

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №42»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического совета
МАДОУ «Детский сад комбинированного
вида № 42» НМР РТ
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МАДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 42» НМР РТ
И.В. Рушинцева/

Введено в действие приказом заведующего
№ 44 от 31.08.2022 г.



ПРОГРАММА
дополнительного образовательного кружка
по физическому воспитанию старших дошкольников
«Фитбол-гимнастика»

Автор: инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Смоленцева Марина Ивановна

г. Нижнекамск
2022 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы.....	4
Цели занятий.....	5
Ожидаемые результаты.....	5
Содержание программы.....	5
Структура занятий.....	6
Условия проведения занятий фитбол-гимнастикой.....	7
Перспективный план обучения упражнениям на фитболе в старшей группе (1 год обучения).....	8
Перспективный план обучения упражнениям на фитболе в подготовительной к школе группе (2 год обучения).....	17
Уровни освоения программы в старшей группе.....	26
Уровни освоения программы в подготовительной к школе группе.....	26
Заключение.....	27
Приложения.....	28
Список использованной литературы.....	85

Пояснительная записка

Развитие детей и улучшение их здоровья – одна из актуальных задач современной дошкольной педагогики. Одной из эффективных форм работы с дошкольниками является методика работы с коррекционными мячами, или фитболами. Фитбол – большой мяч диаметром 45-75 см, который используется в оздоровительных целях. Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики.

Может показаться, что фитбол для детей просто веселая и интересная игра. Но все не так просто. Чтобы удержаться на мяче, нужно иметь тренированные мышцы спины и отличную осанку. А самое удивительное, что занятия с мячом, укрепляя осанку, не создают жесткой нагрузки на спину и шею ребенка. Выполняя специальные упражнения, ребенок тренирует практически все группы мышц и учится двигаться под музыку.

Упражнения на фитболе оказывают на детей оздоровительный эффект. Он давно подтвержден опытом работы реабилитационных медицинских центров Европы. Вибрации, создаваемые мячом, улучшают обмен веществ и кровообращение. Упражнения на мяче способствуют профилактике таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгия и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие ткани.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, активизируют моторно-висцеральные рефлексии. Особенно полезно заниматься этими упражнениями детям дошкольного возраста с нарушениями речи. Импульсы, которые в результате тренировки получает головной мозг, ускоряют выработку новых условно-рефлекторных связей, необходимых при развитии речи ребенка и всего его организма. Улучшается способность детей к самоконтролю и самоанализу. У детей формируется отличная осанка, ведь "криво" сидеть на мяче невозможно.

Но самое главное, что занятия на мячах приводят детей в восторг. Фитбол для детей дает уникальную возможность для тренировки двигательного контроля и равновесия; снимает нагрузку с позвоночника, перераспределяет тонус всех групп мышц; тренирует правильную осанку, чувство естественной координации тела; одновременно тренирует мышцы спины и брюшного пресса.

Цель программы

Развитие функции равновесия, тренировка вестибулярного аппарата, активизация моторно-висцеральных рефлексов у детей с нарушениями речи старшего дошкольного возраста, используя эффективность методики комплексного воздействия фитбол-гимнастики.

Задачи программы

1. Воспитание положительного отношения к упражнениям, подвижным играм с использованием фитбола.
2. Воспитание нравственно-волевых качеств личности, активной жизненной позиции, развитие коммуникативных навыков.
3. Способствование развитию самоконтроля и самооценки.
4. Формирование основных двигательных действий, используя фитбол.
5. Развитие и тренировка вестибулярного аппарата.
6. Развитие общей моторики и мелкой моторики рук.
7. Развитие речи детей.
8. Развитие умственной сферы посредством выполнения двигательных действий, с помощью которых ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире и о способах взаимодействия с ним, а также познает собственное тело и его многочисленные возможности.
9. Развитие культуры движений и телесной рефлексии.
10. Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя.
11. Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности.
12. Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития.
13. Нормализация перистальтики кишечника.
14. Стимуляция обмена веществ организма, активация моторно-висцеральных рефлексов.
15. Совершенствование эмоционально-волевой сферы дошкольников.

Цели занятий

1. Профилактика различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, болезней легких, внутренних органов и др.)
2. Развитие двигательных способностей (силы, координации, гибкости, функции равновесия и др.)
3. Развитие музыкально-ритмических и творческих способностей в целях рекреации, досуга, отдыха и развлечения (игры, эстафеты, танцы, ритмические упражнения).

Ожидаемые результаты

1. Развитие двигательных качеств (ловкости, гибкости, выносливости).
2. Развитие и совершенствование координации движений и равновесия.
3. Создание навыка правильной осанки.
4. Развитие коммуникативной и эмоционально-волевой сферы.
5. Развитие мелкой моторики рук.
6. Развитие речи.

Содержание программы

Для организации работы по программе необходимо создать следующие условия:

- физкультурный зал;
- фитбол-мячи, магнитофон, диски;
- разработать перспективный план занятий;
- составить график работы.

Данная программа состоит из двух блоков: 1 блок – работа с детьми старшей группы, 2 блок – работа с детьми подготовительной к школе группы. Таким образом, работа по программе «Фитбол-гимнастика» рассчитана на 2 года. Возраст детей от 5 лет (старшая группа) до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Работа по программе «Фитбол-гимнастика» начинается с сентября и в старшей и в подготовительной к школе группе.

Каждое занятие с фитболами включает в себя вводную, основную и заключительную часть. Во вводной части для разогрева организма детей и подготовки его к выполнению упражнений на все группы мышц используются ходьба, бег и прыжки с различными их вариантами, выполнение коррегирующей гимнастики для сводов стоп. Дети при этом могут двигаться змейкой между фитболами, лежащими на полу на индивидуальных ковриках, друг за другом в колонне по одному, в рассыпную между фитболами, или, держа фитбол за ушки на спине, что обеспечивает выравнивание спины

в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника, тренирует правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

В основную часть занятий включены комплексы упражнений с фитболами и на фитболах. Упражнения выполняются из разных исходных положений: стоя, фитбол на полу; стоя с фитболом в руках; сидя на полу с фитболом в руках; сидя на фитболе; лежа на полу на животе с фитболом в руках; лежа на фитболе на животе; лежа на полу на спине с фитболом в руках; лежа на фитболе на спине. Упражнения постепенно усложняются от комплекса к комплексу. С детьми 5-6 лет используются комплексы упражнений с фитболами без предметов, в подготовительной к школе группе с предметами: обручами, гимнастическими палками, массажными мячиками, лентами. В каждое занятие включены виды движений, направленные на овладение фитболом: подбрасывание фитбола, перебрасывание, отбивание, прокатывание и т.д. Основная часть заканчивается подвижной игрой с использованием фитбола – это кульминация всего занятия. Игра должна проходить эмоционально, в хорошем темпе, весело и задорно. Один раз в месяц в занятие дополнительно к подвижной игре включается танец-игра на фитболах с различными интересными движениями.

В заключительной части занятия необходимо организм детей привести в спокойное состояние, организовав с фитболом игру малой подвижности, включив упражнения, направленные на восстановление дыхания.

Занятия фитбол-гимнастикой, как в старшей группе, так и в подготовительной к школе группе, рекомендуется проводить 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия в старшей группе 25-30 минут, в подготовительной группе 30 минут.

Важно, чтобы каждое занятие имело музыкальную окраску. Музыкальное сопровождение желательно подбирать с учетом возрастных интересов детей. Приветствуются детские песни с русским текстом.

Структура занятий

Часть занятия	Время	Содержание составных частей занятия	Повторяемость
I. Вводная	5-7 минут	Различные виды ходьбы и бега, игровые упражнения.	1 месяц (8 занятий)
II. Основная	18-19 минут	1. Комплекс упражнений с фитболами. 2-3. Упражнения на развитие движений с фитболом.	1 месяц (8 занятий) 1 неделя (2 занятия)

		4. Подвижная игра с использованием фитбола.	1 неделя (2 занятия)
		5. Танец-игра (с фитболом или без).	4-ая неделя месяца (2 занятия)
III. Заключительная	3-4 минуты	Игра спокойного характера с использованием фитбола.	1 неделя (2 занятия)

Условия проведения занятий фитбол-гимнастикой

- Правильный подбор фитбола каждому ребенку по росту (при посадке угол в 90% между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой).
- Удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.
- Начинать занятия с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным.
- Исключить во время занятий быстрые и резкие движения.
- При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.
- Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту занимающихся детей.
- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке.
- На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Одним из эффективных средств для создания положительного настроения является музыкальное сопровождение.

Перспективный план обучения упражнениям на фитболе в старшей группе (1 год обучения)

Сентябрь

Задачи: воспитывать интерес к физическим упражнениям на фитболе; развивать координацию движений; дать представления о форме и физических свойствах фитбола; формировать правильную посадку на фитболе, знания базовых положений при выполнении упражнений в исходном положении стоя, сидя на фитболе, стоя на коленях.

<p>Вводная часть Ходьба обычная, на носках, пятках, наружных сторонах стоп. Бег обычный, на носках, с подскоками. Ходьба обычная, упражнение «слоны» (см. Приложение 7). Перестроение в рассыпную.</p> <p>Основная часть 1. Комплекс упражнений на фитболе № 1 (см. Приложение 1).</p>			
<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
2. Подпрыгивание, сидя на фитболе, вверх «Подпрыгни до руки»	2. Прыжки на фитболе вперед «Догони мяч»	2. Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой	2. Упражнение «Тачки»
3. Прокатывание фитбола в обруч	3. Бросание фитбола в обруч	3. Поединок «Кто кого перетянет»	3. Прыжки на фитболе вперед «Обручи»
4. Подвижная игра «Птички и гнездышко» (см. Приложение 2)	4. Подвижная игра «За флажками»	4. Подвижная игра «Волк»	4. Подвижная игра «Кегли» 5. Танец-игра «Мы пойдём налево»
<p>Заключительная часть</p>			
М.п/и «Большой и маленький» (см. Приложение 3)	М.п/и «Кто летает»	М.п/и «Мяч по кругу»	М.п/и «Погрузка арбузов»

Октябрь

Задачи: воспитывать интерес к физическим упражнениям на фитболе; развивать координацию движений, гибкость; продолжать формировать правильную посадку на фитболе, знания базовых положений при выполнении упражнений в исходном положении стоя, сидя на фитболе, стоя на коленях.

Вводная часть

Ходьба обычная, на носках, пятках, перекатом с пятки на носок.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен.

Ходьба обычная, упражнение «котятка».

Перестроение врассыпную.

Основная часть

1. Комплекс упражнений на фитболе № 2.

<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
2. Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой	2. Прокатывание фитбола змейкой по полу между предметами	2. Прыжки на фитболах с продвижением вперед	2. Отбивание фитбола об пол двумя руками на месте
3. Поединок «Перетягивание каната»	3. Перебрасывание мяча в кругу способом снизу, сидя на фитболах	3. Прокатывание фитбола в обруч	3. Прыжки на фитболе через длинную качающуюся скакалку
4. Подвижная игра «Займи обруч»	4. Подвижная игра «Быстрый и ловкий»	4. Подвижная игра «Вороны и воробьи»	4. Подвижная игра «Мы веселые ребята» 5. «Танец маленьких утят»

Заключительная часть

М.п/и «Передай фитбол»	М.п/и «Гусеница»	М.п/и «Сосед, покружись»	М.п/и «Продаем горшки»
------------------------	------------------	--------------------------	------------------------

Ноябрь

Задачи: воспитывать интерес к здоровому образу жизни; развивать гибкость и координацию движений; формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; продолжать формировать умение правильной посадки на фитболе.

Вводная часть

Ходьба обычная, на носках, пятках, мелким и широким шагом, врассыпную.

Бег обычный, на носках, с захлестом ног назад.

Ходьба обычная, упражнения «котятка», «паучки».

Перестроение врассыпную.

Основная часть

1. Комплекс упражнений на фитболе №3.

<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
2. Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке	2. Подбрасывание фитбола вверх и ловля его	2. Прыжки на фитболах, поворачиваясь вокруг своей оси	2. Перебрасывание фитбола друг другу снизу двумя руками
3. Метание мешочков в движущуюся цель «Попади в большой фитбол»	3. Подпрыгивание на фитболе вверх «Подпрыгни высоко»	3. Перебрасывание мяча в кругу способом от груди, сидя на фитболе	3. Пролезание в обручи прямо «Туннель»
4. Подвижная игра «Льдинки, ветер и мороз»	4. Подвижная игра «Займи обруч»	4. Подвижная игра «Быстрый и ловкий»	4. Подвижная игра «Птички и гнездышко» 5. Танец-игра «Буги-Вуги»

Заключительная часть

М.п/и «Большой и маленький»	М.п/и «Кто прыгает»	М.п/и «Мяч по кругу»	М.п/и «Погрузка арбузов»
-----------------------------	---------------------	----------------------	--------------------------

Декабрь

Задачи: воспитывать упорство и настойчивость в достижении результатов; развивать гибкость, пластичность и музыкальность; формировать умение выполнять комплекс упражнений с использованием фитбола в едином темпе; продолжать формировать у детей умение сохранять равновесие на фитболе, выполняя упражнения в исходном положении сидя, лежа на фитболе.

Вводная часть

Ходьба обычная, на носках, пятках, змейкой, скрестным шагом.

Бег обычный, змейкой, врассыпную, в колонне по одному.

Ходьба обычная, упражнения «паучки», «слоны».

Перестроение в 3 колонны.

Основная часть

1. Комплекс упражнений на фитболе №4.

<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
2. Отбивание фитбола правой и левой руками попеременно, продвигаясь вперед	2. Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой	2. Подбрасывание фитбола вверх и ловля с хлопком	2. Прокатывание фитбола змейкой между предметами
3. Прокатывание фитбола вперед «Сбей кеглю»	3. Прыжки на фитболе вперед «Обручи»	3. Поединок «Кто перетянет»	3. Перебрасывание фитбола через сетку «Через сетку за фитболом»
4. Подвижная игра «Охотники и зайцы»	4. Подвижная игра «Льдинки, ветер и мороз»	4. Подвижная игра «Займи обруч»	4. Подвижная игра «Кегли» 5. «Мы пойдём налево»

Заключительная часть

М.п/и «Передай фитбол»	М.п/и «Гусеница»	М.п/и «Сосед, покружись»	М.п/и «Продаем горшки»
------------------------	------------------	--------------------------	------------------------

Январь

Задачи: воспитывать трудолюбие, помогая раскладывать и убирать необходимый инвентарь; развивать глазомер и точность движений, мелкую моторику рук; формировать умение детей выполнять комплекс упражнений с фитболом ритмично, под музыку, не спеша и не отставая.

Вводная часть

Ходьба обычная, на носках, пятках, в глубоком приседе, перекатом с пятки на носок.

Бег обычный, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен.

Ходьба обычная, упражнения «слоны», «лягушки».

Перестроение врассыпную.

Основная часть

1. Комплекс упражнений на фитболе №5.

<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
2. Перебрасывание фитбола друг другу сверху	2. Прыжки на фитболах змейкой между предметами	2. Отбивание фитбола об пол с хлопком	2. Прокатывание фитбола двумя руками по гимнастической скамейке
3. Упражнение «Тачки»	3. Бросание фитбола в обруч	3. Метание мешочков в движущуюся цель «Попади в большой фитбол»	3. Прыжки на фитболе через длинную качающуюся скакалку
4. Подвижная игра «Вороны и воробьи»	4. Подвижная игра «Охотники и зайцы»	4. Подвижная игра «Льдинки, ветер и мороз»	4. Подвижная игра «Займи обруч» 5. Танец-игра «Танец маленьких утят»

Заключительная часть

М.п/и «Большой и маленький»	М.п/и «Кто летает»	М.п/и «Мяч по кругу»	М.п/и «Погрузка арбузов»
-----------------------------	--------------------	----------------------	--------------------------

Февраль

Задачи: воспитывать умение получать удовольствие и радость от коллективного выполнения физических упражнений с использованием фитбола; развивать двигательные навыки детей, координацию движений, равновесие; продолжать формировать умение четко, ритмично выполнять комплекс упражнений с использованием фитбола, умение быстро менять исходные положения (стоя, сидя на полу, сидя на фитболе, лежа на полу, лежа на фитболе).

Вводная часть

Ходьба обычная, на носках, пятках, приставным шагом вправо и влево.

Бег обычный, длинной и короткой змейкой, на носках.

Ходьба обычная, упражнения «лягушки», «гусеница».

Перестроение в 3 колонны.

Основная часть

1. Комплекс упражнений на фитболе №6.

<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
2. Перебрасывание фитбола друг другу в парах с отскоком от пола	2. Отбивание фитбола в движении правой и левой руками	2. Бросание фитбола вдаль двумя руками из-за головы	2. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая фитбол по ней
3. Пролезание в обручи прямо «Туннель»	3. Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой	3. Прыжки на фитболах вперед «Догони мяч»	3. Прокатывание фитбола в обруч
4. Подвижная игра «Птица без гнезда»	4. Подвижная игра «За флажками»	4. Подвижная игра «Охотники и зайцы»	4. Подвижная игра «Льдинки, ветер и мороз» 5. Танец-игра «Буги-вуги»

Заключительная часть

М.п/и «Передай фитбол»	М.п/и «Гусеница»	М.п/и «Сосед, покружись»	М.п/и «Продаем горшки»
------------------------	------------------	--------------------------	------------------------

Март

Задачи: воспитывать стремление к здоровому образу жизни; развивать умение ориентироваться в пространстве, глазомер, точность движений; формировать умение выполнять упражнения, лежа на животе на фитболе, опираясь только на пальцы ног; продолжать формировать умение сохранять правильную осанку, тренировать равновесие и координацию движений.

Вводная часть

Ходьба обычная, на носках, пятках, наружных сторонах стоп, скрестным шагом.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, с подскоками.

Ходьба обычная, упражнения «прятки», «гусеница».

Перестроение в рассыпную.

Основная часть

1. Комплекс упражнений на фитболе №7.

<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
2. Перебрасывание фитбола друг другу в парах через сетку	2. Прыжки на фитболе змейкой между предметами	2. Бросание фитбола в горизонтальную цель (обруч)	2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, отбивая фитбол об пол
3. Прыжки вверх на фитболе на месте «Подпрыгни высоко»	3. Прокатывание фитбола вперед «Сбей кеглю»	3. Перетягивание каната сидя на фитболах	3. Перебрасывание фитбола через сетку «Через сетку за фитболом»
4. Подвижная игра «Горелки»	4. Подвижная игра «Волк»	4. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	4. Подвижная игра «Охотники и зайцы» 5. Танец-игра «Мы пойдём налево»

Заключительная часть

М.п/и «Большой и маленький»	М.п/и «Кто прыгает»	М.п/и «Мяч по кругу»	М.п/и «Погрузка арбузов»
-----------------------------	---------------------	----------------------	--------------------------

Апрель

Задачи: воспитывать коммуникативные способности, желание помогать друг другу в трудной ситуации; развивать мелкую моторику рук, пластичность и музыкальность, чувство ритма, ловкость; формировать умение расслаблять мышцы, выполняя упражнения, лежа на фитболе на спине, сохранять при этом равновесие.

Вводная часть

Ходьба обычная, на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперед.

Бег обычный, с захлестом ног назад, с преодолением препятствий.

Ходьба обычная, упражнения «гусеница», «гуси».

Перестроение в 3 колонны.

Основная часть

1. Комплекс упражнений на фитболе №8.

<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
2. Прыжки на фитболах вправо-влево через канат, лежащий на полу	2. Ведение фитбола змейкой между предметами правой и левой руками	2. Бросание фитбола вдаль двумя руками из-за головы	2. Выполнение «мостика» на спине на фитболе
3. Прыжки на фитболе вперед на скорость «Обручи»	3. Прыжки на фитболах вверх на месте «Подпрыгни высоко»	3. Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой	3. Метание мешочков в движущуюся цель «Попади в большой фитбол»
4. Подвижная игра «Мы веселые ребята»	4. Подвижная игра «Горелки»	4. Подвижная игра «Птица без гнезда»	4. Подвижная игра «За флажками» 5. Танец-игра «Танец маленьких утят»

Заключительная часть

М.п/и «Передай фитбол»	М.п/и «Гусеница»	М.п/и «Сосед, покружись»	М.п/и «Продаем горшки»
------------------------	------------------	--------------------------	------------------------

Май

Задачи: воспитывать потребность в здоровом образе жизни, желание заниматься фитбол-гимнастикой и в домашних условиях; развивать умения действовать с фитболом: выполнять прыжки на фитболе, бросание фитбола, отбивание, перебрасывание, развивать ловкость, быстроту, меткость, координацию движений; формировать умение выполнять упражнения с использованием фитбола, растягивая конкретные группы мышц; продолжать формировать умение быстро со сменой музыки менять исходные положения для выполнения упражнений.

Вводная часть

Ходьба обычная, на носках, пятках, скрестным шагом, мелким и широким шагом.

Бег обычный, мелким и широким шагом, врассыпную, в колонне по 1.

Ходьба обычная, упражнения «гуси», «котят».

Перестроение врассыпную.

Основная часть

1. Комплекс упражнений на фитболе №9.

<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
2. Перебрасывание фитбола друг другу в парах из-за головы через сетку	2. Прыжки на фитболах через предметы (кубики, набивные мячи)	2. Бросание фитбола в горизонтальную цель	2. Отбивание фитбола об пол с двумя хлопками перед ловлей
3. Упражнение «Тачки»	3. Пролезание в обручи прямо «Туннель»	3. Прыжки через длинную качающуюся скакалку	3. Прокатывание фитбола в обруч
4. Подвижная игра «Вороны и воробы»	4. Подвижная игра «Мы веселые ребята»	4. Подвижная игра «Горелки»	4. Подвижная игра «Займи обруч» 5. Танец-игра «Буги-Вуги»

Заключительная часть

М.п/и «Большой и маленький»	М.п/и «Кто летает»	М.п/и «Мяч по кругу»	М.п/и «Погрузка арбузов»
-----------------------------	--------------------	----------------------	--------------------------

Перспективный план обучения упражнениям на фитболе в подготовительной к школе группе (2 год обучения)

Сентябрь

Задачи: воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов; развивать координацию движений, мелкую моторику рук; продолжать формировать технику выполнения упражнений на фитболе, умение согласовывать движения рук и ног, выполняя упражнения одновременно с другими детьми.

Вводная часть (6-7 минут)			
Ходьба обычная, на носках, пятках, в глубоком приседе, перекатом с пятки на носок. Бег обычный, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен. Ходьба обычная, упражнения «слоны», «лягушки». Перестроение врассыпную.			
Основная часть (20 минут)			
1. Комплекс упражнений на фитболе без предметов №1 (см. Приложение 4)			
<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
2. Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой	2. Бросание фитбола в вертикальную цель	2. Подбрасывание фитбола вверх и ловля с хлопком	2. Катание на фитболе на животе «С кочки на кочку»
3. Прокатывание фитбола в обруч	3. Передача фитбола друг другу ногами в кругу «Сидячий футбол»	3. Метание мешочков в движущуюся цель «Попади в большой фитбол»	3. Бросание фитбола через сетку «Через сетку за фитболом»
4. Подвижная игра «Лягушки на кочках»	4. Подвижная игра «Чье звено скорее соберется»	4. Подвижная игра «Горелки в кругу»	4. Подвижная игра «Мячи разные несем» 5. Танец-игра «Мы пойдём налево»
Заключительная часть (3-4 минуты)			
М.п/и «Игра с мячом»	М.п/и «Заря»	М.п/и «Бабушка Маланья»	М.п/и «Земля, вода, воздух и огонь»

Октябрь

Задачи: воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов; развивать координацию движений, мелкую моторику рук, ловкость, согласованность движений с музыкой; формировать технику выполнения упражнений на фитболе с использованием гимнастических палок, умение согласовывать движения рук и ног, выполняя упражнения одновременно с двумя предметами.

Вводная часть

Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприседе, с высоким подниманием колен.

Бег обычный, в рассыпную, в колонне по 1, с подскоками, упражнение «цапля».

Ходьба обычная, упражнение «ракета».

Перестроение в 3 колонны.

Основная часть

1. Комплекс упражнений на фитболе с гимнастическими палками №2.

<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
2. Упражнение «Поймай палку после хлопка»	2. Прыжки на фитболах с продвижением вперед	2. Перебрасывание друг другу фитбол снизу	2. Прокатывание мяча друг другу палкой, сидя на фитболах по кругу «Хоккей»
3. Ходьба по гимнастической скамейке, прокатывая перед собой фитбол	3. Перебрасывание фитбола друг другу с отскоком от пола через палку	3. Поединок «Перетяни палку», сидя на фитболах	3. Отбивание фитбола на месте поочередно правой и левой руками
4. Подвижная игра «Круговые салки»	4. Подвижная игра «День и ночь»	4. Подвижная игра «Синие, красные, желтые»	4. Подвижная игра «Возьми предмет» 5. Танец-игра «Танец маленьких утят»

Заключительная часть

М.п/и «Продаем горшки»	М.п/и «Большой и маленький»	М.п/и «Тимербай»	М.п/и «Погрузка арбузов»
------------------------	-----------------------------	------------------	--------------------------

Ноябрь

Задачи: воспитывать коммуникативные свойства личности, дисциплинированность и организованность; развивать силу всех групп мышц, глазомер, гибкость и пластичность; совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений с использованием футбола в соответствии с темпом и ритмом музыки, единым коллективом; формировать умение выполнять действия с футболом на гимнастической скамейке, сохраняя правильную осанку и равновесие.

Вводная часть

Ходьба обычная, на носках, пятках, наружных сторонах стоп, приставным шагом вперед и назад.

Бег обычный, на носках, боковым галопом, длинной и короткой змейкой, упражнение «страус».

Ходьба обычная, упражнение «ракета», «гуси».

Перестроение врассыпную.

Основная часть

1. Комплекс упражнений на футболе без предметов №3

<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
2. Прыжки на футболах змейкой между предметами	2. Бросание футбола вдаль двумя руками из-за головы	2. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая футбол по ней	2. Перебрасывание футбола друг другу из-за головы
3. Перебрасывание мяча способом от груди «Из класса в класс»	3. Передача футбола друг другу ногами в кругу «Сидячий футбол»	3. Метание мешочков в движущуюся цель «Попади в большой футбол»	3. Прыжки через длинную качающуюся скакалку
4. Подвижная игра «Дедушка Рожок»	4. Подвижная игра «Займи обруч»	4. Подвижная игра «Переправа»	4. Подвижная игра «Лягушки на кочках» 5. Танец-игра «Буги-Вуги»

Заключительная часть

М.п/и «Игра с мячом»	М.п/и «Заря»	М.п/и «Бабушка Маланья»	М.п/и «Земля, вода, воздух и огонь»
----------------------	--------------	-------------------------	-------------------------------------

Декабрь

Задачи: воспитывать трудолюбие, желание оказывать активную помощь в раскладывании и уборке оборудования; развивать сдержанность, выдержку, координацию движений, мелкую моторику рук, творческие способности детей, фантазию; формировать умение действовать строго по сигналу; продолжать формировать умение действовать одновременно с двумя предметами: фитболом и гимнастическими лентами.

Вводная часть

Ходьба обычная, на носках, пятках, наружных сторонах стоп, спиной вперед, гимнастическим шагом.

Бег обычный, на носках, выбрасывая прямые ноги вперед, спиной вперед, упражнение «краб».

Ходьба обычная, упражнение «гуси», «паучки».

Перестроение в 3 колонны.

Основная часть

1. Комплекс упражнений на фитболе с лентами №4.

<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
2. Прыжки на фитболах вправо-влево через канат, лежащий на полу	2. Бросание фитбола в горизонтальную цель (обруч)	2. Бросание фитбола вверх и ловля с хлопками перед собой	2. Перебрасывание фитбола друг другу через сетку из-за головы
3. Отбивание фитбола ногами «Попади в кеглю»	3. Упражнение «Чехарда»	3. Прыжок на фитболе вверх с места «Возьми ленту»	3. Катание на фитболе на животе «С кочки на кочку»
4. Подвижная игра «Ленты»	4. Подвижная игра «Два Мороза»	4. Подвижная игра «Чье звено скорее соберется»	4. Подвижная игра «Мячи разные несем» 5. Танец-игра «Мы пойдём налево»
Заключительная часть			
М.п/и «Продаем горшки»	М.п/и «Большой и маленький»	М.п/и «Тимербай»	М.п/и «Погрузка арбузов»

Январь

Задачи: воспитывать стремление к здоровому образу жизни, желание применять полученные умения и навыки в повседневной жизни; развивать ловкость, красоту движений, фантазию и воображение, чувство ритма, музыкальность; совершенствовать посадку на фитболе, сохраняя равновесие; формировать умение выполнять прыжки на фитболе, продвигаясь спиной вперед.

Вводная часть

Ходьба обычная, на носках, пятках, с выпадами, перекатом с пятки на носок.

Бег обычный, на носках, врассыпную, в колонне по 1, прямым галопом, упражнение «лягушки».

Ходьба обычная, упражнение «паучки», «ящерица».

Перестроение врассыпную.

Основная часть

1. Комплекс упражнений на фитболе без предметов №5.

<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
2. Отбивание фитбола поочередно правой и левой руками в движении	2. Прыжки на фитболе спиной вперед	2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, отбивая фитбол об пол	2. Бросание фитбола вверх и ловля с поворотом вокруг себя
3. Передача мячей в шеренгах способом снизу	3. Прокатывание фитбола вперед «Сбей кеглю»	3. Бросание фитбола в вертикальную цель	3. Перебрасывание мяча способом из-за головы
4. Подвижная игра «Два Мороза»	4. Подвижная игра «Круговые салки»	4. Подвижная игра «День и ночь»	4. Подвижная игра «Синие, красные, желтые» 5. Танец-игра «Танец маленьких утят»
Заключительная часть			
М.п/и «Игра с мячом»	М.п/и «Заря»	М.п/и «Бабушка Маланья»	М.п/и «Земля, вода, воздух и огонь»

Февраль

Задачи: воспитывать ответственность за свои действия перед другими детьми; развивать равновесие, выполняя упражнения на фитболе и гимнастической скамейке с фитболом, мелкую моторику рук, согласованность движений рук, ног, головы; формировать умение быстро переключаться с одного вида движений на другой; продолжать формировать умение действовать одновременно с двумя предметами: фитболом и обручем.

Вводная часть

Ходьба обычная, на носках, пятках, длинной и короткой змейкой, в полуприседе, со сменой направляющего.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, с захлестом ног назад, со сменой направления движения, упражнение «цапля».

Ходьба обычная, упражнение «ящерица», «рак».

Перестроение в 3 колонны.

Основная часть

1. Комплекс упражнений на фитболе с обручем №6.

<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
2. Пролезание в обруч сверху и снизу, сидя на фитболе	2. Прыжки на фитболе из обруча в обруч	2. Прокатывание фитбола в обруч	2. Бросание фитбола в горизонтальную цель двумя руками снизу
3. Ведение фитбола в разных направлениях	3. Ходьба по гимнастической скамейке, прокатывая фитбол по ней	3. Прыжки через 6-8 набивных мячей поочередно через каждый	3. Пролезание в обручи прямо «Туннель»
4. Подвижная игра «Возьми предмет»	4. Подвижная игра «Два Мороза»	4. Подвижная игра «Дедушка Рожок»	4. Подвижная игра «Займи обруч» 5. Танец-игра «Буги-Вуги»
Заключительная часть			
М.п/и «Продаем горшки»	М.п/и «Большой и маленький»	М.п/и «Тимербай»	М.п/и «Погрузка арбузов»

Март

Задачи: воспитывать стремление в достижении высоких результатов; развивать равновесие, координацию движений, глазомер и точность движений, ловкость и быстроту; совершенствовать технику посадки на фитболе, умение выполнять упражнения, покачиваясь на фитболе; формировать умение выполнять прыжки на фитболе по отмеченным, заданным местам (из обруча в обруч), постепенно увеличивая расстояние между обручами.

Вводная часть

Ходьба обычная, на носках, пятках, на наружных сторонах стоп, в глубоком приседе. Бег обычный, выбрасывая прямые ноги вперед, с подскоками, боковым галопом в правую и левую стороны, упражнение «страус». Ходьба обычная, упражнение «рак», «гусеница». Перестроение в рассыпную.

Основная часть

1. Комплекс упражнений на фитболе без предметов №7.

<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
2. Бросание фитбола о землю и ловля с хлопками перед собой и за спиной	2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, отбивая фитбол об пол	2. Перебрасывание фитбола друг другу сверху	2. Прыжки на фитболах из обруча в обруч (6-8 шт.)
3. Катание на фитболе на животе «С кочки на кочку»	3. Отбивание фитбола ногами «Попади в кеглю»	3. Упражнение «Чехарда»	3. Метание мешочков в движущуюся цель «Попади в большой фитбол»
4. Подвижная игра «Переправа»	4. Подвижная игра «Ленты»	4. Подвижная игра «Лягушки на кочках»	4. Подвижная игра «Чье звено скорее соберется» 5. Танец-игра «Мы пойдем налево»

Заключительная часть

М.п/и «Игра с мячом»	М.п/и «Заря»	М.п/и «Бабушка Маланья»	М.п/и «Земля, вода, воздух и огонь»
----------------------	--------------	-------------------------	-------------------------------------

Апрель

Задачи: воспитывать коммуникативные свойства личности, желание помогать друг другу в сложной ситуации; развивать мелкую моторику рук, музыкальность, гибкость, мышление; совершенствовать умение выполнять физические упражнения одновременно с двумя предметами: фитболом и массажным мячом; совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Вводная часть

Ходьба обычная, на носках, пятках, на наружных сторонах стоп, длинной и короткой змейкой, с высоким подниманием колен, со сменой направления.

Бег обычный, на носках, в рассыпную, в колонне по 1, мелким и широким шагом, упражнение «краб».

Ходьба обычная, упражнение «гусеница», «слоны».

Перестроение в 3 колонны.

Основная часть

1. Комплекс упражнений на фитболе с массажным мячом №8.

<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
2. Ведение фитбола в разных направлениях правой и левой руками	2. Бросание фитбола вдаль двумя руками	2. Отбивание фитбола на месте правой и левой руками	2. Массаж друг другу на спине массажными мячиками
3. Передача мячей в шеренгах способом от груди	3. Прыжки через длинную качающуюся скакалку	3. Передача фитбола друг другу ногами в кругу «Сидячий футбол»	3. Прыжки на фитболах вправо-влево через канат, лежащий на полу
4. Подвижная игра «Мячи разные несем»	4. Подвижная игра «Горелки в кругу»	4. Подвижная игра «Круговые салки»	4. Подвижная игра «День и ночь» 5. Танец-игра «Танец маленьких утят»

Заключительная часть

М.п/и «Продаем горшки»	М.п/и «Большой и маленький»	М.п/и «Тимербай»	М.п/и «Погрузка арбузов»
------------------------	-----------------------------	------------------	--------------------------

Май

Задачи: воспитывать потребность в здоровом образе жизни, желание приобщить к этому взрослых (родителей); развивать мышление и память, ловкость и быстроту; совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом в разных исходных положениях, технику посадки на фитболе, умение выполнять упражнения, покачиваясь на фитболе, умение выполнять различные действия с фитболом (отбивание, перебрасывание, прыжки).

Вводная часть

Ходьба обычная, на носках, пятках, на наружных сторонах стоп, скрестным шагом, с выпадами, спиной вперед, со сменой ведущего, с преодолением препятствий.

Бег обычный, с подскоками, выбрасывая прямые ноги вперед, с захлестом ног назад, с преодолением препятствий, упражнение «лягушки».

Ходьба обычная, упражнение «слоны», «ракета».

Перестроение в рассыпную.

Основная часть

1. Комплекс упражнений на фитболе без предметов №9.

<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
2. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая фитбол по ней двумя руками	2. Отбивание фитбола поочередно правой и левой руками в движении	2. Перебрасывание фитбола друг другу через сетку способом сверху	2. Прыжки на фитболах спиной вперед
3. Бросание фитбола в вертикальную цель (обруч)	3. Бросание фитбола вдаль через сетку «Через сетку за фитболом»	3. Прокатывание фитбола вперед «Сбей кеглю»	3. Перебрасывание мяча способом снизу «Из класса в класс»
4. Подвижная игра «Возьми предмет»	4. Подвижная игра «Дедушка Рожок»	4. Подвижная игра «Переправа»	4. Подвижная игра «Займи обруч» 5. Танец-игра «Буги-Вуги»

Заключительная часть

М.п/и «Игра с мячом»	М.п/и «Заря»	М.п/и «Бабушка Маланья»	М.п/и «Земля, вода, воздух и огонь»
----------------------	--------------	-------------------------	-------------------------------------

Уровни освоения программы в старшей группе

Высокий уровень. Сформирован навык правильной осанки. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Хорошо развита мелкая моторика рук. Оценивает себя и контролирует других детей. Самостоятельно организывает игры.

Средний уровень. Недостаточно сформирован навык правильной осанки. Без усилий выполняет упражнения, допуская ошибки в технике выполнения. Недостаточно развита мелкая моторика рук. Самостоятельно игры не организывает, но с удовольствием принимает в них участие.

Низкий уровень. Не сформирован навык правильной осанки. Не замечает ошибок в технике выполнения упражнений. Не развита мелкая моторика рук. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив. С интересом включается в игру, но допускает нарушение правил.

Уровни освоения программы в подготовительной к школе группе

Высокий уровень. Сформирован навык правильной осанки. Сохраняет устойчивое равновесие. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно, ритмично из любого исходного положения. Хорошо развита мелкая моторика рук. К занятиям проявляет повышенный интерес. Практически не встречает трудностей при освоении нового материала. Самостоятельно организывает игры.

Средний уровень. Сформирован навык правильной осанки. Сохраняет устойчивое равновесие. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям. Мелкая моторика рук развита достаточно хорошо. С усилием и напряжением преодолевает трудности при освоении нового материала. Самостоятельно игры не организывает, но с удовольствием участвует в предложенных играх.

Низкий уровень. Недостаточно сформирован навык правильной осанки. При выполнении упражнений не всегда сохраняет равновесие. Слабо контролирует технику выполнения упражнений. Недостаточно развита мелкая моторика рук. Без интереса осваивает новые упражнения. Не стремится преодолевать трудности при освоении нового материала. Самостоятельно игры не организывает, нарушает правила в подвижных играх.

Заключение

Практическая работа по применению фитбол-гимнастики позволяет сделать следующие выводы:

1. Высокая эффективность занятий может быть достигнута при условии четко организованной системы работы, которая включает в себя взаимодействие всех направлений: работа с детьми, родителями, воспитателями, сотрудничество с другими специалистами и заинтересованными организациями, а также при наличии программно-методической и материальной базы.
2. Обучение детей фитбол-гимнастике с соблюдением основных требований к проведению и последовательности этапов приводит к следующим результатам:
 - происходит укрепление опорно-двигательного аппарата;
 - совершенствуются сердечнососудистая и дыхательная системы;
 - развиваются физические качества ребенка, повышается работоспособность, понижается утомляемость;
 - улучшаются процессы саморегуляции и самоконтроля;
 - осуществляется развитие мелкой моторики рук, и, как следствие, развитие речи.

Безусловно, фитбол-гимнастика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм, способствует развитию творчества, детской фантазии и эмоционально раскрепощает детей.

Правильно организованное занятие с фитболами позволяет детям с проблемами в речи почувствовать уверенность в своих силах, стать более волевыми, дисциплинированными, целеустремленными и, как итог – успешными.

Таким образом, фитбол-гимнастика является инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.

Комплексы упражнений с фитболом для детей старшей группы

Комплекс упражнений №1

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка
I.		
1.	И.п.: о.с. фитбол в руках перед грудью. 1- пружинка, фитбол вперед, 2- и.п.	8 раз
2.	И.п.: то же. 1-2- потянуться на носках, фитбол вверх, 3-4- и.п.	8 раз
3.	И.п.: то же, фитбол держать перед собой правой рукой за ушко. 1-2- вытянуть вправо правую руку с фитболом, 3-4- то же, влево, переложив фитбол в левую руку.	6 раз
4.	И.п.: то же, фитбол за спиной. 1-2- наклон вперед, прогнуться, смотреть вперед, 3-4- и.п. Фитбол крепко прижимать к спине.	8 раз
5.	И.п.: то же. Покачивание фитбола за спиной из стороны в сторону.	16 раз
6.	И.п.: о.с. фитбол в руках перед грудью. 1- поднять правое колено, коснуться его фитболом, 2- и.п., 3-4- то же, левой ногой.	8 раз
7.	И.п.: ноги на ширине плеч, фитбол в руках перед грудью. 1-2- наклон вниз, положить фитбол на пол, 3-4- наклон, взять фитбол – и.п. Ноги не сгибать.	6 раз
8.	И.п.: ноги шире плеч, фитбол на полу между ног. Катать фитбол по полу от одной ноги к другой.	8 раз
9.	И.п.: о.с. фитбол в руках перед грудью.	6 раз

	1-2- присесть, фитбол вперед, 3-4- и.п.	
10.	И.п.: о.с. фитбол на полу. 1-4- прокатить мяч в правую сторону вокруг себя, 5-8- то же, в левую сторону. ~~~~~	4 раза
II.		
1.	И.п.: стоя на коленях, фитбол в руках перед грудью. 1- поворот вправо, коснуться фитболом пола, 2-и.п., 3-4- то же, влево.	4 раза
2.	И.п.: то же. 1-2- сесть на пол справа, фитбол тянуть влево, 3-4- и.п., 5-8- то же, влево. Подниматься на колени без помощи рук.	4 раза
3.	И.п.: сидя, ноги врозь, фитбол на полу перед собой. 1-4- катить фитбол вперед к пяткам, 5-8- и.п. Ноги не сгибать.	6 раз
4.	И.п.: сидя на полу, прямые ноги на фитболе, руки упор сзади. 1-2- ноги положить врозь на пол, 3-4- и.п.	6 раз
5.	И.п.: сидя, фитбол зажат согнутыми в коленях ногами, руки упор сзади. 1-2- не сдвигая ног с места, повернуть корпус вправо, левой рукой коснуться пола у правой руки, 3-4- и.п., 5-8- то же, влево.	4 раза
6.	И.п.: сидя, ноги скрестно, фитбол на полу перед собой. 1-4- прокатывать фитбол вокруг себя вправо, 5-8- то же, влево.	2 раза
7.	И.п.: лежа на спине, фитбол в руках на полу справа. 1-2- фитбол положить влево от себя, 3-4-и.п. Руки прямые.	6 раз

8.	<p>И.п.: то же, мяч сверху за головой.</p> <p>1-2- поднять согнутые ноги и руки, коснуться фитболом колен,</p> <p>3-4- и.п.</p>	6 раз
9.	<p>И.п.: сидя на фитболе, руки в стороны.</p> <p>1-4- тянуться вправо за правой рукой,</p> <p>5-8- то же, влево. Ноги с места не сдвигать.</p>	4 раза
10.	<p>И.п.: то же, руки вниз.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p>	3-4 раза

Комплекс упражнений №2

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка
I.		
1.	И.п.: стоя, о.с. руки на поясе, фитбол на полу перед ногами. 1- наклон головы вправо, пружинка, 2- и.п., 3-4- тоже, влево.	8 раз
2.	И.п.: стоя, о.с. фитбол в руках. 1-2- поднять фитбол вверх, выпрямляя руки, 3-4- и.п.	4 раза в медленном, 8 раз – в быстром темпе.
3.	И.п.: ноги на ширине плеч, фитбол сверху. 1-2- наклон вправо, 3-4- и.п., 5-8- то же, влево. Фитбол не опускать, руки не сгибать.	6 раз
4.	И.п.: то же, фитбол в руках перед грудью. 1- поворот туловища вправо, руки с фитболом вытянуть в правую сторону, 2- и.п., 3-4- то же, в левую сторону. Ноги не сдвигать.	6 раз
5.	И.п.: о.с. фитбол в руках перед грудью. 1-2- присесть, «спрятаться» за фитболом, 3-4- встать, фитбол вверх, выпрямить руки.	6 раз
6.	И.п.: глубокий присед, фитбол на полу справа. 1-4- встать, фитболом описать круг над головой справа налево, вернуться в глубокий присед, фитбол слева, 5-8- то же, описать круг в другую сторону.	4 раза
7.	И.п.: стоя, фитбол справа, правая нога на фитболе, руки на поясе. 1-8- пружинистые приседания на левой ноге. Спина прямая.	8 раз
8.	И.п.: то же, руки в стороны. 1-2- 2 пружинистых наклона к колену левой ноги, касаясь ладонками, 3-4- и.п.	4 раза

	отклоняясь назад, 5-8- обратное движение. Ноги от пола не отрывать.	
3.	И.п.: сидя, фитбол зажат ступнями ног. 1-4- перекат на спину, поднять ноги вверх, руки положить на пол, 5-8- и.п., спину выпрямить.	4 раза
4.	И.п.: лежа на спине, ноги прямые на фитболе, руки вдоль туловища, 1-4- подкатить фитбол к себе, согнув ноги в коленях, 5-8- обратное движение, выпрямляя ноги.	6 раз
5.	И.п.: лежа на спине, ноги, согнутые в коленях на фитболе, руки за головой. 1-2- приподнять голову, отрывая плечи от пола, 3-4- и.п.	4 раза
6.	И.п.: то же. Приподнимая туловище, руки вытягивать вперед.	4 раза
7.	И.п.: сидя, руками обхватить фитбол сзади. 1-4- наклон вперед, приподнимая руками фитбол, 5-8- откинуться назад, облокотиться на фитбол, прогнуться.	6 раз
8.	И.п.: стоя, фитбол в руках. 1-2- поднять фитбол вверх прямыми руками, 3-4- опустить до уровня груди. Выполнять медленно.	4 раза

Комплекс упражнений №3

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка
I.		
1.	И.п.: о.с. руки на поясе, фитбол на полу. 1- пружинка с легким наклоном головы вправо, 2- и.п., 3-4- то же, влево. Спина прямая.	16 раз
2.	И.п.: о.с. фитбол в согнутых перед грудью руках. 1-2- легкий наклон вперед, вытягивая руки с фитболом вперед, 3-4- и.п. Смотреть вперед, голову не опускать.	8 раз
3.	И.п.: то же. 1-4- 2 приставных шага вправо, фитбол перед грудью, 5-8- 2 приставных шага влево.	2 раза
4.	И.п.: то же, фитбол в вытянутых вверх руках. 1-4- 2 приставных шага вправо, фитбол вверху, 5-8- 2 приставных шага влево.	2 раза
5.	И.п.: сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2- наклон головы вправо, вытягивая правую руку в сторону, 3-4- и.п., 5-8- то же, в левую сторону.	4 раза
6.	И.п.: то же, руки внизу. 1-2- поочередно руки на пояс, 3-4- поочередно на плечи, 5-6- поочередно вверх, 7-8- 2 хлопка над головой, 9-16- обратное движение, 2 удара по фитболу.	4 раза
7.	И.п.: то же, руки на поясе. 1- поднять плечи вверх, 2- и.п.	8 раз
8.	И.п.: то же. 1-2- поворот туловища вправо, выставляя локоть вперед, 3-4- то же, влево. Голову не отворачивать.	8 раз
9.	И.п.: то же.	4 раза

9.	<p>1-4- поднять туловище вверх, не отрывая живот от фитбола, развести руки в стороны, прогнуться - «самолет», 5-8- и.п.</p> <p>И.п.: стоя с фитболом в руках. 1-2- фитбол вперед, 3-4- вверх, 5-6- вперед, 7-8- и.п. Выполнять упражнение прямыми руками.</p>	4 раза
----	---	--------

Комплекс упражнений №4

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка
I.		
1.	И.п.: ноги на ширине плеч, фитбол в руках вверху. 1-2- легкий наклон вправо, 3-4- легкий наклон влево. Фитбол не опускать.	4 раза
2.	И.п.: о.с. фитбол в руках перед грудью. 1-2- выпад вправо, фитбол тянуть в правую сторону, 3-4- и.п., 5-8- то же, влево.	4 раза
3.	И.п.: о.с. руки на поясе, фитбол на полу справа. 1-4- перешагнуть через фитбол вправо, встать в о.с., 5-8- 2 пружинки, 9-16- то же, влево. Спина прямая, фитбол ногами не задевать.	4 раза
4.	И.п.: сидя на фитболе, руки внизу. 1-4- руки в стороны, вращать кистями рук, 5-8- руки вверх, вращать кистями рук, 9-12- руки в стороны, вращать кистями рук, 13-16- руки опустить вниз, слегка потряхивая, расслабляя.	2 раза
5.	И.п.: то же, руки в стороны. 1-2 - руки к плечам, 3-4- и.п.	8 раз
6.	И.п.: то же. 1-2- наклон к правому колену, обнять его, туловище притянуть к бедру, 3-4- и.п., 5-8- то же, к другому колену. Смотреть вперед.	8 раз
7.	И.п.: сидя, держаться за ушки фитбола. 1-4- движение туловища вправо, левую ногу выпрямить, повернуться корпусом к левой ноге, 5-8- то же, влево. Сохранять равновесие.	4 раза
8.	И.п.: то же. Перекатывать ступню с носка на пятку, с фитбола не вставать.	16 раз

	9-16- то же, назад. Спина прямая.	
2.	И.п.: ноги врозь, фитбол на полу перед собой. 1-4- катить фитбол вперед как можно дальше, 5-8- обратное движение. Ноги прямые, тянуться вперед.	8 раз
3.	И.п.: стоя на коленях перед фитболом, ладони на фитболе. 1-2- притянуть грудь к фитболу, согнув руки в локтях, 3-4- и.п. - “отжимание”. Смотреть вперед.	8 раз
4.	И.п.: лежа на животе на фитболе, упор на ладони и пальцы ног 1-2- поднять вверх правую руку и левую ногу, 3-4- и.п., 5-8- то же, левой рукой и правой ногой.	4 раза
5.	И.п.: то же. 1-4- прокатиться на фитболе вперед, согнуть руки в локтях, опуститься на предплечья, прямые ноги поднять вверх, 5-8- обратное движение, и.п. Выполнять медленно.	4 раза
6.	И.п.: то же, руки за головой. 1-2- поднять вверх туловище, прогнуться, 3-4- и.п.	8 раз
7.	И.п.: сидя на полу, фитбол за спиной. 1-4- перекатиться на спину, руки в стороны, ноги согнуты в коленях, 5-8- обратное движение, и.п.	4 раза
8.	И.п.: стоя, фитбол в руках. Плавные движения фитболом вверх и вниз. Выполнять медленно.	6 раз

Комплекс упражнений №6

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка
I.		
1.	<p>И.п.: о.с., фитбол в опущенных руках. 1- подняться на носки, фитбол вверх, 2- фитбол за голову, 3- фитбол вверх, 4- и.п., опуститься на всю ступню. Выполнять медленно.</p>	4 раза
2.	<p>И.п.: ноги на ширине плеч, фитбол в опущенных руках. 1-2- фитбол вверх, поворот туловища вправо, 3-4- и.п., 5-8- то же, влево. Ноги не сдвигать.</p>	6 раз
3.	<p>И.п.: ноги на ширине плеч, фитбол на полу. 1-2- 2 пружинящих наклона к фитболу, касаясь его правой рукой, левая вверх-назад, 3-4- то же, левой рукой.</p>	8 раз
4.	<p>И.п.: ноги на ширине плеч, фитбол в согнутых перед грудью руках. 1- наклон к правой ноге, коснуться фитболом носка ноги, 2- и.п., покачать головой вправо-влево, 3-4- то же, к левой ноге. Ноги не сгибать.</p>	4 раза
5.	<p>И.п.: то же. 1- сжать фитбол перед собой двумя руками, 2- и.п. После 8 повторений поднять фитбол вверх, продолжить Упражнение, выполнив еще 8 раз.</p>	16 раз
6.	<p>И.п.: о.с., фитбол в руках перед грудью. 1-2- мах правой ногой в сторону, 3-4- и.п., 5-8- то же, другой ногой. Ноги прямые, сохранять равновесие.</p>	8 раз
7.	<p>И.п.: то же. 1-2- 2 пружинистых выпада вправо с поворотом туловища вправо, 3-4- и.п., 5-8- то же, влево.</p>	4 раза

	1-4- поднять через стороны руки вверх, 5-8- через стороны опустить руки вниз. Выполнять медленно.	3-4 раза
--	---	----------

1.	И.п.: лежа на спине, фитбол в руках на животе. 1- руки вытянуть вперед, 2- вверх на пол за головой, 3- вперед, 4- и.п. Фитбол из рук не выпускать.	6 раз
2.	И.п.: то же, фитбол в рукахверху за головой. 1-2- поднять прямые ноги и руки, передать фитбол из рук в ноги, 3-4- опустить прямые ноги и руки в и.п., 5-6- поднять руки и ноги, передать фитбол из ног в руки, 7-8- и.п. Ноги не сгибать, на пол опускать без шума.	6 раз
3.	И.п.: лежа на спине, фитбол зажат согнутыми в коленях ногами, руки на полу вверх. 1-4- поднять туловище, сжав фитбол коленями, дотронуться до фитбола, 5-8- и.п. Ступни от пола не отрывать.	6 раз
4.	И.п.: лежа на спине, ноги на фитболе согнуты в коленях, правая нога на колене левой, руки вдоль туловища. 1-2- поднять таз вверх, 3-4- и.п. Плечи от пола не отрывать. После 6 повторений поменять ноги.	по 6 раз
5.	И.п.: лежа на животе на фитболе, упор пальцами ног, руки за спиной. 1-4- поднять туловище вверх, прогнуться, руки тянуть назад, 5-8- и.п., расслабиться. Сохранять равновесие.	8 раз
6.	И.п.: сидя на пятках, фитбол в руках перед грудью. 1-4- подняться на колени, фитбол вверх, 5-8- и.п. Выполнять медленно.	6 раз

Комплекс упражнений №8

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка
I.		
1.	И.п.: о.с. фитбол в согнутых перед грудью руках. Покачивания головой вправо-влево. Спина прямая.	4 раза
2.	И.п.: то же. 1-4- на носочках поворот вокруг себя в правую сторону, 5-6- остановиться, выставить вперед левую ногу на пятку, 7-8- и.п. 9-16- то же, в левую сторону, выставляя правую ногу.	4 раза
3.	И.п.: ноги на ширине плеч, фитбол в поднятых вверх руках. 1- наклон вправо, 2- наклон вперед, 3- наклон влево, 4- и.п. 5-8- то же, начиная слева. Руки и ноги не сгибать.	4 раза
4.	И.п.: фитбол на полу, ноги на ширине плеч, правая рука вытянута вправо, левая согнута в локте, прижата к груди. Менять положение рук. Пальцы сжаты в кулак.	16 раз
5.	И.п.: то же, руки в стороны. 1-3- пружинистые наклоны вниз, касаясь ладонками фитбола, 4- и.п. Во время наклона прогибать спину, смотреть вперед.	4 раза
6.	И.п.: сидя на фитболе, руки за спину. 1-2- правое колено прижать к груди, обхватив руками, 3-4- и.п. 5-8- то же, другой ногой. Спину стараться не наклонять, поднимать выше ногу.	6 раз
7.	И.п.: то же, руки внизу. 1-4- руки вперед, одна кисть вверх, другая вниз, менять положение кистей, 5-8- то же движение кистями рук, руки вверх, 9-12- то же, руки в стороны, 13-16- и.п., руки расслабить.	2 раза
8.	И.п.: то же.	2 раза

	<p>5-6- задержаться в таком положении, 7-8- и.п. Выполнять медленно, удерживать равновесие, расслабляться.</p>	
8.	<p>И.п.: лежа на спине на фитболе, ноги согнуты в коленях, руки свободно. Покачиваться вперед-назад, не выпуская фитбол.</p>	16 раз
9.	<p>И.п.: стоя, фитбол в руках. 1-4- поднять медленно фитбол вверх – вдох, 5-8- опустить – выдох.</p>	4 раза

	1-4- прокатывая фитбол по груди, животу, ногам сесть, 5-8- обратное движение фитбола – и.п. Ноги не поднимать.	
3.	И.п.: лежа на спине, фитбол зажат согнутыми ногами, руки под головой. 1-2- сжать фитбол коленями, 3-4- и.п.	8 раз
4.	И.п.: то же, руки в стороны. 1- удерживая фитбол ногами, прижать колени к груди, 2-и.п. Фитбол не выпускать.	8 раз
5.	И.п.: сидя на полу, прямые ноги на фитболе, руки упор сзади. 1-4- поднять таз вверх, образуя прямую линию ног и туловища, 5-8- и.п. Ноги на фитболе слегка расставить, удерживать себя на руках.	4 раза
6.	И.п.: лежа на спине, фитбол под прямыми ногами, руки вдоль туловища. 1- мах правой ногой, согнутой в колене, 2- и.п., 3-4- то же, левой ногой. Колено подтягивать к груди.	8 раз
7.	И.п.: упор на ладони и носки ног, фитбол под прямыми ногами 1-4- подтягивая колени к груди, подкатить фитбол, 5-8- и.п. Удерживать себя на руках.	8 раз
8.	И.п.: лежа на животе на фитболе, упор на ладони, ноги прямые не касаются пола. Выполнять прямыми ногами горизонтальные “ножницы”. Смотреть вперед.	16 раз
9.	И.п.: стоя, фитбол в руках внизу. Упражнения на дыхание, поднимая фитбол вперед и вверх.	4 раза

Подвижные игры с фитболом для детей старшей группы

«Займи обруч»

На полу разложены обручи по количеству на 1-2 меньше участников. Дети, сидя на фитболах, прыгают между обручами по всему залу. По сигналу запрыгивают в любой ближайший обруч. Одному-двум участникам обруча не достанется. Отмечаются те дети, которые успели заскочить в обруч. Игра повторяется.

Вариант игры:

После сигнала дети, которым не досталось обруча, выходят из игры, а ведущий убирает 1-2 обруча, игра продолжается до одного победителя.

«Быстрый и ловкий»

Фитболы (на один меньше, чем детей) лежат по кругу. Под веселую музыку дети идут или бегут по кругу вокруг фитболов. По окончании музыки дети быстро садятся на фитболы. Кому не хватило фитбола, выбывает из игры. Один фитбол убирается, и игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок – победитель.

«Птички и гнездышко»

Дети делятся на 2-3 равные группы. Каждая группа имеет свое «гнездышко» (обруч). Они сидят на фитболах вокруг обруча, изображая птичек, сидящих в гнездышках. По сигналу птицы вылетают из гнезд: скачут на фитболах по всему залу. По другому сигналу птицы быстро собираются в своем гнездышке. Побеждают птицы, быстрее собравшиеся вокруг своего обруча.

«Мы веселые ребята»

Дети сидят на фитболах на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также на фитболе сидит ловишка. Ловишка выбирается детьми по считалке. Дети прыгают на фитболах в сторону ловишки и хором произносят:

Мы веселые ребята,
Любим бегать и скакать.
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три – лови!

После слова «лови» дети разворачиваются и прыжками на фитболах возвращаются за черту, а ловишка, прыгая на своем фитболе, догоняет. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2-3 повторений производится подсчет пойманных, и выбирается новый ловишка.

«Охотники и зайцы»

На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне за чертой находится дом зайцев. По сигналу зайцы на фитболах выпрыгивают из дома на полянку и прыгают, продвигаясь вперед. По сигналу воспитателя «охотник» зайцы направляются в домики, а охотник (или охотники) бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом – подстреленный. Охотник уводит его к себе (у охотника может быть несколько мячей). Игра повторяется. После 2-3 повторений подсчитывают количество подстреленных зайцев и выбирают другого охотника (охотников).

«Гуси-лебеди»

Участники игры выбирают волка, остальные дети – гуси-лебеди. Воспитатель – хозяин. На одной стороне площадки и на другой – дома гусей. Посередине – чуть в стороне – дом (логово) волка. Идет переключка между хозяином и гусями:

- Гуси – гуси!
- Га – га – га!
- Есть хотите?
- Да, да, да!
- Так летите.
- Нет, нет, нет, серый волк под горой
Не пускает нас домой!
- Так летите, как хотите,
Только крылья берегите!

Гуси-лебеди на фитболах «перелетают» в другой дом, а волк в это время выпрыгивает на фитболе и ловит их. Пойманные гуси выходят из игры.

«Птица без гнезда»

Выбирают водящего – птицу без гнезда. Дети встают в круг по два, лицом к центру. Первые игроки сидят на фитболах, скрестив руки на груди – это «гнезда», вторые игроки кладут руки на плечи первым – это «птицы». Водящий находится в середине круга. Он говорит: «Все птицы в полет!» Птицы оставляют гнезда и «летают» за водящим – прыгают на фитболах. Водящий говорит: «Птицы в гнезда!» Играющие скачут к сидящим на фитболах по кругу игрокам и становятся за любым из них, положив ему руки на плечи. Водящий также старается занять одно из гнезд. Игрок, оставшийся без гнезда, становится водящим. После этого дети меняются местами и ролями, игра продолжается. В конце игры отмечают птицы, которые ни разу не остались без гнезда.

«Горелки»

Играющие сидят на фитболах парами друг за другом. Впереди сидит на фитболе ребенок с ленточкой в вытянутой руке, лицом к детям. Играющие произносят:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.
Глянь на небо – птички летят,
Колокольчики звенят! 1, 2, 3 – беги!

Дети в последней паре, размыкают руки и скачут на фитболах вперед вдоль детей: один справа, другой слева от них. Они скачут вперед и стараются выхватить ленточку у сидящего впереди ребенка. Тот, кому это удастся сделать, остается впереди с ленточкой в руке, а двое других становятся первой парой. Игра продолжается.

«Льдинки, ветер и мороз»

Играющие сидя на фитболах встают парами лицом друг к другу по кругу и хлопают сначала себе в ладоши, затем своей паре, приговаривая:

Холодные льдинки, прозрачные льдинки,
Сверкают, звенят. Дзинь, дзинь, дзинь, дзинь...

Играющие говорят «дзинь, дзинь» пока не услышат сигнал ведущего «ветер». Льдинки на фитболах скачут в разные стороны. На сигнал «Мороз!» все выстраиваются в круг и берутся за руки.

«За флажками»

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются друг против друга на противоположных сторонах зала. Посередине зала раскладываются на пол флажки параллельно играющим. По сигналу дети скачут на фитболах к середине зала и стараются быстро собрать все флажки. Затем с флажками возвращаются за свои линии и строятся в шеренгу. Команда, собравшая большее количество флажков, выигрывает.

«Волк»

Выбирается волк. Очерченное место считается лесом, где находится «логово волка». Дети отправляются в «лес» за грибами. Они скачут на фитболах и приговаривают:

В лес гулять мы идем,
И грибы мы найдем.
Нас ты, волк, не пугай,
Нам грибов набрать ты дай.

По сигналу «Волк!» дети быстро скачут «домой». Подсчитываются пойманные, игра повторяется.

«Кегли»

По всему залу в свободном порядке расставлены кегли двух цветов. Кеглей столько же, сколько детей. Дети делятся на две равные по числу команды. Договариваются, какая команда, с какими кеглями играет. Пока звучит музыка, дети скачут на фитболах друг за другом по периметру зала. С окончанием музыки они быстро добираются до кегли

нужного цвета и опускают ее на пол. Команда, которая быстрее справится с заданием, получает очко. При повторе игры, кегли уже ставят на пол и т.д.

«Вороны и воробьи»

Дети сидят на фитболах в колонне друг за другом. По обеим сторонам от играющих разложены предметы: справа кегли («вороны»), слева массажные мячики («воробьи»). Предметов меньше, чем участников игры. Играющие по указанию ведущего выполняют различные несложные движения на месте (руки в стороны, вверх, встать, сесть на фитбол и др.) Затем водящий по слогам произносит одно из слов. Если это слово «во-ро-ны», то игроки устремляются к кеглям, если «во-ро-бьи» - к массажным мячикам, стараясь схватить по одному предмету. Кому предмета не достанется, выбывает из игры. Игра продолжается до выявления победителя.

Вариант игры:

Дети также сидят на фитболах в колонне по одному. Рассчитываются на 1-2. 1-е номера – одна команда, 2-е – другая. По сигналу «вороны» или «воробьи» быстро берут по одному предмету. Команда, успевшая взять больше предметов, зарабатывает очко. После нескольких повторений игры подсчитывают общее количество очков, выявляется команда-победитель.

Игры малой подвижности с фитболом для детей старшей группы

«Большой и маленький»

Дети сидят на фитболах по кругу. Водящий отдает большой мяч одному из игроков. По сигналу «Большой, вперед!» дети передают большой мяч по кругу друг другу. За ним, пропустив 2 человека, по сигналу «Маленький, вперед!» передается маленький мяч. Через некоторое время по указанию водящего начинают передавать мячи в другую сторону, т.е. большой за маленьким. Игра продолжается, пока один мяч не догонит другой.

«Кто летает»

Дети сидят по кругу на фитболах лицом к сидящему в середине круга водящему. Водящий называет предмет, животное, птицу и одновременно поднимает руку вверх. Дети должны поднимать руку лишь тогда, когда водящий называет то, что летает. Выигрывают наиболее внимательные дети.

Вариант игры:

1. Можно в игре использовать мяч. Дети ловят мяч лишь тогда, когда водящий назвал то, что летает.
2. **«Кто прыгает»**. Поднимать руку, подпрыгивать на месте или ловить мяч, если водящий назвал то, что прыгает.

«Мяч по кругу»

Играющие сидят по кругу на фитболах. По команде передают мяч в одну сторону по кругу. По хлопку меняют направление мяча (если мяч передавали вправо, то после хлопка передают влево). Передавать мяч можно или рядом сидящему, или через одного, или один за другим (несколько мячей). Сделавший ошибку или уронивший мяч выбывает из игры.

«Передай фитбол»

Дети стоят по кругу, у одного из них в руках фитбол. Под веселую музыку начинают передавать фитбол друг другу по кругу из рук в руки (или перебрасывать). По окончании музыки тот ребенок, у которого в руках остался фитбол, выходит в середину круга и показывает какую-либо фигуру. Все дети должны повторить ее. Водящий отмечает самую интересную фигуру, встает на место в круг, игра продолжается.

«Гусеница»

Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он,

прогнувшись назад, передает его мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока, его начинают передавать обратно.

«Сосед, покружись»

Играющие, сидя на фитболах, образуют круг. По жребию выбирают водящего, который сидит на фитболе внутри круга. Он называет чье-нибудь имя. Тот игрок, чье имя назвал водящий, продолжает сидеть, не меняя положения. А оба его соседа должны выполнить поворот вокруг себя, прыгая на фитболе. Через некоторое время выбирается новый водящий, игра продолжается.

«Погрузка арбузов»

Дети делятся на две команды, садятся в две шеренги лицом друг к другу на фитболы. У ног первых и последних игроков в шеренге на полу кладут обруч. В обруче первого игрока лежат 8-10 мячей. По сигналу первые игроки берут один мяч и передают его другим игрокам. Затем берет второй, третий и т.д. А последний игрок складывает мячи в свой обруч. Побеждает команда, которая первая выполнила задание.

«Продаем горшки»

Играющие делятся на две группы. Дети – горшки сидят на полу во внутреннем круге, продавцы – хозяева горшков сидят на фитболах за ними. Водящий сидит на фитболе за кругом. Он приближается к одному из хозяев горшка и начинает разговор:

- Продаешь горшок?

- Продаю.

- По чем?

- По три (число можно назвать любое до 10).

После этого водящий (покупатель) хлопает в ладоши хозяину горшка три раза, и они скачут на фитболах по кругу в разные стороны. Кто доберется быстрее до свободного места в кругу, тот занимает это место, становится хозяином горшка, а оставшийся становится водящим. Игра продолжается. Через некоторое время горшки и продавцы меняются местами.

Комплексы упражнений с фитболом для детей подготовительной к школе группы

Комплекс упражнений без предметов №1

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка
I.		
1.	И.п.: о.с. фитбол на полу. Выполнять хлопки в ладоши в такт музыке.	8 раз
2.	И.п.: о.с. фитбол в руках перед грудью. 1- подняться на носки, 2- и.п.	8 раз
3.	И.п.: ноги на ширине плеч, фитбол перед грудью. 1-2- фитбол вправо, выполняя дугу вниз, 3-4- то же, влево.	4 раза
4.	И.п.: то же, фитбол вперед. Поворачивать фитбол вправо-влево («крутим руль» Руки прямые.	6 раз
5.	И.п.: фитбол вперед, туловище слегка наклонить вперед. 1-4- повернуться вокруг себя в правую сторону, 5-8- то же, в левую сторону. Упражнение выполнять в и.п., не выпрямляясь.	4 раза
6.	И.п.: ноги на ширине плеч, фитбол перед грудью. 1-2- наклон вниз, коснуться фитболом пола, 3-4- и.п. Ноги не сгибать.	8 раз
7.	И.п.: то же. 1-2- прыжком соединить ноги, присесть, 3-4- прыжком ноги врозь, встать, фитбол вверх.	6 раз
8.	И.п.: сидя на фитболе, руки в стороны. Повороты вправо-влево. Руки прямые, голову не поворачивать, смотреть вперед.	16 раз
9.	И.п.: то же, руки на пояс. 1- наклон вправо, 2- и.п., 3-4- то же, влево. Ноги от пола не отрывать.	6 раз

10.	И.п.: то же, держаться за ушки фитбола. 1-8- прыжки на фитболе (выполняют мальчики), 9-16- прыжки выполняют девочки.	2 раза
11.	И.п.: то же. Общие прыжки с поворотом вокруг себя в одну сторону и в другую. ~~~~~	2 раза
II.		
1.	И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на фитболе. Качать головой вправо-влево в такт музыке.	6 раз
2.	И.п.: то же, руки за спиной. 1-2- наклон вперед, головой коснуться фитбола, 3-4- и.п.	6 раз
3.	И.п.: то же, фитбол в руках перед грудью. 1- наклон к правой ноге, коснуться фитболом носка, 2- и.п., 3-4- то же, к левой ноге. Ноги не сгибать.	8 раз
4.	И.п.: то же, прямые ноги на фитболе, руки упор сзади. 1-4- сгибая ноги в коленях, подкатывать фитбол к себе, 5-8- обратное движение, и.п.	4 раза
5.	И.п.: лежа на спине, фитбол в руках на груди. 1- фитбол вперед, руки выпрямить, 2- и.п.	8 раз
6.	И.п.: лежа на фитболе на животе, упор на колени и ладони. 1-4- шагать руками вперед, до выпрямления ног, упор на носки, 5-8- обратное движение, и.п.	6 раз
7.	И.п.: то же. 1-2- поднять вверх согнутую правую ногу, 3-4- то же, левой ногой. Смотреть вперед.	8 раз
8.	И.п.: о.с., фитбол в руках перед грудью. 1- вдох, поднять фитбол вверх, 2-4- задержать дыхание, покачивать фитболом вправо-влево, 5-8- спокойный выдох, фитбол вниз.	4-6 раз

II.		
1.	И.п.: лежа на спине, прямые ноги на фитболе, палка в руках на полу за головой. 1- палку на бедра, 2- и.п. Руки не сгибать.	4 раза
2.	И.п.: то же. 1-2- согнуть правое колено, палку к колену, 3-4- и.п., 5-8- то же, к левому колену. Носок тянуть.	6 раз
3.	И.п.: то же. 1-2- приподнять туловище на 45°, палку вперед, 3-4- и.п. Ноги от фитбола не отрывать.	8 раз
4.	И.п.: то же, фитбол зажат между ступнями ног, палка в руках на полу за головой. 1-2- поднять прямые ноги и руки, коснуться палкой ног, 3-4- и.п. Ноги не сгибать, фитбол не терять.	6 раз
5.	И.п.: лежа на животе на фитболе, ноги в упоре на пальцы, палка в упоре в пол вертикально. 1-4- перехватывая руками вверх по палке, поднять туловище 5-8- обратное движение, и.п. Прогибаться в спине.	8 раз
6.	И.п.: то же, ноги слегка согнуть, обнять коленями фитбол, руки на палке, лежащей на полу. Покачаться на фитболе вперед-назад. Руки от пола не отрывать.	8 раз
7.	И.п.: то же, ноги прямые, упор на пальцы. Поочередно сгибать ноги в коленях, захлестывая назад, покачивая головой вправо-влево. Носки тянуть.	8 раз
8.	И.п.: лежа на груди на фитболе, ноги согнуты в коленях, руками держать палку, лежащую на полу. 1-4- прокатиться вперед, ноги выпрямить, приподнять от пола, 5-8- обратное движение, и.п. Палку с места не сдвигать.	6 раз
9.	И.п.: стоя в о.с., фитбол на полу. 1- палку к груди, 2- вверх, 3- к груди, 4-8- вниз на фитбол, наклониться, расслабиться. Выполнять медленно.	4 раза

II.		
1.	И.п.: лежа на спине, фитбол под прямыми ногами, руки вдоль туловища. 1-4- 4 удара правой пяткой по фитболу, 5-8- 4 удара левой пяткой. Ноги не сгибать.	2 раза
2.	И.п.: то же, руки вверх за головой. 1-3- поднять туловище, 3 хлопка ладонками по коленям, 4- и.п. Ноги от фитбола не отрывать.	5 раз
3.	И.п.: то же, руки под голову. 1- поднять таз вверх, 2- и.п. Ноги и плечи не поднимать.	8 раз
4.	И.п.: то же, руки вдоль туловища. 1- правую ногу положить в сторону от фитбола на пол, 2- левую ногу положить на пол слева от фитбола, 3- правую ногу на фитбол, 4- левую ногу на фитбол. Ноги не сгибать.	5 раз
5.	И.п.: сидя, ноги врозь, фитбол в руках перед грудью. 1-3- пружинистые наклоны к правой ноге, доставая носок фитболом, 4- и.п., 5-8- то же, к левой ноге. Ноги не сгибать, тянуться животом к колену.	4 раза
6.	И.п.: то же, ноги вместе. 1-8- продвигаться вперед без помощи рук, 9-16- то же, назад. Спина и ноги прямые.	4 раза
7.	И.п.: сидя, ноги прямые, фитбол придерживать за спиной двумя руками. Откинуться назад, слегка покататься на фитболе на спине вперед-назад, не выпрямляя ног в коленях.	8 раз
8.	И.п.: стоя, фитбол в руках внизу. 1- фитбол к груди, 2- вверх, 3- к груди, 4- и.п. Выполнять медленно.	4 раза

Комплекс упражнений с лентами №4

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка
I.		
1.	И.п.: о.с., фитбол на полу, правая рука вверх, левая вниз. Плавно менять положение рук. Спина прямая.	10 раз
2.	И.п.: то же, руки внизу. 1-4- двигаясь на носках в правую сторону обойти фитбол, помахивая лентами, 5-8- 4 пружинки в и.п., помахивая лентами, 9-16- то же, в левую сторону.	2 раза
3.	И.п.: стоя, правая нога на фитболе, руки внизу. 1- взмахнуть лентами, подняв через стороны, скрестить руки над головой, 2- и.п. После 8 повторений поменять ногу. Сохранять равновесие.	по 8 раз
4.	И.п.: сидя на фитболе, руки в стороны. 1- правую руку подвести к левой, коснуться кольцами лент, 2- и.п., 3-4- то же, к правой руке. Руки прямые, туловище не разворачивать.	4 раза
5.	И.п.: то же. 1-4- круговые вращения руками вперед (4 круга), 5-8- то же, назад. Руки прямые.	2 раза
6.	И.п.: то же. 1-4- тянуться правой рукой в правую сторону, 5-8- то же, в левую сторону. Ноги от пола не отрывать.	4 раза
7.	И.п.: то же, руки вперед: одна вверх, другая вниз. Менять положение рук. Руки не сгибать.	10 раз
8.	И.п.: то же, руки вниз. 1-2- встать, руки к плечам, 3-4- и.п. Спина прямая.	6 раз
9.	И.п.: то же. 1-7- наклон вниз, водить лентами вправо-влево по полу, 8- и.п.	4 раза

10.	<p>И.п.: то же, руки в стороны. Поворачивать туловище вправо-влево, не опуская рук. Смотреть вперед.</p> <p>~ ~</p>	8 раз
II.		
1.	<p>И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях на фитболе, руки с лентами на полу в стороны. 1- скрестить руки на груди, 2- и.п. Фитбол не сдвигать.</p>	8 раз
2.	<p>И.п.: то же. 1-2- прижать руками к груди правое колено, 3-4- и.п., 5-8- то же, левое колено. Фитбол ногами не отталкивать.</p>	4 раза
3.	<p>И.п.: то же, ноги прямые на фитболе, руки с лентами на бедрах 1-2- поднять вверх правую ногу, руки на пол за голову, 3-4- и.п., 5-8- то же, левой ногой. Ноги и руки прямые.</p>	4 раза
4.	<p>И.п.: лежа на животе на фитболе, ноги согнуты в коленях, упор на руки, в руках ленты. 1- взмах правой рукой и левой ногой, 2- и.п., 3- взмах левой рукой и правой ногой, 4- и.п. Поднимать прямые ноги и руки.</p>	4 раза
5.	<p>И.п.: то же. 1-2- прокатиться на фитболе вперед, ноги выпрямить, руки вытянуть в стороны, прогнуться, 3-4- и.п. Сохранять равновесие.</p>	4 раза
6.	<p>И.п.: то же, ноги прямые, руки вперед. Приподнять туловище, выполнять руками вертикальные «ножницы».</p>	8 раз
7.	<p>И.п.: стоя в о.с., фитбол на полу, руки внизу. 1-2- руки с лентами вперед, 3-4- вверх, 5-6- в стороны, 7-8- и.п. Выполнять медленно.</p>	4 раза

2.	И.п.: то же, ноги вместе, руки упор сзади, фитбол у правой пятки. 1-2- поочередно перенести через фитбол ноги вправо, 3-4- обратное движение. Ноги прямые.	4 раза
3.	И.п.: то же, фитбол в руках перед грудью. 1-8- двигаться вперед без помощи рук, 9-16- обратное движение. Ноги и спина прямые.	4 раза
4.	И.п.: сидя, руки упор сзади, прямые ноги на фитболе. 1-2- поднять таз, 3-4- и.п.	8 раз
5.	И.п.: фитбол под щиколотками, упор на ладони животом вниз. 1-2- согнуть колени, подкатить фитбол к груди, 3-4- обратное движение. Сохранять равновесие.	8 раз
6.	И.п.: лежа на животе на фитболе, упор на пальцы ног и ладони Поочередно сгибать правую и левую ноги в коленях назад, покачивая головой. Тянуть носок.	8 раз
7.	И.п.: то же, руки в стороны. 1- скрестить руки на груди, обнять себя за плечи, 2- и.п. Спину прогнуть.	6 раз
8.	И.п.: сидя на полу, фитбол сзади придерживать руками, ноги согнуты в коленях. Перекатиться на фитбол на спину, руки в стороны, покачиваться вперед-назад, не выпрямляя полностью ноги. Сохранять равновесие, расслабиться.	8 раз

Комплекс упражнений с обручем №6

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка
I.		
1.	И.п.: стоя в обруче, фитбол перед грудью. Покачивать головой вправо-влево. После 4 повторений поднять фитбол вверх, добавить легкие наклоны туловища вправо-влево.	8 раз
2.	И.п.: то же, фитбол перед грудью. 1- шаг из обруча правой ногой вправо, 2- то же, левой ногой, приставить к правой, 3-4- обратное движение, и.п., 5-8- то же, левой ногой влево. После 2 повторов упражнения выполнять то же, шагая из обруча вперед и назад.	4 раза
3.	И.п.: то же. 1- правую ногу на обруч, шагнув вправо, фитбол вперед, 2- левую ногу на обруч влево, 3- правую ногу в середину обруча, фитбол к груди, 4- и.п. Наступать на обруч пальцами ног.	8 раз
4.	И.п.: стоя, обруч на полу сзади, фитбол в руках перед грудью. 1- присесть, повернуться вправо, положить фитбол в обруч, 2- вернуться в и.п. без фитбола, 3-4- то же движение, взять фитбол в руки, 5-8- то же, влево. При повороте ноги не сдвигать.	4 раза
5.	И.п.: то же, обруч перед ногами. 1- поворот вправо с наклоном, тянуться за фитболом, 2- и.п., 3-4- то же, влево. Ноги не сдвигать, не сгибать.	4 раза
6.	И.п.: сидя на фитболе, обруч горизонтально вверх. 1- опустить обруч до уровня плеч, 2- и.п. Спина прямая.	8 раз
7.	И.п.: то же, обруч стоит на бедрах вертикально. 1- выглянуть из обруча, повернуть голову вправо, 2- и.п., 3-4- то же, влево. С фитбола не вставать.	4 раза
8.	И.п.: то же. 1- наклон вниз, положить обруч на пол,	4 раза

Комплекс упражнений без предметов №7

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка
I.		
1.	И.п.: о.с., фитбол в опущенных руках. 1- подняться на носки, фитбол вверх, 2- и.п. Руки и ноги прямые.	8 раз
2.	И.п.: ноги на ширине плеч, фитбол в руках вверху. 1- наклон вправо, 2- поворот вправо в наклоне, 3- наклон, 4- и.п., 5-8- то же, влево. Руки и ноги прямые, мышцы спины тянуть.	2 раза
3.	И.п.: о.с., фитбол в руках перед грудью. 1- согнуть, поднять вперед правое колено, 2- отвести колено вправо, 3- вперед, 4- и.п., 5-8- то же, левой ногой. Сохранять равновесие.	4 раза
4.	И.п.: стоя на коленях, фитбол в руках перед грудью. 1-2- фитбол вперед, правая нога вправо на носок, 3-4- и.п., 5-8- то же, левой ногой. Носок тянуть.	4 раза
5.	И.п.: то же, фитбол вверх. 1- сесть на пятки, фитбол на пол, 2- и.п. Спина прямая.	8 раз
6.	И.п.: сидя на фитболе, держась за ушки. Перекатываться с пятки на носок двумя ногами одновременно. С фитбола не вставать.	8 раз
7.	И.п.: то же, руки за голову. 1- наклон вправо, коснуться локтем бедра, 2- и.п., 3-4- то же, влево. Ноги от пола не отрывать.	4 раза
8.	И.п.: то же, руки внизу. 1- руки на пояс, 2- к плечам, 3-4- вверх, покачать руками вправо-влево,	4 раза

9.	И.п.: сидя на пятках, фитбол в руках на полу. 1-4- поднять фитбол вверх – вдох, 5-8- опустить – выдох.	4 раза
----	--	--------

Комплекс упражнений с массажным мячиком №8

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка
I.		
1.	И.п.: сидя на фитболе, массажный мяч в руках внизу. 1-2- поднять голову вверх, 3-4- опустить вниз. Выполнять плавно.	4 раза
2.	И.п.: то же. 1- поворот головы вправо, 2- и.п., 3-4- то же, влево.	4 раза
3.	И.п.: то же, массажный мяч перед грудью. 1-16- катать мячик в ладонях вперед-назад, 17-32- катать по кругу ладонями. Выполнять упражнение с усилием.	2 раза
4.	И.п.: то же, мяч в правой руке, руки за спиной. 1- руки в стороны, 2- и.п., переложить мяч за спиной в левую руку, 3- руки в стороны, мяч в левой руке, 4- и.п., переложить мяч в правую руку.	4 раза
5.	И.п.: то же. 1- через стороны руки вверх, хлопок по мячу, 2- и.п. Мяч в другую руку не перекладывать.	8 раз
6.	И.п.: то же, руки в стороны, мяч в правой руке. 1- поворот влево, тянуться мячом к левой ладони, 2- и.п. После 8 повторений продолжить упражнение левой рукой.	16 раз
7.	И.п.: то же, мяч в правой руке. 1- руки в стороны, 2- наклон вниз, коснуться мячом левого носка, 3- выпрямиться, руки в стороны, 4- и.п., переложить мяч в левую руку, 5-8- то же, левой рукой к правому носку.	4 раза
8.	И.п.: то же, правая рука на поясе, левая с мячом вытянута в сторону. 1- поворот вправо, коснуться мячом фитбола сбоку справа, 2- и.п.	16 раз

	<p>1- руки вперед, переложить мяч в левую руку, 2- и.п., 3-4- то же, переложить мяч в правую руку. Руки прямые, сохранять равновесие. Выполнять плавно.</p>	
--	---	--

2.	И.п.: то же, фитбол в руках перед грудью. 1- поворот вправо, коснуться фитболом пола у пятки, 2- и.п., 3-4- то же, влево. Ноги не сдвигать.	4 раза
3.	И.п.: то же, фитбол на полу, руки на фитболе. Отжимание от фитбола, стоя на коленях. Смотреть вперед.	8 раз
4.	И.п.: лежа на боку, упор на правую руку, талию, правую ногу. 1- мах прямой правой ногой вверх, 2- и.п. После 6 повторений поменять ногу. Ноги не сгибать.	по 6 раз
5.	И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях на фитболе, руки за головой. 1- подъем таза вверх, 2- и.п. Плечи и голову не поднимать.	8 раз
6.	И.п.: то же, руки вдоль туловища. 1- мах согнутой правой ногой, 2- и.п., 3-4- то же, левой ногой.	6 раз
7.	И.п.: лежа на фитболе на животе, упор на согнутые в коленях ноги, ладони. 1- поднять правую руку, отвести назад, 2- и.п., 3-4- то же, левой рукой. Туловище разворачивать, глазами следить за рукой.	8 раз
8.	И.п.: то же. 1-2- прокатиться на мяче вперед, ноги выпрямить, упереться на носки, руки в стороны, 3-4 и.п. Сохранять равновесие.	6 раз
9.	И.п.: лежа на фитболе на спине, одна рука вверх, другая вниз. Менять положение рук. Руки прямые, амплитуда движений большая.	8 раз
10.	И.п.: о.с., фитбол в опущенных руках. 1- поднять фитбол вверх, глубокий вдох, 2-4- задержать дыхание, 5-8- медленный выдох, опуская фитбол вниз.	4 раза

Подвижные игры с футболом для детей подготовительной к школе группы

«Чье звено скорее соберется»

Играющие делятся на несколько групп с одинаковым числом детей. Каждая группа выбирает ведущего и становится за ним в колонну, сидя на фитболах. Ведущим раздают ленточки разного цвета. По цвету ленточки звено получает наименование – «зеленые» и т.п. Под веселую музыку все играющие начинают прыгать на фитболах врассыпную по всему залу. По окончании музыки водящие останавливаются на месте, где их застал сигнал, и поднимают ленточку вверх. Остальные быстро собираются за ним в ровные колонны. Отмечается, какое звено собралось первым. Можно строиться также и в круг, и в шеренгу.

«Дедушка Рожок»

Дети сидят на фитболах в шеренге на одной стороне площадки, за чертой. На другой стороне площадки также проведена черта. Посередине – дом дедушки-Рожка. Свободное пространство между этими линиями называется полем. Дедушка-Рожок из своего дома спрашивает: «Кто меня боится?» «Никто!» - отвечают игроки и скачут на фитболах через поле в другой дом, дразня: «Дедушка-Рожок, на плече дыру прожег!» А тот ловит детей (сидя также на фитболе) и отводит в свой дом.

«Лягушки на кочках»

Дети на фитболах садятся по кругу парами: один впереди (кочка), другой за ним (лягушка). Один играющий без пары – это лягушка без кочки. Все лягушки прыгают за кругом, в том числе та, которая не сидела на кочке. По сигналу лягушки стремятся занять любую кочку. Игра повторяется несколько раз. В конце отмечаются те лягушки, которые все время успевали сесть на кочку.

«Мячи разные несем»

Дети сидят на фитболах в двух шеренгах (одна напротив другой) у противоположных сторон зала. У детей первой шеренги маленькие цветные мячи (лучше мягкие, набивные). Первая шеренга поднимает мячи и приближается ко второй со словами:

Мы идем, идем, идем,
Разные мячи несем!

Подойдя ко второй шеренге, дети с мячами останавливаются на расстоянии двух шагов, кладут мячи на пол и говорят:

У кого здесь мяч лежит,
Тот за нами не бежит,

А свой мячик поднимает
И скорее в нас бросает!

После этих слов дети первой шеренги быстро убегают на свои места, а дети второй шеренги поднимают мячи и бросают их в сторону убегающих. Дети, осаленные мячом, выбывают из игры. Остальные продолжают игру, но шеренги меняются местами.

«Горелки в кругу»

Играющие сидят на фитболах по кругу. За кругом находится водящий с мячом в руках (без фитбола). Водящий идет за кругом, а играющие произносят:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.
Глянь на небо – птички летят,
Колокольчики звенят!

После этих слов водящий останавливается, кладет мяч между кем-то из играющих, отходит назад. Дети произносят:

1, 2, 3 – беги!

Дети, между которыми положили мяч, скачут в разные стороны за кругом. Кто первый добирается до мяча, берет его в руки и становится новым водящим. Игра продолжается.

«Круговые салки»

Две равные команды располагаются кругами: один наружный, другой внутренний. По сигналу дети скачут на фитболах по кругу. Один круг – влево, другой – вправо. По другому сигналу останавливаются. Игроки наружного круга должны быстро повернуться и выскочить за пределы круга, а внутреннего – быстро обернуться и осалить тех, кто не успел этого сделать. Тот, кого осалили, становится во внутренний круг. При повторе игры круги движутся в обратную сторону. Игра продолжается до тех пор, пока не будет осалено большинство игроков внешнего круга. После этого участники игры меняются ролями. По правилам игроки наружного круга не должны отходить от игроков внутреннего более чем на один шаг.

Побеждает команда, игроки которой сумеют осалить за равное количество попыток больше игроков.

«День и ночь»

Две команды становятся в две шеренги на середине зала спиной друг другу на расстоянии двух шагов. Одной команде дается название «день», другой – «ночь». У каждой команды на своей стороне зала в 5-7 метрах есть «дом». Ведущий неожиданно произносит название одной из команд, например, «день». Эта команда быстро скачет на фитболах в свой «дом», а игроки другой команды догоняют их и пятнают. Осаленных игроков подсчитывают и отпускают в свою команду. Игра повторяется. Важно, чтобы не было строгого чередования команд.

«Синие, красные, желтые»

Дети берут одну ленту любого цвета из трех, повязывают их на руку или колечко ленты вешают на ушко фитбола. Затем все выстраиваются вдоль линии по одной стороне зала. Сигналом для начала движения является название цвета ленты, например, «Желтые!» По этому сигналу скачут на фитболах дети с желтой лентой. Остальные должны остаться на месте. Доскакав до противоположной стороны, дети остаются там. Затем водящий называет другой цвет, потом третий. При повторе игры дети двигаются в противоположном направлении.

Вариант игры:

Дети сидят на фитболах в рассыпную. По сигналу «Красные!» дети с красной ленточкой скачут по залу, кто куда хочет. По другому сигналу начинают скакать и перемещаться дети с лентой другого цвета, а дети с красной лентой замирают на месте и не двигаются и т.д.

«Возьми предмет»

Дети сидят на фитболах по кругу. Возле них также по кругу разложены предметы, например, кубики. Кубиков по количеству на 1-2 меньше, чем участников. Под веселую музыку дети скачут на фитболах по кругу друг за другом. По окончании музыки останавливаются, быстро берут в руки ближайший кубик и поднимают его вверх. Отмечаются дети, которые успели взять предмет.

Вариант игры:

Дети, которым не досталось предмета, уходят из игры. Ведущий убирает еще 1-2 предмета, игра продолжается до одного победителя.

«Два Мороза»

На противоположных сторонах зала линиями обозначаются два дома. Играющие располагаются на фитболах в одном из домов. Двое водящих, два Мороза, сидят на фитболах посередине зала лицом к детям, произносят:

Мы два брата молодые,
Два Мороза удалые.
Я Мороз – красный нос,
Я Мороз – синий нос,
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?

Все дети хором:

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз!

После этого они скачут на фитболах в другой дом, а Морозы на своих фитболах замораживают их. Замороженные останавливаются на местах, стоят до окончания перебежки (перескачки). Морозы подсчитывают, сколько детей они заморозили. Игра

повторяется с другими Морозами. По окончании всей игры поздравляют тех Морозов, которые заморозили больше играющих.

«Переправа»

Игроки двух команд выстраиваются на противоположных сторонах зала лицом друг к другу (за линиями своих «домов»). По сигналу игроки, продвигаясь прыжками на фитболе, пересекают зал и должны как можно быстрее оказаться за линией «дома» соперника. Побеждает команда, игроки которой раньше соберутся за противоположной линией. Игрок, закончивший передвижение последним, выбывает из игры. Затем следуют прыжки в обратную сторону, и снова из игры выбывает последний. Игра продолжается, по числу игроков нетрудно определить команду-победительницу. Продолжая соревнование, можно выявить и самого быстрого игрока.

«Ленты»

Разноцветные ленты лежат на полу по всему залу. По числу лент меньше на одну, чем игроков. Дети скачут на фитболах в колонне по одному по залу. По сигналу нужно быстро доскакать до любой ленты, взять ее в руки, поднять вверх. Игрок, не успевший взять ленту, выходит из игры. Убирают одну ленту, игра продолжается до победителя.

Вариант игры 1:

Ленту брать не любую, а того цвета, какой назвал ведущий. Игроки, не успевшие взять ленту нужного цвета, из игры не выбывают.

Вариант игры 2:

Выбирается ловишка. У всех детей ленты находятся за спиной (колечки убираются за резинку шорт), кроме ловишки. По сигналу дети скачут на фитболах по всему залу врассыпную, а ловишка скачет за ними, стараясь выдернуть ленточку. Собранные ленты вешает на ушко фитбола. Игроки, лишившиеся ленты, временно покидают игру. По окончании игры подсчитывается количество собранных лент. Игра продолжается с новым ловишкой.

**Игры малой подвижности с фитболом для детей
подготовительной к школе группы**

«Игра с мячом»

Дети сидят на фитболах в кругу и передают мяч по кругу, рядом сидящему. По сигналу водящего тот, у кого в это время оказался мяч в руках, прекращает передачу его по кругу и бросает через круг любому из играющих. Тогда двое детей, сидящих справа и слева от того, кому брошен мяч, встают и быстро обмениваются местами, и игра продолжается. Замешкавшийся (проигравший) ребенок из игры выбывает.

«Тимербай»

Играющие сидят на фитболах по кругу. Выбирают водящего – Тимербая. Он садится на фитбол в центре круга. Дети поют, изображая действия соответствующими движениями:

Пять детей у Тимербая
Дружно, весело играют.
В речке быстрой искупались,
Нашалились, наигрались.
Хорошенечко отмылись
И красиво нарядились.
И ни есть, ни пить не стали,
В лес под вечер прибежали,
Друг на друга поглядели,
Сделали вот так!

По окончании песни Тимербай выполняет фигуру, все дети повторяют. Тимербай выбирает того, кто выполнил фигуру правильно. Этот ребенок и становится новым Тимербаем. Игра продолжается.

«Земля, вода, воздух и огонь»

Дети сидят на фитболах по кругу, в центре – ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из четырех слов: земля, вода, воздух или огонь. Если водящий сказал: «Земля», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-либо домашнее или дикое животное. «Вода» - название какой-нибудь рыбы, «Воздух» - название птицы. «Огонь!» - все должны быстро повернуться на фитболах вокруг себя (1 круг). Затем мяч возвращают ведущему. Повторять уже названные названия животных, рыб, птиц нельзя.

«Заря»

Дети сидят на фитболах по кругу, а один из играющих – заря – скачет на мяче за кругом с лентой. Дети поют:

Заря – зарница, красная девица,
По полю ходила, ключи обронила.
Ключи золотые, ленты голубые,
Кольца обвитые – за водой пошла!

Водящий останавливается, осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который заметив это, быстро берет ленту, и они оба скачут на фитболах в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей.

«Бабушка Маланья»

Дети сидят на фитболах по кругу, Бабушка Маланья – в середине. Дети напевают песню, сопровождая ее выразительными движениями.

У Маланьи, у старушки
Жили в маленькой избушке
Семь дочерей, семь сыновей -
Все без бровей!
С такими глазами,
С такими ушами,
С такими носами,
С такими усами,
С такой головой,
С такой бородой...
Ничего не ели, целый день сидели,
На нее глядели, делали вот так!

После этих слов дети повторяют за бабушкой (ведущим) любое смешное движение. Бабушка Маланья выбирает лучшую фигуру. Тот ребенок, чью фигуру выбрали, становится Бабушкой Маланьей, игра продолжается.

Упражнения для вводной части занятий**«Слоны»**

Ходьба с упором на ладони и стопы. Таз приподнят вверх, ноги и руки максимально выпрямлены.

«Лягушки»

Прыжки вперед в положении сидя на корточках, колени отведены в стороны, ладони на полу между стопами.

«Цапля»

Бег с остановкой. По сигналу «цапля» дети останавливаются, принимают позу цапли: стойка на одной ноге, другая согнута в колене, приподнята вверх, руки в стороны.

«Страус»

Бег с приседанием. По сигналу «страус» дети останавливаются, приседают на корточки, опускают голову на колени – «спрятался страус». Упражнение можно выполнять как во время бега, так и во время ходьбы.

«Паучки»

Ходьба в упоре на ладони и стопы. Ладони в упоре сзади, ноги, согнутые в коленях, впереди. Передвигаться вперед ногами.

«Рак»

То же, что и упражнение «паучки», но передвигаться необходимо спиной вперед.

«Котята»

Ползание с упором на ладони и колени, продвигаясь вперед, не опуская головы.

«Гусеница»

Продвижение вперед без помощи рук сидя на полу, приподнимая то одну, то другую прямую ногу.

«Ракета»

Ходьба на носках, вытянув руки вверх и соединив ладони.

«Ящерица»

Ползание по полу по-пластунски, выполняя перекрестное движение рук и ног.

«Гуси»

Ходьба в глубоком приседе, передвигаясь на носках ног, руки на коленях, спина прямая.

«Краб»

Бег вперед с упором на ладони и ступни ног, максимально приподнимая таз вверх.

Список использованной литературы

1. Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье. Подвижные игры, народные забавы, аттракционы, игровые поединки. – Изд-во: Московская правда, 1991. – 95 с.
2. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: Линка-Пресс, 2000. – 293 с.
3. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 287 с.