**Фитбол –гимнастика в детском саду.**

**Кружковая работа в подготовительной группе детского сада с использованием фитбол - гимнастики.**

**(из опыта работы Додоновой Л.А.)**

**Цель.**

 Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

* Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
* Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
* Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.
* Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
* Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

 Развитие моральных и волевых качеств детской личности

3

продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания. Через знакомство с правилами игры ребенок начинает приобретать опыт, который ему необходим для выработки саморегуляции. Следует подчеркнуть, что накопление у ребенка опыта идет через игру этот механизм самоорганизации и самообучения. Укрепляется, и сохранятся здоровье детей, вырабатываются у них устойчивые навыки в основных видах движений и в выполнении физических упражнений, с ранних лет заложено в сознании дошкольников любовь к физическому воспитанию. В процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

 - предсказывать последствия действия или события;

- проверять результаты собственных действий;

- управлять своей деятельностью.

Таким образом, учитывая особенности физического развития детей дошкольного возраста можно закономерно развивать двигательные умения и навыки, физические качества. Свободная двигательная активность, позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождаться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

**Педагогические средства, используемые в опыте (методы и приемы организации работы, соответствие задачам опыта).**

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

* Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные ( разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.)
* Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

4

* Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.
* Применение необычных исходных положений , быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
* Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
* Смена способов выполнения упражнений.
* Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

 Во время занятий в ДОУ не всегда можно удовлетворить все запросы детей. В этом случае умело организованная кружковая работа приобретает большую педагогическую значимость. Поэтому, можно сказать, что занятия по физическому воспитанию дошкольников в условиях кружковой работы хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу любой современной программы по развитию дошкольников, так как они построены в соответствии с современными подходами к воспитанию детей дошкольного возраста и направлены на формирование поведенческих навыков здорового образа жизни.

**Технология описания работы.**

 Кружковая работа по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста должна представлять собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

 Для этого разработан перспективный план для детей старшего дошкольного возраста, который направлен на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, формирование у родителей, педагогов, детей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья.

В составлении системы работы кружка по фитбол-гимнастике, перспективного плана я опиралась на программу Е.Г.Сайкиной, С.В.Кузьминой - Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», работу

 5

С.В.Кузьминой «Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей детей», пособие А.А.Потапчук, Т.С.Овчинниковой «Двигательный игротреннинг для дошкольников».

На первом этапе своей работы определила необходимость поиска эффективных средств, методов и форм организации занятий . Определила средства и методы фитбол-гимнастики, положительно влияющие на развитие физических и музыкально-ритмических способностей.

**Средства фитбол- гимнастики. для детей:**

* Гимнастические упражнения (Строевые, общеразвивающие и др.)
* Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки).
* Танцевальные упражнения (элементы ритмики).
* Профилактико-коррегирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и др.заболеваний).
* Подвижные игры и эстафеты.
* Креативные игры и упражнения
* Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

 Для того, чтобы решить задачу оздоровления необходимо провести тщательный анализ занимающейся группы детей . Поэтому провела комплексное обследование .(приложение1)

В программу комплексного обследования детей включены следующие разделы:

- оценка физической подготовленности;

- диагностика двигательной подготовленности;

- оценка двигательного творчества детей.

-Мониторинг состояния здоровья детей, проводимый с периодичностью 2 раза в год (май, декабрь). Учёт заболеваемости детей, контроль физической подготовленности.

Организация двигательной активности детей при организации кружковой работы строится по следующим направлениям:

6

* Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата , внутренних органов и др.)
* Развитие двигательных способностей ( силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, функции равновесия, вестибулярного аппарата и др.)
* Развитие музыкально-ритмических, танцевальных и творческих способностей.

 Определила требования к проведению занятий фитбол-гимнастикой (приложение №3)

Весь процесс обучения упражнениям я условно разделила на три этапа:

* Этап начального обучения упражнения;
* Этап углубленного разучивания упражнения:
* Этап закрепления и совершенствования упражнения.

 **На начальном этапе (3 месяца) сентябрь – ноябрь**  создается предварительное представление об упражнении. На этом этапе рассказываю, объясняю и показываю упражнение, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение.

Название упражнения создает его образ, поэтому стараюсь под ритм выполнения упражнения разучивать четверостишья, потешки. Показ должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Правильный показ создает образ- модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

 Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, что ребенок получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения.

 Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала активизируют работу сердца и нервную систему ребенка. Нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций.

 На данном этапе даю детям представления о форме и физических свойствах фитбола, обучаю правильной посадке на мяче, знакомлю с правилами работы с большим мячом. Учу основным исходным положениям

 7

фитбол- гимнастики, Для решения этих задач применяю упражнения:

- поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с различными видами ходьбы и бега, с прокатыванием мяча по полу. С подбрасыванием и ловлей мяча. В работе использую стихи, потешки, простейшие музыкальные композиции «Облака», «Буратино», «Кошки- мышки»…

**Этап углубленного разучивания упражнения - Декабрь – Февраль.**

характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения.

 На данном этапе обучаю детей сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Упражняю в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Обучаю свободному выполнению ритмичных упражнений на фитболах с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола, более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу… Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином для всей группе темпе.

 **Этап закрепления и совершенствования** **– Март – Май.**

характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательный и игровой.

 Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений

 Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее.

 Занятия кружка провожу 1 раз в неделю – 4занятия в месяц. План 8

составляю помесячно, чтобы иметь возможность отработать основные упражнения, движения, композиции. Для создания наибольшего интереса к занятиям кружка подбираю игровой материал, песенные композиции, подвижные игры. В своей работе использую материалы из – Программы «Фитбол-гимнастика в детском саду» У.Г. Сайкиной, С.В.Кузьминой, «Фитбол-аэробика для детей» - учебно-методическое пособие; А.А.Овчинниковой, Т.С.Потапчук «Двигательный игротреннинг для дошкольников». На их основе составляю свои композиции, подвижные игры и упражнения. Поощряю детское творчество, использую на занятиях движения в композициях. игры, придуманные детьми.

 Все занятия составляю согласно педагогическим принципам.

Занятие по фитболгимнастике составляю из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Наличие этих частей и расположение их в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно – воспитательного процесса в двигательной деятельности. Продолжительность занятия согласно САН Пин 2010 в подготовительной группе – 30 мин.

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

Однако задачу формирования стойкого интереса к физическим упражнениям, привычку к здоровому образу жизни невозможно решить без участия родителей. Поэтому на протяжении всего года идет активное взаимодействие с родителями - консультации, открытые занятия, показ музыкальных композиций на детских утренниках и родительских собраниях, мастер-классы с родителями.

В конце года проведено контрольное диагностирование детей.

По результатам итогового мониторинга показатели развития физических качеств детей значительно возросли детей (см. приложение№1)

Можно отметить, по данным диагностики, что проведенный анализ

 9

показал уровень показателей развития физических качеств детей до начала проведения диагностики - были низкие показатели значений, а по окончанию диагностирования показатели значительно возросли.

Также было выяснено, что на протяжении кружковой работы у детей наблюдается положительная динамика в развитии физических качеств, с учетом того, что в каждой поло- возрастной группе свои нормативные требования по показателям развития физических качеств. **Следовательно, программа кружка достаточно эффективна.**

**Сведения о перспективах использования в массовой практике.**

Данные материалы можно широко использовать в массовой практике полностью и частично: как фрагмент рядового физкультурного занятия – общеразвивающие упражнения на мячах , подвижные игры и эстафеты во водной, основной или заключительной части занятия; в самостоятельной деятельности детей – креативные игры и упражнения, подвижные игры; индивидуальной работе с детьми для профилактики и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата.

**Теоретико – практические основы опыта.**

Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Швейцарские врачи в 1909 году первыми стали использовать мячи большого размера для лечения людей с заболеваниями позвоночника. Ими была проведена большая исследовательская работа. И с тех пор мяч активно используется для занятий по лечебной физкультуре в оздоровительных целях во многих клиниках мира.

Первую попытку использования фитбола в системе оздоровительных занятий предприняли в США Майк и Стефания Моррис в 1992 году. Проведенные учеными исследования позволили разработать программы и методику занятий, которые послужили стимулом для дальнейшего развития этого направления.

В начале 1996г. В Италии прошел Первый Международный семинар по фитбол- тренировкам, в котором при няло участие 9 стран, в том числе и Россия.

В Санкт-Петербурге на базе творческого развития этой проблемой

10

занимаются Г.Г.Лукина и А.А.Потапчук.

 В 1997году начал свою работу учебно-оздоровительный центр «Фитбол» в Москве.

С 2000 года в РГПУ им А.И.Герцена авторами Е.Г.Сайкиной и С.В.Кузьминой впервые были разработаны программы по фитболаэробике «Танцы на мячах» для детей дошкольного, школьного возраста.

Проведенные исследования показывают большие возможности применения фитбола в различных целях– оздоровительной направленностью, широким спектром воздействия на физическую подготовленность и физическое развитие занимающихся. Поэтому с каждым годом все больше дошкольных учреждений стремятся внедрить в практику оздоровительной работы упражнения на фитболах.

**Список используемой литературы:**

1. Хухлаева Д. В. "Занятия по физической культуре". Кн. Для воспитателя детского сада. – М., 1992. – 38с.
2. Чепурных О. В. "Физическое воспитание". Учеб. пособ. – М., 1987. – 418с.
3. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а так же Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников, 3-и издания, - М.,1998. – 112с.
4. Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учебник для учащихся пед.колледжей и училищ. – Мн.: Университетское, 1998.. – 184с.
5. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.
6. Шиян Б.М. "Теория и методика физического воспитания". Учеб. пособ. – М., 1988. – 98с.
7. Юрко Г.П. "Методические рекомендации для физкультурно – оздоровительных занятий". Метод. пособ. – М., 1985. – 45с.
8. Янкелевич Е. От трёх до семи. "Физкультура и спорт". Метод.пособ. – М., 1977. – 69с.
9. Хухлаева Д. В. "Занятия по физической культуре". Кн. Для воспитателя детского сада. – М., 1992. – 38с.
10. Чепурных О. В. "Физическое воспитание". Учеб. пособ. – М., 1987. – 418с.
11. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а так же Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников, 3-и издания, - М.,1998. – 112с.
12. Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учебник для учащихся пед.колледжей и училищ. – Мн.: Университетское, 1998.. – 184с.
13. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.

12

1. Шиян Б.М. "Теория и методика физического воспитания". Учеб. пособ. – М., 1988. – 98с.

15.Сайкина Е.Г.,Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах».СПб.:РГПУ им А.И.Герцена, 2006.

16.Сайкина.У.Г., Кузьмина С.В. Структура оздоровительно-коррекционных прграмм для детей по фитболу «Танцы на мячах»,СПб.РГПУ им А.И.Герцена,2005

17. КазакевичН.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.

18. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И.Герцена,2010

19. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников».

***«Золотые правила» фитбол – гимнастики:***

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.

2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие – либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.

4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.

7. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.

8. Выполняя на мяче упражнения лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.

9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.

11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить самостраховке на занятии с мячами.

12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.

13. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.

14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

**Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.**

**Сентябрь.**

 **Задачи:**

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

**1 – 15 – диагностика: оценка физического и психомоторного развития, знакомство с «Золотыми правилами» фитбол – гимнастики. Обучение правильной посадке на мяче.**

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

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

1. **Упр.: «Мы в лес пойдем»**

И.п.: сидя на мяче.

 Мы в лес пойдем, Руки перед собой поднять вверх;

 Детей позовем: руки перед собой опустить вниз;

 Ау ау, ау! На А широко открыть напряженные руки,

 У – вытянуть мягкие руки вперед (3р).

 Мы в лес пойдем, Руки перед собой поднять вверх;

 Там грибов наберем руки перед собой опустить вниз.

 Ау, ау, ау! На А широко открыть мягкие руки,

 У–мягкие руки вытянуть вытянуть вперед(3)

1. **Упр. «Тик – так».**

И.п.: сидя на мяче.

 Тик – так, тик – так… По два наклона головы влево и вправо;

 Я умею делать так: Поднимать одновременно плечи,

 Влево – тик, вправо – так. По два наклона головы влево и вправо;

 Тик – так, тик – так. По два наклона головы влево и вправо.

 **3.Упр. «Ветер дует».**

 Ветер дует нам в лицо. Покачивание рук над головой.

 Наклоны туловища вправо –влево,

 Закачалось деревцо Руки сцепить в кольцо над головой.

 Покачивание рук над головой.

 Ветер тише, тише, тише- Руки опустить вниз,

 Деревцо все выше, выше. Встать на ноги перед мячом. (3р.)

 **4.Упр.: «Катились колеса».**

 И.п.: Сидя на пятках, руки на мяче.

 Катились колеса, колеса, Откатить мяч руками, потянуться за

 Колеса. ним вперед , вернуться в и.п.

 Катились колеса все вправо, Откатить мяч руками, потянуться за ним,

 Все косо . вернуться в и.п.

 Скатились колеса на луг Откатить мяч.

 Под откос.

 И вот что осталось от этих колес. Вернуться в и.п.

**5.Упр. «Поглядите боком..»**

**И.п.:** сидя на мяче.

 Поглядите: боком, боком Поворот туловища влево, отвести

 левую руку назад, посмотреть на нее.

 Ходит галка мимо окон. Поворот туловища вправо, отвести

 правую руку назад, посмотреть на нее.

 Скок-поскок да скок поскок, Руки на поясе, покачивание на мяче.

 Дайте булочки кусок!

**6.Упр. «По ровненькой дорожке».**

По ровненькой дорожке В положении лежа на спине

Шагают наши ножки, ребенок ходит по мячу;

Шагают наши ножки перекатывает мяч стопами к

По пням, по кочкам. К ягодицам и обратно.

По камушкам, по камушкам, Ребенок кладет ноги на пол,

В ямку - бух! Мяч между ног, затем ноги на мяч, и

 Снова на пол.

**7.Упр. «Я бегу, бегу, бегу».**

Я бегу, бегу, бегу». Легкий бег на месте, сидя на мяче.

И ногами в бубен бью, Одновременно двумя ногами ударить

 по мячу стопами.

Потом бубен Диме дам Легкий бег.

И пойду на место сам. Ходьба на месте сидя на мяче.

**Осн. дв.:** Перебрасывание мяча в парах.

 Броски мяча двумя руками.

 Толкание мяча развернутой ступней,

 Толкание мяча ладошками.

 Прыжки на мячах.

**Подвижная игра: «Мишка бурый»** (см приложение № )

**3ч.: Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам».**

**Октябрь.**

**Задачи:**

* Закрепить правильную посадку на мяче.
* Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.
* Учить основным правилам фитбол-гимнастики.
* Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.
* Тренировать равновесие и координацию
* \Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
* Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.

**Вв.ч.:** Ходьба и бег с мячом в руках – **п.и. «Стоп, хоп,раз»**, прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на1 ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом.

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

1**.Упр. «Пчелки в ульях сидят».**

И.п. сидя на мяче.

Пчелки в ульях сидят Повороты головы вправо, затем влево.

И в окошко глядят.

Погулять все захотели, Поднимание предплечий в ритм слов.

На шиповник полетели. Одновременные круговые движения плечами

**2.Упр. «Не под окном, а около»**

 Не под окном, а около Сесть, спрятаться за мяч и встать.

Каталось «О» и охало. Поднять мяч над головой и опустить.

«О» охало, «О» охало, Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону

Не под окном, а около. В соответствии с ритмом слов.

**3.«Раз, два, три…»**

Раз, два, три,четыре… Покачивание на мяче.

Руки выше, ноги шире! Вытянуть руки в стороны, затем ноги на

 ширину плеч.

Влево, вправо поворот, Повороты туловища вправо и влево.

Наклон вперед, Наклон к ногам, руки в стороны, ноги

Наоборот. на ширине плеч и вернуться в и.п.

Разучивание ритмической композиции **«Облака» (1-2 неделя), « Буратино» (3-4 неделя).** (см. А.А Потапчук.Т.С.Овчинникова «Двигательный игротреннинг для дошкольников». стр.112, 115.)

**Основные движения.**

Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя.

 Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя.

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

**П/и «Замри» (3-4неделя).**

**П/и. «Бездомный заяц» (1-2 неделя).**

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

**З.ч.:** Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней. (приложение№)

**Ноябрь.**

**Задачи:**

* Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях..)
* Закрепить посадку на фитболе.
* Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность.
* Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.
* Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.
* Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.
* Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

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

**Осн.ч.:**

**1.Упр.: «Маятник».**

Качаться я весь день подряд

 Для вас , ребята, очень рад.

 Я –маятник – трудяга,

 Хоть и устал, бедняга.

**И.п.:** Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону.

(при наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола).

**2.Упр.: «Лисичка».**

 Рыжая лисичка

 По лесу бежала,

 Хитрая лисичка

 Хвостиком махала.

 А за ней собаки,

 Злые забияки,-

 Хвостиком вильнула,

 Собак обманула.

**И.п.:** Стоя, мяч на полу перед собой. В первом куплете на первую строку в и.п. стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, показывая «хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполнять по два раза в каждую сторону. Во втором куплете на первые три строчки прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в и.п., на четвертую строчку повторить наклон вперед и спрятаться за мяч.( при выполнении упр.следить. чтобы ребенок проследил руками за рукой, которая показывает «хвостик». Во втором куплете при наклонах следить, чтобы голова и плечи ребенка были в одной плоскости с туловищем.)

**Упр. «Змея»:**

 По делам змея ползет.

 Говорят, ей не везет.

 Все в лесу ее боятся,

 Лучше вовсе не встречаться.

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

**4.Упр.: «Гусеница».**

 Медленно гусеница

 По листочку ползет,

 Из пушинок путаницу

 На спине везет.

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

**Ритмическая гимнастика.**

Разучивание композиции «Кошки –мышки» (А.А.Потапчук, Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников», стр.108.

Повторение композиций «Облака». «Буратино».

**Креативная пауза . Изображение мячом движений различных сказочных персонажей , животных, предметов:** (колобок, ежик, катящиеся с горы камни…

**П/и. «Охотники и утки»** (1-2неделя).

**П/и «Бармалей и куклы»** (3-4 неделя).

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

**Декабрь.**

**Задачи:**

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

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

**Осн.ч.:**

**1.Упр. «Бабочка».**

Бабочка летает летом на ветру,

 Бабочка играет с солнышком в саду.

 За бабочкой капризной мне не уследить.

 Крыльев жест волшебный мне не повторить.

**И.п.:** Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх –«крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строчке хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе – на каждый слог (16раз),(Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

**2.Упр. «Елочка».**

Маленькая елочка

 Росла без печали,

 Буйны ветры елочку

 Ласково качали.

 Закружили елочку

 Зимние метели,

 Каждую иголочку

 В серебро одели.

**И.п.:** Сидя на мяче, напряженные руки в стороны – «елочка». В первом куплете –выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:

- на первую строчку – в стороны – вниз;

- на вторую - в стороны;

- на третью – в стороны – вверх;

- на четвертую – вверх.

Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища /скручивание позвоночника/ начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в и.п.

1. **Упр.«Книга».**

 Книги мальчики листают,

Книги девочки читают,

 Книги дети берегут,

 Ну а мышки их жуют.

 Книги все уж пролистали,

 Книги все уж прочитали,

 А у мышек – вот беда –

 Нынче кончилась еда.

**И.п.:** Лежа на полу, мяч в вытянутых руках за головой. В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч /книга закрылась/. На вторую строчку вернуться в и.п. /книга открылась/. На третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп; на четвертую - вернуться в и.п. Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

Ритмическая гимнастика «Три белых коня» - разучивание (см. приложение № )

«Буратино» и «Кошки- мышки» - повторение.

**Креативная пауза «Танцевальный марафон»** (1-2 неделя)

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

**П/и. «Ловишки на мячах»** (1-2неделя)

**П/и «Снежная крепость»** (3-4 неделя).

**З.ч.: Упражнение на расслабление «Качаемся».** И.п.:сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево –вправо.

**Упражнения с массажными мячами.**

**Январь.**

**Задачи:**

* Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильность постановки стоп.
* Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.
* Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.
* Развивать у детей силу, ловкость. выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.
* Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
* Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

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

**Осн.ч.:**

**1.Упр. «Летучая мышь».**

 Ну, посмотри, как я хороша,

 Есть когти, крылья – добрая душа.

 Ночью летаю, днем тихо сплю,

 Кошек уважаю, но их не люблю.

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

**2.Упр. «Мостик».**

Журчит вода, ручей журчит

 О чем сказать он нам спешит?

 Поможет мостик перейти

 Через ручей друзьям в пути.

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

**Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» -**разучить (см.приложение № )

«Три белых коня», «Кошки – мышки» - повторять.

**Креативная пауза. П/и «Морская фигура».**

**П/и. «Снежками по мячу»** (1-2 неделя).

**П/и « Кенгуру»** (3-4 неделя).

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

**Упражнения с массажными мячами.**

**Февраль.**

**Задачи**:

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

.

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

**Осн.ч**.:

1. **«Покачайся».**

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

1. **«Ходьба».**

Сидя на фитболе, выполнить:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;

- ходьбу, высоко поднимая колени.

**3. « Круговые движения рук»**

 И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3- круговые движения согнутых в локтях рук; 4-и.п. /**6раз/.**

**4. «Наклонись».**

 И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1-2- наклон вправо к ноге; 3-4- И.п. То же влево.

 **/3-4 в к.ст./.**

**5. « Ногу подними».**

 И.п.:-лежа на фитболе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу; 2- И.п.; 3-4 – то же левой ногой.

 **/3-4 к.ногой/.**

**6. «Ложись».**

И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.1- 4-переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе; 3-4-вернуться в и.п.

 **/6 раз/**

**7. «Мостик».**

И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. 1-2- поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3-4- вернуться в и.п. /6-8раз/.

**8. «Часы».**
И.п.: сидя на фитболе, руки за головой. 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2- вернуться в и.п.; 3-4-то же в другую сторону.

 **/**3-4р в к.с./

Прыжки с фитболом в руках.

**Ритмическая гимнастика** **«Дракончик Драки»** (разучивание)(см. приложение№ )

**«Морские волки». «Три белых коня»** (повторение).

**Креативная пауза**: П/и.: «Замри», П/и.: «Придумай движение».

**П.и**.: **«Бармалей и куклы», «Стоп,хоп,раз».** (1-2 неделя).

**П/и**: **«Бездомный заяц», «Кто самый быстрый»** (3-4 неделя)

**Эстафета**: **«Быстрая гусеница».**

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

**Март.**

**Задачи:**

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

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

**Осн.ч.:**

1. Сидя на фитболе, выполнить :

- ходьбу на месте, не отрывая носков;

- ходьбу, высоко поднимая колени;

- приставной шаг в сторону;

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

**2.** Четыре хлопка руками.

 Притопы ногами.

 Четыре хлопка руками.

 Прыжки, сидя на мяче.

 Прыжки, сидя на мяче.

 **3.Ритмическая гимнастика «Облака», «Буратино», «Дракончик Драки»** (Совершенствовать качество выполнения )движений.

 **4.Упр. «Ножницы»**

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

**Креативная пауза «Придумай движение».**

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

**П/**и**.: «Охотники и утки».**

**П/и.: «Ловишка, бери ленту».**

**Эстафеты:**

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

**«Кенгуру» -** прыжки на мячах до ориентира и обратно.

**З.ч.:**

Упр. на расслабление «Качаемся»

Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.

**Апрель, май.**

**Задачи:**

* Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.
* Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
* Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
* Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
* Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**Вв ч.:** Ходьба и бег с мячом по кругу, врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, змейкой с отбиванием мяча о пол. П.и. «Стоп, хоп, раз!».

**Осн.ч.:** Повторение ранее разученных комплексов ритмической гимнастики «Кошки- мышки». «Морские волки», «Дракончик Драки».

**Креативная пауза.** **П/и «Играй, играй, мяч не теряй».**

**П/и «Танцевальный марафон».**

**П/и «Замри».**

**Эстафеты:**

**«Быстрая гусеница».**

**«Держи – не урони» -** двое участников двигаются к ориентиру приставным шагом, удерживая мяч головой, руки сцеплены.

**«Веселые котята».**

**Подвижные игры по желанию детей.**

**З.ч.: Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».**

**Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп.**

**Май с 15 по 30- диагностика.**