

Администрация муниципального образования городского округа «Воркута»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №42 «Аленка» г. Воркуты
«Челядьос 42№-а видзанін «Аленка»
школадз велодан муниципальной съомкуд учреждение Воркута к.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«ВЕСЕЛЫЙ ФИТБОЛЬЧИК»
(для детей 3-4 лет)

срок реализации программы 1 год

Составитель: Панюкова Л.Л., воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 42» г. Воркуты

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

Тематический план подгрупповых занятий

Диагностика уровня развития двигательных навыков и умений, творческих способностей

Конспекты подгрупповых занятий

Методические рекомендации к организации и проведению игровых занятий

Литература

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Перед дошкольными учреждениями в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования деятельности по укреплению здоровья, развитию двигательных способностей у детей. Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. В дошкольный период формируются основы психического и физического здоровья ребенка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Для правильной работы органов дыхания, кровообращения, пищеварения, для нормальной деятельности нервной системы большое значение имеет правильно сформированная в дошкольном детстве осанка. Осанка - привычное положение тела ребенка, развивается в процессе индивидуального становления на основе наследственных факторов под воздействием воспитания. Умение держать свое тело не только придает ребенку приятный внешний вид, но и оказывает большое влияние на состояние его здоровья, на жизнедеятельность всего организма.

Задача формирования осанки относится к важнейшим задачам физического воспитания ребенка дошкольного возраста. Предупредить возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению.

Рабочая программа «Веселый фитбольчик» представляет собой модель организации игровых занятий с использованием фитболов. Оздоровительная развивающая гимнастика с мячом (фитболом) – это интегрированная форма проведения гимнастики, объединяющая в себе:

- игровые упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки
- игровые упражнения, направленные на улучшение функций работы опорно-двигательного аппарата
- сказкотерапию
- игровые упражнения на развитие координации движений и речи

В комплексы гимнастики включены стихи и игры из книг Алябевой Е.А., Овчинниковой Т.С., Потапчук А.А., Нищевой Н.В., Волиной В.В., Картушиной М.Ю. и др. авторов.

Цель программы: развитие творческих способностей, двигательных навыков и умений посредством оздоровительной развивающей гимнастики с мячом.

Структура игровых занятий с мячом:

- ♦ Вводная часть – в задачи, которой входит развитие всех видов внимания (зрительного, слухового, речедвигательного, тактильно-мышечного), восприятия, памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений.

- ♦ Основная часть – общеразвивающие и коррекционные упражнения на фитболах с использованием стихов, на дифференциацию звуков, дыхательных упражнений, мнемотаблиц и подвижных игр с фитболами.

- ♦ Заключительная часть – релаксация на мячах, пальчиковая гимнастика или креативная гимнастика, массаж биологически активных зон, аурикулярная гимнастика, массаж лица, психогимнастика, фонопедические упражнения и др.

Программа выходит за рамки образовательной области «Физическое развитие», реализуемой в МБДОУ ООП ДО; форма занятий - подгрупповая.

Данная работа организуется во второй младшей группе с ноября по май включительно. В течение года проводится 25 занятий, по 1 занятию в неделю, протяженностью 15 минут. В зависимости от уровня развития и подготовленности детей, а так же в зависимости от сложности и объема выполняемого комплекса игровых упражнений каждое из них может выполняться как на одном, так и на двух занятиях.

На первом этапе необходимо познакомить детей с фитболом, его свойствами, научить правильной посадке, базовым положениям при выполнении упражнений сидя, лёжа, в приседе.

На втором этапе следует научить детей сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры и равновесию при различных положениях на фитболе, а так же расслаблению мышц и сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями.

На третьем этапе можно учить выполнению в едином для всей группы темпе комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола; учить выполнению упражнений на растягивание.

На четвёртом этапе целесообразно совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Чтобы достичь высоких результатов, необходимо на каждом этапе закреплять пройденный материал в подвижных играх, проводить систематическую работу, построенную на знании физиологии и психологии детей дошкольного возраста, методики физического воспитания в целом и проведения фитбол – гимнастики в частности. На занятиях детям обеспечивается психологический комфорт, доступ свежего воздуха, терпимость к ошибкам, чередование работы и отдыха, удобная одежда. И самое главное - это положительные эмоции, радость и удовольствие от занятий фитбол-гимнастикой.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

оздоровительные:

- Адаптация организма к физической нагрузке.
- Повышение уровня физической подготовленности детей.
- Формирование у детей двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья.
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов.
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки.

образовательные:

- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия.
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности путём использования фитболгимнастики и фитболов в подвижных играх.
- Развитие представлений о физических свойствах фитбола, самоконтроле за своей осанкой.

Воспитательные:

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни; потребности в физических упражнениях и играх.
- Воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.
- Улучшение коммуникативной и эмоционально – волевой сферы.
- Формирование здорового образа жизни в семье, новое отношение у родителей к воспитанию и образованию своего ребенка.

Деятельность по реализации программы базируется на принципах:

- **Непрерывности** – обеспечение последовательности занятий и преемственности между ними, частоту и суммарную протяженность их во времени.
- **Системного чередования нагрузок и отдыха** – сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка.
- **Оздоровительной направленности** – сочетание физических упражнений с здоровьесберегающими технологиями повышают функциональные возможности организма.
- **Возрастной адекватности процесса физического воспитания** – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.
- **Осознанности** – воспитание у ребенка смыслового отношения к физическим упражнениям и играм.

- **Научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практическими апробированными методиками.
- **Доступности** – подбор оборудования, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

Таким образом, гимнастика с фитболом позволит детям:

1. Выполнять задания в определенном ритме, координируя движения и речь с вибрацией мяча
2. Улучшить показатели в равновесии и координации движений
3. Выработать навык правильной осанки
4. Улучшение показателей скоростно – силовых качеств
5. Проявлять положительные эмоции, уметь передавать образ, с желанием участвовать в игре

Тематический план подгрупповых занятий «Веселый фитбольчик»

Категория обучаемых: дети 3-4 лет

Продолжительность обучения: 6 ч.25 мин. (25 занятий)

Продолжительность занятия: 15 мин.

Количество часов в неделю: 15 мин.

Форма работы с детьми - подгрупповая

Месяц	№	Название игровых занятий	количество занятий	Форма контроля
ноябрь	1.	«Не хотим мы больше спать»	1 занятие	Открытое занятие для родителей
	2.	«Вспомним лето»	1 занятие	
	3.	«Гуси-гусята»	1 занятие	
	4.	«Прогулка в лес»	1 занятие	
декабрь	5-6	«В лес на новогоднюю елку»	2 занятия	
	7.	«Вышла курочка гулять»	1 занятия	

январь	8.	«Заячья зарядка»	1 занятие	
	9-10	«Поехали»	2 занятия	
февраль	11-12	«Снежная баба»	2 занятия	
	13-14	«Ученые мартышки»	2 занятия	
март	15.	«Футболисты-проказники»	1 занятие	
	16.	«Смелый капитан»	1 занятие	
	17-18	«Колобок»	2 занятия	
апрель	19-20	«Подводный мир аквариума»	2 занятия	
	21	«Мишки косолапые»	1 занятие	
	22	«В магазине игрушек»	1 занятие	
	23	«Парашютисты»	1 занятие	
май	24-25	«Теремок»	2 занятия	
		Итого:	25	

К О Н С П Е К Т № 1
«Не хотим мы больше спать»

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблицы: Спящий ребенок, потягивающийся, зевающий, бегущий, ныряющий, чистящий зубы, причесывающийся.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		
<p><i>Дети заходят в зал, берут мячи и врассыпную расходятся по залу.</i></p> <p>«Подушка» И.п.: стоя на коленях, руки обхватывают мяч, голова на мяче В.: покачивающие движения в разные стороны</p> <p>«Потягушки» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки внизу В.: 1-2 – руки через стороны поднять вверх, 3-4 – принять и.п. <i>Упражнение выполнять, слегка покачиваясь на мяче</i></p> <p>«Позевушки» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки внизу перед грудью В.: 1-2 – глубокий вдох носом с отведением рук в стороны, 3-4 – выдох ртом, и.п.</p> <p>«Разминка» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки произвольно В.: наклоны головы в стороны, вперед, назад</p> <p>«Побегушки» И.п.: Сидя на мяче, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак В.: имитация бега</p>	<p align="center">4-6 раз</p> <p align="center">3-4 раза</p> <p align="center">3-4 раза</p> <p align="center">3-4 раза, темп медлен- ный</p> <p align="center">3-4 раза темп произ- вольный</p>	<p>Воспитатель: Мы проснулись рано утром.</p> <p>Потянулись бодро, шумно.</p> <p>Чтобы сон ушел, зевнули...</p> <p>Головой слегка трягнули...</p> <p>Разбудил нас бег на месте Побежали к ванне вместе.</p>
О с н о в н а я ч а с т ь		
<p>«Ныряем» И.п.: Лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони В.: поочередное отталкивание руками и ногами от пола</p> <p>«Чистим зубы» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, одна рука на уровне подбородка согнута в локте, другая произвольно В.: слегка покачиваясь на мяче, поочередное отведение рук в сторону назад, имитируя чистку зубов</p>	<p align="center">6-8 раз</p> <p align="center">6-8 раз</p>	<p>Умывались и плескались,</p> <p>Зубы вычистить старались.</p>

<p>«Причешемся» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки вверх полусогнуты, кисти рук на голове В.: поглаживание себя руками по голове, слегка покачиваясь на мяче</p>	6-8 раз	Причесались все опрятно.
<p>«Повалеемся» И.п.: лежа на спине на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны В.: наклоны в стороны, поочередно касаясь руками пола</p>	6-8 раз	Не хотим мы больше спать.
<p>«Поиграем» И.п.: стоя на коленях, руки на мяче В.: поочередные удары по мячу</p> <p>Свободные игры с мячом.</p>	15- 20 сек 2 мин.	Будем весело играть. Катание, броски и т.д. (под музыку)
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
<p><i>Дети выполняют упражнения на расслабление.</i></p> <p>«Сядем на диванчик» И.п.: сидя на мяче, ноги слегка расставлены, руки произвольно В.: поочередно переступая ногами вперед, отклоняя спину назад, лечь на спину и полежать расслабившись. Вернуться в и.п.</p>	3-4 раза	<p>Воспитатель: Мы играли, мы играли И немножечко устали.</p> <p><i>На первых занятиях педагог оказывает помощь детям.</i></p>

К О Н С П Е К Т № 2 «Вспомним лето»

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Ландыши, бабочка, пчелка, стрекоза, жук, улитка.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		
<p>Дети строятся в колонну. <i>Мячи на площадке</i> Ходьба обычная</p>	15 сек.	<p>Воспитатель: Темным лесом и зеленым лугом Мы шагаем друг за другом.</p>
Ходьба с высоким подниманием колен	15 сек.	Чтоб цветы не помять Ноги будем поднимать.
Ходьба «змейкой» между мячами	15 сек.	Между деревьями дети шагают. За природой наблюдают.
Бег с сильным сгибанием ног назад	15 сек.	Цветы в поле увидели И сгибая ноги, быстро побежали.
В чередовании с ходьбой	15 сек.	И опять мы ходим полем, Лесом, лугом.

<p>П/И «Сплетем веночек» (или п/и «Быстро в круг») Дети бегают между мячей «змейкой». По команде «сплетем веночек» быстро берут мячи и строятся в круг. Потом снова оставляют мячи на площадке, выполняют бег, по команде «сделаем букет» дети берут мячи, поднимают руки вверх и бегут к воспитателю. Дети садятся на мячи.</p>	3-4 раза	<p>Ищем мы цветочки, Чтоб сплести веночки.</p> <p>Воспитатель: Вот букет огромный Вскоре мы собрали. И ковер нарядный На траве соткали. На цветах посидим На букашек поглядим.</p>
О с н о в н а я ч а с т ь		
<p>«Ландыши» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны В.: наклоны в стороны, касаясь пола руками</p> <p>«Бабочка» И.п.: то же В.: махи руками вверх и вниз, слегка покачиваясь на мяче</p> <p>«Пчелка» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки над головой В.: повороты головы в стороны, слегка покачиваясь на мяче</p> <p>«Стрекоза» И.п.: лежа на груди на мяче в упоре ногами в пол, руки в стороны В.: наклоны туловища в стороны касаясь руками пола</p> <p>«Жук» И.п.: лежа на животе на мяче в упоре ногами и руками в пол В.: одновременные передвижения руками и ногами по кругу</p> <p>«Улитка» И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч в руках на коленях В.: передвижение на ягодицах вперед и назад</p> <p>Игровые упражнения: 1. «Муравьи» - ползание на четвереньках с мячом. 2. «Кузнечики» - прыжки сидя на мяче</p>	<p>4-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>2 раза в одну и 2 раза в другую сторону</p> <p>15 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p>	<p>Раз присели, два присели В руках ландыши запели. Вправо звон и влево звон Дин-дон, дин-дон.</p> <p>Спал цветок и вдруг проснулся Больше спать не захотел. Шевельнулся, встрепенулся Плавно-плавно полетел. Мах-мах-мах-мах.</p> <p>Пчелки в ульях сидят И в окошечко глядят. Ж-ж-ж-ж-ж-ж</p> <p>Голубой аэропланчик Сел на белый одуванчик. З-з-з-з-з-з</p> <p>Я жук, я жук. Я здесь живу. И все жужжу, жужжу, жужжу.</p> <p>Улитка ползет по дорожке. Высунула из домика рожки.</p> <p>Муравьи в лесу кругом Муравьишки строят дом.</p> <p>Кузнечики, кузнечики Веселые человечики</p>
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
Игра М/П на развитие координации		

движений, творческого воображения, подражательности «На лужайке»	1 раз	Воспитатель: На зеленой на лужайке Заиграла балалайка <i>(дети изображают игру на балалайке)</i> Заиграла дудочка, Дудочка-погудочка. <i>(изображают игру на дудочке)</i> В сарафане красеньком Заплясала Настенька <i>(поочерёдно ставят одну ногу на пятку и другую)</i>
--	-------	--

К О Н С П Е К Т № 3 «Гуси-гусята»

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Гуси.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В о д н а я ч а с т ь		
<i>Дети берут мячи и идут в колонне за воспитателем</i> Ходьба в колонне	15 сек.	Воспитатель: На зарядку пошли Дружные гусята. Веселей, да бодрей Не зевай, ребята.
Ходьба на носках, мяч в руках вверх	15 сек.	Шире шаг – вперед идем, Спинки держим прямо.
Ходьба на пятках	15 сек.	Мелким шагом так идет И головки прямо.
Ходьба в полном приседе	15 сек.	По-гусиному пошли, Ниже приседаем. По прямой дорожке Дружно все шагаем.
<i>Дети кладут мячи на площадку</i> Бег змейкой между мячами	30 сек.	А теперь бегом, да «змейкой», И прошу не отставать - До конца, гусята Нужно добежать.
О с н о в н а я ч а с т ь		
<i>Дети садятся на мячи</i> «Покажи носок» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на поясе В.: легкие покачивания на мяче, выставляя	6-8 раз	Бегать устали, Вот так зашагали. Ставим ножку на носочек,

<p>вперед поочередно то одну, то другую ногу</p> <p>«Тянем шейку» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на бедрах В.: ставя ноги на носки, повороты головы в стороны</p> <p>«Крылышками машем» И.п.: сидя на мяче ноги на ширине плеч, руки в стороны В.: поднимание рук вверх и вниз</p> <p>«Гуси сердятся» И.п.: лежа на животе на мяче в упоре ногами в пол, руки в стороны В.: наклоны в стороны, поочередно касаясь руками пола</p> <p>«На волнах» И.п.: лежа на животе, на мяче с опорой ладонями и стопами в пол В.: поочередные отталкивания руками и ногами от пола</p> <p>«Согреемся» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на бедрах В.: наклоны вперед с похлопыванием ладонями по ногам</p> <p>«Не теряй мяч» И.п.: Лежа на спине на полу, пятки на мяче, руки вдоль туловища, ладонями вниз В.: поочередное поднимание ног</p> <p><u>Игровые упражнения:</u> 1. Ведение мяча ногой. 2. Ведение мяча головой в стойке на коленях, руки в упоре на полу.</p>	<p>4-6 раз медленно</p> <p>6-8 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>1 мин.</p> <p>30 сек.</p>	<p>А теперь другой разочек. Вот так, вот так И вот этак, и вот так.</p> <p>На носочки встанем, Шейку мы потянем. Чтобы крепкою была Не болела голова Ш-ш-ш-ш-ш-ш Мы раскрыли крылья,</p> <p>Ими мы помашем. Вверх, вниз Плавно, плавно машем. Мах-мах-мах-мах.</p> <p>Можем громко мы шуметь Га-га-га-га-га. Можем даже пошипеть Ш-ш-ш-ш-ш-ш. Лучше нам не попадайтесь И с дороги убирайтесь. Ш-ш-ш-ш-ш-ш.</p> <p>Гуси наши – моряки На волнах качаются. Не страшны им бури, штормы Только улыбаются.</p> <p>А вода холодная Лапки замерзают. Лапки поджимаем Их мы согреваем.</p> <p>Гуси наши молодцы – В пляс они пустились Пяткой мячик ударяют Лапками играют.</p> <p>Гуси-гусинята - Веселые ребята. Мяч ногой пинают И быстро догоняют.</p> <p>Мяч головкой отбивают – Так они в футбол играют.</p>
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
<p><i>Релаксация на мяче.</i> «На волнах» И.п.: лежа на спине, на мяче в опоре на стопах, руки в стороны В.: плавные покачивания на спине</p>	<p>10-15 сек.</p>	<p>Воспитатель: Гуси наши не устали, Но тихонько подышали. На волнах качаются Спинки прогибаются.</p>

К О Н С П Е К Т № 4
«Прогулка в лес»

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Пчелка, паук, заяц, бубен, часы, паровоз.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		
<i>Дети берут мячи и выполняют ходьбу за воспитателем.</i>		Воспитатель: Дети, мы отправляемся с вами в веселое путешествие, в котором вас ждет много интересных встреч.
Ходьба обычная	20 сек. ритмично	Добрый лес, старый лес Полон сказок и чудес. Мы идем гулять сейчас И зовем с собою вас.
Ходьба на пятках, мяч в руках за головой	20 сек.	Ждут вас на лесной опушке Птички, бабочки, зверушки. Паучок на паутинке И кузнечик на травинке.
Ходьба на носках, мяч в руках вверх	20 сек.	Мышка, мышка Серое пальтишко. Мышка тихо идет, В норку зернышко несет.
Ходьба на внешнем своде стопы, мяч в руках перед грудью	15 сек.	Медведь идет, Бочку меда несет. Да как начал он реветь «у-у-у-у» Я вразвалочку иду.
Игра «Займи пенек» Дети змейкой оббегают мячи, по команде воспитателя садятся на мячи.	2 раза	Воспитатель: Раз, два, три Пенек займи.
О с н о в н а я ч а с т ь		
«В лес пойдем» И.п.: сидя на мяче, руки перед собой В.: на каждую строчку смена положения рук 1-я строчка – руки вверх, 2-я строчка – руки вперед, 3-я строчка – руки в стороны (на «а»), руки вперед (на «у»).	2 раза	Мы в лес пойдем Детей позовем. Ау, ау, ау!
«Пчелка» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти «в замок» В.: 1,2,3-я строчки – повороты головы в стороны,	2 раза	В лесу живут пчелки. Пчелки в ульях сидят И в окошко глядят.

<p>4,5,6-я строчки – бег вокруг мяча, с опорой рукой на мяч, другая рука отведена в сторону.</p> <p>«Паучок» И.п.: лежа на животе, на мяче В.: повороты вокруг себя, одновременно отталкиваясь руками и ногами от пола</p> <p>«Зайка» И.п.: стоя на коленях, руки на мяче В.: поочередные удары по мячу руками</p> <p>«Бубен» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях В.: имитация бега с поворотом вокруг себя</p> <p>«Часики» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны В.: наклоны в стороны, поочередно касаясь пола руками</p> <p>«Поезд» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях В.: круговые движения руками вперед</p> <p>П/И «Мой веселый звонкий мяч»</p>	<p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>15 сек.</p> <p>2 раза</p> <p>3 раза</p> <p>2-3 мин.</p>	<p>Погулять все захотели, На шиповник полетели: Ж-ж-ж, ж-ж-ж.</p> <p>Паучок прилетел, Покружиться захотел. Ух-ты, ух-ты!</p> <p>Бум – бум – тарарам, Зайчата в барабан играют, Лапкой ударяют.</p> <p>Я бегу, бегу, бегу И ногами в бубен бью. Потом бубен Диме дам И пойду на место сам.</p> <p>Тик-так, тик-так Я умею делать так: Влево – тик, Вправо – так... Тик-так, тик-так.</p> <p>Летит поезд во весь дух! Ух-ух, ух-ух! Загудел тепловоз: Ду-ду-ду, ду-ду-ду! Домой деток я везу. У-у-у-у-у. Домой деток повез.</p> <p>Воспитатель: Мой веселый звонкий мяч, Ты куда пустился вскачь. Желтый, красный, голубой - Не угнаться за тобой. <i>дети вместе с воспитателем говорят стишок и отбивают мяч рукой</i> Я тебя ладонью хлопал, Ты скакал и звонко топал. Ты 15 раз подряд Прыгал в угол и назад. <i>дети держат мяч одной рукой, другой бьют по мячу ладонью</i> А потом ты покатился И назад не воротился. <i>дети катят мяч двумя руками и догоняют его</i> Покатился в огород Докатился до ворот Подкатился под ворота Добежал до поворота Там попал под колесо Лопнул, хлопнул Вот и все.</p>
--	--	--

		<i>дети берут мяч в руки, жалеют его</i> воспитатель: Дети, а мы с вами где будем мячами играть? На дороге или в спортивном зале?
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
<p>Дыхательные упражнения. «Насос» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на коленях В.: покачивание на мяче со сменой положения рук</p> <p>1-я строчка – руки поднять вверх ладонями вниз, ноги поставить на носки, 2-я строчка – руки опустить вниз, ладонями вверх, ноги на пятки, 3-я строчка – руки вытянуть перед собой, ладонями к себе, наклон вперед, ноги на носки, 4-я строчка – руки положить на колени ладонями вверх (подуть на них), ноги - на пятки.</p>	2-3 раза	<p><i>Длинный выдох. Не раздувая щек, рот в полуулыбке, а язык по возможности прижать к верхним зубам.</i></p> <p>Я подую высоко, с – с – с</p> <p>Я подую низко, с – с – с</p> <p>Я подую далеко, с – с – с</p> <p>Я подую близко, с – с – с</p> <p><i>Согласовывать движения рук и ног.</i> Воспитатель: Наше путешествие закончилось, но мы еще придем в этот добрый лес.</p>

К О Н С П Е К Т № 5 «Поехали!»

Оборудование: Мячи по числу занимающихся, круглые поролоновые коврики (диам. 25-30)

Мнемотаблица: Лошадка, пароход, самолет, велосипед, санки, трактор.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		
<p>Построение в колонну. <i>Мячи на площадке</i> Ходьба «змейкой» между мячей «паровозиком», руки на плечах впереди идущего ребенка</p>	15 сек.	<p>Воспитатель: Паровоз, паровоз Новенький, блестящий, Он вагоны повез, Точно настоящий. Кто едет в поезде: Плюшевые мишки, Кошки пушистые, Зайцы и мартышки.</p>
<p>Ходьба с передвижением вперед на полусогнутых ногах, согнутыми руками движения вперед и назад</p>	15 сек.	<p>Паровоз кричит «Ду-ду» Я иду, иду, иду! А колеса стучат, А колеса говорят: «так-так-так».</p>
<p>Ходьба с высоким подниманием колен</p>	15 сек.	<p>Загудел паровоз – у – у – у!</p>

<p>Бег с притопами</p> <p>П/И «По вагончикам!» Дети бегают врассыпную, по сигналу воспитателя встают в колонну.</p> <p>Дети садятся на мячи</p>	<p>15 сек.</p> <p>2 раза</p>	<p>И вагончики повез: Чу – чу – чу, далеко я укачу!</p> <p>Вагончики веселые Бегут, бегут, бегут. А круглые колесики се тук, да так, да тук.</p> <p>Но вот остановка. Сейчас мы узнаем Кто быстрый и ловкий. Скорей выходите, А по сигналу в вагончики бегите.</p> <p>Воспитатель: На паровозе ехали. До лужка доехали. На том лужке пасется конь С рыжей гривой как огонь.</p>
Основная часть		
<p>«Всадник» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, одна рука впереди, другая сверху В.: повороты переступанием вокруг себя с легким покачиванием на мяче</p> <p>Дети встают с мячей и берут поролоновые коврики</p> <p>П/И «Цветные автомобильчики» Дети по сигналу воспитателя при помощи поролоновых ковриков изображают разные виды машин: - «легковые» - бег; - «грузовые» - ползание на четвереньках с ковриком на спине; - «пожарные» - ходьба на носках, руки с ковриком сверху; - «скорая помощь» - ходьба и бег с ковриком на голове; - «экскаватор» - передвижения в и.п. сидя на полу в упоре руками сзади, коврик на животе; - «снегоуборочная машина» - передвижения в упоре на стопы и руки на коврике, скользя ковриком по полу; - и т.д.</p> <p>Дети складывают коврики и садятся на мячи</p>	<p>1 раз</p> <p>1 раз</p>	<p>Эй, лошадка, и-го-го, Но, лошадка, но – но! Скок, лошадка, скок – скок, Цок, копытца, цок – цок! Выше ножки, топ – топ, Веселее, гоп – гоп. Колокольчики, дин-дон, Громче, громче, звон – звон. Гоп, лошадка, гоп – гоп! Тпру-у-у, лошадка! Стоп, стоп!</p> <p>Воспитатель: На лошадке ехали До угла доехали. Сели на машину Нашли бензину.</p> <p>Машина, машина Идет, гудит. В машине, в машине Шофер сидит. Би-би-би-би.</p> <p>Воспитатель:</p>

<p>«Пароход» И.п.: стоя на коленях с опорой руками на мяч В.: катание руками мяча вокруг себя в одну сторону, потом - в другую</p> <p>«Самолет» И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч на коленях, в упоре грудью на мяч, руки в стороны В.: наклоны туловища в стороны, перенося центр тяжести поочередно сначала на одну руку, потом на другую</p> <p>«Велосипед» И.п.: лежа на полу на спине, мяч удерживается руками на груди, ноги согнуты в коленях В.: имитация езды на велосипеде, поочередно касаясь коленями мяча</p> <p>«Санки» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки произвольно В.: 1-4 - переступанием ног вперед лечь на спину, 5-8 – вернуться в и.п. (помощь воспитателя, темп медленный)</p> <p>«Трактор» И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч перед собой на коленях В.: передвижения на ягодицах</p> <p>П/И «Мой веселый звонкий мяч!» (см. конспект № 4)</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>1 раз</p>	<p>По морям, по волнам Нынче – здесь, завтра – там.</p> <p>Пароходом ехали – До горы доехали. Пароход не везет Надо сесть в самолет.</p> <p>Заводи мотор, ребята! Р-р-р-р! Самолет летит В нем мотор гудит – У-у-у-у-у!</p> <p>Воспитатель: На самолете – хорошо, А на велосипеде – лучше!</p> <p>На двух колесах я качу Двумя педалями верчу. Ж-ж-ж-ж-ж.</p> <p>Воспитатель: На велосипеде – хорошо, А на санках лучше.</p> <p>Эх, на санках полетим Мы со снежной горки. И за нами полетит Ветерок вдогонку! И-ух, и-ух!</p> <p>Воспитатель: На санках – хорошо, А на тракторе лучше.</p> <p>Ай, чу-чу! Ай, чу-чу! Я на тракторе качу. Все качу, качу, качу И мотором я кричу Тр-рр, тр-рр.</p>
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
<p>Беседа о правилах дорожного движения. Дети сидят на мячах.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Воспитатель читает стихотворение И. Яворской: ...Мише дали новый мячик. Миша сам как мячик скачет.</p>

		<p><i>(дети слегка покачиваются на мяче)</i> Забывает про дорогу, На машины не глядит. <i>(дети закрывают глаза руками)</i> И братишка старший строго, Очень строго говорит: - У дороги - не играй, На нее не выбегай, Вдруг споткнешься, упадешь Под колеса попадешь. <i>(дети грозят пальцем)</i></p>
--	--	---

К О Н С П Е К Т № 6
«Вышла курочка гулять»

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Курочка Ряба, цыплята, червячок, муха.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		
<i>Дети берут мячи.</i>		Воспитатель:
Ходьба на носках, мяч в руках вверх	15 сек.	Курочка Ряба и десять цыплят Вышли из дома во двор погулять. Цыплята идут – Зернышки несут
Ходьба с высоким подниманием колен, мяч в руках на уровне пояса	15 сек.	Цыплята друг за другом встали И за курицей шагали. Выше ножки поднимают Мяч коленом задевают
Ходьба врассыпную	15 сек.	Разошлись цыплята немножко, Каждый шагает по своей дорожке
<i>(Дети оставляют мячи на площадке)</i> Бег в колонне за воспитателем	15 сек. медленно	Курочка Ряба Бежит по дорожке. Учит цыплят, Как сбежать им от кошки.
Бег врассыпную	15 сек.	Кошки сильно испугались – Врассыпную разбежались.
П/И «Займи место» Дети бегают по залу врассыпную, змейкой между мячами. По сигналу воспитателя садятся на мячи. <i>(Воспитатель надевает маску кошки)</i>	2-3 раза	Воспитатель: В домик спрячутся цыплята – Не найдут их там котят.
О с н о в н а я ч а с т ь		
<i>Дети садятся на мячи</i> «Курочка Ряба» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки внизу В.: 1-2 – поднять руки через стороны вверх, 3-4 – опустить	6-8 раз	Мама кушать предлагает Всех к корыту подзывает. Куд-кудах, куд-кудах. Все бегите вы сюда.

<p>«Зернышки клюем» И.п.: сидя на полу, ноги врозь, мяч между ног, руки на мяче В.: отрывистые удары по мячу подушечками пальцев</p> <p>«Поделимся» И.п.: сидя на полу ноги врозь, мяч между ног, руки на мяче В.: 1-2 – прокатить мяч по полу вперед, 3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>«Крылышки» И.п.: стоя на коленях с опорой грудью на мяч, руки в стороны В.: наклоны в стороны, поочередно касаясь ладонями пола</p> <p>«Червячок» (упражнение выполняется сначала без мяча, только потом для усложнения с мячом) И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вверх В.: перекаты со спины на живот (упражнение «бровнышко покатилося»)</p> <p>«Муха» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки внизу В.: 1 – хлопок в ладоши прямыми руками перед собой, 2 – хлопок за спиной, 3-4 – то же. <i>Во время выполнения упражнения легкие покачивания на мяче.</i></p>	<p>8-10 сек.</p> <p>5-6 раз</p> <p>7-8 раз</p> <p>7-8 раз</p> <p>5-6 раз</p>	<p>Дружно зернышки клевали, И друг другу предлагали.</p> <p>Цыплята крыльями махали, И улететь мечтали.</p> <p>По сторонам смотрели, Червячка хотели.</p> <p>Какая-то муха спинку кусает, Прогоним ее – пускай улетает.</p>
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
<p>Игра М/П «Найди себе пару» Дети под музыку гуляют по залу змейкой врассыпную, по сигналу воспитателя находят себе пару и гуляют парами.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Воспитатель: Цыплята парами вставали И по полянке все гуляли.</p>

К О Н С П Е К Т № 7 «Заячья зарядка»

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Зайчик с гантелями, на лыжах, на санках, зайчик пловец и боксёр.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		
<p><i>Мячи разложены на площадке</i></p>		<p>Воспитатель: Чтобы смелым быть и ловким, Всем нужна нам тренировка.</p>

Ходьба на носках	10 сек.	<i>Все упражнения выполняются за воспитателем</i>	
Ходьба на пятках	10 сек.		
Бег в колонне	15 сек.		Физкультурой заниматься Захотелось смелым зайцам.
Бег врассыпную	15 сек.		Убежать чтоб от лисы, Надо замести следы.
П/И «Займи домик» Дети бегают по залу. По сигналу воспитателя «лиса идет», дети садятся на мячи – «прячутся в «домик».	2-3 раза		
О с н о в н а я ч а с т ь			
<i>Дети садятся на мячи</i>			
«Топотушки» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на поясе В.: поочередное поднимание и опускание ног	6-8 раз	Воспитатель вместе с детьми: Зайцы собрались в кружок Топчут беленький снежок.	
«Мы большие» И.п.: о.с., мяч в руках внизу В.: 1-2 – подняться на носочки, руки вперед вверх, 3-4 – присесть, опустить руки вниз, мячом коснуться пола	4-6 раз	Дружно лапки поднимают, Низко, низко опускают.	
«Силачи» И.п.: стоя на коленях с опорой руками на мяч В.: сильное надавливание на мяч руками (упражнение «месим тесто»)	6-8 раз	Нужно лапки развивать - Сильными зайчишками стать	
«Лыжники» И.п.: сидя на мяче, одна рука впереди, другая отведена назад В.: имитация лыжного хода руками, с легким покачиванием на мяче	6-8 раз	Лыжи зайцы привязали. Заскользили, побежали. Ш-ш-ш-ш-ш-ш	
«С горки на горку» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки произвольно В.: переступанием ног вперед, опуская спину, плечи назад, лечь на мяч и вернуться в и.п.	4-6 раз медленно	С горочки вперед, назад Лыжам каждый зайка рад. Ух – ух – ух – ух	
«Поныряем» И.п.: лежа на животе на мяче в упоре ногами в пол, руки свободны В.: 1-2 – оттолкнуться ногами от пола и перейти в положение лежа на животе руки в	4-6 раз	<i>Помощь воспитателя: следить за детьми, чтобы одновременно с работой ног выполнялись движения туловища. Спина, голова в положении «лежа на спине», на мяче находились на одном уровне, голова не должна быть запрокинута сильно назад</i> Нужно зайкам закаляться, Нужно в проруби купаться.	

<p>упоре на полу, ноги свободны 3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>«Боксеры» И.п.: сидя на полу, мяч между ног, руки на мяче, пальцы сжаты в кулак В.: энергичные удары по мячу</p> <p>П/И «Лиса и зайцы» Дети прыгают на площадке как зайчики.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>1 мин.</p>	<p>Плюх – плюх – плюх</p> <p>Накачали мышцы все, Показали их лисе. Вдруг лисица придет, Она нас не проведет</p> <p>Воспитатель: «Зайцы скок, скок, скок, На зелёный, на лужок (дети выполняют прыжки на двух ногах) Травку щиплют, кушают. Осторожно слушают- (приседают, имитируя движения согласно стихам) Не идёт ли лиса? По команде педагога: « Лиса идёт!», дети разбегаются по залу и прячутся за мячи. Кого поймали- тот «лиса».</p>
<p>З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь</p>		
<p><i>Дети садятся на мячи.</i> Игра М/П «Зайка серенький сидит»</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Воспитатель: Зайка серенький сидит, Он ушами шевелит. Вот так, вот так, И вот – этак, и вот так. (Дети приставляют руки к голове и работают кистями рук вперёд – назад). Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. Вот так, вот так, И вот – этак, и вот так. (Дети потирают ладонь об ладонь) Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Вот так, вот так, И вот – этак, и вот этак. (Дети выполняют прыжки вокруг мяча)</p>

К О Н С П Е К Т № 8
«В лес на новогоднюю елку»

Оборудование: мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Елка, снежинки, фонарики, хлопушки, белка, барабан, заяка с капустой, медведь.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>В в о д н а я ч а с т ь</p>		

<p>Построение в колонну. <i>Мячи на площадке</i></p> <p>Ходьба с имитацией лыжного хода</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен</p> <p>Ходьба мелким шагом</p> <p>Бег в среднем темпе</p> <p>Бег «змейкой»</p>	<p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>30 сек.</p>	<p>Воспитатель: Прилетела здесь сорока, Принесла с собою весть. Что в лесу далеком елка, Разукрашенная есть.</p> <p>Лыжи быстро мы берем И по снегу мы идем Ш-ш-ш-ш-ш-ш.</p> <p>По сугробам высоко Ноги поднимаем.</p> <p>И по льду совсем легко Тихо мы шагаем.</p> <p>Чтоб в снегу не провалиться – Быстро мчимся.</p> <p>Мы деревья и кусты «Змейкой» оббежим. И к нарядной елке Вскоре прибежим.</p>
<p>Основная часть</p>		
<p><i>Дети берут мячи</i> «Елка» И.п., о.с., мяч в опущенных руках внизу В.: 1-2 – поднять мяч вверх, 3-4 – и.п.</p> <p>«Снежинки» И.п., лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони В.: одновременные передвижения руками и ногами по кругу</p> <p>«Колючие иголки» И.п.: сидя на мяче ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы врозь В.: поочередное сгибание и разгибание рук в локтевом суставе.</p> <p>«Фонарики» И.п.: то же, руки на поясе В.: повороты туловища в стороны, слегка покачиваясь на мяче</p> <p>«Хлопушки» И.п.: то же, руки в стороны, пальцы врозь В.: 1 – хлопок руками перед собой, 2 – и.п. 3-4 – то же</p>	<p>4-6 раз</p> <p>2 раза</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Воспитатель: Вот какая елка со звездой стоит, И огнями яркими весело блестит.</p> <p>Снежинки вокруг елочки кружатся На землю тихо падают, ложатся.</p> <p>А что растет на елке? - Зеленые иголки.</p> <p>А еще на елке красивые игрушки, Яркие фонарики. Бим-бом, бим-бом</p> <p>... Звонкие хлопушки хлоп – хлоп – хлоп – хлоп.</p> <p>Воспитатель: На елочке нашей Смешные игрушки Бельчата, зайчата, Медведь на макушке.</p>

<p>«Белка» И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч перед собой на коленях, руки на мяче В.: прокатывание мяча по ногам до носков и обратно</p>	4-6 раз	Белка на елочке живет И орешки там грызет. Хрум – хрум – хрум – хрум.
<p>«На барабане» И.п.: сидя на полу, мяч между ног, руки на мяче В.: поочередные удары кистями рук по мячу, чередуя слабые и сильные удары</p>	6-8 раз	Зайка лапками играет ... Бум – бум – бум – бум.
<p>«Зайка угощает» И.п.: сидя на полу, ноги врозь, мяч в руках впереди В.: повороты на месте вокруг себя переступанием прямых ног в стороны</p>	4-6 раз	... Всем капусту предлагаем - на капусту, - на капусту.
<p>«Мишка» И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч перед собой на коленях В.: передвижение на ягодицах вперед и назад</p>	15 сек.	Мишка по лесу идет Бочку меда несет.
<p>П/И «Мишка по лесу гулял» Воспитатель предлагает детям пойти в лес погулять. И вдруг появляется медведь (ребенок в шапочке медведя). Дети приседают и закрывают глаза. Воспитатель читает стишок. Воспитатель предлагает детям подойти к медведю и его разбудить. Медведь догоняет детей. Они убегают, занимают домики (салятся на мячи).</p>	2 раза	<p>Воспитатель: Мишка по лесу гулял И детишек все искал. (2 раза) Сел на травку, задремал.</p> <p>Дети ножками затопали, Ручками захлопали. Мишку разбудили.</p>
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
<p>Игра М/П «Бусы для елки»</p>	2 раза	<p>Воспитатель: Встали деточки в кружок. <i>(дети встают на канат)</i> Встали и примолкли, Дед Мороз огни зажег На высокой елке. На верху звезда, Бусы в два ряда. Зайцы с белками играли Бусы нечаянно порвали. <i>(дети – «бусинки» ходят и бегают по залу)</i> Воспитатель предлагает детям собрать бусы для елки. <i>(дети по очереди встают на конец веревки и приставными шагами продвигаются по ней.)</i></p>

К О Н С П Е К Т № 9

«Колобок»

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Дед, баба, колобок, заяц, волк, медведь, лиса.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		
<p><i>Мячи находятся на площадке</i> Ходьба различная</p>	1 мин.	<p>Воспитатель: В сказке побывать хотите, По тропинке вы идите.</p>
<p>Бег змейкой, оббегая мячи</p>	1 мин.	<p>По тропинке побежали И пенечки увидали.</p>
<p>П/И «Займи место»</p>	2 раза	<p>В игру «Займи пенек» Поиграем мы разок.</p>
О с н о в н а я ч а с т ь		
<p><i>Дети садятся на мячи</i></p> <p>«Дед и баба» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки произвольно В.: легкие покачивания на мяче, изображая у деда усы, а бабы – платочек (на каждую строчку выполнять смену положения рук) - протянуть руки вперед ладонями вверх, - ладонками показывают как «пекут пирожки», - развести руки в стороны</p> <p>«Пометём» И.п.: стоя на коленях, одна рука на мяче, другая в сторону В.: ползание вокруг мяча в одну сторону и в другую, изображая одной рукой подметающие движения</p> <p>«Месим тесто» И.п.: стоя на коленях с опорой руками на мяче В.: надавливание на мяч двумя руками; - круговые движения мяча по полу, - мяч в вытянутых руках, подуть на него</p> <p>«Колобок покатился» В.: катание мяча по залу двумя руками в рассыпную</p>	<p>1-2 раза</p> <p>1-2 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3-4 раза 1-2 раза</p> <p>15 сек.</p>	<p>Воспитатель: Я вам сказку расскажу И, конечно, покажу. Вы за мною повторяйте, И, детишки, не зевайте!</p> <p>Жили-были дед и баба.</p> <p>Вот просит дед: - «Испеки бабка колобок».</p> <p>- Из чего печь, муки нет. <i>Воспитатель говорит слова сказки, изображает руками, дети повторяют.</i></p> <p>А ты по амбару помети, По сусекам поскреби.</p> <p>Что бабка и сделала.</p> <p>Замесила тесто...</p> <p>Скатала колобок, Испекла и поставила на окошко остужать.</p>

<p>«Зайка» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки держать на бедрах В.: легкие подпрыгивания на мяче – в такт стихотворению</p>	15 сек.	<p>Колобок полежал, да и спрыгнул с окошка на дорожку и покатился. <i>Воспитатель следит, чтобы дети не отпускали мяч далеко от себя.</i></p> <p>А навстречу ему зайка. Скачет зайка на опушке, Он живой, а не игрушка. Скок, скок, скок На зеленый, на лужок.</p>
<p>«Песня колобка» И.п.: сидя на мяче, руки - на поясе В.: повороты туловища влево и вправо, слегка покачиваясь на мяче</p>	6-8 раз	<p>Заяц говорит: «Колобок, Колобок, я тебя съем», А Колобок отвечает: «Не ешь меня, я тебе песенку спою». <i>Дети вместе с воспитателем поют песенку колобка.</i></p> <p>Воспитатель: И покатился колобок дальше. А навстречу ему волк – «зубами шелк».</p>
<p>«Волк» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки впереди, правая рука ладонью вверх, левая - вниз В.: широкие движения руками, изображая пасть волка, с хлопком</p>	6-8 раз	<p>Волк: «Колобок, я тебя съем». Колобок: «Не ешь меня, я тебе песенку спою»</p>
<p>«Песня колобка» И.п.: лежа на спине, мяч руками и коленями прижат к груди В.: перекаты в стороны</p>	4-6 раз	<p><i>Воспитатель поет песню колобка, дети выполняют упражнение.</i></p> <p>Воспитатель: И покатился колобок дальше, А навстречу ему – медведь.</p>
<p>«Медведь» Ходьба враспынную, на внешней стороне стопы, мяч обхватывая руками.</p>	15 сек.	<p>Медвежонок косолапый Ходит вперевалочку. От его когтистых лапок Ульи все в повалочку.</p>
<p>«Песня колобка» И.п.: лежа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони. В.: повороты вокруг мяча при помощи рук и ног</p>	15 сек.	<p>Медведь: «Колобок, я тебя съем» Колобок: «Не ешь меня, я тебе песенку спою»</p> <p><i>Воспитатель и дети поют песенку колобка.</i></p> <p>Я Колобок, Колобок По амбару метен, По сусекам скребен, На сметане пряжен, На окошке стужен. Я от дедушки ушел, Я от бабушки ушел,</p>

<p><i>Дети кладут мячи на площадку</i></p> <p>П/И «Займи домик» Дети бегают между мячами «змейкой», по сигналу воспитателя садятся на мячи</p>	<p>30 сек.</p>	<p>На пяточках идут – Мяч перед собой несут.</p> <p>Побежали обезьянки, Побежали по полянке.</p>
<p>О с н о в н а я ч а с т ь</p>		
<p><i>Дети садятся на мячи</i></p> <p>«Мартышки» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки вверху согнуты в локтях, пальцы максимально расставлены В.: наклоны туловища в стороны</p> <p>«Полистаем книжки» И.п.: то же, руки в стороны, пальцы максимально расставлены В.: хлопки перед собой</p> <p>«Потрясем» И.п.: то же, руки внизу, пальцы максимально расставлены В.: потряхивание руками</p> <p>«Мы читаем» И.п.: то же, руки впереди ладонями вверх, пальцы максимально расставлены (изображая книгу) В.: медленные повороты головы в стороны</p> <p>«Очки» И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки в упоре на мяче В.: обводить мячом одну ногу, потом другую, делая «восьмерку»</p> <p>«Близко-далеко» И.п.: сидя на коленях с опорой руками на мяч В.: наклоны, прокатывая мяч вперед, прогибаясь в спине, и возвращаемся в и.п.</p> <p>«Ничего не видно» И.п.: основная стойка перед мячом, руки на поясе В.: приседания, закрывая глаза руками</p> <p>«Обидно» И.п.: сидя на коленях с опорой руками на мяч В.: поочередно удары руками по мячу</p> <p>Игровое упражнение: 1. Броски мяча в обруч. 2. Свободная игра с мячом.</p>	<p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>20 сек.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Воспитатель:</p> <p>Две проказницы-мартышки...</p> <p>Полистать любимы книжки...</p> <p>Потрясти их, полизать...</p> <p>И как будто почитать.</p> <p>Ловко принялись за дело И очки они надели...</p> <p>К носу книжку поднесли... Вдруг подальше отвели...</p> <p>Ничего в очках не видно...</p> <p>И мартышкам так обидно...</p> <p>Воспитатель держит обруч горизонтально.</p>

	1 мин.	Мартышки с кокосами играют, В корзину метко попадают.
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
П/И «Изобрази обезьянку»	1 мин.	Дети под музыку ходят по залу и изображают обезьянок.

К О Н С П Е К Т № 11
«Футболисты-проказники»

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Футболист, старушка, барабан.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		
<i>Дети берут мячи.</i>		Воспитатель:
Ведение мяча по залу любыми способами	1 мин.	В футбол играла детвора.
Свободная игра с мячом	1 мин.	Мяч по полю гоняла.
Бег за мячом		
<u>Игровые упражнения:</u> Броски мяча в обруч	1 мин.	И размахнувшись сильно вдруг... В окно мячом попала. <i>Воспитатель двигается по площадке с обручем, держа его вертикально, дети стараются попасть мячом в обруч.</i>
О с н о в н а я ч а с т ь		
<i>Дети садятся на мячи</i> «Старушка» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки над головой, пальцы сцеплены «в замок» В.: повороты головы в стороны	5-6 раз	Воспитатель: Кричит старушка из окна...
«Грозим пальцем» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки произвольно В.: поочередное движение левой и правой рукой, изображая грозящую пальцем старушку	5-6 раз	Грозит костлявым пальцем...
«Посчитаем» И.п.: сидя на мяче ноги произвольно В.: слегка покачиваясь на мяче, загибая пальцы на правой руке, левой руке и наоборот	1-2 раза	Считает всех детей она... <i>Воспитатель считает детей, называя их по именам.</i>
«Барабан» И.п.: сидя на коленях перед мячом, руки в упоре на мяче	6-8 раз	

<p>«Капитан» И.п.: стойка на правой ноге, левая на мяче, правая рука согнута в локте, кисть у головы В.: удерживать равновесие, стоя на одной ноге, затем поменять ногу</p>	2 раза	Я на мостике стою...
<p>«Смотрим в даль» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти рук у глаз, изображающие «бинокль» В.: повороты туловища в стороны, покачиваясь на мяче</p>	4-6 раз	И бинокль в руках держу...
<p>«Волны» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, кисти рук «в замок» В.: выполнять «волны» кистями рук, с покачиванием на мяче</p>	6-8 раз	Волны плещутся слегка...
<p>«Качка» И.п.: лежа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони В.: поочередное отталкивание руками и ногами от пола, увеличивая темп к концу упражнения.</p>	6-8 раз,	Качка тихая пока... Волны сильными вдруг стали...
<p>«Упали» И.п.: лежа на спине ноги вместе, руки вверху удерживают мяч В.: перекаты со спины на живот (упражнение – «бревнышко покатилося»)</p>	15 сек.	И от качки все упали...
<p>«По канату» И.п.: лежа на спине, ноги на мяче, руки согнуты в локтях В.: удерживая ноги на мяче, изображать руками подтягивание на канате</p>	6-8 раз	За канат держусь я крепко...
<p><u>Игровые упражнения:</u> 1. Броски и ловля мяча. 2. Катание мяча обручем</p>	1 мин. 1 мин.	Вдруг сорвало ветром кепку, Я ловить рукою стал. Чуть с мосточка не упал. Матросская шапка, Веревка в руке. Везу я кораблик По быстрой реке. А следом лягушки За мной по пятам. Кричат они мне – Прокати, капитан!
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
<p>Релаксация на мяче. «На волнах» И.п.: лежа на спине, на мяче, ноги на ширине</p>	30 сек.	Под музыку «шум моря».

плеч, руки в стороны В.: лежать на мяче, сохраняя равновесие, расслабиться, голова и плечи на одном уровне		
--	--	--

К О Н С П Е К Т

оздоровительной развивающей гимнастики с фитболом № 13

«Снежная баба»

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Снежная баба, собака.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		
Построение в колонну. Ходьба обычная	15 сек.	Воспитатель: Мы шагаем по сугробам, По сугробам крутолобым. Поднимай повыше ногу, Проложи другим дорогу. Сегодня из снежного мокрого кома Мы снежную бабу слепили у дома.
Ходьба с высоким подниманием колен	15 сек.	
<u>Игровое упражнение</u> Катание мячей перед собой.	30 сек.	
О с н о в н а я ч а с т ь		
«Большой ком» И.п., стоя на коленях с опорой руками на мяч В.: энергичное надавливание на мяч	6-8 раз	Сначала ком большой скатали И плотно этот ком прижали.
«Второй ком» И.п., сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на поясе В.: повороты туловища в стороны, слегка покачиваясь на мяче	6-8 раз	Второй поменьше был размером – На первый он уселся смело.
«Голова» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки за голову В.: наклоны туловища в стороны, слегка покачиваясь на мяче. С повторением за педагогом движений в такт стихотворению.	4-6 раз	А третьим голова была И участи своей ждала. Воспитатель: Лицо украсили морковкой И угольками вместо глаз Пририсовали ротик ловко Смотрели в профиль и анфас.
Ходьба на носках, удерживая мяч на голове руками	15 сек.	На голову ведро надели Украсили его пером.
«Метла» И.п.: стоя, мяч в опущенных руках, ноги на ширине плеч В.: движения рук в стороны, аналогично «мятнику»	4-6 раз	Метлу воткнули для порядка, Трудились дружно всем двором. Ш-ш-ш-ш-ш
«Жучка» И.п.: лежа на животе на мяче в упоре ногами в пол, руки свободно В.: поочередное отталкивание руками и ногами от пола	4-6 раз	Знакома бабуся уж всей детворе, А Жучка все лает – «чужой во дворе». Гав-гав-гав-гав.
<u>Игровое упражнение</u> «Сделаем снежную бабу» <i>Дети делают пирамидки из мячей</i>	4-6 раз	Стоит наша баба У самых ворот

<p><u>Игровое упражнение</u> «Попади в снеговика» Воспитатель надевает шапочку снеговика, бегают от детей. Дети ватными снежками стараются попасть в него</p>		<p>Никто не проедет, Никто не пройдет.</p> <p>Воспитатель: Дети, поиграем в снежки со снеговиком.</p> <p>Ну-ка, снеговик, держись – От снежков уберегись!</p>
<p>З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь</p>		
<p>Пальчиковая гимнастика «Мы с тобой снежок лепили».</p>		<p>Раз, два, три, четыре, <i>(дети загибают пальцы, начиная с большого.)</i> Мы с тобой снежок слепили. <i>(«лепят» меня положение ладоней)</i> Круглый, крепкий, очень гладкий. <i>(показывают круг, сжимают ладоши вместе, гладят одной ладонью другую)</i> И совсем, совсем не сладкий. <i>(грозят пальчиком)</i> Раз – подбросим. <i>(смотрят вверх, подбрасывая воображаемый снежок)</i> Два – поймаем. <i>(ловят воображаемый снежок)</i> Три – уроним. <i>(встают, роняют воображаемый снежок)</i> И ... сломаем. <i>(топают ногами)</i></p>

К О Н С П Е К Т
«Подводный мир аквариума» № 14

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Водоросли, рыбки, ракушка, улитка.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>В в о д н а я ч а с т ь</p>		
<p>Построение в колонну. <i>Мячи на площадке</i></p> <p>Ходьба на носках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба «змейкой» между мячами Бег медленный Бег «змейкой» между мячами</p>	<p>15 сек. 15 сек. 15 сек. 30 сек. 30 сек.</p>	<p>Воспитатель загадывает детям загадку: Стекланный домик на окне С прозрачной водой. С камнями и песком в воде, И рыбкой золотой. (Аквариум)</p> <p>Воспитатель: Дети, давайте обследуем дно нашего аквариума. Не нарушайте тишину. Не наступайте на скользкие камни. Обойдите водоросли. Увидели вдруг угря, Побежали не спеша. Камушки мы оббегаем и угря мы</p>

<p>П/И «Бездомная рыбка» Дети бегают между мячами. «Рыбки плывут, плавниками гребут. Рыбки в аквариуме играют...» После слов «...рыбки домик занимают» дети прячутся за «камни» - мячи. Кому не хватило домика, тот – «бездомная рыбка».</p>	<p>2-3 раза</p>	<p>догоняем. <i>На площадке на один мяч меньше, чем количество детей.</i></p>
<p>Основная часть</p>		
<p>«Водоросли» И.п., о.с.: мяч в опущенных руках В.: 1-3 – встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, 4 – и.п.</p> <p>«Рыбки кушают» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки назад, пальцы врозь В.: повороты головы, открывая и закрывая рот и одновременно выполняя движения в лучезапястном суставе</p> <p>«Поныряем» И.п.: лежа на животе, на мяче в упоре ногами в пол, руки свободно В.: поочередное отталкивание руками и ногами от пола</p> <p>«Хвостики» И.п.: лежа на животе на мяче в упоре на руки и на колени, ноги (максимально) согнуты в коленях В.: повороты туловища и ног в стороны, изображая «виляние хвостиком». При повороте посмотреть на ноги</p> <p>«Отдохнем» И.п.: стоя на коленях с опорой руками на мяч В.: 1-3 – наклон вперед прогнувшись, прокатить мяч вперед, 4 – и.п.</p> <p>«Ракушка» И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч в руках сверху В.: 1-2 – наклон вперед, задеть мячом носки ног, 3-4 – и.п.</p> <p>«Улитка» И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч перед собой на коленях В.: передвижение на ягодичах</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>15 сек.</p>	<p>Воспитатель: Мы растем в морской воде, Тянемся мы дружно к свету.</p> <p>Рыбки ищут корм в воде Ам-ам-ам-ам – на самом дне.</p> <p>Рыбки прыгают, ныряют ...</p> <p>... Игриво хвостиком виляют.</p> <p>Только рыбка «губёшка» не играет, За камешек спряталась и отдыхает.</p> <p>А вот ракушка просыпается, Створки открываются и закрываются.</p> <p>Улитка ползет по дорожке. Высунула из домика рожки.</p>
<p>Заключительная часть</p>		
<p>Креативная гимнастика. Игра «Изобрази рыбку»</p>	<p>2 раза</p>	<p><i>Воспитатель читает текст, дети изображают рыбок.</i></p>

		<p>В голубой водице Плывет рыбок вереница. Чешуей золотой сверкая, Кружится, играя, стая. Тишина их манит вниз. «Рыбки, рыбки, спать ложись». С последними словами дети замирают, изображают «спящих рыбок».</p>
--	--	--

К О Н С П Е К Т № 15
«Мишки косолапые»

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.
Мнемотаблица: Дерево, пчелка, туча, медведь.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		
<p><i>Дети идут в колонне с мячами.</i></p> <p>Ходьба на внешнем своде стопы</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба в колонне</p> <p>Ходьба враспынную</p> <p>Катания мяча двумя руками</p> <p><i>Дети кладут мячи на площадку</i></p> <p>Бег змейкой между мячами</p> <p>П/И «Найди дерево» (аналогично П/И «Займи домик»)</p>	<p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Воспитатель:</p> <p>Мишки косолапые,</p> <p>Мишки толстопятые.</p> <p>Мишки по лесу идут Пустые бочки несут.</p> <p>Бродят по лесу гурьбой.</p> <p>Катят бочки перед собой.</p> <p>Оббегают лес густой, Ищут сладкий мед лесной.</p>
О с н о в н а я ч а с т ь		
<p><i>Дети садятся на мячи</i></p> <p>«Высокое дерево» И.п.: о.с. мяч в руках внизу В.: 1-2 – подняться на носки, руки вверх 3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>«Пчелка» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки вверху, кисти «в замок» В.: 1-8 – повороты головы в стороны, слегка покачиваясь на мяче, 9-16 – бег вокруг мяча с опорой одной рукой на мяч, вторая в сторону</p>	<p>4-6 раз</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Воспитатель:</p> <p>Вот медок разведали – На высоком дереве.</p> <p>На деревьях живут пчелки.</p> <p>Пчелки в ульях сидят И в окошко глядят.</p> <p>Погулять все захотели На шиповник полетели Ж – ж – ж – ж – ж</p> <p>Воспитатель:</p>

<p>«Тучка» И.п.: лежа на животе, на мяче в упоре руками и ногами в пол В.: повороты в стороны вокруг себя при помощи рук и ног</p> <p>«Кубарем» И.п.: лежа на животе, в упоре ногами в пол, руки свободно В.: поочередное отталкивание руками и ногами от пола</p> <p>«Пчелки злятся» И.п.: стоя на коленях с опорой руками на мяч В.: поочередные удары кулачками по мячу</p> <p>«Мишки сердятся» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на поясе В.: поочередное поднятие и опускание ног</p> <p>П/И «Медведь и пчелы» Играющие делятся на две группы. Дети одной группы изображают «пчёл, другой – медвежат. Мячи – «ульи». Услышав слова воспитателя: «Пчёлы за мёдом» - дети бегают по площадке. В это время «медвежата» перелезают через мягкий модуль на четвереньках подходят к «ульям». Воспитатель даёт команду «Медведи идут». Услышав слова, дети – «пчёлы» бегут обратно со звуком ж-ж-ж-ж-ж!, а «медвежата» быстро выпрямляются и убегают. «Пчёлы занимают свои места в «ульях», т.е. садятся на мячи.</p>	<p>1-2 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Чтобы пчелок обмануть, Нужно песню затянуть.</p> <p>Я тучка, тучка, тучка, Я вовсе не медведь. И как приятно тучке По воздуху лететь.</p> <p>До макушки добрались, Кубарем слетели вниз. Ух – ух – ух – ух</p> <p>Пчелки мишек жалят, бьют. Пчелки им урок дают. Брать чужое не велят. Ж-ж-ж-ж-ж-ж</p> <p>Мишки топают, рычат Р – р – р – р – р</p>
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
<p>Игра М/П «Летает, не летает» Воспитатель называет птиц, дети имитируют движения крыльев. Если воспитатель называет животных, предметы, которые не летают, дети должны спрятать руки за спину.</p>	<p>1 мин.</p>	

К О Н С П Е К Т № 16
«В магазине игрушек»

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Часы, паровоз, медвежонок, утята, лягушка, самолет.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		
		<p>Воспитатель: Ребята, вы знаете, что делают игрушки</p>

<p>Построение в колонну</p> <p>Ходьба обычная, энергично, работая руками</p> <p>Бег врассыпную, обегая мячи</p> <p>Подлезание под стойками</p>	<p>30 сек. ритмично</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p>	<p>в магазине, когда он закрыт и там никого нет? А вы хотите попасть в магазин игрушек? Сегодня я проходила мимо магазина и видела. Он согласился пропустить нас через потайной вход. Воспитатель: Вот солдатики стоят, Начинается парад.</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять – Начинаем мы парад.</p> <p>А вот бегут машины Шурша своими шинами. Желтые и красные – Все такие разные.</p> <p>Сейчас часики пробьют, и мы с вами окажемся в магазине.</p>
Основная часть		
<p><i>Дети садятся на мячи</i> «Часики» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны В.: поочередное касание руками пола слева, справа</p> <p>«Ремонтируем колеса» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки произвольно В.: поколачивание кулачками по рукам и ногам (массаж)</p> <p>«Паровоз» И.п.: сидя на мяче ноги на ширине плеч, руки полусогнуты В.: 1-я строчка – круговые движения вдоль туловища, 2-я строчка – дернули за гудок одной рукой, 3-я строчка – сидя переступания ногами вокруг мяча</p> <p>«Медвежонок»</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>1-2 раза</p> <p>5-6 раз</p>	<p>Тик-так, тик-так Я умею делать так. Влево тик и вправо так Тик-так, тик-так.</p> <p>Воспитатель: Магазин большой. Чтобы успеть быстро его объехать – сядем на поезд. Но сначала отремонтируем колеса.</p> <p>Тук-тук-перестук. Раздается звонкий стук.. Туки-туки-туки-тук Раздается перестук.</p> <p>Воспитатель: Колеса отремонтированы, Поезд готов, поехали.</p> <p>Летит поезд во весь дух: Ух – ух – ух Загудел паровоз и Вагончики повез У – у – у В магазин деток повезу Ду-ду-ду-ду-ду Я всех мигом доведу.</p> <p>Воспитатель: Мы приехали в отдел мягкой игрушки.</p> <p>Медвежонок взял гармошку,</p>

<p>И.п.: то же В.: 1-я строчка – имитация игры на гармошке, 2-я строчка – повороты в стороны переступанием.</p>		<p>Поиграть решил немножко. Тили-тили, трали-вали На гармошке он играет. Раз, два, поворот Он танцует и поет.</p>
<p>«Утята» И.п.: то же, руки за голову В.: наклоны головы в сторону</p>	6-8 раз	<p>Вот утята - малыши Тоже очень хороши. Кря-кря, кря-кря-кря Тоже очень молодцы. Желтые головки Наклонили ловко.</p>
<p>«Лягушка» И.п.: лежа на животе, на мяче в упоре ногами в пол, руки произвольно В.: поочередное отталкивание ногами, руками от пола</p>	6-8 раз	<p>А лягушка на дорожке Скачет, вытянувши ножки. Ква-ква, ква-ква Скачет, вытянувши ножки.</p> <p>Воспитатель: А теперь мы сядет на самолет.</p>
<p>«Самолет» И.п.: Лежа на животе на мяче, в упоре ногами в пол, руки в стороны В.: 1-я строчка – вращение согнутыми руками перед грудью, 2-я строчка – наклоны в стороны (имитация полета)</p>	1-2 раза	<p>Сядем мы на самолет, у-у-у-у У него мотор ревет, р-р-р-р Он помчит нас над землей, Покачает нас с тобой.</p> <p>Воспитатель: Мы приехали в отдел музыкальных инструментов.</p>
<p>«Дудочка» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки у рта В.: 1-я строчка – имитация игры на дудочке, 2-я строчка – перетопы ногами 3-я строчка – дуют, вытянув шею вперед, 4-я строчка – дуют, вытянув шею вверх</p>	1-2 раза	<p>Я куплю себе дуду, Ду-ду-ду-ду-ду-ду. Я по улице пойду, ду-ду, Я подую далеко, ду-ду,</p> <p>Я подую высоко, ду-ду. <i>Дети повторяют за воспитателем стихи</i> Воспитатель: Теперь поедем на машине.</p>
<p>«Машинки» И.п.: сидя на коленях, руки в упоре на мяче В.: прокатывание мяча вокруг себя в одну и другую сторону</p>	3-4 раза	<p>Вот бегут машины, Шуршат своими шинами. Желтые и красные – Вот такие разные.</p>
<p>«Неваляшки» И.п.: сидя на полу, ноги и руки обхватывают мяч В.: раскачивающие движения в стороны</p>		<p>Воспитатель: Посмотрите, какие красивые куклы.</p> <p>Мы милашки, Куклы неваляшки,</p>

П/И «Солдатики и куклы»	6-8 раз	Куклы неваляшки - Яркие рубашки.
	2 раза	Под музыку «Оловянных солдатиков» мальчики маршируют около сидящих на мячах девочек. Под музыку «Куколки» девочки красиво бегают около мальчиков, которые стоят на одной ноге, другая нога на мяче, руки на поясе.
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
Игра М/П «Мышь-чудовище» (Игра на развитие воображения) Дети сидят на мячах. На каждую строчку стишка дети изображают ЧУДОВИЩЕ.	10-15 сек.	Воспитатель: Живет в пещере чудовище. Хранит в лапищах сокровище. У чудовища – длинный хвостище. Крепки у него лапищи. Кривы на лапищах когтищи. Остры у него глазищи. Блестящи его усищи. Да ты не бойся, малышка. Чудовище – это мышка. Пещера Мышкина – норка. А сокровище – хлебная корка.

К О Н С П Е К Т № 17 «Теремок»

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Теремок, мышка, лягушка, заяц, лиса, медведь.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		
<i>Дети заходят в зал, берут мячи.</i>		
Ходьба на носках, мяч в руках вверх	30 сек.	Воспитатель: Ребята, сегодня я расскажу вам сказку «Теремок». Но сначала давайте вспомним всех героев этой сказки. Мышка серая идет, Мышка зернышко несет.
Ходьба на внешней стороне стопы, мяч в руках впереди себя	30 сек.	Мишка, мишка-шалунишка, Мишка по лесу ходил, Бочку меда он носил.
Бег с захлестыванием голени, мяч прижат руками к груди	30 сек.	Лисичка-сестричка по лесу бежала, Лисичка-сестричка зайчика искала.
Прыжки на двух ногах, с удержанием мяча ногами	30 сек.	Скачет зайка по опушке, Он живой, а не игрушка. Прыг-скок, прыг-скок На зеленый, на лужок.

<p>Массаж тела «Лягушата» Выполнять движения, соответствующие тексту</p>		<p>Воспитатель: Лягушата встали, потянулись И друг другу улыгнулись. Выгибают спинки, спинки тростинки, Ножками затопали, Ручками захлопали</p>
<p>Основная часть</p>		
<p><i>Дети садятся на мячи</i></p> <p>«Мышка» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, одна рука на поясе, другая отведена в сторону В.: поочередное отведение руки назад и вперед</p> <p>«Лягушата» И.п.: лежа на животе, на мяче, с опорой на стопы и ладони В.: поочередное отталкивание рук и ног от пола</p> <p>«Зайчик» 1. И.п.: стоя на коленях, руки в упоре на мяче В.: поочередное постукивание ладошкой по мячу. 2. И.п.: лежа на спине, ноги на мяче В.: поочередное постукивание пяткой по мячу</p> <p>«Лисичка» И.п.: стоя на коленях, руки в упоре на мяче В.: 1-4 – прокатить мяч вперед и прогнуться в спине, 5-8 – вернуться в и.п.</p> <p>«Мишка косолапый»</p>	<p>3-4 раза каждой рукой</p> <p>4-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Воспитатель: Дети, садитесь на пенечки, я вам сказку расскажу и, конечно, покажу. Стоит в поле теремок, теремок Он не низок, не высок, не высок. Бежала мышка-норушка, Увидела теремок и спрашивает: «Кто, кто в теремочке живет?»</p> <p>Мышка бежала, хвостиком махала.</p> <p>Квакала лягушка песенку свою, Я с моей подружкой тоже запою.</p> <p>Воспитатель: Прыгал мимо зайчик-побегайчик, увидел теремок и попросился в него жить.</p> <p>Тук-тук-тук-тук. Скачет зайка на опушке. Он живой, а не игрушка.</p> <p>Скок, скок, скок Отворяйся теремок.</p> <p>Воспитатель: Бежит мимо лисичка-сестричка, увидела она теремок и спрашивает: «Кто в теремочке живет?»</p> <p>Лисичка-сестричка Кланяется низко. Спинку прогнула, Сильно-сильно потянула.</p> <p>Воспитатель: Зашла лисичка в теремок и стали в четвером там жить. Бредет по лесу мишка косолапый, увидел теремок и спрашивает: «Кто в теремочке живет?»</p>

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		
<p>Построение в колонну. <i>Мячи на площадке</i></p> <p>Ходьба, высоко поднимая колени</p> <p>Ходьба в полном приседе</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Бег «змейкой» между мячами</p> <p>Бег прямым галопом врассыпную</p>	<p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p>	<p>Воспитатель: Лады – лады – ладушки Едем в гости к бабушке. Бабушке – забавушке Едут к ней внучатушки Милые ребятушки (зверятушки)</p> <p>Вот едет петушок Гордо поднял гребешок Красная борода Важная походка. Раньше всех он встает Голосисто поет: Ку-ка-ре-ку, ку-ка-ре-ку.</p> <p>Уточка голубушка По двору идет Уточка вразвалочку Детушек ведет.</p> <p>Кошка очень хороша – Ходит мягко, не спеша.</p> <p>Кошка мышку увидела И за нею побежала.</p> <p>Цок – цок – цок, Я лошадка – серый бок. Начала она скакать Приглашает поиграть.</p>
О с н о в н а я ч а с т ь		
<p><i>Дети садятся на мячи.</i></p> <p>«Козленок» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, кисти рук в кулаках у лба, указательные пальцы вверх В.: наклоны головы вперед с поворотом туловища в стороны</p> <p>«Щенок» И.п.: то же, руки на голову В.: наклоны туловища в стороны</p> <p>«Курочка» И.п.: лежа на животе, на мяче в упоре ногами в пол В.: поочередное отталкивание руками и ногами от пола</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Воспитатель: Все стремятся к бабушке, К бабушке - забавушке.</p> <p>Вот козленок с бородой Вдруг затряс он головой. Ме – ме – ме - ме. Головой качает, рожками пугает.</p> <p>Вот щенок озорной Он с лохматой головой. Весело лает у будки щенок Выдался славный сегодня денек. Гав – гав – гав – гав.</p> <p>Вышла курочка гулять Свежей травки пощипать. А за ней ребятки - Желтые цыплятки. Ко – ко – ко, ко – ко – ко</p>

<p>«Поросята» И.п.: то же, в упоре руками и ногами в пол В.: одновременные передвижения руками и ногами по кругу</p> <p>«Бычок» И.п.: стоя на коленях с опорой грудью на мяч, руки касаются пола В.: 1 – приподнять от пола правую ногу и правую руку, 2 – и.п., 3 – то же, с левой рукой и ногой, 4 – и.п.</p> <p>П/И «Козочка» (развитие подражательности, творческого воображения)</p>	<p>2 раза в одну и 2 раза в другую сторону</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Не ходите далеко. Лапками гребите, Зернышки ищите.</p> <p>Вот веселые ребята Розовые поросятки. У них носик пяточком, Хвостики торчат крючком. Хрю – хрю – хрю – хрю.</p> <p>Идет бычок качается Вздыхает на ходу. Вот доска кончается Сейчас я упаду. <i>(с последними словами выполнить мягкий перекал на спину, мяч на животе в руках).</i> Му – му – му – му.</p> <p>Я козочка Ме – ке – ке Я гуляю на лужке <i>(дети в рассыпную ходят по площадке)</i> Острые рожки Тоненькие ножки <i>(показывают рожки, прыгают на носочках)</i> На самой макушке Бархатные ушки <i>(ладошками показывают ушки)</i> Язык полотняный <i>(показывают язык «лопатой»)</i> Хвостик конопляный <i>(рукой показывают «хвостик»)</i> Как прыгну – сразу забодаю. <i>(прыгают, бодаются)</i></p>
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
<p>Пальчиковая гимнастика, сидя на мячах.</p>	<p>1 раз</p>	<p>Воспитатель: Лады – лады – ладушки Где были? У бабушки. Нас бабуля привечала Молочком всех угощала. Дай молочка, Буренушка. Хоть капельку – на деньшке. <i>(дети показывают, как доят корову)</i> Ждут меня котятки, Малые ребятки. <i>(делают мордочки из пальчиков)</i> Дай им сливок ложечку, Творогу немножечко, Масла, простаквашки, Молочка для кашки. <i>(загибают по одному пальчику на обеих руках)</i> Вам дает здоровье Молоко коровье.</p>

К О Н С П Е К Т №19

«Парашютисты»

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Пчелка, паук, заяц, бубен, часы, паровоз.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		
<p><i>Дети берут мячи и выполняют ходьбу за воспитателем.</i></p> <p>Ходьба обычная</p> <p>Ходьба на пятках, мяч в руках за головой</p> <p>Ходьба на носках, мяч в руках вверх</p> <p>Ходьба на внешнем своде стопы, мяч в руках перед грудью</p> <p>Игра «Займи пенек» Дети змейкой оббегают мячи, по команде воспитателя садятся на мячи.</p>	<p>20 сек. ритмично</p> <p>20 сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>2 раза</p>	<p>Воспитатель: Дети, мы отправляемся с вами в веселое путешествие, в котором вас ждет много интересных встреч.</p> <p>Добрый лес, старый лес Полон сказок и чудес. Мы идем гулять сейчас И зовем с собою вас.</p> <p>Ждут вас на лесной опушке Птички, бабочки, зверушки. Паучок на паутинке И кузнечик на травинке.</p> <p>Мышка, мышка Серое пальтишко. Мышка тихо идет, В норку зернышко несет.</p> <p>Медведь идет, Бочку меда несет. Да как начал он реветь «у-у-у-у» Я вразвалочку иду.</p> <p>Воспитатель: Раз, два, три Пенек займи.</p>
О с н о в н а я ч а с т ь		
<p>«В лес пойдем» И.п.: сидя на мяче, руки перед собой В.: на каждую строчку смена положения рук 1-я строчка – руки вверх, 2-я строчка – руки вперед, 3-я строчка – руки в стороны (на «а»), руки вперед (на «у»).</p> <p>«Пчелка» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти «в замок» В.: 1,2,3-я строчки – повороты головы в стороны, 4,5,6-я строчки – бег вокруг мяча, с опорой рукой на мяч, другая рука отведена в сторону.</p>	<p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Мы в лес пойдем Детей позовем. Ау, ау, ау!</p> <p>В лесу живут пчелки.</p> <p>Пчелки в ульях сидят И в окошко глядят.</p> <p>Погулять все захотели, На шиповник полетели: Ж-ж-ж, ж-ж-ж.</p>

<p>«Паучок» И.п.: лежа на животе, на мяче В.: повороты вокруг себя, одновременно отталкиваясь руками и ногами от пола</p>	3-4 раза	Паучок прилетел, Покружиться захотел. Ух-ты, ух-ты!
<p>«Зайка» И.п.: стоя на коленях, руки на мяче В.: поочередные удары по мячу руками</p>	3-4 раза	Бум – бум – тарарам, Зайчата в барабан играют, Лапкой ударяют.
<p>«Бубен» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях В.: имитация бега с поворотом вокруг себя</p>	15 сек.	Я бегу, бегу, бегу И ногами в бубен бью. Потом бубен Диме дам И пойду на место сам.
<p>«Часики» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны В.: наклоны в стороны, поочередно касаясь пола руками</p>	2 раза	Тик-так, тик-так Я умею делать так: Влево – тик, Вправо – так... Тик-так, тик-так.
<p>«Поезд» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях В.: круговые движения руками вперед</p>	3 раза	Летит поезд во весь дух! Ух-ух, ух-ух! Загудел тепловоз: Ду-ду-ду, ду-ду-ду! Домой деток я везу. У-у-у-у-у-у. Домой деток повез.
<p>П/И «Мой веселый звонкий мяч»</p>	2-3 мин.	<p>Воспитатель: Мой веселый звонкий мяч, Ты куда пустился вскачь. Желтый, красный, голубой - Не угнаться за тобой. <i>дети вместе с воспитателем говорят стишок и отбивают мяч рукой</i> Я тебя ладонью хлопал, Ты скакал и звонко топал. Ты 15 раз подряд Прыгал в угол и назад. <i>дети держат мяч одной рукой, другой бьют по мячу ладонью</i> А потом ты покатился И назад не воротился. <i>дети катят мяч двумя руками и догоняют его</i> Покатился в огород Докатился до ворот Подкатился под ворота Добежал до поворота Там попал под колесо Лопнул, хлопнул Вот и все. <i>дети берут мяч в руки, жалеют его</i> воспитатель: Дети, а мы с вами где будем мячами играть? На дороге или в</p>

		спортивном зале?
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
<p>Дыхательные упражнения. «Насос» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на коленях В.: покачивание на мяче со сменой положения рук</p> <p>1-я строчка – руки поднять вверх ладонями вниз, ноги поставить на носки, 2-я строчка – руки опустить вниз, ладонями вверх, ноги на пятки, 3-я строчка – руки вытянуть перед собой, ладонями к себе, наклон вперед, ноги на носки, 4-я строчка – руки положить на колени ладонями вверх (подуть на них), ноги - на пятки.</p>	2-3 раза	<p><i>Длинный выдох. Не раздувая щек, рот в полуулыбке, а язык по возможности прижать к верхним зубам.</i></p> <p>Я подую высоко, с – с – с</p> <p>Я подую низко, с – с – с</p> <p>Я подую далеко, с – с – с</p> <p>Я подую близко, с – с – с</p> <p><i>Согласовывать движения рук и ног.</i> Воспитатель: Наше путешествие закончилось, но мы еще придем в этот добрый лес.</p>

К О Н С П Е К Т № 20

«Одуванчики»

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		
<p><i>Дети берут мячи и идут в колонне за воспитателем</i></p> <p>Ходьба в колонне</p> <p>Ходьба на носках, мяч в руках вверх</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба в полном приседе</p> <p><i>Дети кладут мячи на площадку</i> Бег змейкой между мячами</p>	<p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>30 сек.</p>	<p>Воспитатель: На зарядку пошли Дружные гусята. Веселей, да бодрей Не зевай, ребята.</p> <p>Шире шаг – вперед идем, Спинки держим прямо.</p> <p>Мелким шагом так идет И головки прямо.</p> <p>По-гусиному пошли, Ниже приседаем. По прямой дорожке Дружно все шагаем.</p> <p>А теперь бегом, да «змейкой», И прошу не отставать - До конца, гусята Нужно добежать.</p>
О с н о в н а я ч а с т ь		
<p><i>Дети садятся на мячи</i></p>		

<p>«Покажи носок» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на поясе В.: легкие покачивания на мяче, выставляя вперед поочередно то одну, то другую ногу</p>	6-8 раз	Бегать устали, Вот так зашагали. Ставим ножку на носочек, А теперь другой разочек. Вот так, вот так И вот этак, и вот так.
<p>«Тянем шейку» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на бедрах В.: ставя ноги на носки, повороты головы в стороны</p>	4-6 раз медленно	На носочки встанем, Шейку мы потянем. Чтобы крепкою была Не болела голова Ш-ш-ш-ш-ш-ш Мы раскрыли крылья,
<p>«Крылышками машем» И.п.: сидя на мяче ноги на ширине плеч, руки в стороны В.: поднимание рук вверх и вниз</p>	6-8 раз	Ими мы помашем. Вверх, вниз Плавно, плавно машем. Мах-мах-мах-мах.
<p>«Гуси сердятся» И.п.: лежа на животе на мяче в упоре ногами в пол, руки в стороны В.: наклоны в стороны, поочередно касаясь руками пола</p>	5-6 раз	Можем громко мы шуметь Га-га-га-га-га. Можем даже пошипеть Ш-ш-ш-ш-ш-ш. Лучше нам не попадайтесь И с дороги убирайтесь. Ш-ш-ш-ш-ш-ш.
<p>«На волнах» И.п.: лежа на животе, на мяче с опорой ладонями и стопами в пол В.: поочередные отталкивания руками и ногами от пола</p>	6-8 раз	Гуси наши – моряки На волнах качаются. Не страшны им бури, штормы Только улыбаются.
<p>«Согреемся» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на бедрах В.: наклоны вперед с похлопыванием ладонями по ногам</p>	6-8 раз	А вода холодная Лапки замерзают. Лапки поджимаем Их мы согреваем.
<p>«Не теряй мяч» И.п.: Лежа на спине на полу, пятки на мяче, руки вдоль туловища, ладонями вниз В.: поочередное поднимание ног</p>	6-8 раз	Гуси наши молодцы – В пляс они пустились Пяткой мячик ударяют Лапками играют.
<p>Игровые упражнения: 1. Ведение мяча ногой. 2. Ведение мяча головой в стойке на коленях, руки в упоре на полу.</p>	1 мин. 30 сек.	Гуси-гусинята - Веселые ребята. Мяч ногой пинают И быстро догоняют. Мяч головкой отбивают – Так они в футбол играют.
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь		
<p><i>Релаксация на мяче.</i> «На волнах» И.п.: лежа на спине, на мяче в опоре на</p>	10-15 сек.	Воспитатель: Гуси наши не устали, Но тихонько подышали.

стопах, руки в стороны В.: плавные покачивания на спине		На волнах качаются Спинки прогибаются.
--	--	---

К О Н С П Е К Т № 21
«Весенние кораблики»

Оборудование: Мячи по числу занимающихся.

Мнемотаблица: Футболист, старушка, барабан.

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
В в о д н а я ч а с т ь		
<i>Дети берут мячи.</i>		Воспитатель:
Ведение мяча по залу любыми способами	1 мин.	В футбол играла детвора.
Свободная игра с мячом	1 мин.	Мяч по полю гоняла.
Бег за мячом		
<u>Игровые упражнения:</u> Броски мяча в обруч	1 мин.	И размахнувшись сильно вдруг... В окно мячом попала. <i>Воспитатель двигается по площадке с обручем, держа его вертикально, дети стараются попасть мячом в обруч.</i>
О с н о в н а я ч а с т ь		
<i>Дети садятся на мячи</i> «Старушка» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки над головой, пальцы сцеплены «в замок» В.: повороты головы в стороны	5-6 раз	Воспитатель: Кричит старушка из окна...
«Грозим пальцем» И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки произвольно В.: поочередное движение левой и правой рукой, изображая грозящую пальцем старушку	5-6 раз	Грозит костлявым пальцем...
«Посчитаем» И.п.: сидя на мяче ноги произвольно В.: слегка покачиваясь на мяче, загибая пальцы на правой руке, левой руке и наоборот	1-2 раза	Считает всех детей она... <i>Воспитатель считает детей, называя их по именам.</i>
«Барабан» И.п.: сидя на коленях перед мячом, руки в упоре на мяче В.: поочередные удары по мячу руками	6-8 раз	А дети, словно зайцы...
«Страшно» И.п.: сидя на полу, ноги и руки обхватывают мяч, голова прижата к мячу	6-8 раз	От страха дружно затряслись...

<p>В.: одновременно руками и ногами сильно прижимать мяч к себе, а затем расслабиться</p> <p>П/И «Прятки» Бег врассыпную с мячом, по сигналу воспитателя дети стараются спрятаться за мячи.</p>	<p>15 сек.</p>	<p>Воспитатель: И вмиг все убежали... Попрятались, кто куда, Бабулю они знали.</p>
<p>З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь</p>		
<p>Игра М/П «Бусы» Ходьба по канату.</p>	<p>2-3 раза</p>	<p>Дети приставными шагами идут по канату, изображая бусинки. По команде воспитателя «бусинки рассыпались» - бег врассыпную. «Дети, чтобы бабушка на нас не сердилась, давайте сделаем ей бусы». – ходьба приставными шагами по канату <i>Можно использовать разные способы передвижения по команде воспитателя.</i></p>

Методические рекомендации к организации и проведению игровых занятий

Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении. Положительный эмоциональный фон, улыбка, радость делают занятия особенно эффективными.

Необходимо помнить, что маленькие дети не умеют рационально использовать пространство зала, внимание детей крайне неустойчивое, повышена эмоциональная возбудимость, почти нет волевых усилий при выполнении упражнений, поэтому все задания целесообразнее выполнять по подражанию, а не по словесной инструкции.

Основным видом деятельности в этом возрасте является игра. Но, к сожалению, малыш играет сам, результат действия его мало интересен. Каждый ребенок хочет продемонстрировать собственное «Я». Он поглощен самим процессом движения и игры, мало обращает внимания на группу.

Дети еще не умеют анализировать и прогнозировать свои действия, выполняют упражнения некачественно, вразнобой, при этом очень не любят, когда их заставляют повторять задание. Дети получают удовольствие не оттого, что научились выполнять то или иное движение, а от перевоплощения в игровой образ и от самого процесса игры.

Освоению каждого упражнения способствуют стихотворные строчки, которые приучают ребенка выполнять задание в определенном ритме, координируя движения и речь. Одновременно с этим, речевые упражнения, связанные с движением, не утомляют детей, снимают статическое напряжение, и, преподнесенные в игровой форме помогают удержать внимание малышей.

Необходимо помнить, что в начале разучивания комплекса необходим более медленный темп. На первых занятиях целесообразно выполнение только отдельных частей комплекса, т.к. на незнакомое упражнение ребёнок затрачивает больше сил и энергии. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность. И совсем не обязательно добиваться от ребенка 100%-ого правильного заучивания стихотворения уже с первого занятия. Все это придет в процессе двух недель, на которые рассчитан комплекс.

Каждый комплекс оздоровительной развивающей гимнастики имеет свой сюжет, по принципу сказкотерапии. Сюжет активизирует слуховое внимание, вызывает в воображении малышей ряд ассоциаций и образов, тем самым представляет собой один из вариантов мнемотехники, позволяющей с помощью образов запомнить и воспроизвести весь рассказ. Поэтому целесообразно использовать мнемотаблицу.

Необходимо помнить, что при выполнении дыхательных упражнений «вдоху» способствуют упражнения, связанные с выпрямлением туловища, разведением рук в стороны и подъемом их вверх, «выдоху» - упражнения в сгибании туловища вперед,

приседания, сведение и опускание рук. Существуют различные темпы дыхания - верхнее грудное, нижнее грудное, диафрагмальное и полное. Особенно важно сделать акцент на диафрагмальное дыхание, так как оно физиологически более целесообразно - лучше вентилирует нижние отделы легких, поскольку в них чаще возникают застойные явления при дыхательной патологии.

Нестабильная опора, постоянно вынуждающая ребенка в целях сохранения равновесия в позиции «сидя на мяче» включать в работу те или иные группы мышц. Сознательно включать в работу нужные мышцы ребенок в силу своих возрастных особенностей пока не может. Работа же на подвижном и постоянно «желающем» его уронить мяче усложняется тем, что ребенок вынужден балансировать, играть с мячом. Гимнастические мячи способствуют совершенствованию функций равновесия, двигательного контроля, содействуют укреплению различных мышечных групп, а также позволяют добиваться хорошего мышечного расслабления и могут быть использованы для тренировки сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы.

Приступая к занятиям, необходимо соблюдать **«золотые правила»** (Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников».)

1. Подбирать мяч каждому ребенку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол (II мл. группа, диаметр мяча – 40 – 45 см). Правильная осанка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведенные плечи (для этого руки поддерживают мяч сзади ягодиц), ровное положение позвоночника, подтянутый живот. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.

2. Перед занятием с мячами следует убедиться. Что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.

4. Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси могут повредить межпозвонковые диски, играющие роль буферов.

7. При выполнении упражнений лежа на мяче не задерживать дыхание.

8. Выполняя, на мяче упражнения в положении лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускается запрокидывание головы вперед-назад, что связано с частой у детей проблемой нестабильности шейного отдела позвоночника. По этой же причине нельзя «увлекаться» прыжками на мячах.

9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.

11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке на занятиях с мячами.

12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. В связи с этим, одним из эффективных средств является музыкальное сопровождение.

Диагностика развития двигательных навыков и умений, творческих способностей (по авторским методикам Д. В. Хухлеевой, Т.И Осокиной)

№	Ф.И.	Равновесие		Координация		Скоростно-силовые качества		Творческие способности		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
Итоговые показатели		начало года				конец года					
(среднее значение)											

Критерии диагностики

Равновесие

Техника выполнения: сидеть на фитболе, стопы на полу, прямые руки в стороны, спина прямая.

низкий уровень - туловище наклонено, постоянно смотрит под ноги, сидит неуверенно менее 5 секунд

средний уровень - туловище слегка наклонено, голову опускает, смотрит под ноги удерживается на фитболе 10 секунд

высокий уровень - непринуждённая постановка корпуса, голова приподнята, спокойное и ровное положение плеч, смотрит вперёд, сидит на фитболе 15 секунд и более

Координация

Техника выполнения: после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой руки: а) кончика носа; б) мочки левого уха

Низкий уровень - ребенок допускает неточности, дотрагивается до середины верхней части носа, уха

Высокий уровень - ребенок выполняет задание точно и уверенно

Скоростно – силовые качества

Техника выполнения : сидя на фитболе, держась за ручку мяча, стопы на полу ребенок прыгает до ориентира в заданном направлении

Низкий уровень - отталкиваясь ногами, тяжело приземляется, не может координировать работу рук и ног, теряет равновесие, прыгает менее 3 м

Средний уровень - туловище слегка наклонено, голову опускает, смотрит под ноги, отталкивается и прыгает не ритмично менее 5 м отклоняясь от заданного направления

Высокий уровень - небольшой наклон туловища, голова прямо. Руки полусогнутые, энергично отталкивается ногами, прыгает ритмично 5 м и более, легко приземляется, движения согласованные, сохраняет заданное направление

Творческие способности:

низкий уровень - редко проявляет положительные эмоции, не умеет передавать образ, отказывается выполнять движения, избегает участия в игре, безынициативность, редко использует оборудование

средний уровень - часто использует оборудование, преобладают положительные эмоции, недостаточно хорошо передаёт образ, не всегда выполняет движения, не всегда проявляет желание участвовать в игре

высокий уровень - постоянно использует оборудование, проявляет положительные эмоции, умеет передавать образ, выполняет движения, с желанием участвует в игре

Литература

1. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников». – СПб.: Издательство «Речь», 2002.
2. Рождественская В.И., Павлова А.И. «Подвижные игры для заикающегося дошкольника». – М.: Просвещение, 1967.
3. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет». – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. «Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогических детских и дошкольных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2000.

