

Тамбовское областное государственное автономное дошкольное
образовательное учреждение «Центр развития ребенка- детский сад
«Возрождение»

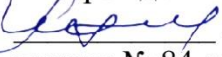
Принято

на педагогическом совете № 1
от «29» августа 2024г
протокол № 1



«Утверждаю»

Директор ТОГАДОУ «Центр
развития ребенка – детский сад
«Возрождение»

 Л.В. Мирошниченко
приказ № 84 от «29» августа 2024 г

**Рабочая общеобразовательная общеразвивающая
программа дополнительного образования
для детей старшего дошкольного возраста
«Фитнес для дошкольников»**

Автор: инструктор по физической культуре

Грамоткова Е.В.

Тамбов

2024

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

| | |
|---------------------------------|---|
| Учреждение | ТОГАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад «Возрождение» г. Тамбов |
| Полное название программы. | Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Фитбол-гимнастика», стартовый уровень. |
| Сведения об авторе составителе. | Грамоткова Елена Викторовна, инструктор по физической культуре. |
| Сведения о программе. | |
| 4.1 Нормативная база. | <p>Закон РФ «Об образовании»</p> <ul style="list-style-type: none"> -Конвенция ООН о правах ребенка -Конституция Российской Федерации -Семейный кодекс РФ Раздел: «Права и обязанности родителей и детей» -Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. <p>Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включает разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (далее – Методические рекомендации)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Устав ТОГАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад «Возрождение». |
| 4.2 Область применения. | Дополнительное образование. |
| 4.3 Направленность. | Физкультурно-спортивная. |
| 4.4 Тип программы. | Модифицированная. |
| 4.5 Вид программы. | Дополнительная общеразвивающая программа. |
| 4.6 Возраст детей. | 5-7 лет. |
| 4.7 Продолжительность обучения. | 1 год. |

Содержание.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1. Пояснительная записка.
2. Цель и задачи.
3. Программное содержание.
4. Планируемые результаты.

Раздел №2«Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1. Календарно-учебный график.
2. Условия реализации программы.
3. Формы аттестации.
4. Оценочные материалы.
5. Список литературы.

1.1 Пояснительная записка

В настоящее время ученые и практики констатируют возникающее противоречие между декларируемыми ценностями здоровья, здорового образа жизни и тем фактом, что все большее количество детей имеют отклонения в психофизическом развитии. Происходит понимание того, что

здоровье - это не просто отсутствие болезней, а полнота жизненных сил, гармоничное развитие личности и ее взаимосвязи с окружающим миром. Статистика говорит о том, что количество детей с 1-й группой здоровья катастрофически снижается; происходит рост нарушений опорно-двигательного аппарата, нарушений в развитии речи, гиперактивность или заторможенность. Причинами являются ухудшение экологии, невысокий уровень материального благосостояния, уменьшение двигательной активности.

Для решения проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. По нашему мнению одной из таких технологий является использование фитбол-гимнастики. Это новое современное направление оздоровительной работы с использованием мячей большого размера, ее эффективность подтверждена опытом коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране – около 10 лет. Фитбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Систематическое использование фитболов на занятиях с детьми 5-7 лет способствует улучшению координации движений, снижению нарушений опорно-двигательного аппарата, активизации дыхательной системы, позволяет достичь поставленной задачи.

Актуальность предлагаемой программы.

Фитбол-гимнастика – одно из новых направлений в работе с дошкольниками. Актуальность фитбол-гимнастики в детском саду обусловлена тем, что новое для дошкольного учреждения оборудование имеет ряд преимуществ, среди другого физкультурного инвентаря. Занятия с мячом-фитболом не просто укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, но и позволяют решать достаточно актуальную для современного дошкольника задачу – формируют правильную осанку. Являясь средством оздоровительно – коррекционной работы, такие мячи оказывают специфическое воздействие на опорно – двигательный и связочно – мышечный аппарат.

Новизна программы.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы стартового уровня «Фитбол-гимнастика» определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение к физической культуре через игру, применение полученных знаний, умений и навыков физической культуры в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Занятия «Фитбол-гимнастикой» являются разновидностью физической культуры и позволяют ребенку поверить в себя, свои возможности, а также научиться взаимодействию со сверстниками и взрослыми. Стартовый уровень программы предполагает освоение азов гимнастики, изучение простейших элементов «фитбол-гимнастики», через использование игровых технологий, исполнение простых физических упражнений.

Отличительные особенности программы.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитбол-гимнастика» позволяет включить механизм воспитания каждого члена коллектива и достичь комфортных условий для творческой самореализации. Программа предоставляет собой единственный вид аэробики, где одновременно и в равной степени задействуются двигательный, тактильный, зрительный и слуховой анализаторы, что значит усиливается положительный эффект от занятий, позитивному самоопределению. Обучение отличается практической и гуманитарной направленностью в соответствии с психолого-педагогическими особенностями детей старшего дошкольного возраста.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Фитбол-гимнастика» рассчитана на работу с дошкольниками в возрасте 5-6 лет. В процессе физкультурно-спортивной деятельности у детей дошкольного возраста совершенствуются координация движения, осанка, и творческие способности. Двигаясь, ребенок формирует и развивает у себя определенные способности: ориентирование в пространстве, согласование движений с музыкой, чувство ритма. Систематическое овладение всеми необходимыми средствами и способами физической деятельности обеспечивает детям радость творчества и их всестороннее развитие: физическое, эстетическое, интеллектуальное, нравственное – и позволяет заниматься в дальнейшем физической культурой на более высоком уровне.

Условия набора учащихся:

Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Фитбол-гимнастика» принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель - предупреждения нейроортопедических нарушений у детей старшего дошкольного возраста посредством использования больших гимнастических мячей.

Для достижения этой цели необходимо решать следующие **задачи**:

- формировать навык правильной осанки;
- развивать мышечную систему через упражнения на фитболах;
- развивать дыхательную систему, способствовать формированию правильного речевого дыхания;
- развивать физические качества: гибкость, силу, ловкость, выносливость, быстроту движений;
- формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой в детском саду и семье.

1.3 Программное содержание.

Деятельность программы рассчитана на один учебный год, с детьми старшего дошкольного возраста.

Занятия проводятся два раза в неделю, подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки.

В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма

| Возрастная группа | Продолжительность обучения по программе | Продолжительность занятия | Занятий в неделю | Занятий в месяц | Дни в неделю |
|------------------------------------|---|---------------------------|------------------|-----------------|--------------|
| По утвержденному расписанию | | | | | |
| старшая (5-6 лет) | сентябрь – май | 25 минут | 2 | 8 | |
| Подготовительная к школе (6-7 лет) | сентябрь – май | 30 минут | 2 | 8 | |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Введение. Путешествие в мир фитбола – 1 час

Теория. Понятие фитбол-гимнастики. Вводный инструктаж по технике безопасности.

2. Упражнения в едином темпе – 12 часов

2.1. Формирование осанки и равновесия - 4 часа

Теория. Базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Приемы самостраховки. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Практика. Упражнение «Крылышки», «Часики», «Ветер дует».

2.2. Махи ногами – 4 часа

Теория. Осознанное овладение движениями, самоконтроль и самооценка при выполнении упражнений.

Практика. Упражнение «Пловец», «Спортсмен», «Гимнаст».

3. Упражнение на растягивание – 12 часов.

3.1. Упражнения на сохранение равновесия при уменьшенной площади опоры – 4 часа.

Теория. Значение упражнений для укрепления мышечного корсета. Правильная осанка. Чувство равновесия и координация движений.

Практика. Упражнение «Бабочка», «Елочка», «Снежинки», «Книга».

3.2. Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола – 4 часа.

Теория. Ориентирование в пространстве зала. Координация движений при выполнении движений в парах, в группе. Укрепление мышц рук, ног, спины.

Практика. Упражнения «Покачайся», «Ходьба вокруг себя сидя на мяче», «Экскаватор», «Мостик».

3.3. Подвижные игры – 4 часа.

Теория. Развитие внимания, координации движений, формирование правильной осанки во время подвижных игр. Техника безопасности во время подвижных игр.

Практика. Подвижные игры «Гусеница», «Пингвины на льдине», «Снежная крепость», «Эстафеты».

4. Выполнение упражнений в расслаблении мышц – 10 часов.

Теория. Упражнения с наклонами. Подвижные игры на растяжку.

Практика. Упражнения «Кошечка», «Зайка», «Лисичка». Подвижные игры «А ну ка, догони», «Ловишки», «Тучи и солнышко», «Успей догнать».

5. Итоговое занятие.

Практика. Промежуточный контроль: диагностика выполняемых упражнений

1.4. Планируемые результаты.

По итогам реализации программы «Фитбол – гимнастика» (стартовый уровень) ожидаются следующие результаты:

1. Личностные.

- развитие навыков к здоровому образу жизни;
- развитие самооценки собственного физического развития.

2. Предметные.

- формирование универсальных учебных действий учащихся в области физического развития.

Учащиеся должны

Знать:

- правила поведения на занятиях физической культуры;
- что такое фитбол-гимнастика,
- что такое правильная осанка.

Уметь:

- выполнять упражнения с элементами фитбола;
- сохранять длительное устойчивое равновесие;
- следить за осанкой;
- контролировать действие других;
- самостоятельно правильно выполнять упражнения с фитболом по предварительному показу;
- выполнять упражнения по фитбол-гимнастике не только в д/саду, но и самостоятельно в домашних условиях.
- соблюдать правила игры.

Метапредметные

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение организации рабочего места;
- умение соблюдения правил техники безопасности при разучивании физических упражнений;
- умение анализировать и оценивать созданные образы;
- умение работать по плану, сверять свои действия с целью, самостоятельно вносить коррективы и исправлять ошибки.

Познавательные универсальные учебные действия:

- развитие речевых навыков при обсуждении физических упражнений;
- повышение интереса к физической культуре и спорту;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищескую помощь, проявлять самостоятельность;
- умение вырабатывать навыки адекватной самооценки.

В ходе реализации программы «Фитбол-гимнастика» предполагается освоение и перевод на базовый уровень не менее 75% детей.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1 Календарно-учебный график.

Тематическое планирование

| № п\п | Месяц | Программное содержание | Количество занятий |
|-------|----------|--|--------------------|
| 1 | Сентябрь | Представление о форме и физических свойствах фитбола. Разучивание правильной посадки на фитболе. Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. Формирование и закрепление навыка правильной осанки. | 8 |
| 2 | Октябрь | Формирование представлений о базовых положениях при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Ознакомление с приемами самостраховки. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки. | 8 |
| 3 | Ноябрь | Формирование умения сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Развитие навыка самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки. | 8 |
| 4 | Декабрь | Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Сохранение осанки при уменьшении площади опоры. | 8 |

| | | | |
|---|---------|---|---|
| | | Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки и элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности. | |
| 5 | Январь | Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навык правильной осанки. Тренировка чувства равновесия и координации движения. | 8 |
| 6 | Февраль | Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. Формирование навыка осознанного овладения движениями и развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. Тренировка чувства равновесия и координации движения. | 8 |
| 7 | Март | Обучение выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Укрепление мышечного корсета, формировать навык правильной осанки. | 8 |
| 8 | Апрель | Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Совершенствование качества выполнения упражнений. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навык правильной осанки. Тренировка чувства равновесия и координации | 8 |

| | | | |
|---|-----|---|---|
| | | движения. | |
| 9 | Май | Совершенствование навыка выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Совершенствование качества выполнения упражнений. Тренировка чувства равновесия и координации движения. Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ» | 8 |

2.2 Условия реализации программы.

Материально-технические условия

1. Музыкально-спортивный зал, соответствующий требованиям:

-СанПин 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %, мебель, соответствующая возрастным особенностям детей дошкольного возраста);

-Госпожнадзора.

2. Оборудование: мячи большие (диаметр 55 см.), маты, зеркала, спортивная форма, гантели, гимнастические палки, диски; видеоматериалы.

3. Технические ресурсы: компьютер, мультимедийный проектор, музыкальный центр.

Методическое обеспечение

Диагностические материалы:

- **Диагностика развития спортивно-физических движений**

-анкеты для родителей и учащихся «Удовлетворенность качеством образовательного процесса».

Методические разработки:

-составление карточек – схем с изображением упражнений на фитболе;

-разработка сценариев развлечений и соревнований;

-участие в конкурсах;

2.3 Формы аттестации.

Для отслеживания результатов освоения программы используются следующие формы контроля:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия для выявления уровня освоения материала в форме игры, наблюдений, упражнений.

Промежуточный контроль - осуществляется по итогам года, задачами является определение изменения в уровне развития физических способностей за данный период обучения. В ходе контроля оценивается: правильность исполнения; активность; знание теоретической и практической части; творческий подход. Формой контроля является диагностика выполнения упражнений.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости творческого объединения «Фитбол-гимнастика»;
- участие обучающихся в мероприятиях учреждения;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении промежуточной аттестации являются:

- протоколы заседания аттестационной комиссии учреждения по проведению промежуточной аттестации учащихся;

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

- открытые занятия.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При оценивании учебных достижений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Фитбол-гимнастика» используют «Диагностика физического развития движений» (методика Н.О. Озерецкого, Н.И. Гуревич.) Приложение № 11

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

- 1.Качество знаний, умения, навыки.
- 2.Особенности мотивации к занятиям.
- 3.Творческая активность.
- 4.Спортивно-физическая настроенность.
- 5.Достижения.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к стартовому уровню освоения учебного материала и предусматривают отслеживание уровня начальных навыков овладения физической деятельностью.

2.5 Список литературы.

Для педагога:

1. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
3. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
4. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
5. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Terra-Спорт, 2000. - 72 с.
6. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. С.-П. 2007.
7. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
8. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. С.-П. 2007.
9. Шилкова И.К., Большев А.С. Здоровьеформирующее физическое развитие. М. 2001.
10. М. Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья».

Для учащихся и родителей:

Иллюстративный материал.

Э. Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр».

Н.М. Соломенникова, Т. Н. Машина «Формирование двигательной сферы у детей 3 – 7 лет. Фитбол – гимнастика».

Интернет – ресурсы:

1. <http://doshkolnik.ru/>
2. <http://www.neboleem.net/fitbol.php>
3. <https://azbyka.ru/deti/fitbol-gimnastika>

Программное содержание занятий

Занятие 1

Задачи:

дать представление о форме и физических свойствах фитбола;
способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми;
вызвать интерес к занятиям с фитболами, эмоционально-положительное отношение к занятиям

План

Коммуникативная игра «Здравствуй!»

Беседа «Мой веселый, звонкий мяч»

ОРУ с малым мячом (приложение 1)

ОВД Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. Передача фитболов друг другу, броски фитбола

Подвижная игра «Догони мяч», «Что я вижу» (приложение 2)

Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (приложение 3)

Рефлексия

Занятие 2,3.

Задачи:

разучить правильную посадку на фитболе;
ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе;
способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

План

Коммуникативная игра «Здравствуй!»

Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.

Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед

ОРУ с малым мячом (приложение 1)

Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

ОВД – выполнение правильной посадки на мяче.

П/и “Гусеница” (приложение 2)

Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание»
(приложение 3)

Упражнение на релаксацию «Вибрация» (приложение 4)

Рефлексия

Занятие 4,5,6.

Задачи:

закрепить правильную посадку на фитболе;

развивать координацию движений;

способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;

воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

План:

Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.

Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

ОРУ без предметов.

ОВД 1. Упражнение - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (прижаты к полу и параллельны друг другу) 2.

Упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса «Бабочка»

П/и “Паровозик” (приложение 2)

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (приложение 3)

Упражнение на релаксацию «Вибрация» (приложение 4)

Рефлексия

Занятие 7,8.

Задачи:

закрепить правильную посадку на фитболе;

развивать координацию движений, глазомер;

совершенствовать навык ходьбы и бега;

способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;

воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

План:

Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.

Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

ОРУ без предметов сидя на фитболе (приложение)

П/и «Необычный паровозик», «Докати мяч», «Гусеница», «Что я вижу?»
(приложение 2)

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (приложение 3)

Упражнение на релаксацию «Вибрация» (приложение 4)

Рефлексия

Занятие 10,11,12.

Задачи:

познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений в партере (сидя, в приседе);

совершенствовать навык ходьбы и бега;
способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

План:

Разминка. Ходьба. Бег.

ОРУ с гантелями (приложение 1)

ОВД 1. Упражнение «Птичка» выполняем из положения, стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. 2. Упражнение выполняем из положения упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п. 3. Упражнение «Бабочка», «Елочка»

П/и «Догони мяч» (приложение 2)

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (приложение 3)

Упражнение на релаксацию «Цветок» (приложение 4)

Рефлексия

Занятие 13,14.

Задачи:

закрепить выполнение базовых положений при выполнении упражнений стоя у фитбола, сидя, в приседе;

совершенствовать навык ходьбы и бега;

развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;

способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;

вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

План:

Разминка. Ходьба. Бег.

ОРУ (приложение 1)

ОВД 1. Упражнения сидя на фитболе «Веточка», «Птичка», «Бабочка», «Елочка» 2. Упражнение стоя у фитбола «Бег»

П/и «Бусинки»

Пальчиковая гимнастика (приложение 5)

Упражнение на релаксацию «Цветок» (приложение 4)

Рефлексия

Занятие 15,16,17.

Задачи:

познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений из исходного положения лежа, стоя на коленях перед фитболом;

развивать мелкую моторику;

совершенствовать навык ходьбы и бега;

способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;

вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

План:

Разминка. Ходьба. Бег.

ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.

П/и «Быстрый и ловкий (приложение 2)

Пальчиковая гимнастика (приложение 4)

Рефлексия

Занятие 18,19.

Задачи:

закрепить выполнение базовых положений при выполнении упражнений с фитболом;

развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику; способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;

вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

План:

Ритмический танец

ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе.

Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

П/и «Паровозик» (приложение 2)

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (приложение 3)

Пальчиковая гимнастика (приложение 5)

Рефлексия

Занятие 20.

Задачи:

научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;

развивать чувство равновесия, координацию движения обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений;

побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;

воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах .

ОРУ (приложение 1)

ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

П/и «Бусинки» (приложение 2)

Дыхательная гимнастика «Ушки» (приложение 3)

Самомассаж с проговариванием чистоговорок (приложение 6)

Упражнение на релаксацию «Земля» (приложение 4)

Рефлексия

Занятие 21,22,23.

Задачи:

закреплять навык сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; развивать чувство равновесия, координацию движения; обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений; развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику; побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

План:

Разминка: игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОРУ (приложение 1)

ОВД 1. Упражнения «Веточка», «Качели», «Лисичка» 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

4. Дыхательная гимнастика «Ушки» (приложение 3)

Пальчиковая гимнастика (приложение 5)

Рефлексия

Занятие 24.

Задачи:

закреплять навык сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; развивать чувство равновесия, координацию движения, быстроту реакции; обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений; воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

Разминка: игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОРУ без предметов (приложение 1)

ОВД Упражнения «Бег» «Аист», «Гусеница», «Змея», «Лягушка», «Носорог»

П/и «Пингвины на льдинах» (приложение 2)

Пальчиковая гимнастика (приложение 5)

Упражнение на релаксацию «Цветок» (приложение 4)

Рефлексия

Занятие 25,26.

Задачи:

развивать быстроту реакции, ловкость, чувство равновесия, координацию движения;

вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;

способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;

воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

Разминка: игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

Эстафеты и п/и с фитболами (приложение 2)

Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (приложение 3)

Самомассаж «Ежик» (приложение 6)

Рефлексия

Занятие 27.

Задачи:

обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранению осанки при уменьшении площади опоры;

тренировать чувство равновесия и координацию движения, ловкость;

укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки;

формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности;

воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД 1. Упражнение, сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;

б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. Сохранить правильную осанку и

удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;

П/и «Зайцы и волк» (приложение 2)

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (приложение 3)

Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Лягушата» (приложение б)

Рефлексия

Занятие 28,29.

Задачи:

закреплять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры;

тренировать чувство равновесия и координацию движения, ловкость; способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;

побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

План:

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)

ОВД Упражнения «Веточка», «Пчелка», «Птица», «Лисичка». Сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях - выполнить круговые движения руками;

П\и «Цапля и лягушки» (приложение 2)

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (приложение 3)

Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Лягушата» (приложение б)
Рефлексия

Занятие 30,31,32.

Задачи:

закреплять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры;

тренировать чувство равновесия и координацию движения, ловкость; укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки; побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

План:

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)

ОВД 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.

П/и «Бездомный заяц», «Цапля и лягушки» (приложение 2)

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (приложение 3)

Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Лягушата» (приложение 6)

Рефлексия

Занятие 33,34.

Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ» **Занятие 35.36.37.**

Задачи:

научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе; способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;

обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений

План:

Разминка Ходьба, бег.

ОРУ на фитболе

ОВД 1. И.п. - сидя на полу (с согнутыми ногами, боком к фитболу) облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; сидя на полу, спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

П/и «Дракон кусает хвост» (приложение 2)

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» (приложение 3)

Пальчиковая гимнастика (приложение 5)

Рефлексия

Занятие 38,39,40.

Задачи:

закреплять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры;

развивать ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия координацию движения;

поддерживать интерес к двигательной деятельности;

воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

Ритмический танец с султанчиками

ОВД П/и Эстафета на фитболе, «Быстрый и ловкий», «Паровозик» 2 команды (приложение 2)

Дыхательная гимнастика (приложение 3)

Пальчиковая гимнастика (приложение 5)

Рефлексия

Занятие 41,42.

Задачи:

научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола;

содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;

побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

План:

Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ с мячом (приложение 1)

ОВД Упражнение 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки.

Упражнение 2 И.п. - стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад.

Упражнение 3 И.п. - лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток.

П/и « Найди свой мяч» (приложение 2)

Дыхательная гимнастика «Ветер» (приложение 3)

Самомассаж «Этот шарик не простой» (приложение 6)

Рефлексия

Занятие 43,44.

Задачи:

закреплять выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола;

содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;

побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

План:

Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки..

ОРУ с мячом (приложение 1)

ОВД Упражнение «Рыбка», «Улитка», «Кошечка», «Лягушка»

П/и «Утки и охотник», «Стоп, хлоп, раз» (приложение 2)

Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Обезьянка» (приложение 6)

Рефлексия

Занятие 45,46, 47.

Задачи:

закреплять выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола;

тренировать чувство равновесия и координацию движения;

содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;

побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

План:

Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки..

ОРУ с мячом (приложение 1)

ОВД Упражнение «Змея», «Качели» «Рыбка», «Улитка», «Кошечка», «Лягушка» (приложение 3)

П\и «Пингвины на льдине», «Стоп, хлоп, раз» (приложение 2)

Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Обезьянка» (приложение б)

Итог занятия

Занятие 48.

Задачи:

развивать силу, ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия координацию движения;

поддерживать интерес к двигательной деятельности;

воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

Ритмический танец с султанчиками

ОВД П\и Эстафета на футболе, «Быстрый и ловкий», «Паровозик» 2 команды, «Стоп, хлоп, раз» (приложение 2)

Дыхательная гимнастика (приложение 4)

Пальчиковая гимнастика (приложение 5)

Рефлексия

Занятие 49,50,51.

Задачи:

совершенствовать качество выполнения упражнений с футболами;

укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки;

формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями;

развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику

План:

Ритмический танец с султанчиками

ОВД Упражнение «Веточка», «Птичка», «Бабочка», «Елочка» «Змея», «Качели» «Рыбка», «Улитка», «Кошечка», «Лягушка»

П\и «Гонка мячей» (приложение 2)

Дыхательная гимнастика (приложение 3)

Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Лиса» (приложение б)

Рефлексия

Занятие 52,53,54.

Задачи:

развивать силу, ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия координацию движения;

вызывать интерес к занятиям с футболами, эмоционально-положительное отношение к занятиям;

развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;

воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

Ритмический танец

П/и Эстафета на фитболе, «Пингвины на льдине», «Паровозик» 2 команды (приложение 2)

Дыхательная гимнастика (приложение 3)

Пальчиковая гимнастика (приложение 5)

Рефлексия

Занятие 55,56,57.

Задачи:

обучать и совершенствовать выполнение комплекса упражнений «Настоящая красавица» с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;

способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;

тренировать чувство равновесия и координацию движения

воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОВД Комплекс с фитболами «Настоящая красавица» (приложение 8)

П/и «Утки и охотник», «Стоп, хлоп, раз» (приложение 2)

Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Ежик» (приложение 6)

Упражнение на релаксацию «Земля» (приложение 4)

Рефлексия

Занятие 58,59,60.

Задачи:

обучать и совершенствовать выполнение музыкально ритмического комплекса «Буратино» с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;

тренировать чувство равновесия и координацию движения

способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;

развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;

воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.

ОВД музыкально - ритмический комплекс «Буратино»

П/и «Цапля и лягушки» (приложение 2)

Дыхательная гимнастика (приложение 3)

Пальчиковая гимнастика (приложение 5)

Рефлексия

Занятие 61,62,63.

Задачи:

развивать силу, ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия и координацию движения, выносливость;

совершенствовать навык ходьбы и бега;

вызывать интерес к занятиям с фитболами, эмоционально-положительное отношение к занятиям;

воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.

ОРУ на фитболе (приложение 1)

П/и Эстафеты на фитболе

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (приложение 3)

Упражнение на релаксацию «Вибрация» (приложение 4)

Рефлексия

Занятие 64,65,66.

Задачи:

обучение и совершенствование выполнения музыкально – ритмического комплекса упражнений на фитболах «Веселые путешественники» в едином для всей группы темпе;

совершенствовать навык ходьбы и бега;

способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;

развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику

План:

Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.

ОВД музыкально - ритмический комплекс «Веселые путешественники»

П/и «Дракон кусает хвост» (приложение 2)

Дыхательная гимнастика (приложение 3)

Пальчиковая гимнастика (приложение 5)

Рефлексия

Занятие 67,68,69.

Задачи:

обучать и совершенствовать выполнение музыкально ритмического комплекса «Буратино» с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;

тренировать чувство равновесия и координацию движения

способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;

развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;

воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.

ОВД музыкально - ритмический комплекс «Буратино»

Пл и «Цапля и лягушки» (приложение 2)

Дыхательная гимнастика (приложение 3)

Пальчиковая гимнастика (приложение 5)

Рефлексия

Занятие 70,71,72.

Задачи:

закреплять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры;

тренировать чувство равновесия и координацию движения, ловкость; способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;

побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

План:

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД Упражнения «Веточка», «Пчелка», «Птица», «Лисичка». Сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях - выполнить круговые движения руками;

Пл и «Цапля и лягушки» (приложение 2)

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (приложение 3)

Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Лягушата» (приложение 6)

Рефлексия

Приложение 2

Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс с мячом

И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 -поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 - вернуться в и. п. (6-7 раз).

И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 - влево (6 раз).

И. п.: сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 - вернуться в и. п.

И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3-4 - вернуться в и. п. То же левой ногой (6 раз).

И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза, и все снова повторить.

И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. 1 - присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 – вернуться в и. п. (6 раз).

И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 - прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).

Комплекс с малым мячом

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3-4 - вернуться в и. п. (5-7 раз).

И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки вперед; 2 - поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3 - руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4 - вернуться в и. п. (6-8 раз).

И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1-4 – прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5-8 - то же влево (6 раз).

И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз). То же к левой ноге.

И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1-12. Повторить 2-3 раза.

И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

Комплекс упражнений с палкой

И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 - палка вверх; 2 - опустить за голову; 3 - палку вверх; 4 - вернуться в и. п. (6 раз).

И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку вверх; 2 - наклониться вправо, руки прямые; 3 - выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в и. п. То же влево.

И. п.: основная стойка, палка внизу. 1-2 - присесть, палку вынести вперед; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

И. п.: основная стойка, палка внизу за спиной. 1-2 - наклон вперед, палку назад - назад - верх; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

И. п.: сидя, ноги врозь, палка за головой. 1 - палка вверх; 2 - наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в и. п. Выполнить под счет 1-8 (2-3 раза).

И. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках. 1 - правую ногу в сторону на носок, палку вверх; 2 – вернуться в и. п. То же, но левой ногой.

Комплекс без предметов

И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 - вернуться в и. п. То же, но влево (3-4 раза).

И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левую руку за голову; 2 - вернуться в и. п. То же, но в другую сторону (4-6 раз).

И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3-4 - вернуться в и. п. (6 раз).

И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1 - поднять вверх — вперед прямые ноги («угол», плечи не проваливать); 2 — вернуться в и. п. (5-6 раз).

И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 - вернуться в и. п.; 3-4 - то же, но к левой ноге (6 раз).

И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1 - поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2 - вернуться в и. п. 3-4 - то же, но другой ногой (6 - 8 раз).

И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1-4 - прыжки на правой ноге; на счет 5-8 - прыжки на левой ноге; 9 -12 - прыжки на двух ногах; пауза; повторить еще 2-3 раза.

Комплекс упражнений с большим мячом

И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 - поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3 - 4 - вернуться в и. п. (6-7 раз).

И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 - влево (6 раз).

И. п.: сидя, ноги прочь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую согнутую в коленке ногу, коснуться мячом; 3-4 - вернуться в и. п. То же левой ногой.

И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой.

Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить движения.

И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1 - присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 - вернуться в и. п. (6 раз).

И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 - прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).

Комплексы дыхательной гимнастики

Послушаем свое дыхание

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

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

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют: куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);

какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;

какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой

тихое, неслышное дыхание или шумное.

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

Дышим тихо, спокойно и плавно

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

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

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

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

Подыши одной ноздрей

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

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

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

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

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

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

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

Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

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

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

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

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

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

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

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

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

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

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

Ветер (очистительное, полное дыхание)

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

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

Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

Задержать дыхание на 3-4 секунды.

Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость.

Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

Цель: та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

Задержать дыхание на 3-4 секунд.

Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимающая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Ежик

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

Губы «трубкой»

Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.

Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.

Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх

и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз.

Ушки

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

Язык «трубкой»

Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.

Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

Насос

Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

Выдох произвольный.
Повторить 3—6 раз.

Приложение 4

Подвижные игры с фитболами

Что я вижу?

Дети размещаются парами по залу. У каждой пары - фитбол. Ребенок, который прокатывает мяч, должен правильно назвать предмет, находящийся в поле его зрения.

Правила игры.

Предметы повторно не называются.

Мяч нужно прокатить непосредственно партнеру.

Указания к проведению игры.

Прежде чем начать игру, нужно предложить детям осмотреть зал. Следить, чтобы дети прокатывали мяч двумя руками одновременно.

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

Варианты игры.

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

Проведение игры группой в кругу.

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

Быстрая лягушка

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

Мы - лягушки-кваксы.

Ночь чернее ваксы...

Шелестит трава. Ква, ква, ква!

Под ногами - кочки.

У пруда - цветочки.

В небе - синева. Ква, ква, ква!

Ну-ка не зевай,

Лягушек догоняй!

Играющие, прыгая на мячах, перемещаются на другую сторону зала. Игра повторяется 3—4 раза.

Правила игры.

1) Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм.

2) Перемещаясь на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности.

Указания к проведению игры. Руки согнуты в локтях, ладони при проговаривании слов находятся на уровне головы, пальцы широко раскрыты.

На слова: «Ква, ква, ква!» - активно сжимать кисть. Следить за четкостью проговаривания слов в потешке и соблюдением техники безопасности.

Вариант игры.

Выполнять приседания около мяча, имитируя движения лягушек.

Затем прыгать на мяче на другую сторону зала по кругу до ориентира.

Ловишки для Смешариков

Выбирают ловишку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, Смешариков лови!» - дети прыгают на мяче в разные стороны по залу. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка.

Правила игры.

Прыгать можно только после слов: «Смешариков лови!»

Пойманным считается тот, кого коснулся ловишка.

Указания к проведению игры.

Ловишка назначается воспитателем.

У ловишки должен быть отличительный знак.

Воспитатель должен следить, чтобы дети не поддавались ловишке.

Вариант игры.

Выбрать ловишек по считалке.

Выбрать двух ловишек.

Пойманный становится ловишкой, игра продолжается с участием всех детей.

Необычный паровоз

Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с воспитателем ритмично, в определенном темпе, следующий текст:

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,

Я колесами стучу.

Я колесами стучу,

Прокатить тебя хочу.

Чох, чох, чу, чу,

Далеко я укачу! Ту-ту!

Чух, чух, чух....

Правила игры.

Выполнять движения согласно тексту.

Двигаться точно друг за другом.

Указания к проведению игры.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети:

четко проговаривали слова;

при прыжках принимали правильное исходное положение;

одновременно выполняли упражнения в колонне.

Вариант игры.

Двигаться по прямой.

Прыгать по залу между предметами в заданном направлении «змейкой»

Бег сороконожек

Играющие делятся на две-три команды и выстраиваются в затылок друг другу. Каждая команда получает толстую веревку (канат), за которую все игроки берутся правой или левой рукой, равномерно распределяясь по обе стороны веревки. По сигналу организатора «сороконожки» бегут вперед 40-50 метров до «финиша», все время держась за веревку.

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

Зайцы и волк

Мячи в рассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

Дракон кусает хвост

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок

— «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

Найди свой мяч

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

Пингвины на льдине

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

Не пропусти мяч

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга.

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

Утки и собачка

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

Утки и охотник

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

Ну-ка, утки,

Кто быстрее

Доплывет до камышей?

Самой ловкой

За победу

Сладкое дадут к обеду.

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

Лошадка ослик и подкова

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до

ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

Звонкою подковкой

Подковали ножку.

Выбежал с обновкой

Ослик на дорожку.

Новою подковкой

Звонко ударял

И свою подковку

Где-то потерял.

Цапля и лягушка

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля».

Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

Мы веселые лягушки,

Мы зеленые квакушки,

Громко квакаем с утра:

Ква-ква-ква,

Да ква, ква, ква!

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

По болоту я шагаю,

И лягушек я хватаю.

Целиком я их глотаю.

Вот они, лягушки,

Зеленые квакушки.

Берегитесь, я иду,

Я вас всех переловлю.

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

Угадай, кто сидит на мяче

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга.

Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти.

Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него.

Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче.

В е д у щ и й . Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

И г р а ю щ и й р е б е н о к : Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

Успей передать

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих.

Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

Быстрая гусеница

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

Бездомный заяц

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

Противоположные движения

Упражнение на концентрацию внимания. А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

Стоп, хлоп, раз

Так же игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскачком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».

Приложение 4

Упражнения для релаксации

Этюд «Земля»

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

Поза абсолютного покоя

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д.

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин.

«Медуза».

Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание медленное. Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц.

«Трясучка» или «Вибрация»

(Стимулирует обменные процессы.)

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

«Цветок»

(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)

Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

Приложение 5

Гимнастика для пальчиков

(пальчиковые игры для детей 5-7 лет)

1. КАПИТАН

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

Я плыву на лодке белой

По волнам с жемчужной пеной.

Я - отважный капитан,

Мне не страшен ураган.

Чайки белые кружатся,

Тоже ветра не боятся.

Лишь пугает птичий крик

Стайку золотистых рыб.

И, объездив чудо-страны,

Посмотрев на океаны,

Путешественник-герой,

К маме я вернусь домой.

2. ДОМИК

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

Под грибом - шалашик-домик,

(соедините ладони шалашиком)

Там живет веселый гномик.

Мы тихонько постучим,

(постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)

В колокольчик позвоним.

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

Двери нам откроет гномик,

Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол,

(ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)

А на нем - дубовый стол.

(левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки)

Рядом - стул с высокой спинкой.

(направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)

На столе - тарелка с вилкой.

(ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)

И блины горой стоят –

Угощение для ребят.

3. ГРОЗА

Капли первые упали,

(слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)

Пауков перепугали.

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

Дождик застучал сильнее,

(постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

Птички скрылись среди ветвей.

(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе).

Дождь полил как из ведра,

(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

Разбежалась детвора.

(указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).

В небе молния сверкает,

(нарисуйте пальцем в воздухе молнию)

Гром все небо разрывает.

(барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)

А потом из тучи солнце

(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)

Вновь посмотрит нам в оконце!

4. БАРАШКИ

Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.

Захотели утром рано

Пободаться два барана.

Выставив рога свои,

Бой затеяли они.

Долго так они бодались,

Друг за друга все цеплялись.

Но к обеду, вдруг устав,

Разошлись, рога подняв.

5. МОЯ СЕМЬЯ

Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с

безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.

Знаю я, что у меня

Дома дружная семья:

Это - мама,

Это - я,

Это - бабушка моя,

Это - папа,

Это - дед.

И у нас разлада нет.

6. КОШКА И МЫШКА

Мягко кошка, посмотри,

Разжимает коготки.

(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)

И легонько их сжимает –

Мышку так она пугает.

Кошка ходит тихо-тихо,

(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).

Половиц не слышно скрипа,

Только мышка не зевает,

Вмиг от кошки удирает.

Приложение 6

Самомассаж с проговариванием чистоговорок

Ежик

С проговариванием чистоговорки.

Ж а -жа - жа -мы нашли в лесу ежа.

Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.

Жу - жу - жу - подошли мы к ежу.

Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз.

Ужа-ужа -ужа - впереди большая лужа.

Приставить ладони ко лбу (козырёк), растереть лоб движениями в стороны

Жак - жок - жок - надень ёжик сапожок.

Кулачками массировать крылья носа.

Зайка

Тили-тили-тили-бом !

Сбил сосну зайчишка лбом!

(приставить ладони козырьком колбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе).

Жалко мне зайчишку,

Носит зайка шишку.

(кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам)

Поскорее сбегай в лес,

Сделай зайнышке компресс.

(раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом).

Лягушата

Выполнять движения, соответствующие тексту.

Лягушата встали, потянулись, и друг другу улыбнулись.

Выгибают спинки, станки - тростинки.

Ножками затопали, ручками захлопали.

Постучим ладошкой то ручкам мы немножко,

А потом, а потом, грудку мы чуть-чуть побьём.

Хлоп-хлоп тут и там, и немного по бокам.

Хлопают ладошки нас уже по ножкам.

Погладили ладошки и ручки, и ножки.

Лягушата скажут: «Жва! Прыгать весело, друзья!»

Лиса

Движения выполняются соответственно тексту. Все массирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.

Утром лисонька проснулась, лапкой вправо потянулась,

Лапкой влево потянулась, солнцу нежно улыбнулась.

В кулачок все пальцы сжала, растирать все лапки стала -

Ручки, ножки и бока. Вот какая красота.

А потом ладошкой пошлёпала немножко.

Стала гладить ручки, ножки и бока совсем немножко.

Ну, красавица -Лиса! До чего же хороша!

Красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо - влево,

поставив руки на пояс, выпрямив спину.

Рукавицы

Вяжет бабушка - Лисица всем лисятам рукавицы.

(поочерёдно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев)

Для лисёнка Саши, для лисички Маши,

Для лисёнка Коли, для лисички Оли,

А маленькие рукавички для Наташеньки - лисички.

(поочерёдный массаж пальцев правой руки, начиная с большого, при повторении массировать пальцы левой руки).

В рукавичках - да-да-да! - не замёрзнем никогда!

(потереть ладони друг о друга).

Обезьянка ЧИ-ЧИ- ЧИ

Обезьянка Чи-чи-чи продавала кирпичи.

(провести ладонями от затылочной части к основанию горла)

Подбежал тут к ней зайчонок:- Не продашь ли кирпичонок?

(указательным и средним пальцами провести по крыльям носа)

-Нет! - сказала Чи-чи-чи. Продаю я кирпичи

(всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам)

Знай, зайчонок! Нет слова «кирпичонок»!

(раздвинуть указательный и средний пальцы, поставить их перед и за ухом и энергично растереть кожу около ушей).

Приложение 7

Кинезиологические упражнения

Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение.

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений.

1. Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. Колечко. Поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

3. Кулак – ребро – ладонь. Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной

программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

4. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6 – 8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

5. Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

6. Ухо – нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

7. Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и чётко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Приложение 8

Комплекс с фитболами «Настоящая красавица»

Жила на свете зеленая гусеница. Ползала гусеница по стебелькам и любовалась природой (**гусеница**). Посмотрелась в лужу: «Как я хорошела!» — сказала она сама себе и выгнула грациозно спинку как царевна-змея (**змея**).

Захотелось ей куда-нибудь повыше забраться, чтобы все ее видели. Полезла гусеница на самую высокую горку, расположилась удобно, оглядывается, собой любитесь (**горка**).

Смотрит, а по лугу девочка идет, цветы собирает (**ходьба**). Увидела гусеницу, испугалась, да как закричит: «Фу, какая страшная, какая

некрасивая!» Обиделась гусеница, забралась на дерево и превратилась в веточку, чтобы больше ее никто не заметил (**веточка**). Лежит она и думает: «Вот бы мне заснуть и никого не видеть, и чтобы меня тоже не видели». Подняла гусеница хвостик, стала похожа на ящерицу (**ящерица**), выпустила из него тоненькую шелковую ниточку и стала этой ниточкой обматываться, пока кокон не получился. Заснула.

Долго-долго так проспала, пока не почувствовала, что ее кто-то тащит. А это трудолюбивые муравьи нашли кокон, хотели в муравейник свой утащить (**муравей**). Испугалась гусеница, выскочила из своего кокона и спряталась от муравьев, сидит тихо-тихо.

«Смотрите, смотрите! Настоящая красавица здесь спряталась!» — услышала гусеница радостный голос девочки. «О ком это они говорят?!» — полюбопытствовала гусеница.

А тут как раз пчелки к ней подлетели, тоже восхищаться стали, вместе полетать приглашают (**пчелка**). Удивилась гусеница, поглядела в лужу, а там — бабочка, да такая нарядная, красивее всех цветов луговых. Это она, гусеница, в бабочку превратилась (**бабочка**). Взмахнула бабочка крыльями и улетела.

Приложение 9

Музыкально – ритмический комплекс «Буратино!»

Слова Ю.Энтин

Музыка А. Рыбников

1. Кто с доброй сказкой входит
в дом?

(Проигрыш.)

Кто с детства каждому знаком?

(Проигрыш)

Кто не ученый, не поэт,

А покори́л весь белый свет?

Кого повсюду узнают?

Скажите, как его зовут?

Бу-ра-ти-но!

(Проигрыш.)

2. На голове его колпак,

(Проигрыш.)

Но околпачен будет враг. Злодеям

он покажет нос

Покачиваясь, сидя на мяче,

вытянуть правую руку вперед

ладонью вперед, поставить ее на

колени, затем то же проделать
левой.

Поставив обе руки на колени,
сделать движение плечами вперед-
назад («цыганочка»).

Вытянуть правую руку с
разведенными пальцами и правую
ногу (носок на себя), то же левой
рукой-ногой.

Так же, как первый.

Одновременное вытягивание
напряженных рук и ног в стороны
(выполнить шесть раз). Наклон
вперед к вытянутым вперед на
ширине плеч ногам. Встать справа
от мяча, вытягивая при этом левую
руку вверх, затем то же в другую
сторону (выполнить по два раза в
каждую сторону). Обойти мяч
вокруг по часовой стрелке,
придерживая правой рукой,
вернуться в положение сидя на
мяч, руки на коленях.

Правую руку на затылок, вернуть
обратно, затем то же левой.
Движение надплечий вверх-вниз
И рассмешит друзей до слез.
Он очень скоро будет тут.

Скажите, как его зовут?

3. Он окружен людской молвой,

показывая «нос» (приставить к
носу разведенные пальцы).

Так же, как в первом куплете.

(Проигрыш.)
Он не игрушка, он живой!
(Проигрыш.)
В его руках от счастья ключ,
И потому он так везуч.
Все песенки о нем поют!

Скажите, как его зовут?..

— Бу-ра-и-но!

(Проигрыш.)

поочередно. Выполнить, как в
предыдущей фразе.

Поворот туловища вправо, влево,
прямо, поставив ногу на пятку и

Вытянуть ногу (носок на себя) и
одновременно хлопнуть в ладоши.
Одновременно поднять две
вытянутые вперед ноги, руки в
упоре на мяче. Так же, как в первом
куплете.

Приложение 10

Музыкально – ритмический комплекс «Веселые путешественники»

Слова С. Михалкова

Музыка М. Старокадомского

1. Мы едем, едем, едем

В далекие края,

Хорошие соседи,

Счастливые друзья.

Мы солнышком согреты,

Мы вместе все живем,

И песенку об этом

Мы петь не устаем.

Припев:

Красота! Красота!

Мы везем

с собой кота,

Чижика,

Собаку,

Петьку-

Забияку,

Обезьяну,

Попугая —

Вот компания какая!

Вот компания какая!

Стоя, правая рука на мяче, — обход
вокруг мяча по часовой стрелке.

Стоя, левая рука на мяче, — обход
вокруг мяча против часовой стрелки.

Сидя на мяче, руки на поясе, делать
притопы ногами в ритм слов.

Энергично отвести в сторону левую

руку и ногу, затем приставить. То же
сделать вправо.

Сидя на мяче, наклон вперед, прямые
руки завести за спину («птичка
клюет»).

Спина прямая, руки согнуты в локтях,
кисти перед грудью («лапки»).

Руки согнуты в локтях, кисти к
плечам, топнуть правой ногой,
поднимая и опуская локти.

Топнуть левой ногой. Широко
развести ноги и руки в стороны. Руки
к плечам, ноги вместе.

Выставить на пятку правую ногу,
правую руку вперед ладоншкой вверх:
то же выполнить левой. В том же
ритме правую ногу и правую руку на
пояс: то же левой.

2. Когда живется дружно,
Что может лучше быть?

И ссориться не нужно,

И можно всех любить,

А если нас увидит

Иль встретит кто-нибудь,

Друзей он не обидит,

Он скажет: «Добрый путь!»

Припев

3. Мы выйдем из вагона

На солнечный перрон,

И музыка с перрона

Ворвется к нам в вагон.

Мы ехали, мы пели

И с песенкой смешной

Все вместе, как сумели,
Приехали домой.

Как в первом куплете.

Припев

Ходьба на носках, руки с мячом
вытянуты вперед.
Мяч над головой, ходьба на носках.

Ходьба с высоким подниманием
бедра, руки с мячом вытянуты
перед собой. Ходьба продолжается,
руки подняты над головой.

Прокатывание мяча вперед и назад.
Повторить прокатывание.

Обход мяча в полуприседе,
придерживая мяч правой рукой
(по часовой стрелке). Обход мяча в
полуприседе, придерживая мяч
левой рукой (против часовой
стрелки).

Приложение 11

Таблица 1. **Диагностика двигательного развития**

| Ф.И. РЕБЕНКА | ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ | | | | | | | | СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | А | | В | | С | | D | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | |
| | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Примечание.

А – пробы на статическую координацию и статическую выносливость;

В – пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения;

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

D – пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: **1** – ходьба; **2** – бег; **3** – прыжки; **4** – ползание, лазание; **5** – равновесие; **6** – катание, бросание, ловля, метание.

Н – начало курса; **К** – конец курса.

Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 - 55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3 - 5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет - 55 см., для детей, имеющих рост 150 - 165 см. диаметр мяча равен 65 см.

На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

Для занятий фитбол-аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

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

Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол – гимнастикой.

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

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

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

Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.

Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др .

Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий составляется карта индивидуального психомоторного развития ребенка (по методике Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич), тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу (приложение 11)

Диагностическая методика Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич

Критерии оценки выполнения:

3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов — отказ от выполнения движения.

Задания для детей 5-6 лет

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

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

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

Д — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5x5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

Задания для детей 6-7 лет

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

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

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

Д — ребенку предлагается разложить 36 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек.

Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в основной общеобразовательной программе МАДОУ. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

Ходьба

5 – 6 лет – ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;

6 – 7 лет – гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

Бег

5 – 6 лет – бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).

6 – 7 лет – высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убежать от водящего, догонять убегающего.

Прыжки

5 - 6 лет – прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе — ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;

5 – 7 лет – прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте — одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Лазание

5 – 6 лет – перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

6 – 7 лет – лазание по гимнастической стенке (до верха) и спезание с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

Метание

5 - 6 лет – метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками — выполнять не менее 10 раз подряд;

6 – 7 лет – свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвижением; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приемами волейбола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3—4 м.

Равновесие

5 – 6 лет – ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;

6 – 7 лет – уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на

гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе. Все полученные данные фиксируются в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в следующую таблицу (приложение).

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