

## Инновационные технологии.

### Проект «Фитбол-гимнастика в детском саду»

Инструктор по физической культуре: Алексеева Елизавета  
Вадимовна



## Содержание

1) Пояснительная записка.....	3
2) Паспорт проекта.....	3
3) Содержание проекта.....	7
4) Приложение№ 1 Комплексы общеразвивающих упражнений на фитбольном мяче.....	11
5) Приложение№ 2 Картотека подвижных игр с фитболом.....	19
6) Приложение№ 3 Игровые упражнения для детей с ТНР.....	25
7) Приложение № 4 Динамические упражнения с фитболами...	46
8) Список литература.....	51

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Задача сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетной в работе дошкольных образовательных учреждений. Ее успешное решение во многом зависит от внедрения современных средств оздоровления в систему физического воспитания детей дошкольного возраста. К ним относятся упражнения с применением физкультурного оборудования и инвентаря нового поколения, в том числе и с большими гимнастическими мячами-фитболами. Именно поэтому особую актуальность приобретает умение специалистов в области физического воспитания дошкольников эффективно использовать фитбол-гимнастику в практике физкультурно-оздоровительной работы.

Фитбол-гимнастика является одной из разновидностей фитнеса. Фитбол (fitball, fit- оздоровление, ball мяч) изобрел швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйнфогельбах еще в 50-х годах прошлого века с целью реабилитации больных ДЦП. Российские специалисты Потапчук А.А., Овчинников Т.С., Сайкин Е.Г. и другие в своих работах обосновали положительное воздействие средств фитбол-гимнастики на физическое состояние дошкольников.

## ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Тема: «Фитбол – гимнастика в детском саду»

Автор проекта: Алексеева Е.В.

Участники проекта: дети старшей группы, родители группы, воспитатели, инструктор по физической культуре.

Вид проекта: практико-ориентированный, долгосрочный.

Сроки реализации проекта: 2020-2021 учебный год.

База реализации проекта: Спортивный зал

Цель проекта: Стимулировать интерес к двигательной деятельности и повышать уровень физической подготовленности детей через организацию занятий с использованием фитболов.

### Задачи проекта:

1. Изучить теоретические основы использования фитбол-гимнастики в дошкольном возрасте.
2. Разработать схему взаимодействия со всеми участниками педагогического процесса (детьми, родителями, воспитателями )
3. Определить «золотые» правила фитбол-гимнастики и этапы освоения упражнений.
4. Провести диагностику психофизического развития детей для определения эффективности фитбол-гимнастики.

### Оздоровительные:

1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
2. Развивать физические качества ребёнка, укреплять мышцы благодаря которым будет формироваться правильная осанка.
3. Закалять организм, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям.

### Образовательные:

1. Развивать двигательную сферу ребенка.
2. Формировать новые двигательные умения и навыки.
3. Совершенствовать технику прыжков, перекатов, наклонов на фитбол мяче.

### Воспитательные:

1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
2. Желание заниматься физкультурой.
3. Воспитывать чувство коллективизма и взаимопомощи сверстникам.
4. Воспитывать бережное отношение к инвентарю (фитбол мячам)

Актуальность проекта: Оздоровительное влияние фитбол-гимнастики на организм ребенка достигается путем механической вибрации и амортизационной функции мяча и приводит к улучшению обмена веществ, кровообращению позвоночника, суставов и внутренних органов. Также волны, возникающие при колебаниях мяча, передаются по всему позвоночнику к головному мозгу и вызывают положительные эмоции, избавляют от стресса и снимают напряжение.

Средства фитбол-гимнастики, используемые в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

Гимнастические упражнения с фитболами разделены на общеразвивающие, динамические, музыкально-ритмичные и подвижные игры.

**Общеразвивающие упражнения с фитболами** — это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и собраны в комплексы. В структуре комплекса мячи используются в качестве опоры, отягощения или препятствия. Они обеспечивают подготовку организма детей к предстоящей физической нагрузке и включаются, как правило, в начало основной части физкультурного занятия. Такие комплексы могут выполняться как без предметов так и с ними (гантели, обручи, скакалки, малые мячи, массажёры).

**Музыкально-ритмические упражнения с мячом** охватывают комплексы фитбол-аэробики, танцевальные движения, импровизацию и элементы ритмики с обязательным использованием музыкального сопровождения.

**Динамические упражнения с фитболами** способствуют укреплению всего мышечного и опорно-двигательного аппарата. Для таких упражнений свойственны передвижения с мячом (ходьба, прыжки, бег).

*Подвижные игры с фитболами* приводят детей в восторг, при этом всесторонне их развивают. В играх закрепляется навык ранее изученных упражнений и совершенствуются физические качества.

#### Ожидаемые результаты

##### **У детей:**

1. Расширится осведомлённость детей о фитбол-гимнастике
2. Повысится уровень физического развития и оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления.
3. Использование фитболов окажет общее стимулирующее влияние на физиологическое состояние ребёнка, повысится эмоциональный фон занятий, что вызовет положительный настрой;

##### **У педагогов:**

1. Расширится осведомлённость педагогов о фитбол-гимнастике;
2. Будет использовано фитбол-гимнастику в образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста».

##### **У родителей:**

1. Получат представление об использовании фитбол-гимнастики в физическом воспитании детей в ДОУ;
2. Заинтересуются фитбол-гимнастикой, как средством совместного здорового семейного отдыха;
3. Будут применять простейшие упражнения фитбол-гимнастики;
4. Поднимется интерес у родителей к подвижным и спортивным играм с использованием фитбол мячей.



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА

**1 этап: Организационно-подготовительный сентябрь – октябрь 2020г**

**Содержание деятельности:**

- Изучение нормативной базы по данному направлению
- Теоретическое осмысление проекта
- Апробирование занятий фитбол гимнастики с детьми
- Анализ условий ДОУ
- Составление диагностических карт, подбор диагностического инструментария
- Методические рекомендации для педагогов
- Беседы и памятки для родителей

- Беседы с детьми, анкетирование родителей
- Планирование работы по освоению детьми футбол-гимнастики

Продукт деятельности:

Подготовка нормативной документации и плана деятельности по внедрению инновационного проекта.

- Анкеты
- Перспективно-тематический план.
- Подбор иллюстраций, видеоматериалов, музыкального сопровождения.
- Мультимедийные презентации.

Предполагаемый результат:

1. Осознание родителями и педагогами значимости актуальности проблемы
2. Оптимальное взаимодействие всех участников образовательного процесса
3. Модернизация предметно-пространственной среды ДОУ.

**2 этап: Основной ноябрь 2020г – апрель 2021г**

Задачи для работы на 2 этапе.

1. Обогащать представления о форме и физических свойствах футбола.
2. Учить правильной посадке на футболе.
3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений (*сидя, лежа, в приседе*).

4. Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
5. Учить выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
6. Учить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (*тренировка равновесия и координации*).
7. Учить ребенка упражнениям на сохранения равновесия с различным положением на фитболе.
8. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
9. Развивать самостоятельность у детей старшего дошкольного возраста в ходе фитбол-гимнастики.
10. Пополнять методический материал для педагогов по данному направлению.
11. Организовать эффективное взаимодействие с родителями и детьми.

### **3 этап: Заключительный май 2021г**

#### **Содержание деятельности:**

- Подведение итогов и анализ результатов работы: итоговая диагностика, анкетирование родителей.
- Доработка и систематизация методов, рекомендаций по данной проблеме.
- Обобщение опыта работы опыта на педагогическом совете ДОУ.
- Определение перспектив.

#### **Продукт деятельности:**

- Аналитический отчёт
- Составление методических рекомендаций.

Видеозаписи танцев воспитанников

Анкетирование

Консультация «*Что такое футбол-гимнастика*»,

«*Гимнастика на футболе в домашних условиях*»,

«*Базовые упражнения на футболе*», «*Футбол гимнастика и здоровье*»

Открытые занятия по данной теме.

Выставка детских рисунков «*Мой мир футбола*»

Показательное выступление детей перед родителями, педагогами ДОУ

- Фото презентация занятий.

Предполагаемый результат:

- Переход к более сложным танцевальным композициям, используя которые можно развивать детское творчество в движении
- Расширение содержания деятельности.
- Использование в образовательном процессе современного мультимедийного оборудования.
- Модернизация предметно-пространственной среды ДОУ.



## Приложение №1

### Комплексы общеразвивающих упражнений на фитбольном мяче.

#### **1-й комплекс**

1. Из и. п. - сидя на фитболе, руки к плечам. 1-руки на фитбол; 2- вернуться в и. п. (*Повторить 7 раз*).

2. Из и. п. - стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь. 1-2- наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол; 3-4- вернуться в и. п. (*Повторить 5 раз*).

3. Из и. п. -сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку. 1-2- правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол; 3-4-вернуться в и. п. ; то же другой ногой. (*Повторить 3-5 раз*).

4. Из и. п. - сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2-наклон вперед, рукой коснуться правой ноги; 3-4 вернуться в и. п. ; то же в другую сторону. *(Повторить 3-4 раза).*

5. Из и. п. - сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками. 1-2- выпрямить ноги;3-4-согнуть ноги *(Повторить 4-6 раз).*

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

7. Повторить упражнение 1.

## **2-й комплекс**

«Хлопок». Из и. п. - стоя лицом к фитболу 1-2-руки через стороны вперед, хлопнуть,сказать: «ХЛОП»; 3-4-вернуться в и. п. *(Повторить 6 раз).*

«Дотянись». и. п. - сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох. 1-2-руки через стороны вверх, наклон вперед, коснуться носков - выдох; 3-4 вернуться в и. п. - вдох. *(Повторить 3-5 раз).*

«Приседание». и. п. - стоя лицом к фитболу,руки на пояс. 1-2- поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая; 3-4 –вернуться в и. п. *(Повторить 6 раз).*

«Поворот». и. п. - спиной к фитболу, руки на пояс. 1-2-поворот направо, правой рукой коснуться фитбола; 3-4-вернуться в и. п. ;то же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота. *(Повторить 3-4 раза).*

«Ноги врозь». и. п. - сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь,руки в упоре сзади:1-согнуть ноги ближе к себе; 2-ноги врозь, не задевая фитбола. *(Повторить 4-6 раз).*

«Шаги и прыжки». Из и. п. - 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**

*«Шагают пальцы»*. Из и. п. - стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево. *(Повторить 6 раз)*.

*«Насос»*. Из и. п. - сидя на фитболе, руки на пояс, вдох. 1-2-наклон вправо (влево, на выдохе произносить звук «Ш-ш-ш»); 3-4-вернуться в и. п. *(Повторить 3-4 раза)*.

*«Работают ноги»*. Из и. п. - сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку. 1-согнуть правую ногу; 2-вернуться в и. п. То же левой ногой. То же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую, и наоборот. *(Повторить 3-4 раза)*.

*«Посмотри на руки»*. Из и. п. - сидя на фитболе, руки на пояс. 1-2-поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3-4-вернуться в и. п. То же - влево. *(Повторить 3-4 раза)*.

*«Спрячемся»*. Из и. п. - сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая. 1-4-перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед; 5-8-перебирая ладонями по фитболу, вернуться в и. п. *(Повторить 6 раз)*.

*«Высоко»*. Из и. п. - стоя рядом с фитболом. 1-2-подняться на носки, руки вверх; 3-4-вернуться в и. п. *(Повторить 3-4 раза)*.

#### **4-й комплекс**

1. Из и. п. - сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3-руговые движения согнутых в локтях руки; 4-вернуться в и. п. *(Повторить 6 раз)*.

2. Из и. п. - сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1-2-наклон вправо к ноге; 3-4-вернуться в и. п. То же - влево. *(Повторить 3-4 раза в каждую сторону)*.

3. Из и. п. - лежа на фитболе на животе, руки на волю. 1-поднять вверх правую ногу; 2-вернуться в и. п.; 3-4-то же левой ногой. *(Повторить 3-4 раза в каждую сторону)*.

4. Из и. п. - сидя на фитболе, держаться за него, руками сбоку. 1-4-переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитбол;3-4-вернуться в и. п. *(Повторить 6-8 раз)*.

5. Из 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. *(Повторить 6-8 раз)*.

6. Из 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. *(Повторить 3-4 раза в каждую сторону)*

### **5-й комплекс**

1. Из и. п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;2- вернуться в и. п.

2. Из и. п. - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе покачивать фитбол ногами вправо-влево,руки вдоль туловища.

Из и. п. - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе приподнимать таз от пола.

3. Из и. п. - лежа на спине, 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 и. п.

4. Из и. п. - лежа на спине, ногами обхватить фитбол, согнуть колени и сжать фитбол.

5. Из и. п. - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ног лежат на фитболе, руки за головой поднять верхнюю часть туловища к коленям.

6. Из и. п. - лежа на спине, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

### **6-й комплекс**

1. Из и. п. – в упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;
2. Из и. п. – 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;
3. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх;
4. Лежа спиной на фитболе, рука на полу, одна нога вверх;
5. Лежа на спине, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и. п. ;
6. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.
7. Прыжки с фитболом в руках.

## **7-й комплекс**

### **1. «Покатай мяч»**

И.п. – лежа на животе на полу (перед мячом). Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от правой руки к левой и обратно (4р.)

### **2. «Ленивец»**

И.п. – сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок на ладони.

Выполнение: покачивания на мяче вперед – назад (5р.).

### **3. «Пловец»**

И.п. – стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой.

Выполнение: 1 – прокатить мяч вперед, выполнив руками движения пловца; 2 – и.п. (6р.).

### **4. «Волна»**

И.п. – сидя на пятках, держать мяч руками.

Выполнение: 1 – прокатить мяч вперед, опустив голову, и наклониться; 2 – и.п. (5р.).

### **5. «Флажок»**

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 – 4 – поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову; 5 – и.п. (3р.).

#### 6. «Весы»

И.п. – лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы.

Выполнение: 1 – 4 медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги приподнять с пола; 5 – и.п. (6р.).

#### 7. «Пузырь»

И.п. – лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы.

Выполнение: 1 – 2 вдох, надавить животом на мяч; 3 – выдох, живот втянуть; 4 – и.п. (4р.).

#### 8. «Покачайся»

И.п. – лежа (на спине) на мяче, руки пустить.

Выполнение: 1 – 2 – сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперед – назад; 3 – и.п. (8р.).

#### 9. «Мост»

И.п. – лежа (на спине) на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями.

Выполнение: 1 – 2 – приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол; 3 – и.п. (6р.).

### **8-й комплекс**

#### 1. «Правильная осанка»

И.п. – сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедра, спина прямая. Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот (15с).

#### 2. «Покажи пяточки»

И.п. – лежа на животе на мяче, опору делать на стопы и ладони.

Выполнение: 1 – поднять прямые ноги; 2 – и.п. (5р.)

#### 3. «Мячики»

И.п. – сидя на мяче, руки держать на бедрах.

Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче (20с).

4. «Мячики» (с движениями руками)

И.п. – сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: легкие подпрыгивания с движениями рук вперед – назад (качели), с хлопками перед собой и за спиной (20с).

5. «Мячики» (с движениями ногами)

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперед на пятку (20с).

6. «Черепашка»

И.п. – лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони.

Выполнение: 1 – медленно поднять прямую правую (левую) ногу; 2 – и.п. (3р.).

7. «Потанцуем»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение: прыжки на мяче, выставляя левую и правую ноги (поочередно) вперед и разводя в стороны руки (10-12р.).

## **9-й комплекс**

1. «Хлопки под ногами»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки, поднимая как можно выше ноги (поочередно) и делая под ними хлопки (10-12р.)

2. «Мы медведи»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки вдоль туловища.

Выполнение: переваливаемся с одного бока на другой, имитируя движения медведей (10-12р.).

3. «Передай мяч»

И.п. – лежа (на спине) на полу, мяч зажать между ног, руки вверх.

Выполнение: 1-2 – поднять мяч ногами, перехватить его руками; 3 – 4 – руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке (4р.).

4. «Подними ноги»

И.п. – лежа (на спине) на полу, руки держать за головой, ноги на мяче.

Выполнение: поочередно поднимаем то одну ногу, то другую (12р.)

5. «Русский танец»

И.п. – сидя на мяче руки перед грудью «полочкой».

Выполнение: 1 – выставить прямую ногу в сторону; 2 – и.п.; 3 – 4 – повторить то же с другой ногой. (6р.)

6. «Мы шагаем»

И.п. – сидя на мяче, руки на мяче.

Выполнение: оторвать одну ногу, поставить ее; оторвать другую ногу, поставить ее; затем обеими ногами попеременно.(15с)

7. «Выше ногу»

И.п. – лежа на спине, ноги положить пятками на мяч.

Выполнение: попеременный подъем ног вверх (6-7р.)

8. «Наши ножки побежали»

И.п. – лежа (на животе) на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным, когда поясничный изгиб выпрямлен.

Выполнение: поочередные подъемы ног (5-6р.).

9. «Мы зайчики»

И.п.- сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, кисти рук перед грудью (как у зайчат).

Выполнение: прыжки на мяч (10-12р.).

10.«Нарисуй восьмерку»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, рук развести в стороны.

Выполнение: рисование восьмерки то одной ногой, то другой (4-6р.).

## Приложение №2

### Картотека подвижных игр с футболом.

#### *«Охотник и утки»*

Цель: укрепление мышц туловища, плечевого и тазового пояса, развитие координации движений рук и ног.

Оборудование: фитбол.

Содержание. Двумя полосками на полу обозначаются с одной стороны зала «озеро», с другой — «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети — «утки» в положении на четвереньках толкают фитбол головой от «озера» до «камышей». Педагог при этом говорит следующие слова:

Ну-ка утки, кто быстреей

Доплывет до камышей,

Самой ловкой за победу

Сладкое дадут к обеду.

Правила. Побеждает та «утка», которая быстрее доберется от «озера» до «камышей».

#### *«Дракон кусает хвост»*

Цель: формирование вертикальной позы в положении стоя и при ходьбе, развитие пространственного ориентирования и внимания.

Количество игроков — 5—6.

Оборудование: фитбол.

Содержание. Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего. В руках первого ребенка фитбол — «голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать «хвост», дотронувшись до него мячом.

Правила «Голова» должна поймать «хвост», дотронувшись до него мячом так, чтобы не разорвалось «тело дракона».

### ***«Запрещенное движение»***

Цель: развитие внимания, координации движений и пространственного ориентирования.

Оборудование: фитбол.

Содержание. Игра выполняется в исходном положении лежа. Педагог обозначает «Запрещенное движение», так, например, фитбол в руках, опущенных вниз. Дети повторяют все движения преподавателя, кроме «запрещенного».

Правила. Выбывают из игры те, кто ошибся, остается один игрок.

Вариант: игра может выполняться в исходном положении сидя или стоя, в зависимости от двигательных возможностей ребенка.

### ***«Горячий мяч»***

Цель: формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания.

Оборудование: фитбол.

Содержание. Дети сидят на мячах по кругу и по команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каком-либо играющем, который выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок — победитель.

Правила. Мяч передавать, не отрывая ног от пола.

Варианты

1. По команде ведущего меняется направление передачи фитбола.
2. При большом количестве играющих в игре используются два фитбола.

### ***«Солнышко и дождик»***

Цель: быстрая реакция на сигнал.

Содержание. У каждого ребенка мяч. По команде воспитателя «Солнышко!» дети катят мячи-фитболы перед собой, разбегаются врассыпную. По команде «Дождик!» — приседают, прячутся за мяч.

Правила.

1. Приседать можно только после слова «Дождик»
2. Кто последний спрятался, того «дождик замочил».

### **«Не останься без мяча»**

Цель. Умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на сигнал.

Содержание. По залу расставлены мячи (лучше на «ножках»), их на один-два меньше, чем детей. Дети выполняют разные задания (ходьба на стопах и ладонях, в приседе, в упоре сзади и т.д.). По сигналу, удар в бубен, дети должны подбежать и сесть на любой мяч. Правила.

1. Проиграл тот, кому не хватило мяча.
2. Не выталкивать ребенка, который сел на твой мяч.

### **«Шмель»**

Цель. Упражнять детей в катании фитбола в разных направлениях.

Содержание. Ловишка - («шмель») старается «осалить» («ужалить») детей мячом. Мяч можно только катить. Каждому ловишке отводят определенное время.

Правила.

Ловишка не выпускает мяч из рук.

### **«Кто быстрее»**

Цель. Развивать координацию движений.

Содержание. Посередине зала лежит мяч. Двое детей стоят рядом с мячом, спиной друг к другу. Напротив каждого ребенка (на расстоянии 4-6 м) стоит ориентир. По свистку дети обегают свой ориентир, прибегают обратно к мячу и дотрагиваются до него рукой. Кто быстрее дотронулся, тот и выиграл.

Правила. 1. Обязательно оббегать ориентир.

Варианты:

1. Можно играть командами.
2. Прибежав, поднять мяч над головой.
3. Прибежав, надо сесть на мяч и т.п.

### ***«Пятнашки сидя»***

Цель. Закрепить навык владения фитболом.

Содержание. Сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.

Правила. Пятнать игроков не вставая с мяча.

### ***«День и ночь»***

Цель. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений.

Содержание. По команде «день» - игроки бегают с мячом произвольно по залу, по команде «ночь» - ложатся на мяч грудью, обхватывая мяч руками и ногами.

Правила.

Удержаться на мяче, если не смог, выходит из игры.

### ***«Штандер»***

Цель. Упражнять в ловле мяча-фитбола, в попадании в цель.

Содержание. Используется один мяч. Дети стоят в круг, мяч у водящего.

Водящий подбрасывает мяч и называет имя одного из игроков. Игрок подбегает к мячу, говорит «стоп» - все должны остановиться. Игрок бросает мяч в ближайшего играющего, тот становится водящим.

Правила.

«Стоп» можно сказать только после того, как пойман мяч.

### ***«Тоннель»***

Цель. Закрепить навык владения фитболом в паре.

Содержание. Игроки делятся на пары, сидя на фитболах напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя «тоннель». Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая свой мяч впереди, и становится первой парой. Так по очереди проходят все пары.

Правила. Последняя пара начинает движение, когда предыдущая пара села на мячи.

### ***«Охотники и утки» (по типу игры «Вышибалы»)***

Цель. Развитие меткости.

Содержание. Играющих выстраивают в две шеренги «охотников» на расстоянии 6м друг от друга. У одной шеренги «охотников» фитболы.

Посередине между шеренгами «охотников» - «утки». Охотники фитболами выбивают «уток». Когда все «утки» выбиты, они становятся охотниками, а охотники – утками.

Правила.

1. Выбивать можно только бросая мяч по ногам.
2. Последняя «утка» может спасти всех «уток», если сможет пробежать столько раз, сколько ей лет.

### **«Боулинг»**

Цель. Развивать точность при сбивании кеглей.

Содержание. Фитболом сбить максимальное число кеглей. Три попытки.

Побеждает игрок, набравший наибольшее количество очков (1кегля – 1очко).

Правила.

При сбивании мяч ставить у определенного места (линии).

### **«Хоккей»**

Цель. Упражнять в ведении фитбола клюшкой.

Содержание. Игроки разбиваются на две команды, все с клюшками, в воротах – вратарь. Вместо шайбы используется фитбол.

Правила.

Мяч катить, не помогая руками.

### **«Волк во рву»**

Цель. Развивать умение перепрыгивать через две линии.

Содержание. В центре зала двумя линиями обозначен «ров», во «рву» волк с фитболом. Дети перебегают из одного игрового поля в другое, стараясь не быть задетым мячом.

Правила.

1. Если игрок не смог перепрыгнуть «ров», выходит из игры.
2. Не задерживаться долго у «рва».

### ***«Города»***

Цель. Упражнять в прокатывании фитбола ногами.

Содержание. Сидя по кругу, ноги врозь, фитбол у одного из игроков.

Перекатывать мяч, называя города. Следующий называет город на последнюю букву сказанного слова.

### ***«Мяч в воздухе»***

Цель. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.

Содержание. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук, в середине - водящий. Игроки перекидывают фитбол так, чтобы водящий не мог коснуться его руками. Если водящий коснулся мяча. То его место занимает игрок, бросивший мяч.

Правила.

Мяч перебрасывать выше водящего.

### ***«Паучок» – эстафета***

Перенести мяч от старта до финиша, удерживая его на животе в положении упор сзади, ноги согнуты, таз приподнят.

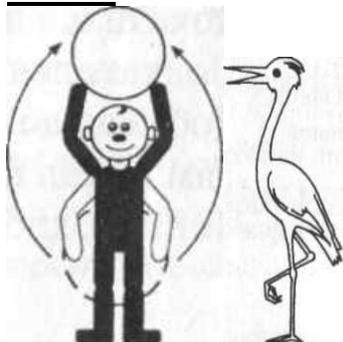
### ***«Перекасти – поле» - эстафета***

Прокатить фитбол от старта до финиша, толкая его лбом (чья команда быстрее).

## Приложение №3

### Игровые упражнения для детей с ТНР.

#### АИСТ



**Белый аист не устанет  
На одной ноге стоять,  
Но когда весна настанет,  
Он захочет полетать.  
Крылья-паруса расправит,  
Улетит под небеса,  
Все его за это хвалят,  
Вот такие чудеса.**

#### **Исходное положение**

Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой

ноги прижать к голени правой, мяч в опущенных руках.

На первые две строчки медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие. На третью строчку потянуться вверх и приподняться на носках, на последнюю строчку вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге.

#### **Терапевтический эффект**

Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.

## **БАБОЧКА**



**Бабочка летает  
Летом на ветру  
Бабочка играет  
С солнышком в саду.  
За бабочкой капризной  
Мне не уследить,  
Крыльев жест волшебный  
Мне не повторить.**

### **Исходное положение**

Сидя на мяче, руки, согнутые в локтевых суставах, поднять вертикально вверх — «крылья».

Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строфе хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе — на каждый слог (16 раз).

### **Терапевтический эффект**

Упражнение развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки.



## **БЕГ**



**Я бегу, бью по мячу,  
Футболистом быть хочу, —  
Больше всех голов забить,**

## **Как Пеле — великим быть**

### **Исходное положение**

Стоя, мяч в опущенных руках.

Бег на месте на носках с захлестыванием голени. Мяч отбивать поочередно то правой, то левой рукой.

### **Терапевтический эффект**

Упражнение совершенствует навык бега и тренирует координацию движений.

## **ВЕТОЧКА**



**Веточка пушистая,  
Пышный куст сирени.  
До чего душистая,  
Что ломать не смеем.  
Веточка нарядная  
На ветру качалась,  
Песенка веселая  
Пелась, не кончалась.**

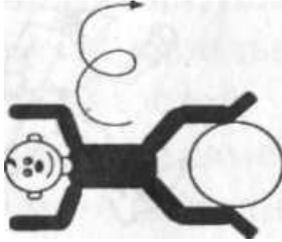
### **Исходное положение**

Сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз.

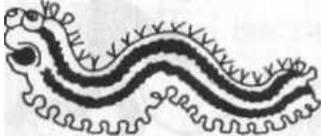
Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции.

### **Терапевтический эффект**

Упражнение на боковые мышцы туловища.



## ГУСЕНИЦА



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

### **Исходное положение**

Лежа на животе, мяч между стоп.

На первую строчку ползание по-пластунски вперед;

- на вторую строчку выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («бревнышком»);
- на третью строчку ползание по-пластунски назад;
- на четвертую строчку выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («бревнышком») и вернуться в исходное положение.

### **Терапевтический эффект**

Упражнение развивает подвижность позвоночника во всех отделах, действует на прямые, косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, разгибатели спины, мышцы верхних и нижних конечностей.

## ЕЛОЧКА



**Маленькая елочка**

**Росла без печали,  
Буйны ветры елочку  
Ласково качали.  
Закружили елочку  
Зимние метели,  
Каждую иголочку  
В серебро одели**

#### **Исходное положение**

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 исходное положение.

#### **Терапевтический эффект**

Упражнение увеличивает подвижность в грудопоясничном отделе позвоночника, укрепляет косые мышцы живота.

## **ЗАЙЧИК**



**Скачет зайчик на опушке,**

**Он живой, а не игрушка,  
Дайте зайке лист капустный,  
Самый лакомый и вкусный.**

#### **Исходное положение**

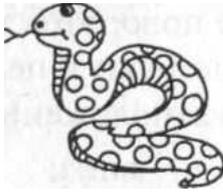
Стоя, мяч перед собой в руках.

Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. В усложненном варианте ребенок сначала прыгает 4 раза вперед, затем 4 раза назад, затем прыжки с поворотом на 90 градусов.

#### **Терапевтический эффект**

Упражнение укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает координацию движений.

## ЗМЕЯ



По делам змея ползет.

Говорят, ей не везет.  
Все в лесу ее боятся,  
Лучше вовсе не встречаться.

### **Исходное положение**

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 и влево;
- на четвертую строчку — вернуться в исходное положение.

В усложненном варианте на первую строчку прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу, голову опустить. Выполнять все так же, как в первом куплете из исходного положения лежа на мяче.

### **Терапевтический эффект**

Упражнение укрепляет разгибатели спины в шей-но-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса

## КАЧЕЛИ



Качаются качели,  
Вверх-вниз летят они.  
До неба долетели,  
Попробуй, догони!

### **Исходное положение**

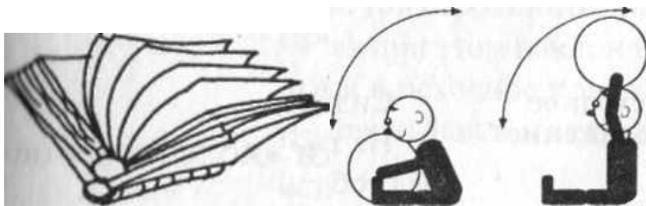
Сидя на мяче, руки опущены вниз.

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 («Качаются качели»). Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения, энергично.

### **Терапевтический эффект**

Упражнение развивает чувство ритма, координацию движений, укрепляет мышцы плечевого пояса, рук, предупреждает плоскостопие.

## КНИГА



Книги девочки читают,  
Книги дети берегут,  
Ну а мышки их жуют.

Книги мальчики листают,

### **Исходное положение**

Лежа на спине 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 исходное положение («книга открылась»);
- на третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп;
  - на четвертую — вернуться в исходное положение. Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

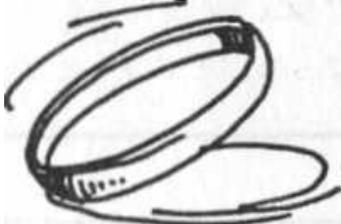
### **Терапевтический эффект**

Упражнение укрепляет мышцы передней брюшной стенки и развивает координацию движений.

## КОЛЕЧКО



У меня колечко,



А на нем сердечко,

Я его храню,  
Я его люблю.  
Выйду на крылечко,  
Брошу в сад колечко;  
Пусть дружок найдет

## И скорей придет

### Исходное положение

Сидя на мяче, руки опущены вниз. На первую строчку поднять руки «колечком» перед собой, затем вверх;

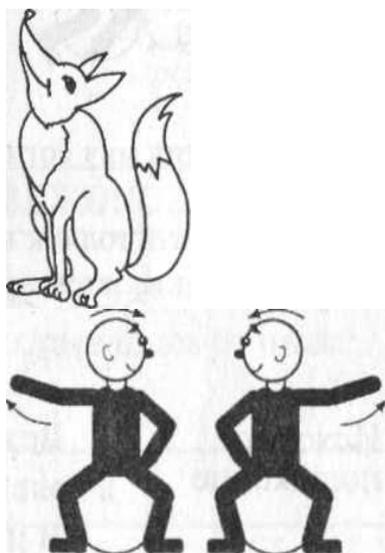
- на вторую строчку опустить руки в исходное положение вниз ладонями;
- на третью и четвертую строчки быстро поднять руки и сцепить их вверху, посмотреть глазами на ладони и «спрятать» колечко, опустив руки и сцепив их за спиной.

Выполнить по два раза. Во втором куплете повторить движения первого.

### Терапевтический эффект

Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах, вырабатывает чувство ритма и пространства.

## ЛИСИЧКА



Рыжая лисичка

По лесу бежала,  
Хитрая сестричка  
Хвостиком махала.  
А за ней собаки,  
Злые забияки, —  
Хвостиком вильнула,  
Собак обманула.

### Исходное положение

Стоя, мяч на полу перед собой.

В первом куплете на первую строчку в исходном положении стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, «показывая хвостик».

Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполняется по два раза в каждую сторону.

Во втором куплете на первые три строчки три раза прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в исходное положение, на четвертую строчку повторить наклон вперед и «спрятаться» за мяч.

### Терапевтический эффект

Упражнение увеличивает подвижность туловища и укрепляет мышцы плечевого пояса.  
следить, чтобы плечи и голова ребенка были в одной плоскости с туловищем

## **ЛЯГУШКА**



**Красота на озере,**

**Лилии цветут,  
В лягушачьей опере  
Сто певцов поют  
Квакали лягушки:  
Песенку свою  
Я с моей подружкой  
Тоже подною.**

### **Исходное положение**

Лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу.

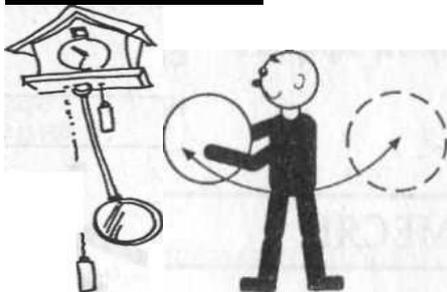
В первом куплете толчком сделать толчок ногами перекаат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить 3 раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой.

Во втором куплете выполнить покачивание бедер вверх-вниз, сохраняя правильную осанку.

### **Терапевтический эффект**

Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

## **МАЯТНИК**



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

### **Исходное положение**

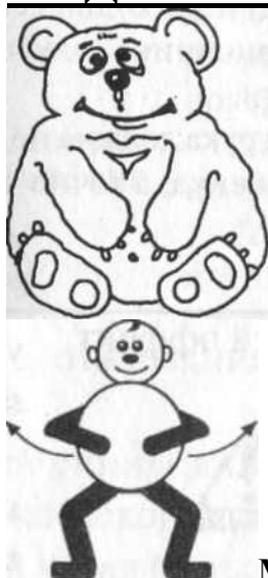
Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону.

На вторые две строчки, мяч в руках над головой, — наклоны туловища вправо и влево. Выполнить по два раза в каждую сторону.

### **Терапевтический эффект**

Упражнение увеличивает подвижность позвоночника во фронтальной плоскости, укрепляет мышцы верхних конечностей.

## **МЕДВЕЖОНОК**



**Медвежонок косолап,**

**Ходит вперевалку,  
От его когтистых лап  
Улы все вповалку.  
Медвежонку снится сон  
Сладкий и душистый,  
Черный нос свой видит он  
Липким, золотистым.**

### **Исходное положение**

Стоя, мяч в согнутых руках перед собой.

В первом куплете ходить в разных направлениях на наружном своде стоп с правильной осанкой, обхватив мяч рукам, и «как медведь держит улей».

Во втором куплете в полуприседе опустить голову к мячу и вернуться в исходное положение («нюхает мед»).

### **Терапевтический эффект**

Упражнение укрепляет внутренний продольный свод стоп, межлопаточную область, формирует правильную осанку.

## МЕСЯЦ



**Месяц, месяц — мой дружок.  
Позолоченный рожок,  
Освещая ночью путь,  
Ты про нас не забудь.  
Месяц звездам командир,  
Пусть не носишь ты мундир,  
Оставайся молодой,  
Самой яркою звездой.**

### **Исходное положение**

Стоя на правом колене, левая нога вытянута в сторону, правая рука лежит на мяче.

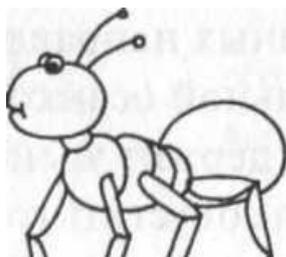
На первый куплет выполнять наклоны- к мячу, левая рука при этом поднимается через сторону вверх, касаясь мяча. Повторить по два раза в каждую сторону.

На второй куплет из положения лежа на мяче на боку, одна нога в упоре на колене, перейти в положение лежа на боку с выпрямленными ногами.

### **Терапевтический эффект**

Упражнение развивает координацию движений, увеличивает подвижность позвоночника, улучшает осанку во фронтальной плоскости.

## МУРАВЕЙ



**Муравьишка-труженик**

**Строит муравейник,  
День клонится к ужину,  
Завтра понедельник  
Длится, не кончается**

**День погожий летний,  
Муравей старается,  
Домик все заметней.**

#### **Исходное положение**

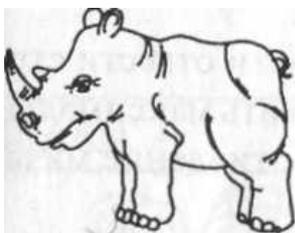
Стоя, мяч перед собой на полу.

В первом куплете глубокие приседания на носках, колени в стороны, руки на мяче. Во втором куплете глубокие приседания в среднем темпе, колени вместе, мяч на вытянутых руках перед собой.

#### **Терапевтический эффект**

Упражнение укрепляет мышцы нижних конечностей и плечевого пояса.

## **НОСОРОГ**



**Очень страшен носорог:**

**У него огромный рог.  
Только он достойный,  
Добрый и спокойный.**

#### **Исходное положение**

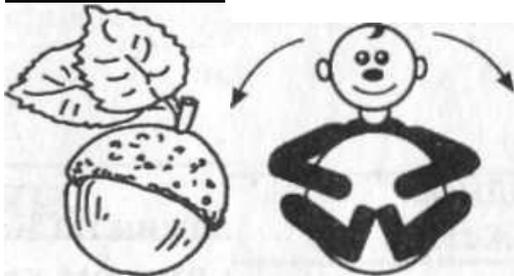
Сед, руки на мяче.

На первые две строчки прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу. «Шагать» руками по полу в ритм слов вперед-назад; на третью и четвертую — отжимания от пола, лежа на мяче.

#### **Терапевтический эффект**

Упражнение укрепляет разгибатели спины в шей-но-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.

## **ОРЕШЕК**



**Наш орешек не простой,**

**Он волшебный, золотой,  
Исполняет все желанья,  
Выполняет все заданья.  
Мы орешек покатаем,**

**Мы орешек постучим,  
Мы с орешком поиграем,  
Никому не отдадим.**

**Исходное положение**

Сидя на полу, «обнимая» мяч руками и ногами — «орешек».

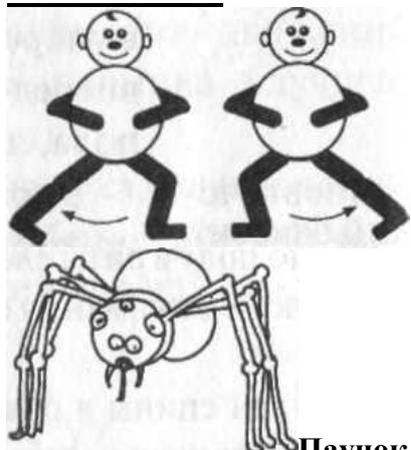
В первом куплете выполнить покачивание туловища из стороны в сторону, голова лежит на мяче.

Во втором куплете на первые две строчки сжимать мяч обеими руками, на вторые две строчки сжимать мяч согнутыми в коленях ногами.

**Терапевтический эффект**

Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, укрепляет мышцы тазового дна, формирует навык правильной осанки.

**ПАУЧОК**



Паучок в углу сидит,

Из угла на мух глядит,

Ожидая ужина,

Доплетает кружево.

**Исходное положение**

Присед на одной ноге, другая нога вытянута в сторону, руки опираются на мяч.

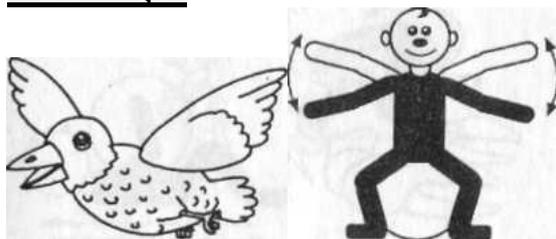
Перенести вес тела с одной ноги на другую, приняв исходное положение на другой ноге.

Выполнить в каждую сторону по два раза.

**Терапевтический эффект**

Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах.

**ПТИЦА**



Птицу в клетку не сажай,

Отпусти ее на волю,

**Добрый словом провожай,  
Пусть летает в поле.**

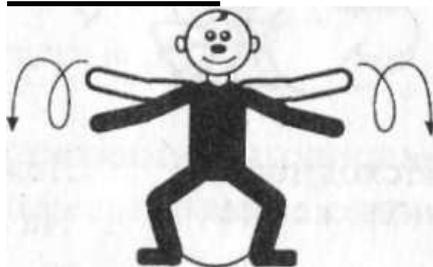
**Исходное положение**

Выполнять маховые движения обеими руками одновременно — «большие крылья».

**Терапевтический эффект**

Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах и формирует навык правильной осанки.

**ПТИЧКА**



**Мохнатая пчелка**

**Крыльями жужжит,  
Над цветком душистым  
Медленно кружит,  
Целый день летает,  
Мёд собирает**

**Исходное положение**

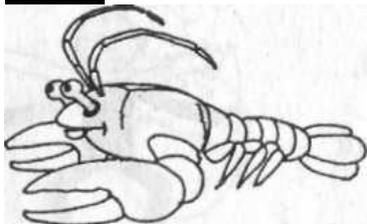
Сидя на мяче, руки согнуты в локтевых суставах («маленькие крылышки»).

На первые четыре строчки отведение и приведение согнутых рук к туловищу («пчелка машет крылышками»), на последние две строчки руки через стороны вверх, одновременно работая кистями рук.

**Терапевтический эффект**

Упражнение повышает гибкость в плечевых и лучезапястных локтевых суставах, увеличивает силовую выносливость мышц плечевого пояса.

## РАК



**Рак в воде речной живет,  
Ходит задом наперед,  
Кто его не знает,  
Пусть не проверяет.**

### **Исходное положение**

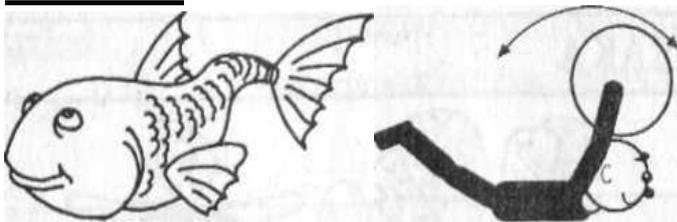
Лежа на спине, мяч в согнутых руках перед грудью.

На первые две строчки — скольжение спиной по полу вперед ногами. На вторые две строчки — в обратном направлении.

### **Терапевтический эффект**

Упражнение укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, растягивает и расслабляет грудные мышцы.

## РЫБКА



**В колыбельке рыбка,  
Колыбелька — зыбка,  
На волне качается,  
В сети попадается.**

### **Исходное положение**

Лежа на животе, мяч в вытянутых руках. На первую строчку поднять ноги;

- на вторую строчку поднять плечи и руки с мячом;
- на третью и четвертую строчки покачивающие движения туловищем вперед-назад.

### **Терапевтический эффект**

Упражнение укрепляет разгибатели спины.

## ХОДЬБА





Мы дружно в ряд шагаем,  
И петь не забываем  
Смотри, не отставай  
И песню подпевай.  
Прошли все косогоры,  
А дальше топать в гору,  
Но не смутить ребят,  
Поют все песню в лад.

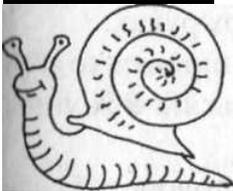
#### **Исходное положение**

Сидя на полу, мяч перед собой в руках. Выполнять «ходьбу на ягодицах». Ребенок продвигается сначала вперед, затем назад.

#### **Терапевтический эффект**

Упражнение развивает координацию движений и подвижность в суставах нижних конечностей, способствует регуляции тонуса мышц малого таза.

## **УЛИТКА**



Улитка, улитка, ты куда ползешь?  
Зачем хрупкий домик на спинке несешь?  
Иду на угощение во зеленый бор,  
Домик на спине несу, чтоб не забрался вор

#### **Исходное положение**

Лежа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам.

Ползание лежа на животе вперед и назад с одновременным движением рук.

#### **Терапевтический эффект**

Упражнение развивает силу мышц плечевого пояса и мышцы задней поверхности бедер.

## **ЯЩЕРИЦА**

Ящерица — не тужи,  
Где пропал твой хвост, скажи,  
Мы тебя жалеем,

**Обижать не смеем.**

**Исходное положение**

Лежа на спине на полу, вытянутые ноги на мяче. В первом куплете приподнять таз и удерживать его в соответствии с музыкальной или стихотворной фразой. Во втором куплете прокатить мяч к ягодицам стопами и вернуться в исходное положение. Выполнить 2 раза.

**Терапевтический эффект**

Упражнение укрепляет мышцы спины, живота и брюшного пресса.

**УДАВ**

**Удав кольцом свернулся**



**И медленно ползет,**

**То хвост свой перегонит,**

**То все наоборот.**

**Удаву интересно**

**С хвостом своим гулять,**

**Ах, это так приятно**

**С самим собой играть.**

**Исходное положение**

Лежа на боку, мяч в вытянутых вверх руках.

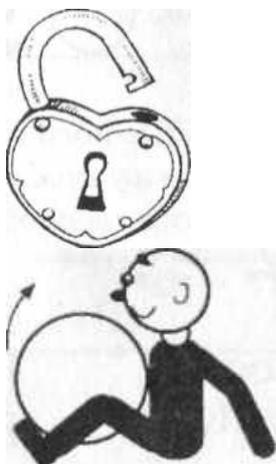
На первые две строчки сделать группировку, то есть мяч прижать к коленям, затем вернуться в исходное положение. Выполнить два раза.

На следующие две строчки сделать поворот «бревнышком» вправо, то есть полный оборот вокруг своей оси. Во втором куплете все то же, только с поворотом влево.

**Терапевтический эффект**

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса и плечевого пояса.

**ЗАМОК**



**Замочек, дверь открой,**

**Где ключик золотой?**

**Скажи секрет друзьям:**

**Ему, и ей, и нам.**

**Исходное положение**

Сед с упором руками сзади, ноги согнуты в коленных суставах, мяч между стоп.  
Обхватить руками приподнятые с мячом ноги в максимальной группировке.

**Терапевтический эффект**

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, передней поверхности бедер, развивает координацию движений.

## **КОШЕЧКА**



**Киска Маркизка**

**Кланяется низко,  
Лезет под забор,  
За сметаной вор**

**Исходное положение**

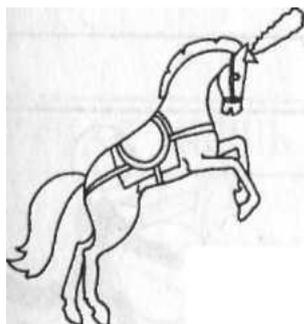
Стоя на коленях, руки на мяче.

Кошечка «ласковая» — прогнуть спину, кошечка «сердитая» — выгнуть спину дугой, при этом откатывая мяч вперед.

**Терапевтический эффект**

Упражнение формирует естественные физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса и тазового дна.

## **ЛОШАДКА**





У нас в саду площадка,

Стоит на ней лошадка  
Очень боевая,  
Ну совсем живая.  
Лошадка скок-поскок,  
Копытцами цок-цок,  
Не ходит, а летает,  
Деток всех катает.

#### **Исходное положение**

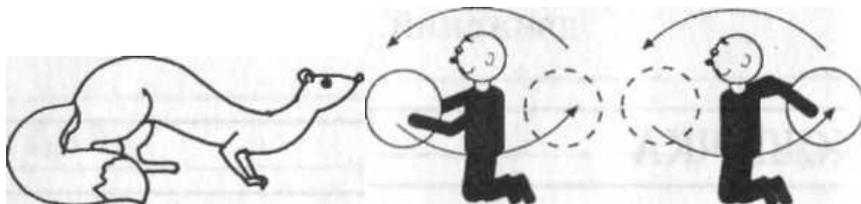
Стоя, мяч перед собой

В ритм музыки выполнить бег с высоким подниманием бедра.

#### **Терапевтический эффект**

Упражнение укрепляет мышцы передней поверхности бедер, увеличивает подвижность в тазобедренных и коленных суставах.

### **КУНИЦА**



Куница не птица,

Хищница куница,  
Хоть красавица на вид,  
От нее не счесть обид

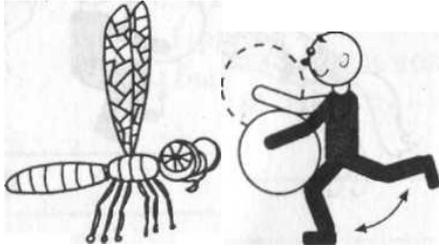
#### **Исходное положение**

Сед на пятках, мяч находится справа от ребенка. На первые две строчки встать на колени, мяч в вытянутых руках перед собой, затем вернуться в исходное положение, мяч перекатить слева от ребенка. Выполнить по одному разу в обе стороны. На последние две строчки прокатить мяч вокруг себя сначала вправо, затем влево.

#### **Терапевтический эффект**

Упражнение укрепляет косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, мышцы бедер.

### **СТРЕКОЗА**



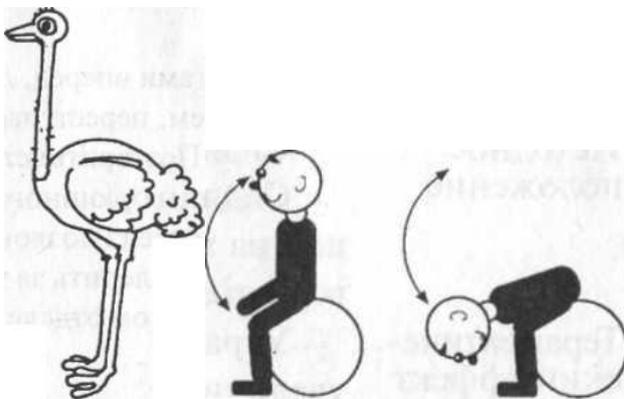
**Стрекоза, как вертолет,  
Комаров нещадно бьет,  
Крыльями стрекочет  
С вечера до ночи.  
Исходное положение**

Стоя на коленях, мяч справа от ребенка. Прокатить мяч вперед, при этом одновременно правая нога отводится назад, а правая рука с мячом отводится в сторону, затем прикатить мяч к себе и вернуться в исходное положение. Выполнить как правой, так и левой ногой. В усложненном варианте движения те же, но из исходного положения стоя.

### **Терапевтический эффект**

Упражнения развивают координацию движений силу ног, рук и спины.

## **СТРАУС**



**Страус всех смелее —**

**раз, два, три.  
Страус всех умнее —  
посмотри.  
Он в любой погоде  
знает толк.  
Ну а гром лишь грянет —  
голову в песок.**

### **Исходное положение**

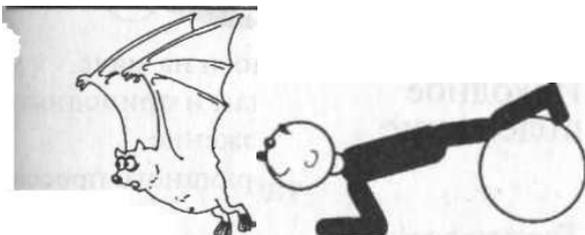
Сидя на мяче, руки опираются на колени.

На первые две строчки поднимать и опускать надплечия. На последние две строчки выполнить наклон вперед, обхватив руками мяч.

### **Терапевтический эффект**

Упражнение увеличивает подвижность плечевого пояса, расслабляет верхнюю порцию трапециевидной мышцы.

## ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ



Ну посмотри, как я хороша,

**Есть когти, крылья — добрая душа.**

**Ночью летаю, днем тихо сплю,**

**Кошек уважаю, но их не люблю.**

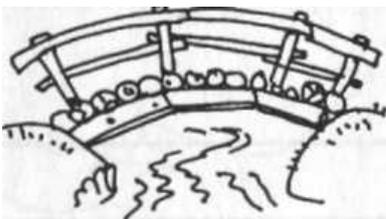
**Исходное положение**

Сидя за мячом, руки на мяче. Из исходного положения, прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в исходное положение. Повторить четыре раза.

**Терапевтический эффект**

Упражнение тренирует разгибатели спины, развивает координацию движений

## МОСТИК



Журчит вода, ручей журчит.

**О чем сказать он нам спешит?**

**Поможет мостик перейти**

**Через ручей друзьям в пути.**

**Исходное положение**

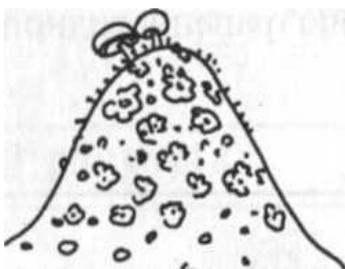
Сидя на мяче, руки вниз.

Сидя на мяче, переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами вернуться в исходное положение. Повторить четыре раза.

**Терапевтический эффект**

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, увеличивает гибкость грудного отдела позвоночника.

## ГОРКА



Нам про край все знать пора —

Вот долина, вот гора.  
Между этих грозных гор  
Уместился косогор.  
Нам узнать охота:  
Где же здесь болото?

### **Исходное положение**

Лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче.

Прокатить стопами мяч к ягодицам и приподнять таз, затем вернуться в исходное положение.

### **Терапевтический эффект**

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, тазового дна, нижних конечностей.

## Приложение №4

### Динамические упражнения с фитболами.

#### 1. Толкни и догони.

**Задачи:** развитие скоростно-силовых качеств, самоконтроль за осанкой, повышение эмоционального тонуса.

**Содержание упражнения.** Упражнение сопровождается словами:

Сильно мы толкнули мячик,

Как помчался он с подачи!

Взял от нас он укатился,

И назад не воротился.

**а)** Дети стоят на одной стороне зала, на полу перед каждым фитбол. Приняв положение присед на носки, колени в стороны, толкают мяч и бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3 раза.

**б)** Дети принимают упор сидя, стопами упираются о фитбол, ноги согнуты в коленях. По команде толкают мяч ногами, встают, бегут за ним, догоняют и

поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3раза.

## **2. Отбей и поймай.**

**Задачи:** развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

**Содержание упражнения.** Отбивание фитбола об пол двумя руками и ловля:

а) стоя на месте,

б) с продвижением вперёд по прямой или в обход.

Упражнение сопровождается словами:

Мяч лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Как подскочит – не зевай,

Быстро ты его хватай.

## **3. Подбрось и поймай.**

**Задачи:** развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, повышение эмоционального тонуса.

**Содержание упражнения.** Бросание фитбола вверх и ловля его двумя руками.

Упражнение сопровождается словами:

Мячик, мячик

Прыг да скок.

Улетел под потолок,

Высоко взлетел, упал,

В руки мячик я поймал.

(Маргарита Ивановичева)

## **4. Поймай мяч.**

**Задачи:** развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса.

**Содержание упражнения.** Бросание фитбола друг другу и ловля его двумя руками.

Упражнение сопровождается словами:

### **вариант 1**

Мячик новый есть у нас,

Мы играем целый час,

Я бросаю – ты поймай,

А уронишь – поднимай.

### **вариант 2**

Вот наш мячик для игры

Играют два приятеля.

Брось другу мяч, не урони –  
Вернётся обязательно.

### **5. Поймай мой мяч после отскока.**

**Задачи:** развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса.

**Содержание упражнения.** Бросание фитбола друг другу и ловля его с отскоком от земли.

Мяч для отскока бросать в определённый ориентир, который находится на полу по центру между партнёрами.

Упражнение сопровождается словами:

#### **вариант 1**

Летит мой мяч,  
Летит к тебе,  
Смотри, не прозевай!  
Отскочит мяч, лови его,  
И снова мне бросай.

(Н. Эпатов)

#### **вариант 2**

Мяч о землю стукнем ловко,  
Чтоб он к другу улетел.  
Друг поймал мяч со сноровкой  
И назад лететь велел

### **6. Вперёд с мячом.**

**Задачи:** развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

**Содержание упражнения.** Прокатывание фитбола вперёд двумя руками:

- a) по прямой или в обход,
- b) через центр
- c) между предметами,
- d) по гимнастической скамье.

Упражнение сопровождается словами:

Круглый мячик без запинки -  
Катится он по тропинке.  
Часто, часто, низко, низко -  
От земли к руке так близко  
(Н. Эпатова)

### **7. Волчок.**

**Задачи:** расширение знаний о свойствах фитбола, развитие ловкости,

повышение эмоционального тонуса.

**Содержание упражнения.** Прокрутить мяч вокруг своей оси по часовой стрелке и против часовой стрелки.

Упражнение сопровождается словами:

Учим новую игру –

Мяч раскрутим на полу.

Он кружится как волчок,

Если ощутит толчок.

### **8. Передача мяча по замкнутому кругу.**

**Задачи:** развитие ловкости, внимания, повышение эмоционального фона.

**Содержание упражнения.** Дети встают в круг и по команде передают мяч друг другу, пока не прозвучит сигнал для остановки. Второй раз упражнение выполняется в противоположную сторону.

Упражнение сопровождается словами:

Быстро встали мы в кружок –

Раз, два, три,

Друг другу мяч передаём,

Смотри, не урони!

### **9. Колобок**

**Задачи:** Развитие ловкости, внимания, памяти, повышение эмоционального тонуса.

**Содержание упражнения.** Хором дети проговаривают:

Наш весёлый колобок

Покатился на лужок.

После этих слов первые участники поднимают фитбол над головой и прогибаясь назад, передают его следующему игроку. Игроки команд, стоящие последними получив «колобок», говорят «Поймал (а)!», поворачиваются кругом и передают «колобок» в обратном направлении.

### **10. Выполняем упражненье**

**Задачи:** Укрепление мышц плечевого пояса, формирование навыка правильной осанки.

**Содержание упражнения.** Дети сидя на фитболе, руки на коленях работают плечами вверх-вниз.

Упражнение сопровождается словами:

Выполняем упражненье,

Быстро делаем движенья.  
Надо плечи нам размять,  
Раз-два-три-четыре-пять.

### **11. Дрессированные животные**

**Задачи:** Укрепление мышц шеи, формирование навыка правильной осанки.

**Содержание упражнения.** Дети, сидя на фитболе выполняют движения в соответствии с текстом.

#### **а) Цирковая лошадка**

По арене скачет конь, ( Дети выполняют пружинистые движения на фитболе)

Рыжий гребень как огонь.

Гордо гривой машет он, (Наклоны головы вперёд, назад)

Настоящий чемпион.

#### **б) Слон (авторская)**

Головой кивает слон – (Дети выполняют пружинистые движения на фитболе)

Это он нам шлёт поклон.

Раз-два-три- вперёд наклон, (Наклоны головы вперёд)

Раз-два-три теперь назад. ( Наклон головы назад)

Видеть нас он очень рад. (Пружинистые движения)

**Примечания:** Вибрация лёгкая; во время выполнения наклонов пружинистые движения не выполнять; из положения наклона, голова сначала возвращается в положение прямо, а затем снова выполняет наклон.

### **12. Мы прекрасно загораем**

**Задачи:** Укрепление мышц плечевого пояса, развитие вестибулярного аппарата, гибкости, повышение функциональных возможностей плечевых суставов.

**Содержание упражнения.** Дети, лёжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки внизу, выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем! (Приподнять ноги от пола)

Держим. Держим...

Напрягаем,

Загорели?

Опускаем! (Опустить ноги)

### **13. Потягушки-растягушки (авторская)**

**Задачи:** Укрепление мышц плечевого пояса, живота, развитие вестибулярного аппарата, гибкости, увеличение подвижности плечевых суставов.

**Содержание упражнения.** Дети, лёжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки внизу, выполняют движения в соответствии с текстом.  
На фитболе полежим,  
Дружно вверх потянемся (Руки до упора вверх, затем в и.п.)  
И в стороны растянемся (Руки до упора в стороны, затем в и.п.)

#### **14. А часы идут, идут**

**Задачи:** Укрепление мышц шеи, плечевого пояса, ног, развитие гибкости, повышение функциональных возможностей тазобедренного сустава.

**Содержание упражнения.** Дети сидя на фитболе выполняют движения в соответствии с текстом.

Тик-так, тик-так, (Наклоны головы вправо-прямо-влево-прямо и т.д.)

В доме кто умеет так?

Тик-так, тик-так (2 раза)

Это маятник в часах, (Стоя. Фитбол вперёд-книзу. Движения вправо-влево)

Отбивает каждый такт.

Тик-так, тик-так (2 раза)

А в часах сидит кукушка, (Сидя на фитболе наклоны вперёд, обхватив мяч между ногами, затем в и.п.)

У неё своя избушка.

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью.

Стрелки движутся по кругу, (Сидя на фитболе, вращение в тазобедренном суставе по часовой стрелке)

Не касаются друг друга.

Повернёмся мы с тобой (Вращение против часовой стрелки)

Против стрелки часовой.

А часы идут, идут, (Пружинистые движения, переходящие в медленные)

Иногда вдруг отстают.

А бывает, что спешат, (Частое постукивание пальцами ног по полу)

Словно убежать хотят!

Если их не заведут, (Пружинистые движения, переходящие в медленные)

То они совсем встают.

#### **Список литературы.**

1. «Двигательный игротренинг для дошкольников». РЕЧЬ, С. - П. 2002. , "Фитнес-данс". С. - П. 2007.
2. «Как сформировать правильную осанку у ребёнка» РЕЧЬ, С. - П. 2009. , Кузьмина - аэробика для детей
3. «Танцы на мячах» изд. РГПУ им. Герцена С-П. 2008. , «Фитбол – гимнастика в дошкольном возрасте» изд. СПГАФК им. Лесгафта, С-П. 1999.
4. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.-М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
5. 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.
6. Фитбол-гимнастика как средство развития двигательной активности и укрепления здоровья детей дошкольного возраста в ДОУ / Т. А. Рюмина, М. Ю. Бойкова, Т. И. Плотникова [и др.]. — Текст : непосредственный // Образование: прошлое, настоящее и будущее : материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2018 г.)
7. Власенко Н.Э. «Фитбол гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста ( теория, методика, практика). – СПб.: ООО Издательство «Детство – пресс», 2020. – 112с.
8. Сулим Е.В. Днтский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТТЦ Сфера, 2015.