

МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДЕТСКОГО САДА КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №17
(МДОУ д/с комбинированного вида №17)
301602, Россия, Тульская область, Узловский район, город Узловая,
переулок Тургенева, дом 5,3
телефон 8(48731) 6-44-68, mdouds17.uzl@tularegion.org,

Принята
на заседании
педагогического Совета
протокол от 18.08.23 № 4

СОГЛАСОВАНА
Заседанием Совета родителей
Протокол от «18» августа 2023 г. № 3

Утверждена
приказом МДОУ д/с
комбинированного вида №17
от 18.08.23 № 45-п
Заведующий О.В.Хрусталева

Хрусталева
Оксана
Владимировна

Подписано цифровой
подписью:
Хрусталева Оксана
Владимировна
Дата: 2023.08.18
18:13:31 +03'00'

**Дополнительная образовательная
общеразвивающая
Программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Спортивный калейдоскоп»**

Узловая 2023г.

**«Здоровье и счастье наших детей во многом
зависит от постановки физической культуры в
детском саду и семье... »**

Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы «Спортивный калейдоскоп»: оздоровительно-развивающая.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы.

Актуальность программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Актуальность данной программы определяется так же тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка.

Новизна программы состоит в том, что система занятий направлена на формирование различных групп мышц ребенка, улучшает рост и развитие всех органов и систем растущего организма, способствует совершенствованию дыхательного аппарата. Благодаря правильно подобранным упражнениям укрепляется мышечный тонус, осуществляется профилактика плоскостопия и нарушений осанки, развивается координация движений, выносливость.

Цель программы

С помощью различных методов и приемов организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре.

Задачи программы

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц.

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физические качества.
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Программа рассчитана на обучающихся детей возрастом от 5 до 7 лет.

Срок реализации дополнительной образовательной программы «Спортивный калейдоскоп» - 2 года с сентября по май (18 месяцев)

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Принципы построения программы «Спортивный калейдоскоп»:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир.

Опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планируется его развитие, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Формы и режим занятий

Основной формой работы являются групповые занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста.

Занятия проводятся преимущественно в игровой форме, позволяющей оптимально спланировать и донести до детей содержание учебного материала, сформировать навыки и умения, развить их способности.

Занятия проводятся 1 раза в неделю. Время одного занятия: 5 – 6 лет – 20 -25 мин; 6 – 7 лет – 25-30 минут.

Результативность программы «Спортивный калейдоскоп»:

- Развитые физические качества дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы;
- Повышенный уровень физической подготовленности;
- Эмоциональный подъем и повышение двигательной активности.

В программу по дополнительному образованию «Спортивный калейдоскоп» входят:

1. Гимнастика с мячами (Фитболами)
2. Подвижные игры с фитболом и мячами.
3. Комплекс Колланетики
4. Комплекс Дыхательной Гимнастики
5. Упражнения для концентрации внимания
6. Упражнения для релаксации,
7. Упражнения для расслабления мышц
8. Комплекс Пальчиковой Гимнастики
9. Комплекс Массажа и Самомассажа
10. Кинезиологические упражнения
11. Антистрессовая Гимнастика
12. Игровой Стретчинг

Количество учебных недель блока дополнительного образования:

32 занятия (1 занятие в неделю).

Условия реализации программы по дополнительной образовательной программе «Спортивный калейдоскоп»

Светлый, проветриваемый спортивный зал с естественным и искусственным освещением, фитболы и мячи по количеству дошкольников, рисунки с изображением правильных поз при разминке, фотографии с изображением правильного положения тела во время занятий, магнитофон, свисток, бубен.

**Перспективное планирование программы дополнительного образования
«Спортивный калейдоскоп»
для детей 5 – 6 лет.**

Месяц	Задачи	Основные и дополнительные упражнения
<i>Сентябрь</i>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Знакомство со списочным составом. ❖ Диагностика. ❖ Выявить уровень физической подготовки детей. ❖ Воспитывать желание заниматься физической культурой. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Знакомство детей с оборудованием и инвентарём; с правилами безопасности на занятиях. ❖ Игры-эстафеты. ❖ ОФП: метание, бег, прыжки, равновесие.
<i>Октябрь</i>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Дать представление о форме и физических свойствах мячей разного диаметра и веса. ❖ Разучить правильную посадку на фитболе. ❖ Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. ❖ Формировать и закреплять навык правильной осанки. ❖ Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми. 	<p><i>Основные упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Разминка. ❖ Беседа «Мой веселый, звонкий мяч»; «Профилактика травматизма». ❖ Ритмическая гимнастики «У жирафа пятна, пятна» ❖ П/и «Догони мяч»; «Гусеница»; «Цветные автомобили»; «Паровозик». ❖ Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» ❖ Релаксация « Трясучка» или «Вибрация»
<i>Ноябрь</i>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). ❖ Ознакомить с приемами самостраховки. ❖ Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. ❖ Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности. 	<p><i>Основные упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Разминка. ❖ ОРУ сидя на фитболах (мячах) «Весёлая зарядка» ❖ Подвижные игры «Догони мяч»; «Быстрый и ловкий»; «Тучи и солнышко»; «Светофор» ❖ Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» ❖ Релаксация «Цветок» ❖ Круговая тренировка на тренажёрах <p><i>Дополнительные упражнения: (по мере освоения сентябрь - ноябрь)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Колобок»; - «Веселый мяч»; - игры: «Догони мяч», «Попади

		мячом в цель», «Докати мяч»
<i>Декабрь</i>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры. ❖ Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе (мяче). ❖ Тренировать чувство равновесия и координацию движения. ❖ Укреплять мышечный корсет. ❖ Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности 	<p><i>Основные упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Разминка. «Муравьишки», «Обезьянки»; «Аэробика для малышей» ❖ Дыхательные упражнения «Трубач»; «Каша кипит» ❖ ОВД Упражнения на мячах. ❖ Подвижные игры «Цветные автомобили с мячами»; «Птички в гнездышках»; «Веселые зайчата» ❖ Дыхательная гимнастика «Ушки»; «Воздушный шар» ❖ Релаксация «Земля»; «Здравствуй, солнце!» ❖ Занятие в форме круговой тренировки на тренажерах. <p><i>Дополнительные упражнения:</i> (по мере освоения декабрь - февраль)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Стульчик»; - «Руки в стороны»; - игры с фитболом (мячом): «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».
<i>Январь</i>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. ❖ Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. ❖ Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений ❖ Тренировать чувство равновесия и координацию движения 	<p><i>Основные упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Разминка - игровая гимнастика «Аэробика для малышей» ❖ Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»; «Воздушный шар в грудной клетке» ❖ Релаксация «Здравствуй, солнце!» ❖ Подвижные игры «Кенгуру»; «Веселые зайчата»
<i>Февраль</i>	❖ Упражнять в	<i>Основные упражнения</i>

	<p>выполнении упражнений в расслаблении мышц на фитболе.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. ❖ Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Игровая разминка гимнастика “Аэробика для малышей”) ❖ ОВД с мячом. ❖ Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»; «Воздушный шар в грудной клетке» ❖ Релаксация «Здравствуй, солнце!» ❖ Подвижные игры «Светофор»; «Веселые зайчата»
<i>Март</i>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола (мяча). ❖ Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола (мяча) в едином для всей группы темпе. ❖ Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма. ❖ Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. 	<p><i>Основные упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Разминка Ходьба, бег. Ритмический танец с султанчиками. Фитбол – ритмика «Воробьиная Дискотека». «Муравьишки». «Обезьянки» ❖ Подвижные игры «Веселые зайчата»; «Бармалей и куклы»; эстафета на фитболе «Быстрый и ловкий»; « Жуки»; «Паровозик»; «Светофор» ❖ Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно»; «Ветер» ❖ Пальчиковая гимнастика ❖ Самомассаж «Этот шарик не простой» <p><i>Дополнительные упражнения: (по мере освоения март - май)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -«Бег в рассыпную»; -«Приседания»; -«Горка»; - «Покачивание»;
<i>Апрель</i>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. ❖ Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола (мяча) в едином для всей группы темпе. ❖ Формировать интерес к 	<p><i>Основные упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Разминка: игровая гимнастика на фитболах «У жирафа, пятна»; «Воробьиная дискотека»; «Муравьишки»; «Обезьянки»; «Аэробика зверят» ❖ Подвижные игры «Лови мяч»; «Гонка мячей»; «Пингвины на льдине»; «Бездомный заяц»; « Совушка -

	<p>систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p>❖ Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.</p>	<p>Сова»</p> <p>❖ Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»</p> <p>❖ Пальчиковая гимнастика «Зайцы»</p> <p>❖ Гимнастика для глаз «Два мяча»</p> <p>❖ Самостоятельная двигательная деятельность детей</p>
<i>Май</i>	Итоговая диагностика.	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <p>- «Бег в рассыпную»: по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают.;</p> <p>- «Приседания» - и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; 2 — вернуться в и.п.;</p> <p>- «Горка»: и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>- «Покачивание»: покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища;</p> <p>- «Переходы» ;</p> <p>- «Подними фитбол» ;</p> <p>- «Передача»;</p> <p>- «Перекат».</p> <p>- <i>Круговая тренировка на тренажерах</i></p>

**Перспективное планирование программы дополнительного образования
 «Спортивный калейдоскоп»
 для детей 6-7 лет**

Месяц	Задачи	Основные и дополнительные упражнения
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. <input type="checkbox"/> Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). <input type="checkbox"/> Познакомить с правилами работы с большим мячом. <input type="checkbox"/> Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку 	<p><i>Основные упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс Калланетики 2. Комплекс упражнений с фитболами 3. Игры с фитболами 4. Креативная пауза 5. Дыхательная гимнастика
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Закрепить правильную посадку на мяче. <input type="checkbox"/> Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках. <input type="checkbox"/> Учить основным правилам фитбол-гимнастики. <input type="checkbox"/> Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. <input type="checkbox"/> Тренировать равновесие и координацию <input type="checkbox"/> Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. <input type="checkbox"/> Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. 	<p><i>Дополнительные упражнения:</i> (по мере освоения)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения для релаксации 2. Упражнения для расслабления мышц 3. Игровой стретчинг
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях..) <input type="checkbox"/> Закрепить посадку на фитболе. <input type="checkbox"/> Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность. <input type="checkbox"/> Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет. <input type="checkbox"/> Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость. <input type="checkbox"/> Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей. <input type="checkbox"/> Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. 	<p><i>Дополнительные развивающие упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 раза в месяц комплекс пальчиковой гимнастики, массаж и самомассаж 2. 2 раза в месяц антистрессовая гимнастика 3. 2 раза в месяц комплекс Кинезиологических упражнения
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу) <input type="checkbox"/> Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. <input type="checkbox"/> Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче. <input type="checkbox"/> Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу. <input type="checkbox"/> Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. <input type="checkbox"/> Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. 	<p><i>Основные</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильной 	

Февраль	<p>постановки стоп.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. <input type="checkbox"/> Закреплять основные исходные положения фитбол-гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. <input type="checkbox"/> Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу. <input type="checkbox"/> Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. <input type="checkbox"/> Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. 	<p><i>упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс Калланетики 2. Комплекс упражнений с фитболами 3. Игры с фитболами 4. Креативная пауза 5. Дыхательная гимнастика
Март	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. <input type="checkbox"/> Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы. <input type="checkbox"/> Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. <input type="checkbox"/> Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой <input type="checkbox"/> Формировать привычку к здоровому образу жизни. . 	<p><i>Дополнительные упражнения:</i> (по мере освоения)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения для релаксации 2. Упражнения для расслабления мышц 3. Игровой стретчинг
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Совершенствовать технику упражнений с фитболом. <input type="checkbox"/> Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола (мяча) в едином для всей группы темпе. <input type="checkbox"/> Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе. <input type="checkbox"/> Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. <input type="checkbox"/> Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. <input type="checkbox"/> Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. <input type="checkbox"/> Формировать привычку к здоровому образу жизни. 	<p><i>Дополнительные развивающие упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 раза в месяц комплекс пальчиковой гимнастики, массаж и самомассаж 2. 2 раза в месяц антистрессовая гимнастика 3. 2 раза в месяц комплекс Кинезиологических упражнения

Календарное планирование для детей 5 - 6 лет

<i>Основные задачи</i>	<i>Месяцы</i>	<i>Рекомендуемые упражнения</i>
------------------------	---------------	---------------------------------

<p>Знакомство со списочным составом. Диагностика. Выявить уровень физической подготовки детей.</p>	<p><i>Сентябрь</i> <i>1 неделя</i></p>	<p>1. Вводное. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности. Познакомить детей с оборудованием и инвентарём, необходимым для занятий в кружке. С правилами техники безопасности на занятиях. Воспитывать бережное отношение к инвентарю. Диагностика: равновесие, лазание.</p>
	<p><i>Сентябрь</i> <i>2 неделя</i></p>	<p>2. Ходьба. Проведение игр-эстафет с различными видами ходьбы. Воспитывать нравственные качества дошкольников (справедливость, товарищество). Диагностика: бег 3x10 м.</p>
	<p><i>Сентябрь</i> <i>3 неделя</i></p>	<p>3. Бег. ОФП (на развитие скоростных качеств). Напомнить детям о технике бега с высокого старта. Диагностика: бег 10 м.</p>
	<p><i>Сентябрь</i> <i>4 неделя</i></p>	<p>4. Метание (в цель). Напомнить способы и технику метания (в цель и на дальность). ОФП (на развитие ловкости). Воспитывать потребность в занятиях физическими упражнениями. Диагностика: метание на дальность. «Быстрые и ловкие». Эстафеты и подвижные игры. Способствовать созданию положительного отношения к занятиям в кружке, закрепление пройденного материала по средствам эстафет и подвижных игр. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>
<p>1. Дать представление о форме и физических свойствах мячей разного диаметра. 2. Разучить правильную посадку на мяче (фитболе). 3. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на мяче. 4. Формировать и закреплять навык правильной осанки. 5. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.</p>	<p><i>Октябрь</i> <i>1 неделя</i></p>	<p>Занятие №1 Беседа «Мой веселый, звонкий мяч» Прокатывание мяча (фитбола) по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. Подвижная игра «Догони мяч». Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание». Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма. Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Релаксация «Трясучка» или «Вибрация» (Стимулирует обменные процессы.) И. п. - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы.</p>
	<p><i>Октябрь</i> <i>2 неделя</i></p>	<p>Занятие №2 Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Беседа «Требования к проведению занятий с мячами (фитболами), профилактика травматизма». Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров Подвижная игра «Гусеница», «Цветные автомобили». Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание». Релаксация «Вибрация».</p>
	<p><i>Октябрь</i> <i>3 неделя</i></p>	<p>Занятие №3 Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с мячами. Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров Подвижная игра «Паровозик», «Докати мяч», «Гусеница». Дыхательная гимнастика Дышим тихо, спокойно и плавно. Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать</p>

		<p>процесс дыхания, концентрировать на нем внимание. И. п. - стоя, сидя, лежа. (повторить 5-10 раз) Релаксация «Трясучка» или «Вибрация». Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы.</p>
	<p><i>Октябрь</i> <i>4 неделя</i></p>	<p>Занятие №4 Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба по ребристой доске, по массажным коврикам. ОРУ. комплекс ритмической гимнастики «У жирафа пятна, пятна». ОВД 1 упражнение - сидя на мяче (фитболе) у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на мяче (фитболе), в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса. Подвижная игра “Паровозик”.</p>
<p>1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). 2. Ознакомить с приемами самостраховки. 3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 4. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.</p>	<p><i>Ноябрь</i> <i>1 неделя</i></p>	<p>Занятие №1 Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на мячах. 1.«Буратино». И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. 2.«Колёса». И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью. 3.«Часики». И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе. 4.«Черепашка». И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони. (3 раза). 5.« Ленивец». И.п: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок - на ладони. (5раз). 6. «Мячики». И.п: сидя на мяче, руки опустить. 7. «Пловец». И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой. (браз). ОВД 1.Сидя в полуприседе на носках лицом к мячу, прямые руки на мяче, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между мячами, по другому сигналу подбежали к своим мячам и присели. Подвижная игра «Догони мяч». Дыхательная гимнастика. Дышим тихо, спокойно и плавно. Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения. Релаксация «Цветок». Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов. И. п. - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.</p>
	<p><i>Ноябрь</i> <i>2 неделя</i></p>	<p>Занятие № 2 Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на мячах (см. занятие №1). ОВД 1.И. п. - лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче, опора на пятки. Покачивать мяч ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на мяче. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на мяче.</p>

		<p>Делать маленькие шаги по поверхности мяча вперед-назад.</p> <p>Подвижная игра «Быстрый и ловкий», «Тучи и солнышко».</p> <p>Дыхательная гимнастика. «Дышим тихо, спокойно и плавно».</p> <p>Релаксация «Цветок».</p>
	<p><i>Ноябрь</i> <i>3 неделя</i></p>	<p>Занятие №3</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. Весёлая зарядка «Часики».</p> <p>ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, мяч на прямых ногах, прокатывая мяч к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить мяч. Согнуть колени и сжать мяч. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на мяче, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Подвижная игра «Быстрый и ловкий», «Светофор». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок»</p>
	<p><i>Ноябрь</i> <i>4 неделя</i></p>	<p>Занятие №4</p> <p>В форме круговой тренировки на тренажёрах.</p> <p><i>Дополнительные упражнения: (по мере освоения):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Колобок» прокатывания мяча: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача мяча друг другу, броски вперед; - игры с мячами: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»
<p>1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.</p> <p>2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на мяче (фитболе).</p> <p>3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.</p> <p>4. Укреплять мышечный корсет.</p> <p>5.Формировать элементарные умения самоорганиза-</p>	<p><i>Декабрь</i> <i>1 неделя</i></p>	<p>Занятие № 1</p> <p>Разминка: Ходьба обычная, на носках, на внешнем своде стопы, на пятках. Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Дыхательные упражнения: «Трубач», «Каша кипит» (3 раза).</p> <p>Основная часть: упражнения на мячах. «Наклоны головы», «Незнайка», «Потянемся к солнышку», «Флажок», «Ленивец». ОВД 1.Сидя на мяче, выполнить следующие упражнения: - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; - приставной шаг в сторону: - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. 2.Стоя на коленях на полу лицом к мячу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на мяче. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>Подвижная игра «Цветные автомобили с мячами». Дыхательная гимнастика «Ушки».</p>
	<p><i>Декабрь</i> <i>2 неделя</i></p>	<p>Занятие № 2</p> <p>Разминка. Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p>ОРУ см 2-3 занятие</p> <p>ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на мяче в положении лежа на животе. 2. Сидя на мяче, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - приставной шаг в сторону: - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.</p> <p>Подвижная игра «Птички в гнездышках».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ушки».</p> <p>Релаксация «Земля».</p>

ции в двигательной деятельности.	Декабрь 3 неделя	Занятие 3 В форме круговой тренировки на тренажёрах. <i>Дополнительные упражнения: (по мере освоения):</i> - «Колобок» прокатывания мяча: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача мяча друг другу, броски вперед; - игры с мячами: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»
	Декабрь 4 неделя	Занятие 4 Разминка игровая гимнастика под музыку «Аэробика для малышей». ОВД 1. Упражнение сидя на мяче: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на мяче; 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; Подвижная игра «Веселые зайчата». Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Релаксация «Здравствуй, солнце!».
Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на мяче. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. Тренировать чувство равновесия и координацию движения	Январь 2 неделя	Занятие №1 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой «Аэробика для малышей». ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на мяче; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на мяче, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на мяч, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают мяч сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Релаксация «Здравствуй, солнце!».
	Январь 3 неделя	Занятие № 2 Разминка - игровая гимнастика. ОВД 1. И.п. - лежа на мяче, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2.И. п. — лежа на животе на мяче, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на мяче, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями. Подвижная игра «Кенгуру» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке». Релаксация «Здравствуй, солнце»
	Январь 4 неделя	Занятие №3. Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»). ОВД 1. И. п. — лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. И. п. - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на мяч. Поочередные махи согнутой ногой. 1.Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения

		— руки за голову. Подвижная игра «Веселые зайчата». Релаксация «Здравствуй, солнце!». Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке».
<p>1) Упражнять в выполнении упражнений в расслаблении мышц. 2) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 3) Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений</p>	Февраль 1 неделя	<p>Занятие № 1 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”). ОВД 1. Упражнение сидя на мяче: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на мяче; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на мяче, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на мяч, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают мяч сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>
	Февраль 2 неделя	<p>Занятие №2 . Разминка игровая гимнастика на мячах под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”). ОВД 1. И.п. - лежа на мяче, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2.И. п. — лежа на животе на мяче, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на мяче, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями. Подвижная игра «Светофор» на мячах. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке». Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>
	Февраль 3 неделя	<p>Занятие №3. Разминка игровая гимнастика на мячах под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”). ОВД 1.И. п. — лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. И. п. - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на мяч. Поочередные махи согнутой ногой. 1.Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову. Подвижная игра «Веселые зайчата». Релаксация «Здравствуй, солнце!». Дыхательная гимнастика «Мыльные пузыри».</p>
	Февраль 4 неделя	<p>Занятие 4. В форме круговой тренировки на тренажерах. Дополнительные упражнения: (по мере освоения) -«Стульчик» сидя на мяче у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на мяче, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса; -«Руки в стороны». И.п.: стоя лицом к мячу. 1-2 присели, прямые руки на мяче, колени в стороны, спина прямая; 3-4 встали, руки в стороны; - игры с мячом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».</p>

<p>1) Научить выполнению упражнений на растягивание.</p> <p>2) Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием мяча в едином для всей группы темпе.</p> <p>3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</p>	<p><i>Март</i> <i>1 неделя</i></p>	<p>Занятие №1 . Разминка. Ходьба, бег. ОВД 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к мячу, облокотиться на мяч, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на мяч и в таком положении покачаться; 2.сидя на полу спиной к мячу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на мяч и покачиваться влево-вправо. Подвижная игра «Веселые зайчата», « Бармалей и куклы». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно». Пальчиковая гимнастика «Веселые мышшки».</p>
	<p><i>Март</i> <i>2 неделя</i></p>	<p>Занятие №2. Разминка. Ритмический танец с султанчиками «Воробьиная Дискотека» Эстафета с мячами. Подвижная игра «Быстрый и ловкий», «Паровозик» Дыхательная гимнастика «Запуск ракеты». Пальчиковая гимнастика «Часы».</p> <p><i>Дополнительные упражнения: (по мере освоения):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Колобок» прокатывания мяча: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача мяча друг другу, броски вперед; - игры с мячами: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»
	<p><i>Март</i> <i>3 неделя</i></p>	<p>Занятие № 3 . Разминка. Ходьба на носках , ходьба, упр. «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . Фитбол – ритмика « Воробьиная Дискотека». ОВД 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; 2.стоя на одном колене, спиной к мячу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; 2. лежа спиной на мяче, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток. Подвижная игра «Жуки». Дыхательная гимнастика «Ветер». Самомассаж. «Этот шарик не простой»</p>
	<p><i>Март</i> <i>4 неделя</i></p>	<p>Занятие №4. Разминка. Ходьба в колонне по одному, на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внимание. Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Основная часть: 1.«Правильная осанка». И.п: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бёдрах, спина прямая. 2. «Спортивная ходьба». И.п: то же. Выполнение: движение стоп поочерёдно, приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая носки от пола. 3. «Наклонись и потянись». И.п: сидя на мяче, руки за спину. 4. «Посмотри на ладошки». И.п: лёжа на спине, на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях. 5. «Петрушка». И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. 6. «Колечко». И.п.: лёжа на животе, на полу перед мячом, кисти руки на мяче. 7. «Мячики». И.п: сидя на мяче, руки опустить. 8. «Расслабились». И.п.: сидя на полу спиной к мячу, придерживая его сзади руками. ОВД 1. И.п. - сидя боком к мячу на полу, дальняя от мяча нога согнута и опирается ступней о пол, ближняя к мячу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на</p>

		мяч, удерживая равновесие; 2. И. п. — то же, при «накате» на мяч дальнюю руку поднять вверх; 3. И.п. - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой. Подвижная игра «Светофор». Дыхательная гимнастика «Ветер». Пальчиковая гимнастика.
<p>1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <p>2) Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием мяча в едином для всей группы темпе.</p> <p>3) Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p>4) Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).</p>	<p><i>Апрель</i> <i>1 неделя</i></p>	<p>Занятие №1. Разминка игровая гимнастика под музыку на мячах «У жирафа , пятна» Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”). ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на мяче. Сгибая ноги, прокатить мяч к груди. И.п. - то же, но опора на мяч одной ногой. 2. И.п - лицом к мячу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на мяч коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3. Лежа спиной на мяче, руки на полу, одна нога вверх. Подвижная игра «Лови мяч». Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо».</p>
	<p><i>Апрель</i> <i>2 неделя</i></p>	<p>Занятие №2. Разминка игровая гимнастика под музыку « Воробьиная дискотека», «Аэробика зверят». ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на мяче. Сгибая ноги, прокатить мяч к груди. И.п. - то же, но опора на мяч одной ногой. 2. И.п - лицом к мячу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на мяч коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3. Лежа спиной на мяче, руки на полу, одна нога вверх. Подвижная игра «Гонка мячей», « Пингвины на льдине». Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо». Пальчиковая гимнастика «Зайцы».</p>
	<p><i>Апрель</i> <i>3 неделя</i></p>	<p>Занятие № 3 . Разминка. Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ на мячах. Подвижная игра «Бездомный заяц», « Совушка - Сова». Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо». Гимнастика для глаз «Два мяча».</p>
	<p><i>Апрель</i> <i>4 неделя</i></p>	<p>Занятие №4. Разминка. « Воробьиная дискотека» Самостоятельная двигательная деятельность детей – круговая тренировка. Спортивный праздник «В стране мешариков». <i>Дополнительные упражнения.</i> -«Бег в рассыпную»: по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между мячами, по следующему сигналу подбегают к своим мячам и приседают. -«Приседания» И.п.: — упор, стоя на коленях лицом к мячу, руки на мяче. 1 — присесть на пятки, мяч прижать к коленям; 2 — вернуться в и.п. -«Горка». И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на мяче, опора на пятки. - «Покачивание». Покачивать мяч ногами вправо-влево, руки вдоль туловища; -«Шагаем по мячу». И.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на мяче. Приподнимать таз от пола и делать маленькие шаги по поверхности мяча вперед-назад. - «Переходы». - «Передача»</p>

		- «Пережат».
Диагностика на конец учебного года. Выявить уровень физической подготовки детей.	Май 1 неделя	Разминка игровая гимнастика под музыку на мячах «У жирафа , пятна». Самостоятельная двигательная деятельность детей – круговая тренировка. Подвижная игра «Паровозик», «Докати мяч», «Гусеница». Дыхательная гимнастика «Большой маятник» - сочетание упражнений «Обнять плечи» и «Насос». Пальчиковая гимнастика . Диагностика: равновесие, лазание. Релаксация «Медузы».
	Май 2 неделя	Ходьба. Проведение игр-эстафет с различными видами ходьбы. Воспитывать нравственные качества дошкольников (справедливость, товарищество). Диагностика: бег 3х10 м.
	Май 3 неделя	Бег. ОФП (на развитие скоростных качеств). Напомнить детям о технике бега с высокого старта. Диагностика: бег 10 м.
	Май 4 неделя	4. Метание (в цель). Напомнить способы и технику метания (в цель и на дальность). ОФП (на развитие ловкости). Воспитывать потребность в занятиях физическими упражнениями. Диагностика: метание на дальность. «Быстрые и ловкие». Эстафеты и подвижные игры. Способствовать созданию положительного отношения к занятиям в кружке, закрепление пройденного материала по средствам эстафет и подвижных игр. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Календарно планирование для детей 6-7 лет

Октябрь

1 – 2 неделя.

Задачи:

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

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

Осн.ч.: Комплекс упражнений с мячами.

1. Упр.: «Мы в лес пойдем»

И.п.: сидя на мяче.

Мы в лес пойдем,

Детей позовем:

Ау ау, ау!

Мы в лес пойдем,

Там грибов наберем

Ау, ау, ау!

Руки перед собой поднять вверх;

Руки перед собой опустить вниз;

На А широко открыть напряженные руки,

У – вытянуть мягкие руки вперед (Зр).

Руки перед собой поднять вверх;

Руки перед собой опустить вниз.

На А широко открыть мягкие руки,

У–мягкие руки вытянуть вытянуть вперед(Зр)

2. Упр. «Тик – так».

И.п.: сидя на мяче.

Тик – так, тик – так...

Я умею делать так:

Влево – тик, вправо – так.

Тик – так, тик – так.

По два наклона головы влево и вправо;

Поднимать одновременно плечи,

По два наклона головы влево и вправо;

По два наклона головы влево и вправо.

3. Упр. «Ветер дует».

Ветер дует нам в лицо.

Закачалось деревцо

Ветер тише, тише, тише-

Деревцо все выше, выше.

Покачивание рук над головой.

Наклоны туловища вправо – влево,

Руки сцепить в кольцо над головой.

Покачивание рук над головой.

Руки опустить вниз,

Встать на ноги перед мячом. (Зр.)

4. Упр.: «Катились колеса».

И.п.: Сидя на пятках, руки на мяче.

Катились колеса, колеса,

Катились колеса все вправо,

Катились колеса все влево

Скатились колеса на луг,

Под откос.

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

Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед, вернуться в и.п.

Откатить мяч руками, потянуться за ним, вернуться в и.п.

Откатить мяч.

5. Упр. «Поглядите боком..»

И.п.: сидя на мяче.

Поглядите: боком, боком

Ходит галка мимо окон.

Скок-поскок да скок поскок,

Дайте булочки кусок!

Поворот туловища влево, отвести

левую руку назад, посмотреть на нее.

Поворот туловища вправо, отвести

правую руку назад, посмотреть на нее.

Руки на поясе, покачивание на мяче.

6. Упр. «По ровненькой дорожке».

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Шагают наши ножки

По пням, по кочкам.

По камушкам, по камушкам,

В ямку - бух!

В положении лежа на спине

ребенок ходит по мячу;

перекатывает мяч стопами

К ягодичам и обратно.

Ребенок кладет ноги на пол,

Мяч между ног, затем ноги на мяч, и

Снова на пол.

Осн. дв.:

Толкание мяча развернутой ступней,

Толкание мяча ладошками.

Прыжки на мячах.

Подвижная игра

Закл. ч.: Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам».

Октябрь

3 – 4 неделя

Задачи:

Закреплять «чувство» правильной осанки, укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений на мячах, закреплять правильную посадку.

Ход занятия.

Вводная часть.

Комплекс упражнений Калланетика

Основная часть:упражнения на мячах:

1) «Колёса». И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой.

2) «Часики». И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе.

1. наклон вправо (влево),

2. и.п.

3) «Черепашка». И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони.

1. медленно поднять прямую правую (левую) ногу.

2. И.п.(3 раза)

4) « Ленивец». И.п: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой.

Подбородок - на ладони.

Выполнение: покачивание на мяче вперёд- назад. (5раз)

5) «Мячики». И.п: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной.

6) «Силач». И.п: сидя на пятках, держать мяч руками.

1-встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него;

2-и.п.(5раз)

7) «Мячики». И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперёд на пятку.

Заключительная часть.

Игра с мячами.

Дыхательная гимнастика

<i>Дополнительные упражнения(по мере освоения):</i>			
<i>1неделя</i>	<i>2неделя</i>	<i>3неделя</i>	<i>4неделя</i>
Упражнения для релаксации.	Игровой стретчинг.	Упражнения для расслабления мышц.	Детская йога.
<i>Дополнительные развивающие упражнения:</i>			
1.Кинезиологические упражнения. 2.Массаж и самомассаж.	1.Антистрессовая гимнастика. 2.Пальчиковая гимнастика.	1.Кинезиологические упражнения. 2.Массаж и самомассаж.	1.Пальчиковая гимнастика. 2.Антистрессовая гимнастика.

Ноябрь.

1 – 2 неделя.

Задачи:

Закрепить правильную посадку на мяче.

Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.

Учить основным правилам фитбол-гимнастики.

Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.

Тренировать равновесие и координацию

Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.

Вв.ч.: Ходьба и бег с мячом в руках, прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на 1 ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом.

Осн. ч.: Комплекс упражнений с мячами.

1.Упр. «Пчелки в ульях сидят».

И.п. сидя на мяче.

Пчелки в ульях сидят

И в окошко глядят.

Погулять все захотели,

На шиповник полетели.

2. Упр. «Не под окном, а около»

Не под окном, а около

Каталось «О» и охало.

«О» охало, «О» охало,

Не под окном, а около.

3. Упр. «Раз, два, три...»

Раз, два, три, четыре...

Руки выше, ноги шире!

Влево, вправо поворот,

Наклон вперед,

Наоборот.

4. Упр. «Я бегу, бегу, бегу».

Я бегу, бегу, бегу.

И ногами в бубен бью,

Потом бубен (Имя) дам

И пойду на место сам.

Основные движения.

Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя.

Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя.

Подвижная игра.

3.ч.: Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

Ноябрь.

3 – 4 неделя.

Задачи: укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, мышечную систему путём выполнения упражнений на мячах, продолжать учить базовым положениям на мячах при выполнении упражнений.

Вводная часть: Комплекс упражнений Калланетика

Основная часть:

1. «Наклоны головы». И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1-2- наклон головы вправо (влево).

3-4- и.п.(6 раз)

2. «Незнайка». И.п: сидя на мяче, руки опустить.

1-2-подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх;

3-и.п.(7 раз)

3. «Потянемся к солнышку»

1-2-руки вверх, потянуться;

3-4-и.п.(6 раз)

4. «Весы». И.п: лёжа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы.

1-4-медленно согнуть руки, наклонившись вперёд, ноги приподнять с пола;

5- и.п.(6 раз)

5. «Пузырь». И.п: то же.

1-2-вдох, надавить животом на мяч,

3-выдох, живот втянуть.

4-и.п. (4 раза)

6. «Покачайся». И.п: лёжа на спине, на мяче, руки опустить.

1-2-сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперёд-назад.

3-и.п.(8 раз).

Повороты головы вправо, затем влево.

Поднимание предплечий в ритм слов.

Одновременные круговые движения плечами

Сесть, спрятаться за мяч и встать.

Поднять мяч над головой и опустить.

Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону

В соответствии с ритмом слов.

Покачивание на мяче.

Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч.

Повороты туловища вправо и влево.

Наклон к ногам, руки в стороны, ноги

на ширине плеч и вернуться в и.п.

Легкий бег на месте, сидя на мяче.

Одновременно двумя ногами ударить по мячу стопами.

Легкий бег.

Ходьба на месте сидя на мяче.

7. «Мост». И.п: лёжа на спине, на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями.

1-2-приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол.

3-и.п.(6 раз)

Заключительная часть.

Игра с мячами.

Дыхательная гимнастика

Подвижные игры:			
1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
« Играй, играй мяч не теряй»		«Замри»	
«Бездомный заяц»		«Ловишка, бери ленту»	
<i>Дополнительные упражнения(по мере освоения):</i>			
Упражнения для релаксации.	Упражнения для расслабления мышц.	Игровой стретчинг.	Детская йога.
<i>Дополнительные развивающие упражнения:</i>			
1.Кинезиологические упражнения. 2.Массаж и самомассаж.	1. Антистрессовая гимнастика. 2.Пальчиковая гимнастика.	1.Кинезиологические упражнения. 2.Массаж и самомассаж.	1.Пальчиковая гимнастика. 2.Антистрессовая гимнастика.

Декабрь.

1 – 2 неделя.

Задачи:

Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях..)

Закрепить посадку на фитболе.

Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность.

Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.

Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.

Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.

Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

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

Осн.ч.:

1.Упр.: «Маятник».

Качаться я весь день подряд

Для вас , ребята, очень рад.

Я –маятник – трудяга,

Хоть и устал, бедняга.

И.п.: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону. (при наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола).

2.Упр.: «Лисичка».

Рыжая лисичка

По лесу бежала,

*Хитрая лисичка
Хвостиком махала.
А за ней собаки,*

И.п.: Стоя, мяч на полу перед собой.

*Злые забияки,-
Хвостиком вильнула,
Собак обманула.*

В первом куплете на первую строку в и.п. стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, показывая «хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполнять по два раза в каждую сторону. Во втором куплете на первые три строчки прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в и.п., на четвертую строчку повторить наклон вперед и спрятаться за мяч.

Во втором куплете при наклонах следить, чтобы голова и плечи ребенка были в одной плоскости с туловищем.)

3. Упр: «Змея»:

*По делам змея ползет.
Говорят, ей не везет.*

*Все в лесу ее боятся,
Лучше вовсе не встречаться.*

И.п.: Сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху.

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

Креативная пауза .

Изображение мячом движений различных сказочных персонажей , животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы камни...)

Подвижная игра.

3. ч.: Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.

Декабрь.

3 – 4 неделя.

Задачи: научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры, тренировать равновесие и координацию, научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на мяче.

Вводная часть: *Комплекс упражнений Калланетика*

Основная часть:

1. «**Правильная осанка**». И.п: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бёдрах, спина прямая. Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать.

2. «**Спортивная ходьба**». И.п: то же.

Выполнение: движение стоп поочерёдно, приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая носки от пола.

3. «**Наклонись и потянись**». И.п: сидя на мяче, руки за спину.

1-наклон вправо (влево), левую руку вверх, потянуться; 2-и.п.

4. «**Посмотри на ладошки**». И.п: лёжа на спине, на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях.

1-поднять руки, посмотреть на ладони; 2-и.п.(8 раз)

5. «**Петрушка**». И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1. выставить ноги вперёд на пятки, руки в стороны, пальцы широко развести.

2. И.п.

6. «**Колечко**». И.п.: лёжа на животе, на полу перед мячом, кисти руки на мяче.

1. прогнуться, согнув ноги, и дотянуться руками до головы;

2. и.п. (6 раз)

7. «**Мячики**». И.п: сидя на мяче, руки опустить.

1-лёгкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны-вверх с хлопком, с подъёмом поочерёдно колен.

2- и.п.

Заключительная часть.

Игра с мячами.

Дыхательная гимнастика

<i>Подвижные игры.</i>			
<i>1неделя</i>	<i>2неделя</i>	<i>3неделя</i>	<i>4неделя</i>
«Охотники и утки».		«Бармалей и куклы».	
<i>Дополнительные упражнения(по мере освоения):</i>			
<i>1неделя</i>	<i>2неделя</i>	<i>3неделя</i>	<i>4неделя</i>
Упражнения для релаксации.	Упражнения для расслабления мышц.	Игровой стретчинг.	Детская йога.
<i>Дополнительные развивающие упражнения:</i>			
1.Кинезиологические упражнения. 2.Массаж и самомассаж.	1.Антистрессовая гимнастика. 2.Пальчиковая гимнастика.	1.Кинезиологические упражнения. 2.Массаж и самомассаж.	1.Пальчиковая гимнастика. 2.Антистрессовая гимнастика.
1.Кинезиологические упражнения. 2.Массаж и самомассаж.	1.Антистрессовая гимнастика. 2.Пальчиковая гимнастика.	1.Кинезиологические упражнения. 2.Массаж и самомассаж.	1.Пальчиковая гимнастика. 2.Антистрессовая гимнастика.

Январь.

1 – 2 неделя.

Задачи:

Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу)

Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.

Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.

Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.

Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.

Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

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

Осн.ч.:

1.Упр. «Бабочка».

Бабочка летает летом на ветру,

Бабочка играет с солнышком в саду.

За бабочкой капризной мне не уследить.

Крыльев жест волшебный мне не повторить.

И.п.: Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх – «крылья».

Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строчке хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе – на каждый слог (1браз),(Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

2.Упр. «Елочка».

Маленькая елочка

Росла без печали,

Буйны ветры елочку

Ласково качали.

Закружили елочку

Зимние метели,

Каждую иголочку

В серебро одели.

И.п.: Сидя на мяче, напряженные руки в стороны – «елочка».

В первом куплете –выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях: - на первую строчку – в стороны – вниз; - на вторую - в стороны; - на третью – в стороны – вверх; - на четвертую – вверх. Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища /скручивание позвоночника/ начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в и.п.

3. Упр.«Книга».

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

*Книги все уж пролистали,
Книги все уж прочитали,
А у мышек – вот беда –
Нынче кончилась еда.*

И.п.: Лежа на полу, мяч в вытянутых руках за головой.

В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч /книга закрылась/.

На вторую строчку вернуться в и.п. /книга открылась/.

На третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп; на четвертую - вернуться в и.п.

Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

Креативная пауза

«Танцевальный марафон».

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

Подвижная игра.

3.ч.: Упражнение на расслабление «Качаемся».

И.п.:сидя на полу спиной к мячу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево – вправо.

Январь.

3 -4 неделя.

Задачи: формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему, учить выполнению комплекса с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Вводная часть: Комплекс упражнений *Калланетика*

Основная часть:

1. «Едет поезд». И.п: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.
Выполнение: прыжки на мяче, имитируя движения поезда.(8-10 раз).
2. «Покажи ладони». И.п: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.
Выполнение прыжков на мяче, делая повороты туловища, показывая ладони и разводя руки.
3. «Потанцуем». И.п: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.
Выполнение прыжков на мяче, поочерёдно выставляя левую и правую ноги вперёд и разводя в сторону руки.(8-10 раз).
4. «Хлопки под ногами». И.п: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.
Выполнение прыжков, поднимая как можно выше ноги (поочерёдно) и делая под ними хлопки.(10-12 раз)
5. «Погреемся». И.п: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, обхватить себя руками, при прыжках размыкать руки и опять себя обхватывать.(8-10 раз).
6. «Ворота». И.п: лёжа на спине, на полу, ноги прямые на фитболе.
1-3-приподнять таз от пола. 2-4-и.п.
7. «Передай мяч». И.п: лёжа на спине, на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках.
1-3-передать мяч из рук в ноги (и наоборот). 2-4-и.п.

Заключительная часть.

Игра с мячами.

Дыхательная гимнастика

<i>Подвижная игра.</i>			
<i>1неделя</i>	<i>2неделя</i>	<i>3неделя</i>	<i>4неделя</i>
«Танцевальный марафон».			
«Ловишки на мячах».		«Снежная крепость».	
<i>Дополнительные упражнения(по мере освоения):</i>			
Упражнения для релаксации.	Упражнения для расслабления мышц.	Игровой стретчинг.	Детская йога.
<i>Дополнительные развивающие упражнения:</i>			
1.Кинезиологические упражнения. 2.Массаж и самомассаж.	1.Антистрессовая гимнастика. 2.Пальчиковая гимнастика.	1.Кинезиологические упражнения. 2.Массаж и самомассаж.	1.Пальчиковая гимнастика. 2.Антистрессовая гимнастика.
1.Кинезиологические упражнения. 2.Массаж и самомассаж.	1.Антистрессовая гимнастика. 2.Пальчиковая гимнастика.	1.Кинезиологические упражнения. 2.Массаж и самомассаж.	1.Пальчиковая гимнастика. 2.Антистрессовая гимнастика.

Февраль.

1 – 2 неделя.

Задачи:

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

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

Осн.ч.:

1.Упр. «Летучая мышь».

Ну, посмотри, как я хороша,

Есть когти, крылья – добрая душа.

Ночью летаю, днем тихо сплю,

Кошек уважаю, но их не люблю.

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

2.Упр. «Мостик».

Журчит вода, ручей журчит

О чем сказать он нам спешит?

Поможет мостик перейти

Через ручей друзьям в пути.

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

3.Упр.: «Гусеница

Медленно гусеница

По листочку ползет,

Из пушинок путаницу

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

Подвижная игра.

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

Февраль.

3 – 4 неделя.

Задачи: продолжать учить выполнять комплекс ОРУ в едином темпе, научить выполнению упражнений на растягивание; продолжать развивать мышечную систему, дыхательную систему путём выполнения упражнений на мячах, формировать правильную осанку.

Вводная часть: *Комплекс упражнений Калланетика*

Основная часть:

1. **«Рывки руками».** И.п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в локтях согнуть перед грудью, выполнять рывки.
1-2-согнутыми в локтях руками.
3-4-прямыми руками (12-15 раз)
2. **«Пловцы».** И.п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.
Выполнение прыжков на мяче, имитируя движения пловцов.(10-12 раз)
3. **«Подними ноги».** И.п.: лежа на спине, на полу, руки за головой, ноги на мяче.
1-3-поднимаем поочередно правую (левую) ногу. 2-4-и.п.
4. **«Растяжка».** И.п. упор на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступнёй. 1,2,3,4-пружинистые покачивания.
5. **«Крокодил».** И.п. лёжа на животе, на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным, когда поясничный отдел выпрямлен.
1,2,3,4- четыре шага руками вперёд (назад) не слезая с мяча.
Следить, чтобы спина не «провисала».
6. **«Покажи носок».** И.п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.
Выполнять прыжки на мяче, поочередно выставляя вперёд то один, то другой носок ноги (10-12 раз).
7. **«Обопрись на мяч».** И.п. стоя на коленях. Лечь на мяч грудью, живот свободен, подбородок лежит на скрещенных перед собой (мяче) руках. Покачиваясь на мяче, расслабиться.

Заключительная часть.

Игра с мячами.

Дыхательная гимнастика

<i>Подвижная игра.</i>			
<i>1неделя</i>	<i>2неделя</i>	<i>3неделя</i>	<i>4неделя</i>
<i>«Морская фигура». «Снежками по мячу».</i>		<i>«Снежная крепость».</i>	
<i>Дополнительные упражнения(по мере освоения):</i>			
Упражнения для релаксации.	Упражнения для расслабления мышц.	Игровой стретчинг.	Детская йога.

<i>Дополнительные развивающие упражнения:</i>			
1.Кинезиологические упражнения. 2.Массаж и самомассаж.	1. Антистрессовая гимнастика. 2.Пальчиковая гимнастика.	1.Кинезиологические упражнения. 2.Массаж и самомассаж.	1.Пальчиковая гимнастика. 2.Антистрессовая гимнастика.
1.Кинезиологические упражнения. 2.Массаж и самомассаж.	1. Антистрессовая гимнастика. 2.Пальчиковая гимнастика.	1.Кинезиологические упражнения. 2.Массаж и самомассаж.	1.Пальчиковая гимнастика. 2.Антистрессовая гимнастика.

Март.

1 – 2 неделя.

Задачи:

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

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

Осн.ч.:

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

2. «Ходьба». Сидя на фитболе, выполнить: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени.

3. « Круговые движения рук». И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам.

1-3- круговые движения согнутых в локтях рук; 4-и.п. /браз/.

4. «Наклонись». И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо.

1-2- наклон вправо к ноге; 3-4- И.п. То же влево. /3-4 в к.ст./.

5. « Ногу подними». И.п.: -лежа на мяче, руки на полу.

1- поднять вверх правую ногу;

2- И.п.; 3-4 – то же левой ногой. /3-4 каждой ногой/.

6. «Ложись». И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.

1- 4-переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе;

3-4-вернуться в и.п. /6 раз/

7. «Мостик». И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе.

1-2- поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3-4- вернуться в и.п. /6-8раз/.

8. «Часы». И.п.: сидя на фитболе, руки за головой.

1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра;

2- вернуться в и.п.;

3-4-то же в другую сторону. /3-4р в к.с./

Подвижная игра.

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

Март.

3 – 4 неделя.

Задачи: развивать координацию движений, мышечную систему, путём выполнения упражнений на мячах. Формировать правильную осанку.

Вводная часть: комплекс упражнений *Калланетика*

Основная часть:

1. «Работают руки». И.п: сидя на мяче, руки к плечам.

- 1-руки на мяч. 2-и.п.
2. «**Работают ноги**». И.п. сидя на мяче руки с двух сторон сбоку, на мяче.
1-2-правую ногу согнуть и поставить стопой на мяч.
3-4-и.п. То же в другую сторону.(3-5 раз)
3. «**Дотянись**». И.п. сидя на мяче, руки на поясе.
1-2-наклон вперёд, рукой коснуться правой (левой) ноги. 3-4-И.п.(3-4 раза)
4. «**Насос**». И.п. сидя на мяче, руки на поясе, вдох.
1-2-наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш». 3-4-и.п.
5. «**Крокодил**». И.п. лежа на животе, на мяче, ноги и руки упереть в пол (поясничный изгиб выпрямлен), 1,2,3,4-четыре шага вперёд (назад), не слезая с мяча.
6. «**Растяжка**». И.п. стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступнёй. 1,2,3,4-пружинистые покачивания.
7. «**Мы самолёты**». И.п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в стороны.

Прыжки на мяче.

Заключительная часть.

Игра с мячами.

Дыхательная гимнастика

<i>Подвижная игра.</i>			
<i>1неделя</i>	<i>2неделя</i>	<i>3неделя</i>	<i>4неделя</i>
«Замри», «Придумай движение», «Бармалей и куклы», «Стоп,хоп,раз».		«Бездомный заяц», «Кто самый быстрый».	
Эстафета: «Быстрая гусеница».			
<i>Дополнительные упражнения(по мере освоения):</i>			
Упражнения для релаксации.	Упражнения для расслабления мышц.	Игровой стретчинг.	Детская йога.
<i>Дополнительные развивающие упражнения:</i>			
1.Кинезиологические упражнения. 2.Массаж и самомассаж.	1. Антистрессовая гимнастика. 2.Пальчиковая гимнастика.	1.Кинезиологические упражнения. 2.Массаж и самомассаж.	1.Пальчиковая гимнастика. 2.Антистрессовая гимнастика.
1.Кинезиологические упражнения. 2.Массаж и самомассаж.	1. Антистрессовая гимнастика. 2.Пальчиковая гимнастика.	1.Кинезиологические упражнения. 2.Массаж и самомассаж.	1.Пальчиковая гимнастика. 2.Антистрессовая гимнастика.

Апрель.

1 – 2 неделя.

Задачи:

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

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

Осн.ч.:

1. Сидя на мяче, выполнить :

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени; - приставной шаг в сторону;

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

2. Четыре хлопка руками. Притопы ногами.

Четыре хлопка руками. Прыжки, сидя на мяче.

Прыжки, сидя на мяче.

3. Упр. «Ножницы»

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

Креативная пауза «Придумай движение».

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

Подвижная игра.

Эстафеты.

3.ч.: Упр. на расслабление «Качаемся»

Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.

Апрель.

3 – 4 неделя.

Задачи: совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии, продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении ОРУ, укреплять мышечный корсет.

Вводная часть: комплекс упражнений *Калланентика*

Основная часть:

1. «Шагают пальцы». И.п. стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой (левой) руки, прокатить мяч вокруг себя.(6 раз)

2. «Пружинка». И.п. стоя, упор согнувшись, ладони на мяче, руки прямые

1-8-упругие толчки руками в мяч, слегка пружиня спиной.

3. «Хлопки». И.п. сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч.

1-8- подпрыгивая на мяче, выполнять хлопок руками над головой, затем руки вниз через стороны, хлопок ладонями по мячу.

4. «Пружинка». И.п. сидя на мяче, ноги врозь, руки на коленях.

1-2- пружиня на мяче, наклон вправо, левая рука через сторону вверх, потянуться, правая на колене. То же в другую сторону.

5. «Перекаты». И.п. сидя на мяче, ноги вместе.

1-2-перекат на мяче влево, руки у правого бедра, то же в другую сторону, ноги переступают в сторону, противоположную движению мяча.

6. «Покатаемся на мяче». И.п. сидя на мяче, руки вниз.

Перекат из положения сидя на мяче, в положение лёжа на спине. Переступая стопами вперёд, постепенно перекатиться на мяче с ягодиц на поясницу и опуститься до лопаток.

Методические рекомендации: шагать полусогнутыми, но напряженными ногами, ягодицы подтянуты, мышцы спины напряжены, голову назад не запрокидывать, руки скользят по мячу, чтобы мяч не укатился. По мере освоения упражнения руки можно развести в стороны или за голову.

7. «Пошагаем». И.п. лежа на мяче, на животе, руки на полу.

1-4- шагать руками вперёд, перекатываясь по мячу с живота на ноги. 5-8- и.п.

Заключительная часть.

Игра с мячами.

Дыхательная гимнастика

<i>Подвижная игра.</i>			
<i>1неделя</i>	<i>2неделя</i>	<i>3неделя</i>	<i>4неделя</i>
«Охотники и утки».		«Ловишка, бери ленту».	
<i>Эстафеты.</i>			
«Веселые котята»- ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой до		«Кенгуру» - прыжки на мячах до ориентира и обратно.	

ориентира, обратно бежит с мячом в руках.			
<i>Дополнительные упражнения(по мере освоения):</i>			
Упражнения для релаксации.	Упражнения для расслабления мышц.	Игровой стретчинг.	Детская йога.
<i>Дополнительные развивающие упражнения:</i>			
1.Кинезиологические упражнения. 2.Массаж и самомассаж.	1.Антистрессовая гимнастика. 2.Пальчиковая гимнастика.	1.Кинезиологические упражнения. 2.Массаж и самомассаж.	1.Пальчиковая гимнастика. 2.Антистрессовая гимнастика.
1.Кинезиологические упражнения. 2.Массаж и самомассаж.	1.Антистрессовая гимнастика. 2.Пальчиковая гимнастика.	1.Кинезиологические упражнения. 2.Массаж и самомассаж.	1.Пальчиковая гимнастика. 2.Антистрессовая гимнастика.