – ЛИ - едут «Жигули»</p> <p>АЙ – АЙ – АЙ - на остановке стоит трамвай</p> <p>АЗ – АЗ – АЗ - мы увидели «Камаз»</p> <p>ОР – ОР – ОР - людям нужен светофор</p> <p>ИЛ – ИЛ – ИЛ - загрузили «ЗИЛ»</p> <p>ОГЕ – ОГЕ – ОГЕ - опасно на дороге</p> <p>АТЬ – АТЬ – АТЬ - надо правила соблюдать</p> <p>ОГУ – ОГУ – ОГУ - осторожно переходят дорогу</p> <p>Неделя 2</p> <p>Разминка</p>

<p>«День защитника Отечества»</p>		<p>ОРУ Кинезиологическая гимнастика ОВД 1.И.п.лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе.2.И.п. лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки; упр. на расслабление. П.и. «Капитан» Релаксация «Черепашка» (прил.№3) «День защитника Отечества» АТ-АТ-АТ- профессия «солдат» ИН-ИН-ИН- профессия мужчин АТЫ-АТЫ-АТЫ- защищают нас солдаты ГИ-ГИ-ГИ- солдаты носят сапоги АТУ-АТУ-АТУ- напишем мы солдату МО-МО-МО- отправим в армию письмо ОТКА-ОТКА-ОТКА- у солдата есть пилотка АТ-АТ-АТ- солдат чистит автомат</p>
<p>Март «Семья»</p> <p>«Дикие животные»</p>	<p>1.Учить правильно держать корпус во время упражнений из коленно-кистевое положения 2.Формировать и укреплять навык правильной осанки</p>	<p>Неделя 1 Разминка Ходьба, легкий бег змейкой, боковой галоп. ОРУ Кинезиологическая гимнастика ОВД 1.И.п. лежа на фитболе на животе. С упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах. 2.И.п. упор стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу.</p> <p>АМА – АМА – АМА - у меня есть мама АПА – АПА – АПА – мой любимый папа УЛЯ – УЛЯ – УЛЯ – добрая бабуля УЛЯ – УЛЯ – УЛЯ - старенький дедуля УЛ – УЛ – УЛ - папа чинит стул РА – РА – РА - младшая сестра АТ – АТ – АТ - мой любимый брат АТ – АТ – АТ - у меня есть брат ВУ – ВУ – ВУ - сестренку позову РОЙ – РОЙ – РОЙ – поиграю я с сестрой ЗЬЯ – ЗЬЯ – ЗЬЯ – мы с братишкой друзья ЛА – ЛА – ЛА - тетушка пришла АЙ – АЙ – АЙ – дядюшка пьет чай ЛЮ – ЛЮ – ЛЮ - я люблю свою семью МЬЯ – МЬЯ – МЬЯ – моя дружная семья</p> <p>Неделя 2 Разминка Ходьба, бег с остановкой по сигналу. ОРУ на фитболах ОВД 1.И.п лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами</p>

		<p>подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой. 2.Из коленно-кистевое положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»</p> <p>Релаксация «Здравствуй, солнце»</p> <p>«Дикие животные»</p> <p>ЧАТА – ЧАТА – ЧАТА - голодные волчата</p> <p>ОЛКИ – ОЛКИ – ОЛКИ - убежали волки</p> <p>РА – РА – РА - для волчат нора</p> <p>СА – СА – СА - рыжая лиса</p> <p>ТЫ – ТЫ – ТЫ - хвост пушистый у лисы</p> <p>СУ – СУ – СУ - не боимся мы лису</p> <p>СЕ – СЕ – СЕ - кушать хочется лисе</p> <p>ВЕДИ – ВЕДИ – ВЕДИ - косолапые медведи</p> <p>ВЕДЬ – ВЕДЬ – ВЕДЬ - вот идет медведь</p> <p>ЖАТА – ЖАТА – ЖАТА - смешные медвежата</p> <p>АЯЦ – АЯЦ – АЯЦ - трусоватый заяц</p> <p>СУ – СУ – СУ - белочка живет в лесу</p> <p>ЛО – ЛО – ЛО - у белки теплое дупло</p> <p>ЖИ – ЖИ – ЖИ - в траве бегают ежи</p> <p>ЖАТА – ЖАТА – ЖАТА - засыпают все ежата</p> <p>ЖИ – ЖИ - ЖИ - колючие ежи</p> <p>ЖУ – ЖУ – ЖУ - молока дадим ежу</p> <p>ОСЬ – ОСЬ – ОСЬ – очень сильный лось</p> <p>ОЛЬ – ОЛЬ - ОЛЬ - лоси любят соль</p> <p>СЯТА – СЯТА - СЯТА - длинноногие лосята</p> <p>ЛЕНИ – ЛЕНИ - ЛЕНИ - гордые олени</p> <p>НЯТА – НЯТА – НЯТА - убегают олени</p> <p>СЯТА – СЯТА – СЯТА – смелые рысята</p> <p>РЫ – РЫ – РЫ – трудятся бобры</p> <p>РЯТА – РЯТА – РЯТА – мокрые бобрята</p> <p>УЛИ – УЛИ – УЛИ – пятнистые косули</p> <p>ШАТА – ШАТА – ШАТА – серые мышата</p>
<p>Апрель «Наш город, улица»</p>	<p>1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии</p> <p>2.Укреплять мышцы тазового дна и брюшного пресса</p>	<p>Неделя 1</p> <p>Спортивно – музыкальное развлечение к памятным датам города Новокуйбышевска с включением упражнений на фитболах «Наш город, улица»</p> <p>ДА – ДА – ДА - большие города</p> <p>ВЕМ – ВЕМ – ВЕМ – мы в городе живем</p> <p>АТР – АТР – АТР - в городе театр</p> <p>ИЦУ – ИЦУ – ИЦУ – мы идем в больницу</p> <p>ШИЕ – ШИЕ – ШИЕ - улицы большие</p> <p>ОГИ – ОГИ – ОГИ - в городе дороги</p>

«Весна»		<p>ОГЕ – ОГЕ – ОГЕ - опасно на дороге ОР – ОР – ОР – нам поможет светофор ОР – ОР – ОР - на перекрестке светофор АРЬ – АРЬ – АРЬ - на улице фонарь РИ – РИ – РИ – у дороги фонари ОВКА – ОВКА – ОВКА - у дороги остановка БЫ – БЫ – БЫ - вдоль улицы столбы ОДА – ОДА – ОДА – мост для пешехода ОД – ОД – ОД – есть подземный переход</p> <p style="text-align: center;">Неделя 2</p> <p>Разминка Ходьба на носках, широким шагом, семенящим шагом. Бег со сменой направления. ОРУ на фитболах ОВД 1.И.п. лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами 2.И.п. в упоре руками на фитболе, ноги на полу-отжимание. 3. Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодич</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ёжик» Релаксация</p> <p>«Весна» НА – НА – НА - наступила вновь весна НЕ – НЕ – НЕ - очень рады мы весне НЕ – НЕ – НЕ - много песен о весне ХИ – ХИ – ХИ - о весне стихи ЛО – ЛО – ЛО - на улице тепло НУ – НУ – НУ - очень ждали мы весну КО – КО – КО - солнце светит высоко ЧЬИ – ЧЬИ – ЧЬИ - звонкие ручьи ГА – ГА – ГА - растаяли снега УЛЬКИ – УЛЬКИ – УЛЬКИ - растаяли сосульки ЧИ – ЧИ – ЧИ - солнца теплые лучи КА – КА – КА - в небе облака ДИ – ДИ – ДИ - весенние дожди</p>
Май «Первые цветы»	<p>1.Закрепить двигательные умения с мячом, путём увеличения количества упражнений</p> <p>2.Совершенствовать двигательные действия с мячом</p>	<p style="text-align: center;">Неделя 1</p> <p>Разминка Ходьба через мячи, на носках между мячами, прыжки на одной ноге между мячами. Бег. ОРУ на гимнастической скамейке ОВД 1.И.п стоя в коленно-кистевом положении. Одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.2.Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны. Дыхательная гимнастика «Инопланетяне»</p>

«Здравствуй, лето»		Пальчиковая гимнастика «Домик «Первые цветы» ВА – ВА – ВА - зеленая трава ТЫ – ТЫ – ТЫ - появятся цветы УТ – УТ – УТ - цветочки зацветут АШКИ – АШКИ – АШКИ - белые ромашки АНЧИК – АНЧИК – АНЧИК - пушистый одуванчик ЛЕК – ЛЕК – ЛЕК - тонкий стебелек ОЛЬЧИК – ОЛЬЧИК – ОЛЬЧИК - синий колокольчик ИЦА – ИЦА – ИЦА - появилась медуница АЛКИ – АЛКИ – АЛКИ - нежные фиалки АЛКА – АЛКА – АЛКА - ароматная фиалка ИЦА – ИЦА – ИЦА - нежная кислица ИЦА – ИЦА – ИЦА - расцветает медуница ЛЕК – ЛЕК – ЛЕК - синий василек АТ – АТ – АТ - незабудки аромат СУ – СУ – СУ - ландыши в лесу АТ – АТ - АТ –цветочный аромат ТЫ – ТЫ – ТЫ – весенние цветы Неделя 2 Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»
-----------------------	--	---

2.4 . Содержание занятий по фитбол – гимнастике

Разработка содержания занятий по фитбол – гимнастике предполагает описание методики организации двигательной деятельности и активности детей при выполнении упражнений и заданий, характеристику требований к фитбол – гимнастике и этапов освоения всего комплекса гимнастических упражнений с мячом.

2.4.1. Методика проведения занятий с фитболами

Эффективность фитбол-гимнастики существенно зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В самом начале обучения детей физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры. Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием

прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Пережат»

В старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель или инструктор по физической культуре рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

Инструктор по физической культуре имеет возможность вносить коррективы в методику проведения занятий с фитболами, учитывая индивидуальные особенности детей с ОВЗ.

2.4.2. Специфика использования средств фитбол – гимнастики

Специфика использования средств фитбол – гимнастики заключается в материально – техническом оснащении занятий и в правилах пользования мячом.

1. Основные правила занятий с мячом:

-угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя должен быть больший, чем 90°;

-не пытаться перелезть через мяч сзади, садитесь на него только спереди;
на занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи.

-необходимо регулярно проверять осанку, особенно «S-образную» форму спины и правильность посадки;

-ноги занимающегося должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом;

-необходимо постоянно контролировать физическое усилие и, главное, наслаждаться занятием;

-нельзя использовать мяч, размер которого слишком мал для ребенка. Это может стать причиной неправильной осанки и даже вызвать боль;

-недостаточно надутый мяч приводит к неправильной посадке «в подвешенном состоянии»;

-необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. «Обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом»;

-при работе с мячом качество должно преобладать над количеством.

2. Основные требования к мячам - фитболам.

1. Размер мяча:

Мяч должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки. Мячи выдерживают нагрузку до 300 кг.

2. Одежда:

Нужна удобная спортивная одежда. Оптимальный вариант — босиком или легкая спортивная обувь с не скользкой подошвой.

3. Покрытие для пола:

Поверхность пола должна быть ровной и гладкой. Необходим гимнастический мат, пол, покрытый ковром или специальным линолеумом, в редких случаях паркет. Следует убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов. Важно проверить, нет ли

каких-либо булавок или металлических застёжек на одежде, которые могут проколоть мяч. Риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице.

4. Место для выполнения упражнений:

Для сохранения безопасной дистанции во всех направлениях, необходимо помещение, приспособленное для занятий физкультурой.

5. Хранение фитболов:

Держать мяч надо вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

Перечисленные специфические средства требуют неукоснительного соблюдения, независимо от места проведения занятий – в помещении или на спортивной площадке.

2.4.3. Этапы освоения упражнений с использованием фитболов

Программой предусмотрено четырёхэтапное освоение упражнений с использованием фитболов. Каждый из них имеет свои задачи и предполагает определённый комплекс упражнений.

1-й этап.

Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

- а) повороты головы вправо-влево;
- б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;
- в) поднятие и опускание плеч;
- г) скольжение руками по поверхности фитбола;
- д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

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

Рекомендуемые упражнения:

- сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1–2 присели, проверили положение; 3–4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

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

– присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;

– вернуться в исходное положение.

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

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

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

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

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

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

- Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

- Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.

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

О р г а н и з а ц и о н н о - м е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я.

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5–6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1–1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

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

Рекомендуемые упражнения:

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

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

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

– ходьбу на месте, не отрывая носков;

– ходьбу, высоко поднимая колени;

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

– приставной шаг в сторону;

– из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

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

Рекомендуемые упражнения:

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

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

Рекомендуемые упражнения:

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

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

О р г а н и з а ц и о н н о - м е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я.

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

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

3-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

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

Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

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

– то же упражнение выполнять, сгибая руки;

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

Выполнить несколько пружинистых движений назад;

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

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

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

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

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

I. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

- Исходное положение – в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.
- Исходное положение – то же, но опора на фитбол одной ногой.
- Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.
- Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
- Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.
- Исходное положение – то же, ноги вверх.
- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
- Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.
- Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
- Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.
- То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.
- Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.
- То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

В зависимости от продолжительности обучения фитбол – гимнастике возможно внесение изменений в комплексы упражнений.

2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников

Семья является важнейшим общественным институтом, имеющим решающее значение, как для индивидуальной жизни человека, так и для социального, экономического культурологического развития общества. Общими требованиями к подготовке родителей к сопровождению ребёнка-дошкольника в рамках его траектории развития при реализации Программы являются:

- наличие у родителей информации о содержании Программы ;
- информирование родителей о соответствии развития ребенка задачам, поставленным в Программе по следующим направлениям развития: социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно – эстетического и физического развития.

- информирование родителей о результатах освоения Программы, полученных при проведении диагностики, которые сообщаются родителям в начале и конце учебного года.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам физического воспитания детей, в ДОО используются следующие **формы работы:**

Анкетирование, опросники, тесты. Этот метод позволяет получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями.

Родительские собрания, конференции, творческие гостиные, «круглые столы». Это действенные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами физической культуры (с учетом возрастных особенностей воспитанников); пропагандирующие лучший опыт семейного воспитания.

Беседа – наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по физической культуре с семьей, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную помощь.

Групповые, индивидуальные и тематические консультации. Организуются с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы.

Наглядно-информационные формы работы. С учетом специфики работы специалиста и невозможности ежедневного общения с родителями они являются наиболее приемлемыми.

Взаимодействие с семьями воспитанников также осуществляется в ходе совместных *физкультурных праздников и развлечений, совместных физкультурных занятий родителей с детьми.*

Совместные мероприятия учат общаться друг с другом, повышают эмоциональный настрой, в конечном счете, сплачивают семьи.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально - техническое оснащение Программы

Создание полноценной физкультурно - оздоровительной среды для реализации парциальной Программы "Волшебный мяч" с воспитанниками с ОНР предусматривает наличие соответствующей предметно – пространственной среды, а также оборудования и инвентаря, способствующего развитию и укреплению детского организма, а также профилактике отклонений в физическом развитии. Используемое в фитбол - гимнастике

оборудование должно быть не только удобным, но и развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию. Техническое оснащение занятий включает в себя:

- помещение для занятий (физкультурный или музыкальный зал);
- фитболы разного цвета и размера (соответственно возрасту детей);
- гимнастические коврики и/ или ковровое покрытие;
- гимнастические скамейки;
- спортивное оборудование для игр (мячи малого и среднего размера, гимнастические палки, обручи по числу детей в группе и т.д.);
- мультимедийное оборудование (проектор, музыкальный центр, CD и DVD диски);
 - спортивная форма, отвечающая требованиям занятий.

Таким образом, акцент в коррекционно - оздоровительной работе в рамках Программы делается на повышение сопротивляемости организма к детским заболеваниям, обеспечивает профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей, формированию диафрагмального дыхания и речевого развития воспитанников с тяжёлыми нарушениями речи.

3.2. Кадровое обеспечение Программы

Кадровое обеспечение осуществляют следующие специалисты ЦКР:

№п/п	Специалист	Функциональное обеспечение
1	Старший воспитатель	Обеспечивает методическую базу для организации коррекционно – развивающей деятельности с воспитанниками
2	Инструктор по физической культуре	Осуществляет физкультурно – оздоровительную работу в рамках парциальной программы с индивидуальным учётом особенностей детей с ОВЗ
3	Музыкальный руководитель	Осуществляет подбор музыкального сопровождения
4	Воспитатель	Осуществляет предварительную работу с

		воспитанниками
5	Учитель – логопед,	Подбирает речевой материал
6	Учитель - дефектолог	Подбирает познавательный материал
7	Медицинская сестра	Осуществляет медицинский осмотр детей и допуск к занятиям

Взаимодействие специалистов осуществляется в рамках календарно – тематического планирования деятельности. Программа предназначена для детей в возрасте от 5 до 8 лет.

3.3. Методическое сопровождение реализации Программы

Методическое сопровождение осуществляется имеющимися в педагогическом кабинете ЦКР учебно – методическими разработками, дидактическими материалами, методической литературой и учебными пособиями.

Примерные программы

1. «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. «ДЕТСТВО»

2. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования РАО РФ (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию; протокол от 20 мая 2015 г. №8/15)

3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с..

Учебные пособия:

1. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
2. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
3. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.- 2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.

Используемые технологии:

1. Власенко Н.Э. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – С-П: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015. – 112 с.
2. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. – СПб. 2001.
- Козырева О.В. лечебная физкультура для дошкольников. – М.: Просвещение, 2005. – 112 с.
- 3.Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
- 4.Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
- 5.Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
- 6.Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. С.-П. 2007.
- 7.Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. С.- П. 2007.
- 8.Шилкова И.К., Большев А.С. Здоровьеформирующее физическое развитие. М. 2001.

Комплекс диагностических методик представлен в Приложении

Список использованных источников

1. Власенко Н.Э. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – С-П: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015. – 112 стр.
2. Дудьев В.П. Особенности произвольной двигательной деятельности детей с общим недоразвитием речи//Дефектология. 1995. № 4.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 стр.
4. Озерцкий Н.И., Гуревич К.М.. Метод массовой оценки моторики у детей и подростков. М.: Гос. Мед. Изд., 1930, 112 стр.
5. Фигерето Э., Ласаро Э. Психолого-педагогическая характеристика дошкольников с общим недоразвитием речи.— М., 1989.
6. Шилкова И.К., Большев А.С. Здоровьеформирующее физическое развитие. М. 2001.
7. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования РАО РФ (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию; протокол от 20 мая 2015 г. №»/15)
8. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки РФ №1155 от 17.10.2013 г.)

Приложения

Игры с фитболами

Приложение 1

1. «Догони мяч» в исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч.
2. «Попади мячом в цель» прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.
3. «Докати мяч» катить мяч до цели ногами или руками.
4. «Толкай ладонями» - толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.
5. «Толкай развернутой ступней» толкать мяч вперед ногой.
6. «Бусины». В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.
7. «Сбор урожая». Все участники сидят на фитболах. Водящий - «Садовник» ловит детей –«Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.
8. «Лохматый пес». Все подобного типа игры проходят сидя на фитболе.
9. «Замри». Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.
10. «Смена направления» Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.
11. «Пятнашки сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.
12. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекачивая фитбол руками.
13. «Пятнашки мячом» - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.
14. «Третий лишний» - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.
15. «Тоннель» - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

Приложение 2

Комплексы общеразвивающих упражнений на фитболах для детей

1– комплекс.

Исходное положение – сидя на фитболе, руки к плечам.

Выполнение:

1 – руки на фитбол;

2 – вернуться в исходное положение.

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

Выполнение:

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

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

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

Выполнение:

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

3–4 – вернуться в исходное положение.

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

Исходное положение – сидя на фитболе, руки на поясе.

Выполнение:

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

3–4 – вернуться в исходное положение.

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

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

Выполнение:

1–2 – выпрямить ноги;

3–4 – согнуть ноги (*повторить 4–6 раз*).

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

Повторить упражнение 1.

2– комплекс.

Х л о п о к». Исходное положение – стоя лицом к фитболу.

Выполнение:

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

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

Д о т я н и с ь». Исходное положение – сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох.

Выполнение:

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

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

П р и с е д а н и е». Исходное положение – стоя лицом к фитболу.

Выполнение:

1–2 – поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая;

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

П о в о р о т». Исходное положение – спиной к фитболу, руки на пояс.

Выполнение:

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

3–4 – вернуться в исходное положение.

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

Н о г и в р о з ь». Исходное положение – сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Выполнение:

1 – согнуть ноги ближе к себе;

2 – ноги врозь, не задевая фитбола (*повторить 4–6 раз*).

Ш а г и и п р ы ж к и». Исходное положение – стоя боком к фитболу. Сделать 10–12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте (*повторить 3–4 раза*).

3-й комплекс.

Ш а г а ю т п а л ь ц ы». Исходное положение – стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа.

Выполнение:

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

Н а с о с». Исходное положение – сидя на фитболе, руки на пояс, вдох.

Выполнение:

1–2 – наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»;

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

Р а б о т а ю т н о г и». Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку.

Выполнение:

1 – согнуть правую ногу;

2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой;

3 – то же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот (*повторить 3–4 раза*).

П о с м о т р и н а р у к и». Исходное положение – сидя на фитболе, руки на поясе.

Выполнение:

1–2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку;
3–4 – вернуться в исходное положение. То же – влево (*повторить 3–4 раза*).
С п р я ч е м с я». Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая.

Выполнение:

1–4 – перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед;
5–8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

В ы с о к о». Исходное положение – стоя рядом с фитболом.

Выполнение:

1–2 – подняться на носки, руки вверх;
3–4 – вернуться в исходное положение (*повторить 3–4 раза*).

4-й комплекс.

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

Выполнение:

1–3 – круговые движения согнутых в локтях рук;
4 – вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

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

Выполнение:

1–2 – наклон вправо к ноге;
3–4 – вернуться в исходное положение. То же – влево (*повторить 3–4 раза в каждую сторону*).

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

Выполнение:

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

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

Выполнение:

1–4 – переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитбол;
5–8 – вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

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

Выполнение:

1–2 – поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол;
3–4 – вернуться в исходное положение (*повторить 6–8 раз*).

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

Выполнение:

1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра;
2 – вернуться в исходное положение;
3–4 – то же в другую сторону (*повторить 3–4 раза в каждую сторону*).

Прыжки с фитболом в руках.

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение.
2. То же, но фитбол поднять над головой.
3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой – снизу и наоборот.
4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.
5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.
6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.
7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.

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

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

1. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.
2. Исходное положение – то же, но сесть, ноги под углом 45° .
3. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.
4. То же, но сесть, ноги под углом 45° .
5. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.
7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.
9. Исходное положение – лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.
10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

Упражнения для укрепления мышц тазового дна

1. Лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90° . Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.
2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.
3. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.
4. Исходное положение – лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.
5. Исходное положение – лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение – лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в исходное положение.
7. Исходное положение – лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.
8. Исходное положение – лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

Упражнения для укрепления мышц спины

1. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.
2. То же, но руки в «крылышки».
3. То же, но руки вверх.
4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.
5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».
6. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.
7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.
8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90°.
9. То же, но ногами – горизонтальные и вертикальные «ножницы».
10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же – левой ногой.
11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

Упражнения для укрепления мышц свода стопы

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.
2. Исходное положение – лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.
3. Исходное положение – сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.
4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.
5. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.
6. Исходное положение – сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.
7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.
8. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (*повторить 4–6 раз*).

Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов

1. Исходное положение – сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.
2. Исходное положение – сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.
3. Исходное положение – лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны – вверх, ноги в упоре на полу.
4. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.
5. Исходное положение – стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение – сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.
7. Исходное положение – сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.
8. Исходное положение – сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.
9. Исходное положение – лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.
10. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.
11. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем – к другой ноге.
12. Исходное положение – стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.
13. Исходное положение – лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.
14. Исходное положение – стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.
15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.
16. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
17. Исходное положение – стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
18. Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.
19. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.
20. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться в исходное положение.

Приложение 3

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Послушаем свое дыхание

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

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

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

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

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

Дышим тихо, спокойно и плавно

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

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

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

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

Подыши одной ноздрей

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

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

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

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

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

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

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

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

Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

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

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

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

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

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

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

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

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

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

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

Ветер (очистительное, полное дыхание)

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

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. *Повторить 3-4 раза.*

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

Радуга, обними меня

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

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полукруглые губы. *Повторить 4-8 раз.*

Губы «трубкой»

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

Ушки

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

Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

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

Повторить 3-5 раз.

Язык «трубкой»

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

Повторить 4-8 раз.

Приложение 4

Упражнения на фитболе.

1. «Веточка» Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

2. «Качели» Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.

3. «Лягушка» Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекаат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Во втором

куплете выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

4.«Собачка виляет хвостиком» Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча.

5. «Кругосветное путешествие» Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

6. «Ножки танцуют» Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.

7. Упражнение «бокс» руками. Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед..

8. «Клюем зернышки». Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».

9. «Юла». Сидя на мяче делать круговые движения тазом.

Приложение 5

Оценочные материалы.

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников использовались диагностические методики Н.О. Озерцкого и Н.И. Гуревич.

Критерии оценки выполнения:

- 3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.
- 1 балл – ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 балл – отказ от выполнения движения.

Задания для детей 5-6 лет

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

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

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

Задания для детей 6-7 лет

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

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

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

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду.

Все полученные данные фиксируются педагогами группы в начале года (Н) и в конце года (К) и оформляются в следующую таблицу:

Таблица 1. Диагностика двигательного развития

Ф.и. ребенка	Психомоторное развитие						Сформированность основных движений												
	А		В		С		1		2		3		4		5		6		
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			

5.																			
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Примечание:

А- пробы на статическую координацию и статическую выносливость;

В – пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс;

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

Под номерами таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка:

1 – ходьба, **2** – бег, **3** – прыжки, **4** – ползание, лазание, **5** - равновесие, **6** – катание, бросание, ловля, метание.

Н – начало года, **К** – конец года.

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

Приложение 6

Перспективное планирование релаксационных упражнений для старших дошкольников (5 – 6 лет)

Сентябрь

1 неделя. «Спящий котёнок». Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком (напряжение). Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (расслабление).

2 неделя. «Прогулка». Дети сидят на стульях. Мышечное напряжение = ходьба и бег приподнятыми ногами, не касаясь пола. Далее – ноги стоят, руки свисают, расслабление.

Мы собрались погулять. Все быстрее, не отставать!

Мы немножко побежали, наши ножки подустали.

Мы тихонько посидим, ну а дальше поглядим.

3 неделя. «Улыбнись – рассердись». Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.

4 неделя. «Грибок». Дети сидят на корточках, затем медленно поднимаются = «грибок растёт». Выпрямились (напряжение). Вот какой красивый гриб! Затем гриб старится,

медленно оседает = дети расслабленно опускаются на корточки, опускают руки, склоняют головы.

Октябрь.

1 неделя. «Холодно – жарко». На улице холодно, мы съежились, замерзли (присели на пол, подтянули и обхватили колени, опустили голову, мышцы напряжены). Звенит волшебный колокольчик, снова лето, жарко, мы на пляже (лежим на спине, все мышцы расслаблены).

2 неделя. «Осенний лист». (Крепкий лист = прямая спина, руки в стороны, мышечное напряжение). Лист на веточке такой красивый, ровный, крепкий. Но ведь это же осень, подул ветерок, и лист плавно оторвался от веточки и, медленно кружась, опустился на землю (расслабление). Но вот снова дунул ветер, уже с другой стороны – лист взлетел над землей, зацепился за веточку. Вот он какой красивый, развернулся, чтобы издалека его было видно. Но снова дует ветер, снова лист плавно опустился на землю. Но что это? Хлоп! Закончилось волшебство, мы снова в группе, а за окном осень.

3 неделя. «Тропинка». Мы идем большими шагами. Попадаем на кочки. Оступиться с кочек нельзя, промочим в лужах ноги. Дошли до солнечной полянки, легли, расслабились, загораем. Потом встали и идем обратно (вновь мышечное напряжение). Пришли домой, устали, сели на стульчики и расслабились. Хлоп! Вот мы и снова дети в группе, на стульчиках красиво сидим.

4 неделя. «Пружинки». Дети сидят на стульях, носки поднимаются, пятки упираются в пол, руки с силой давят на колени. Затем полное расслабление.

Что за странные пружинки упираются в ботинки?

Мы ногами их прижмем, крепче-крепче подождем!

Крепко-крепко прижимаем! Нет пружинок, отдыхаем.

Ноябрь.

1 неделя. «Цветок распустился». Я – бутон (дети присели на пол, обхватили подтянутые к себе колени, опустили головы, мышцы напряжены). Светит теплое солнце, я расту (медленно поднимаются, улыбаются, расслабленно раскачивают руками). Солнце исчезло, темно, настала ночь, мои лепестки закрываются (исходное положение), и вновь всходит солнце... и т.д.

2 неделя. «Жарко-холодно». Мы сидим в лесу холодным осенним вечером. Холодно! (Мышечное напряжение). Но вот наш костер разгорелся. Нам тепло, жарко... (Расслабление). Костер постепенно затухает. Вновь холодно. Подбросим веток, он вновь разгорелся и нам тепло и т.д.

3 неделя. «Штанга». Дети сидят на стульях.

Мы – спортсмены хоть куда, штангу вверх держать, раз – два! (*напряжение*)

Ручки наши подустали, штангу вниз мы опускаем,

Сядем тихо, посидим, на спортсменов поглядим. (*расслабление*)

4 неделя. «Бабочка». Бабочка летает медленно по группе, взмахивает руками-крыльями (напряжение). По сигналу колокольчика бабочки садятся на цветок (стульчик). Руки-крылья опущены, голова опущена, тело расслаблено. Вновь звенит колокольчик, бабочки полетели и т.д.

Декабрь.

1 неделя. «Вьюга и сугроб». Мы - снежинки. Заметает вьюга, мы летим в разные стороны (стоя на месте, с силой раскачиваемся из стороны в сторону с поднятыми руками – все мышцы напряжены). Ветер стих, а из снежинок получился большой сугроб. Замерли снежинки, расслабились (дети садятся на пол, как удобно, расслабляют мышцы).

2 неделя. «Мячики». Один ребенок – мяч, другой его надувает. «Мячик» - ноги полусогнуты, мышцы расслаблены, голова опущена, руки висят. Другой ребенок надувает мяч – «С-с-с...» Мяч постепенно выпрямляется, руки в стороны, щеки надуты, смотрит вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, мяч спущен, как раньше. Далее дети меняются местами.

3 неделя. «Холодный – теплый». Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь (напряжение). Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер...

4 неделя. «Самолеты». Во время чтения стихотворения дети раскидывают руки, мышцы напряжены, спина выпрямлена. Парашюты опустили, сели на стулья и расслабились, руки вниз, голова опущена.

Руки в стороны, в полет отправляем самолет.

Правое крыло вперед, левое крыло вперед,

Улетает самолет. Впереди огни зажглись,

К облакам мы поднялись.

Вот лес, мы тут приготовим парашют.

Парашюты все раскрылись,

Мы легонько приземлились.

Январь.

1 неделя. «Шишки». Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах(напряжение). Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам...

2 неделя. «Одежда». Мы – одежда в магазине на вешалках – плечиках. Висим красиво, ровно (Плечи развернуты, спина прямая, ноги вместе, руки в стороны, мышцы напряжены). Вот нас заметили и купили. Аккуратно сняли один рукав (расслабили, опустили одну руку), второй рукав, аккуратно сложили (Сгибаемся в поясе, руки свободно свисают). Нас принесли домой, повесили в шкаф (Вновь мышечное напряжение). Затем аккуратно сняли (расслабление). Надели на малыша. Хлоп! Мы – дети в нарядной одежде.

3 неделя. «Воздушный шар». Шарики сложены (расслабленный наклон). Надуем их медленно (дети распрямляются, руки вверх), они распрямились, полетели (раскачиваем поднятыми руками, мышцы напряжены), а затем сдулись через маленькую дырочку (медленно расслабляемся, опускаем руки, наклоняемся). Мы заклеили дырочку и опять надуваем шарики.

4 неделя. «Клякса». Я - клякса, растекаюсь по полу, все мои мышцы расслабляются. Но вот я начинаю высыхать, медленно пятно краски уменьшается, я медленно подтягиваю руки, ноги, сажусь (на полу). И снова я – это я, стою рядом с друзьями.

Февраль.

1 неделя. «Кулачки». Отдыхаем. Руки на коленях. Что это? Волшебная сила сжала руки в кулачки, сильно, еще сильнее... Попробуем пересилить ее, пошевелим пальчиками, подуем. Вот какие стали легкие пальчики

2 неделя. «Сосулька». На 1 строку – мышечное напряжение, руки над головой, тянемся вверх. На 2 строку – мышечное расслабление, руки расслаблены, висят, голова опущена.

У нас под крышей сосулька висит,

Солнце взойдет, сосулька растает и упадет.

3 неделя. «Ледяные фигуры». (Мышечное напряжение - фигуры, расслабление – лужицы). Зима, ночь, во дворе ледяные фигуры. Какие красивые, будто хрустальные! День - дон! (дотрагиваемся до детей). Утром солнце пригрело, фигуры медленно тают, растекаются лужицы... Снова вечер, снова ночь, снова встали сказочные ледяные фигуры. День - дон! Но настало утро, медленно тают фигуры. Снова лужицы во дворе. Хлоп! Все исчезло! Мы снова дети в группе.

4 неделя. «Снеговик». На первую часть стихотворения дети «скатывают» снежный ком, затем изображают снеговика: руки на поясе, спина прямая, мышцы напряжены, улыбка. Снеговик растаял, мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена.

Давай, дружок, смелей, дружок, кати по снегу свой снежок.

Он превратится в снежный ком и станет ком снеговиком.

Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла!

Но солнце припечет слегка – увы! И нет снеговика!

Март.

1 неделя. «Пылесос». Пылинки весело танцуют в луче солнца, по сигналу колокольчика кружатся все медленнее, садятся на пол. Спина и плечи расслаблены, руки опущены, голова наклонена вниз. Заработал пылесос, он собирает пылинки. Кого воспитатель коснулся, тот медленно уходит на стульчик.

2 неделя. «Олени». Руки - рога очень твердые. Мы пробиваемся сквозь заросли. Пальцы сильно растопырены (рога ветвистые).

Посмотрите, мы олени! Рвется ветер нам навстречу!

Ветер стих, ослабли плечи, руки снова на коленях,

Руки не напряжены, расслаблены.

Посмотрите, девочки и мальчики, отдыхают наши пальчики.

3 неделя. «Гуси». Идем гуськом, растопырили крылья, шипим: «Ш-ш-ш-ш...», крылья раскинули, сердимся (мышцы напряжены). Но присмотритесь! Вокруг все знакомые, улыбнемся друг другу, расслабимся, опустим крылья – руки.

4 неделя. «Резиновые игрушки». Я – насос, а вы резиновые игрушки, сейчас вы спущены, мышцы расслаблены. С каждым качком насоса игрушки раздуваются все больше и больше, руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, игрушки спущены, как раньше, мышцы расслабились.

Апрель.

1 неделя. «Мыльные пузыри». Встряхнули бутылочку, открутили крышку (показ жестами), медленно и долго подули в колечко (вдох носом, выдох – ртом). Ах, какие красивые мыльные пузыри! Покажите, как они взлетают. (Мышцы напрягаются, руки вверху сцеплены в круг и тянутся вверх, голова повернута вверх, смотрим на руки). Ой! Лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась (расслабили мышцы).

2 неделя. «Шарик». Очень быстро напрягаем мышцы с первыми строками стихотворения: руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Во время второй части стихотворения мышцы расслабляются, руки вниз, голова опущена.

Надуваем быстро шарик, он становится большой.

Вдруг шар лопнул, воздух вышел, стал он тонкий и худой.

3 неделя. «Нырятьщики». Мы купаемся в море, «ныряем» и плывем под водой. Наклон, смотрим вперед, руками делаем жесты пловца, мышцы напряжены. Выныриваем (выпрямляемся). Ложимся загорать, солнце припекает, тепло, мы расслабились. Жарко. Снова идем купаться и т.д.

4 неделя. «Солнышко и тучка». Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (мышечное напряжение, задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе).

Май.

1 неделя. «Цветы и дождь». Какие красивые цветы! (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук показывают «тюльпан» = мышечное напряжение). Давно не было дождя. Цветы завяли. Сначала опустились головки (дети опустили руки, склонили головы, плечи расслаблены), потом листья (расслаблены опущенные руки), затем весь стебелек согнулся до земли (наклон с расслабленными руками). Вдруг закапал дождик, цветы стали медленно оживать (повтор движений в обратном порядке).

2 неделя. «Загораем». Дети лежат на полу на спине.

Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем.

Держим, держим, напрягаем,

Загорели, опускаем, ноги не напряжены и расслаблены.

3 неделя. «Спортсмены». На первую часть стихотворения напрягаются все мышцы, дети стоят на одной ноге, раскинув руки в стороны, на вторую часть – мышечное расслабление.

Спортом надо заниматься, каждый день тренироваться,

Руки в стороны, не падай, очень трудно так стоять,

Ногу на пол не спускать!

Мы все мышцы напрягаем,

А теперь их расслабляем.

Опускаем руки вниз. Ну-ка, быстро улыбнись!

4 неделя. «Облака». Дети лежат на ковре. Воспитатель говорит: «Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. Вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие, все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно обнимает вас, это пушистое и нежное облако... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке. А сейчас снова вернулись обратно в детский сад.

