СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 07.09.17

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ № 9 «Березка»
_____ Л.Н. Чекольских
Приказ № 221 от 07.09.17

План - программа физкультурно-оздоровительной направленности по коррекции плоскостопия и осанки с использованием фитболов

(новая редакция)

Автор-составитель:
Еремина Г.А.
инструктор по физической культуре

Введение

Дошкольный возраст является наиболее важным, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы человека, поэтому так важно поддерживать и сохранять здоровье детей именно в этот период. Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения - одна из актуальных задач в дошкольных образовательных учреждениях. Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения в дошкольных образовательных учреждениях — одна из актуальных задач современной педагогики. Одна из эффективных форм работы с дошкольниками является методика работы с коррекционными мячами, или фитболами. Гимнастика с использованием фитболов относиться к одному из видов фитнес-гимнастики.

Фитболы также эмоционально украшают занятия, позволяя использовать мяч в качестве «лошадки», что способствует формированию очень важного для ребенка двигательного навыка — прыжка из различных исходных положений. Длительное применение фитбола в качестве предмета для прыжковых упражнений позволяет не только значительно улучшить количественные и качественные показатели данного двигательного навыка, но и улучшает координационные возможности ребенка. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в группе. Время проведения одного занятия с детьми 3—4 лет — 15 минут, с детьми 5—6 лет — 20—25 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении на ковриках, дети одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках).

«Золотые правила» фитбол-гимнастики:

Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие — либо острые предметы, которые могут повредить мяч. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным . Ни одно упражнение не должно причинять боль

или доставлять дискомфорт. Избегать быстрых и резких движений. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание. Выполняя на мяче упражнения; лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить самостраховке на занятии с мячами. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

Механизмы физиологического воздействия фитбола на организм ребенка

Мячи большого диаметра — фитболы — появились сравнительно недавно и уже завоевали широкую популярность. Фитбол в переводе с английского языка означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является фитбол-гимнастика. Фитбол-гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300 кг. При этом мяч может использоваться как тренажер, как предмет и как утяжелитель (его масса равна примерно 1 кг). На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от роста и возраста занимающихся. Для детей 3—5 лет диаметр 45 см, от 6—10 лет — 55 см. Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°. Для занятий с профилактической и лечебной целью, а также для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим. Мячи могут быть не

только разного диаметра, но и разного цвета. Тёплые цвета (красный, оранжевый) повышают активность отдела вегетативной нервной системы. Так же стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость, улучшают цвет кожи. Холодные цвета (синий, голубой) нормализуют сердечную деятельность, ухудшают скоростно-силовые качества. Помимо цветового влияния на организм человека фитболы оказывают также вибрационное воздействие. Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая — возбуждающе. На занятиях с детьми используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча). Вибрация, сходная с верховой ездой, используется в лечении остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, неврастении. При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник. Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе уже способствует формированию навыка правильной осанки. Правильная посадка на фитболе выравнивает косое положение таза, что является важным для коррекции сколиотических отклонений в грудопоясничном отделе позвоночника. Занятия с фитболами проводятся по подгруппам.

Фитбол-гимнастика позволяет решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи:

Цель работы – внедрение физкультурно–оздоровительных комплексов с использованием фитболов в систему профилактической работы ДОУ.
Задачи:

- повышать у детей эмоциональный настрой на занятиях корригирующей гимнастикой через использование фитболов;
- развивать равновесие, ловкость и координацию движений у детей, силу и выносливость;

- формировать правильную осанку и обеспечивать профилактику плоскостопия.

Вся работа осуществляется поэтапно: Этапы освоения упражнений с использованием фитболов

1-й этап. **Задачи этапа и их реализация.**

На 1 этапе – проводиться обследование и выявление детей с нарушениями осанки и плоскостопием

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
2. Обучить правильной посадке на фитболе.
3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Организационно-методические указания

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

2-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Организационно-методические указания.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола! Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе.

3-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Коррекционно-оздоровительная гимнастика на мячах имеет следующую структуру:

Подготовительная часть предполагает создание положительного эмоционального фона и психологической установки у детей на занятие с фитболами, а также подготовку организма к предстоящей нагрузке. Кроме того, в подготовительную часть включаются упражнения, способствующие формированию правильной осанки и правильной установке стоп.

Основная часть, направлена на развитие двигательных навыков и умений, на формирование физических качеств – координацию, ловкость, силу, быстроту, выносливость. Корригируются имеющиеся деформации опорно-двигательного аппарата у детей. Большое внимание уделяется воспитанию воли, решительности, дисциплинированности, активности. Упражнения в основной части занятия выполняются из разных исходных положений:

1. Положение, стоя с мячом.
2. Положение приседа с мячом.
3. Положение, сидя на мяче.
4. Положение, сидя на полу.
5. Положение, стоя на коленях.
6. Лежа на полу.
7. Лежа на мяче.

В основной части занятия используются упражнения для мышц плечевого пояса шеи и туловища: наклоны, повороты и специальные упражнения для ног. На каждом занятии проводятся подвижные игры, адаптированные для фитболов. Особое внимание на занятии уделяется упражнениям на развитие дыхания.

Заключительная часть (10-15% времени) направлена на постепенное снижение функциональной активности организма. Используются игры малой подвижности, упражнения с мячами и без мячей, упражнения на восстановление дыхания, само - массаж и упражнения на расслабление под музыку и художественное слово.

Таким образом, фито – гимнастика положительно влияет на детский организм, укрепляет мышечный корсет спины, голеностопа и сердечно – сосудистую и дыхательную систему.

Приложение: №1

Комплекс -занятие

Задача. Обучить правильной посадке на фитболах.
Укрепляем мышцы стопы и спины.
Тренируем вистибюлярный аппарат.

1. Сидя на фитболах стопы ног должны быть, прижаты к полу и находиться параллельно друг другу. **посадка *считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90 градусов. Голова приподнята, спина прямая.)***

Мышка ,мышка, Ходьба на носках с мячами – фитболы в руках
Серое пальтишко,
Мышка тихо идет,
В норку зернышко несет.

Друг за дружкою гуськом,
Идут гуси бережком,
Гуси крыльями взмахнут, Бег с мячами – фитболами в руках.
И бегом скорей на пруд.

А уточки, а уточки
Все топают по улочке, Ходьба на пятках.
Идут себе вразвалочку
И крякают считалочку.

Построение в рассыпную, для выполнения упражнений на фитболах.
1, И.п.- стоя у мяча руки на пояс.
1-нога на мяч руки в стороны
2- и.п.
2. И.п. сед на мяч. 1- Руки в стороны

2-и.п. 3-4. То же в другую сторону

3. И.п.то же. 1-3 Подпрыгивание на мячах. Ноги стоят твердо на полу.

Стопы параллельно друг другу толчки выполнять стопами

ног не отрывая от пола.

4-и.п.

4. И.п. сидя на фитболе,

1- руки в стороны, наклон в сторону

2- выпрямляемся

3-4. То же в другую сторону

5. И.п. сидя на фитболах

1- Выставляем левую ногу вперед, руки сзади на фитболе

2- Выставляем правую ногу вперед, руки сзади на фитболе.

6. И.п. сед на колени у мяча, руки в замок.

1-Медленно поднимаем руки в замке вверх,
голову тянем вверх.

2-И.п.

7. И.п. стоя на коленях у мяча руки за мячом на полу.

1-3Поднимаем противоположную руку и ногу вверх

3- И.п.

8. И.п. стоя на коленях у мяча руки за мячом на полу.

1-3 прокатываемся вперед, выпрямляем ноги,
носки от пола не отрывать.

9. И.п. стоя на мяче на коленях, руки на полу.

1-2 выпрямляем ноги

3-4 и.п.

10.И.п.сидя на мяче ноги параллельно.

Медленно гусеница	сгибаем пальцы ног
По листку ползет,	продвигая стопу
Из пушинок путаницу	вперед
На спине везет.	с окончанием слов и.п.

11.И.п. сидя на мяче на слова:

Скачут, скачут по лесочку, дети прыгают; или на месте, или
Зайцы серые клубочки. врассыпную.
Прыг- скок, прыг-скок,
От лисы на утек.

12. И.п. сидя на мяче на слова:
Громко цокает копытцем делаем вдох и произносим
По мосту лошадка мчится на выдохе цок-цок-цок.

Подвижная игра: «Ветер северный ».

-выбирают из детей он стоит в середине зала
(развитие ловкости).

Дует ветер северный. *Дети сидят на мячах покачиваются*

Поднялась метель *Прыгают в рассыпную*

Заметает улицы *Руки в стороны делаем взмах*
Засыпает ель. *вверх, вниз*

Все равно на улицу *Грозят пальцем ветру*
Мы пойдем

«А ты, ветер северный В*етер прыгает на мяче*
Попробуй нас догнать!» *догоняет детей*
(дети убегают прыгая на мячах)

Заключительная часть.

Фонопедические упражнение «Муха»
Над медведем возле уха на выдохе произносим
Целый день жужжала муха. Ж-ж-ж-
Комары летали з-з-з-зу
Летали и пищали
Укушу.

Комплекс

Задача: Упражнять детей в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений
на фитболах.

1.**Вводная.** Ходьба с мячом за головой змейкой, по корригирующим дорожкам.

Бег с мячом внизу.

2. **Основная.**

1. И.п.- о.с. мяч внизу.

1-2 поднять мяч в верх

3.4 - и.п.

2. И. п.- о.с. мяч перед грудью.

1-наклон головы в стороны, мяч вперед.

2-и.п.

3. И.п.- сед на мяч, руки на коленях

1-3-наклонвперед руки вниз,

4- и.п.

4-И.п.- то же.

1-наклон в сторону руки за головой

2-и.п. 3-4 то же в другую сторону.

5-И.п.- сед на мяч, на мяче сзади.

1-ногу вперед на пятку руки в стороны

2-и.п. 3-4 то же с другой ноги.

6-И.п.-сед возле мяча, ноги врозь мяч на мяче.

1-3 наклон вперед прокатываем мяч, 4-и.п.

7-И.п.-леч на спину ноги на мяче руки вдоль туловища

1-поднять ногу вверх руки за головой

2-и.п. 3-4 с другой ноги.

8-И.п.-сед на мяч, руки на коленях

1-3 подпрыгивание на мяче на месте, 4-и.п.

П/и «**Мой веселый звонкий мяч**».

Прыгаем на мячах на слова

Мой веселый звонкий мяч
Ты куда помчался вскачь
Красный, желтый, голубой.
Не угнаться за тобой.
1-2-3-замри.

дети на мячах прыгают по всему залу.

На последние слова замирают принимают различные позы.

Заключительная. Релаксация на мячах.

1-И.п.-лечь на мяч расслабить ноги, голову и руки.

2-И.п.-стоя на коленях возле мяча расслабить руки и голову.

3-мяч вверх ходьба по камушкам.

Комплекс

Задача. Обучить правильной посадке на фитболах.
Закреплять умение выполнять самомассаж.
Укреплять мышцы стопы.
Развивать настойчивость, упорство в достижении цели.

Сидя на фитболах стопы ног должны быть, прижаты к полу и находиться параллельно друг другу. **посадка** ***считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90 градусов. Голова приподнята, спина прямая.)***

Мы - веселые ребята. – Ходьба на носках и пятках.
Наше имя- медвежата. мячи-фитболы впереди

Любим лазать и играть
Любим весело гулять.
Мишка лапы поднимает – Ходьба высок поднимая
И кустов не приминает ноги мячи-фитболы вперед.

Мишка по лесу бродил, _Ходьба на внешней стороне
От дуба к дубу он ходил. стопы мячи-фитболы за головой

Построение в рассыпную, для выполнения упражнений на мячах-фитболах.

1, И.п.- стоя у мяча руки на пояс.
1-нога на мяч руки в стороны
2- и.п.

*10.*И.п. сед на мяч. (И.п.то же. Покачивание на мяче из стороны в сторону. Руки в стороны или на пояс.

*11.*И.п.то же. Подпрыгивание на мячах. Ноги стоят твердо на полу.

Стопы параллельно друг другу толчки выполнять носочками ног.

12.И.п. сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса: повороты головы вправо- влево.

13.И.п.сидя на фитболах поочередно выполнять поднятие рук вперед-ввер.

14.И.п. сидя на фитболах поочередно выставляем ноги вперед.

15.И.п. сидя на фитболах поочередно выставляем ноги вперед, в стороны.

Подвижная игра: «Прокати мяч».

Заключительная часть.

Само-массаж спины сидя на мячах – фитболах.

Мишка шел, шел.
К тихой речке подошел. .- Поглаживание по спине.
Через речку в брод пошел - Постукивание по спине.
Мишка плыл, плыл, плыл. – Круговое поглаживание.

И до берега доплыл
Чтобы мишке не хворать - Постукивание по спине.
Надо мишку согревать.

Дыхательная гимнастика:

И п. сидя на фитболах «насос».
И.п. сидя на фитболах Делаем вдох-руки в стороны.
Делаем выдох-руки вниз.

Приложение: №2

Стойкий оловянный солдатик.

Дети заходят в зал с мячами, выполняют перестроение.
Затем садятся на мячи –фитболы и слушают сказку.

Воспитатель: Мальчику подарили на день рождения красивую коробку. Когда он ее открыл, в ней лежали оловянные солдатики в красивых мундирах. Ребята, а вы знаете сказку, в которой были оловянные солдатики? (Ответы детей)

Все солдаты были одинаковые кроме одного. Дело в том, что этот солдатик был на одной ноге, потому что на него не хватило олова.

ФР: Мальчик стал с ними играть. Он их выстроил друг за другом и вместо ружья дал им в руки мячи.

Общеразвивающие упражнения.

Мы легко и весело идем! *Дети держат мяч внизу, идут шагом.*
Ать-два! Левой-правой!
Ать-два! Левой-правой!
Мы легко и весело бежим! *Дети прижимают мяч к груди, бегут.*

Ать-два! Левой-правой!
Ать-два! Левой-правой!
Как солдаты мы шагаем, *Высоко поднимают ноги, мячи вверху.*
Мячи к небу поднимаем.
Ать-два! Левой-правой!
Ать-два! Левой-правой!

Восп: Перед сном мальчик посадил всех солдатиков на мячи вместе врассыпную, а солдатика, стоящего на одной ноге, назначили главным. Он скомандовал своим солдатам тренироваться.

Пальчиковая игра «Аты-баты!».

Аты-баты - шли солдаты *Ладонь одна вверх, другая вниз.*
Аты-баты – на базар. *Кисти поочередно сжимают в кулак.*
Аты-баты – что купили? *Одна кисть обнимает кулак другой.*
Аты-баты – самовар! *Пальцы пр. и лев. руки образуют кольцо.*
Аты-баты – сколько стоит? *Скользящие движения большого пальца во все стороны.*
Аты-баты – сто рублей. *Руки выбрасывают вперед – кулак раскрывается.*

МР: Все взрослые и дети уснули, а игрушки устроили настоящий парад. Первыми вышли на парад музыканты с трубами.

Попевка «Труба».

Вдалеке труба поет:
«Та-ра, та-ра!» *Дети показывают рукой высоту звука.*
Нас в поход она зовет:
«Та-ра, та-ра!»

ФР: А войска на параде показательные выступления показывали.

Общеразвивающие упражнения «На конях».

На парад солдат идет, *И.п. – стоя у мяча.*
Гордо выправку несет. *1 – ногу в сторону, руки в стороны; 2 – И.п. 3-4 – в другую сторону.*

Друг на друга мы глядим, *И.п. –сед на мяче, руки в стороны.*
Сбиться с ритма не хотим. *1 – поворот головы и туловища в сторону ; 2 – И.п. 3-4 – в другую сторону.*

В строю четко мы шагаем, *И.п. – сидя на мяче, руки держатся за мяч.*
Ноги выше поднимаем. *1 – поднять ногу; 2 – И.п. 3-4 – другую ногу.*
И как ассы, без сомненья *И.п. – стоя на коленях и руках, мяч под животом.*
Выполняем упражненья. *1-2- – поднимают противоположную руку и ногу;3- 4 – тоже с другой руки и ноги.*
Будем ноги поднимать, *И.п. – ноги голенью кладут на мяч, руки на*

Чтобы ловкость показать. *полу. 1 –сгибаем ногу вверх в колене; 2 – И.п.*
3-4 – другую ногу.
Прыжки выполним мы ловко *И.п. – сед на мяче.*
И покажем вам сноровку. *1-2-3 – прыжки на мяче; 4 – И.п.*

Восп: А потом собрались игрушки на бал, но после парада нужно востановить дыхание .

Речевая игра «Барабан».

Барабанщик очень занят – д-д, д-д-д!
Барабанщик барабанит – д-д, д-д-д! - выполняют прыжки на мяче
Бей, руками помогай – д-д, д-д-д! - хлопаем в ладоши
Ритм ногами отбивай – д-д, д-д-д! - топаем ногами
Учись играть на барабане – д-д, д-д-д! - прыжки на мяче
Твой язык послушным станет – д-д, д-д-д!
Язык, кверху подимайся – д-д, д-д-д! - язык к верху
Смотри, с ритма не сбивайся – д-д, д-д-д! - хлопки в ладоши.

МР: Красавицы-куклы так и притягивают кавалеров-солдат на бал. Нашему командиру понравилась Балеринка, которая так высоко подняла ножку в танце. И тогда он скомандовал солдатам станцевать для нее.

Танец с мячами «Флик-фляк» (Суворова Т.И. Танцевальная ритмика №3).

ФР: На другой день мальчик снова стал играть солдатиками, поставил их на подоконник. Окно было открыто, ветер подул, и командир полетел камнем вниз. Его подняли соседские мальчишки, посадили в кораблик, сделанный из бумаги, и пустили кораблик вниз по реке.

Упражнение на мячах «Лодочка».

Качает лодочку волна, *И.п. – сидя на мяче ноги в средней стойке*
руки перед грудью.
1 – стопы на носки 2 – на пятки
3-4 – то же.
Кораблик плыл туда-сюда,
сюда- туда. *И.п. – сидя на мяче.*
1-2-3 – стопы ползут вперед и назад.
Плывет она, качается *И.п. – сидя на мяче, ноги широкие,*
И к водовороту приближается. *руки перед грудью.*
1 – наклон к колену; 2 – И.п.
3-4 – наклон к другому колену.

Восп: И донесло кораблик течением до места, где река впадала в море. Закружился кораблик, солдатик и выпал из него и стал тонуть.

Логопедическая гимнастика.

1. Пытался солдатик кричать, но ничего не получалось. Получалось только выдвигать челюсть вперед и открывать беззвучно рот.
2. Потом попытался двигать челюстью в стороны и увидел вблизи акулу.

ФР: Подплыла акула ближе и заглотнула солдатика. А недалеко от этого места рыбаки ловили рыбу.

Игра «Рыбалка».

Выбирается «рыбак». Дети-«рыбки» прыгают на мячах врассыпную и проговаривают слова:

Рыбки в море расплывайтесь,
Рыбаку не попадайтесь.

По сигналу «Рыбак» ловит рыбок.

ФР: Посмотрите, сколько рыбы наловили моряки. Может среди них есть та рыба, которая проглотила нашего солдатика.

Восп: А мы отправляемся назад к мальчика, где солдатики занимаются строевой подготовкой.

Речевое упражнение «Оловянный солдатик».

Восп: *Кто в игрушках самый главный?*

Дети: *(маршируют у мячей) Я – солдатик оловянный.*

Восп: *Кто самый веселый?*

Дети: (маршируют у мячей***)***

Мы не плачем, не горюем,
Днем и ночью маршируем.

ФР: А на кухне, кухарка готовила рыбу и в одной из рыб нашла оловянного солдатика. Она отдала солдатика мальчику.

МР: Все пришли посмотреть на храброго путешественника, который гордо и стойко стоял перед своими солдатами. И ему исполнили песню.

Песня «Мы шагаем как солдаты».

ФР: Ой**,** посмотрите мой мяч исчез вы его не видели, может гости видели. Мяч этот не простой скажите ему, какими качествами должен обладать командир. Сейчас спросим и у гостей. Потрясем наш мяч, и посмотрим что получилось (достаем из мяча оловянных солдатиков)

Восп: А теперь мы возвращаемся в группу. Друг за другом становись!

«Репка»

Задачи :

- Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в занятие.
- Повысить двигательную активность малышей.
- Закрепить навыки, полученные на физкультурных занятиях.

Оборудование: дорожки разных видов, мячи - фитболы,

Ход занятия.

Номер части	Текст занятия.	Описание упражнений.
Вводная дед	Жил в одной деревне Дед Вместе с Бабкой много лет. Приготовь-ка, Бабка, Деду Репы пареной к обеду.	Ходьба мячи-фитболы внизу; Ходьба на носках и пятках мячи – фитболы

		на голове.
бабка	Рассердил меня ты Дед Кашу ешь ты на обед. Репы хочешь так, поди. В огороде посади.	Прыжки на мячах фитболах.
Дед	Что ж, пожалуй, я схожу Да и репку посажу.	Дети садятся на мячи-фитболы в рассыпную и грозят пальцем.
	Весело возьмусь за дело, Посажу я репку смело.	Наклоняются вперед сидя на мячах фитболах и стучат кулаком.
	Репка выросла большая. Посмотрите вот какая.	Повороты из стороны в сторону сидя на мяче-фитболе
	Репка выросла на славу, Не видал такую, право!	Дети сидят у мячей - фитболов на коленях и прокатывают мячи из стороны в сторону.
Бабка	Что за чудо из чудес? Репка чуть не до небес.	Дети встают врассыпную, выполняют наклоны к мячам –фитболам.
дед	Дернул, да не тут то было; Одному не хватит силы.	Встаем на носки, мячи-фитболы поднимают вверх и опускают вниз.
	Что мне делать? Как тут быть? Вы должны мне подсобить.	Дети сидят на мячах-фитболах сгибают и выпрямляют ноги
	Эй, ребята подходите, И что за репка посмотрите.	Наклоны головы вперед и назад сидя на мячах - фитболах.
бабка	Ох, устали мы тянуть Нужно деткам отдохнуть.	Дети прыгают на мячах - фитболах.
	Будут детки отдыхать Будут репочку катать.	Дети встают за мячами – фитболами и их катят вперед и назад.

	Будем дальше отдыхать Репку будем мы бросать.	Дети бросают мячи фитболы вперед.
дед	А сейчас мы поиграем Репку с вам подогоняем.	Дети встают на исходную для прокатывания мячей-фитболов.
дед и бабка	А теперь пора прощаться В детский сад нам возвращаться.	Дети садяться на мячи – фитболы и выполняют упражнения на дыхание (звуковое) Идем по листве Делаем вдох и на выдохе произносим ш-ш Летим на самолете – делаем вдох и на выдохе произносим у-у.

17

Приложение: №3

Подвижные игры на фитболах

«Два и три»

(*развитие внимания и ориентировки в пространстве*).

Под музыку дети подпрыгивают на фитболах, продвигаясь вперед в разных направлениях. На музыкальной паузе инструктор называет число 2 или 3 - дети быстро собираются в круги по двое или по трое. Проигравшим считается тот, кто не попал в круг или был невнимательным или неправильно выполнил задание.

«Ручейки и озера»

(*развитие коммуникативных способностей, умения перестраиваться*).

Игроки стоят в двух-трех колоннах с одинаковым числом играющих в разных частях зала - это ручейки. Соединяются друг с другом с помощью мячей, которые удерживают между собой туловищем. На сигнал «Ручейки побежали!» команды бегут в разных направлениях. На сигнал «Озера!» останавливаются, садятся на мячи, берутся за руки, строят круги - озера.

«Лягушки и цапля»

(*развитие умения реагировать на сигнал*).

Цапля голенастая, *Дети прыгают на*
Важная, носастая *на мячах*
Не спеша шагает,
Головой кивает,
По болоту рыщет *Замирают.*
И лягушек ищет *дети на мячах замирают*
Кто двигается того цапля забирает

«Ветер северный » -выбирают из детей он стоит в середине зала (развитие ловкости).

Дует ветер северный. *Дети сидят на мячах и покачиваются*
Поднялась метель *Прыгают в рассыпную*
Заметает улицы *руки в стороны*
Засыпает ель. *вверх, вниз*
Все равно на улицу *Грозят пальцем ветру*
Мы пойдем
«А ты, ветер северный В*етер прыгает на мяче*
Попробуй нас догнать!» *догоняет детей*
(дети прыгают убегают на мячах)

«Земля, вода, воздух, огонь» (*концентрация внимания, укрепление мышц плечевого пояса и рук*).

Дети сидят в кругу, покачиваясь на мячах. На сигнал «Земля!» опускают руки вниз, «Вода!» - вытягиваю' руки вперед, «Воздух!» - руки вверх, «огонь!» - делают круговые движения прямым и руками. Порядок подачи сигналов любой. Проигрывает тот, кто ошибается.

«Мы веселые ребята!»
(*развитие ловкости*).

Первый вариант.

Дети сидят на мячах по кругу. Считалкой выбирают ловишку, он садится в центр круга. Дети покачиваются на мячах, хлопают в ладоши. Как только инструктор произнесет слова: «Вот веселые ребята, любят бегать и играть. Ну, попробуй их догнать! Раз, два, три - лови!», дети на мячах стараются ускакать от ловишки, задача которого, прыгая на мяче, поймать как можно больше детей.

Второй вариант.

Группа детей на мячах сидит на одной стороне зала, ловишка на мяче - на другой, спиной к детям. Как только инструктор произнесет слова: «Вот веселые ребята, любят прыгать и скакать (дети продвигаются вперед на мячах к ловишке). Ну, попробуй их догнать! Раз, два, три - лови!», дети на мячах поворачиваются кругом и стараются ускакать от ловишки, задача которого, прыгая на мяче, поймать большее число детей.

Список литературы.

1. Нечитайлова А. Фитбол – гимнастика, как средство профилактики нарушения осанки у детей старшего дошкольного возраста /журнал «Здоровье дошкольника» - №4,2010г.
2. Потанчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей / журнал «Инструктор по физкультуре» - №2,2010г.
3. Скатецкая И.А. Фитбол – гимнастика для детей с нарушением зрения / журнал «Инструктор по физической культуре» - №3, 2009г.
4. Талантова О.С. Фитбол – гимнастика в работе с детьми с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью /журнал «Инструктор по физической культуре» - №4, 2010г.