

ПРИНЯТА:
на заседании
педагогического совета
протокол от 28.08.2014г №1

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом
МБДОУ «Детский сад
№11 г. Выборга»
от 01.09.2014г. №32

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №11 г.Выборга»

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЗДОРОВЯЧОК»

срок реализации *образовательной программы* 1 год

Рудакова Алёна Григорьевна,
инструктор по ФК
1-й квалификационной категории

Г.Выборг
2014

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» была использована примерная образовательная программа дошкольного образования «Истоки», творческий центр «Сфера».

Цель дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок»:

содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок»:

1. Формирование правильной осанки и правильного развития свода стопы.
2. Укрепление мышц свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы.
3. Усиление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета.
4. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.
5. Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.
6. Развитие равновесия и координационных способностей.
7. Формирование потребности использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
8. Повышение эмоционального тонуса.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок»:

Проблема сохранения здоровья дошкольников и привития навыков здорового образа жизни, очень актуальна сегодня.

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает

условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана программа дополнительного образования «Крепыши», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а так же формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности. Исходя из особенностей психического и физического развития детей в дошкольном возрасте, возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, т.к. именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления; закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Возраст обучающихся 5-7 лет

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение - 4 года.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» – **1 год**

Учебный план

месяц	№ недели	№ занятия	Комплекс	Задачи	участники
Сентябрь	1 неделя	1	1-й комплекс	Развитие пространственного воображения, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.	ДЕТИ
	2 неделя	2			
	3 неделя	3	2-й комплекс	Развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, внимания; формирование перекрестных движений; оречвление пространственных отношений; закрепление знаний цвета, формы, упражнения в прыжках и беге.	ДЕТИ
	4 неделя	4			
Октябрь	1 неделя	5	3-й комплекс	Развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики; координации, внимания; формирование перекрестных движений; оречвление пространственных отношений; закрепление знаний цвета, формы.	ДЕТИ
	2 неделя	6			
	3 неделя	7	4-й	Развитие пространственного воображения и восприятия, крупной	ДЕТИ
	4 неделя	8			

			комплекс	моторики, координации; формирование перекрестных движений.	
Ноябрь	1 неделя	9	5-й комплекс	Развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.	ДЕТИ
	2 неделя	10			
	3 неделя	11	6-й комплекс	Развитие координации, тренировки мышц спины и ног, релаксация. «Фитбол – гимнастика» Копплекс №1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук.	ДЕТИ
	4 неделя	12			
Декабрь	1 неделя	13	7-й комплекс	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	ДЕТИ
	2 неделя	14			
	3 неделя	15	8-й комплекс	Совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	ДЕТИ
	4 неделя	16			
Январь	1 неделя	17	9-й комплекс	Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. «Фитбол – гимнастика» Копплекс №2. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	ДЕТИ
	2 неделя	18			
	3 неделя	19	10-й комплекс	Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.	ДЕТИ
	4 неделя	20			
Февраль	1 неделя	21	11-й комплекс	Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.	ДЕТИ
	2 неделя	22			
	3 неделя	23	12-й комплекс	Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. «Фитбол – гимнастика» Копплекс №3. Упражнения для укрепления мышц тазового дна	ДЕТИ
	4 неделя	24			
Март	1 неделя	25	13-й комплекс	Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.	ДЕТИ
	2 неделя	26			
	3 неделя	27	14-й комплекс	Совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	ДЕТИ
	4 неделя	28			
Апрель	1 неделя	29	15-й	Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость,	ДЕТИ
	2 неделя	30			

			комплекс	ловкость, гибкость. «Фитбол – гимнастика» Комплекс №3. Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов	
	3 неделя	31	16-й комплекс	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	ДЕТИ
	4 неделя	32			
Май	1 неделя	33	17-й комплекс	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	ДЕТИ
	2 неделя	34			
	3 неделя	35	18-й комплекс	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	ДЕТИ
	4 неделя	36			
Всего		36 часов			

Содержание изучаемого курса

№ занятия	Тема занятия	Содержание	Время
1	1-й комплекс	Ходьба на носках, на пятках, внешней стороне стопы, «змейкой». Бег по ограниченной плоскости, «змейкой», по кругу.	25 мин
2		<p>Упражнения сидя на полу.</p> <p>1. И.п. - сидя на полу, наклоны вперед, достать пальцами рук носки ног (6 раз).</p> <p>2. И.п. - сидя на полу, руки на поясе, наклоны влево, вправо (6 раз).</p> <p>3. И.п. - сидя на полу, достать левой рукой правый мыс ноги, правой рукой левый мыс ноги (6 раз).</p> <p>4. И.п. - сидя на полу, руки в упоре сзади, поднять прямые ноги, руки слегка согнуть (6 раз).</p> <p>5. И.п. - сидя на полу, поочередное поднятие рук, ног (6 раз).</p> <p>6. И.п. - сидя на полу, ноги прямые вместе, руки в упоре на ладонях сзади, поднять таз и бедра, выпрямиться (6 раз).</p> <p>7. И.п. – стоя, прыжки на 2-х ногах вправо, влево.</p> <p>Равновесие: стоять на одной ноге, другой держать косичку.</p> <p>Лазанье: по скамейке, по-медвежьи.</p> <p>Прыжки: по узкой дорожке на 2-х ногах.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки» - упражнять детей в беге с увертыванием.</p> <p>Релаксация: <i>На лужайке у реки Собрались в кружок цветы, Желтые и синие, Белые и красные До чего ж чудесны вы, До чего ж прекрасны вы.</i></p> <p>Дети становятся в кружочек и изображают любой цветок.</p>	25 мин

3	2-й комплекс	<p>Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук, в полуприсяде. Бег с захлестом голени назад, подскоками.</p> <p>Упражнения сидя на полу.</p>	25 мин
4		<p>1. И.п. - сидя на полу, наклоны вперед, достать пальцами рук носки ног (6 раз).</p> <p>2. И.п. - сидя на полу, руки на поясе, наклоны влево, вправо (6 раз).</p> <p>3. И.п. - сидя на полу, достать левой рукой правый мыс ноги, правой рукой левый мыс ноги (6 раз).</p> <p>4. И.п. - сидя на полу, руки в упоре сзади, поднять прямые ноги, руки слегка согнуть (6 раз).</p> <p>5. И.п. - сидя на полу, поочередное поднимание рук, ног (6 раз).</p> <p>6. И.п. - сидя на полу, ноги прямые вместе, руки в упоре на ладонях сзади, поднять таз и бедра, выпрямиться (6 раз).</p> <p>7. И.п. – стоя, прыжки на 2-х ногах вправо, влево.</p> <p>Равновесие: стоять на одной ноге, другой держать ленточку.</p> <p>Лазанье: вход на скамейку, и сход с неё по наклонной доске.</p> <p>Прыжки: из круга в круг.</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк» - закрепить прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Погончики». <i>Встаем прямо, руки вдоль тела, кисти сжаты в кулачки. При каждом вдохе резко разжимаем кулачки, словно отталкивая что-то от себя в направлении пола. Делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 6 повторов).</i></p>	25 мин
5	3-й комплекс	<p>Ходьба скрестным шагом, с выпадами, с движениями рук в различных направлениях, на носках. Бег боковым галопом, по диагонали, противходом, «змейкой».</p> <p>Упражнения, сидя на полу.</p>	25 мин
6		<p>1. И.п. – сидя, ноги прямые, немного раздвинуты, наклоны вперед, достать руками носки ног (6 раз).</p> <p>2. И.п. – сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре на ладонях сзади, поднять таз и бедра, выпрямиться (6 раз).</p> <p>3. И.п. – сидя, поочередно поднимать то левую, то правую ноги, руки сзади в упоре (6 раз).</p> <p>4. И.п. – сидя, ноги прямые, упор руками сзади, вращать ступнями ног внутрь, наружу (по 6 - 8 раз).</p> <p>5. И.п. – стоя на коленях, сесть на пол справа (слева) от ног (6 раз).</p> <p>6. И.п. – сидя, ноги скрестно, руки за голову, наклон вперед правым (левым) локтем, коснуться левого (правого) колена (6 раз).</p> <p>7. И.п. – стоя, прыжки, на 2-х ногах на месте.</p> <p>Равновесие: ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки.</p> <p>Лазанье: через мостик шагом и бегом.</p> <p>Прыжки: через косички на одной ноге.</p> <p>Подвижная игра «Выше ноги от земли» – бег с</p>	25 мин

		увертыванием, влезание на гимнастическую скамейку, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании со скамейки. Игра малой подвижности «У кого мяч?»	
7	4-й комплекс	Ходьба гимнастическим шагом, приставным шагом: лицом вперед, руки на поясе, боком - руки за спину, на носках - руки медленно поднять вверх на 4 шага и опустить вниз. Бег, с прыжками через палку, в чередовании темпа. Упражнения, сидя на полу. 1. И.п. – сидя, ноги прямые, немного раздвинуты, наклоны вперед, достать руками носки ног (6 раз). 2. И.п. – сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре на ладонях сзади, поднять таз и бедра, выпрямиться (6 раз). 3. И.п. – сидя, ноги скрестно, руки за голову, наклон вперед правым (левым) локтем, коснуться левого (правого) колена (6 раз). 4. И.п. – сидя, ноги скрестно, упор руками сзади, выпрямить ноги, сделать угол (6 раз). 5. И.п. – стоя на коленях, сесть на пол справа (слева) от ног (6 раз). 6. И.п. – сидя, поочередно поднимать то левую, то правую ногу, руки сзади в упоре (6 раз). 7. И.п. – стоя, прыжки, глубокий присед, руками обхватить колени, выпрыгнуть вверх. Равновесие: ходьба по канату прямо, боком. Лазанье: по бревну на носках. Прыжки: через канат справа и слева на 2-х ногах. Подвижная игра по желанию детей – закрепить спортивные качества, полученные на занятиях. Пальчиковая гимнастика Барашки». <i>Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударя согнутыми указательным пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.</i>	25 мин
8			25 мин
9	5-й комплекс	Ходьба с перешагиванием через косички, «змейкой», по массажным коврикам. Бег в чередовании с ходьбой, «по-обезьянью». Упражнения, сидя на стуле. 1. И.п. – сидя, на стуле, поднять руки вверх, опустить вниз (6 раз). 2. И.п. – то же, наклоны в сторону, держать руками стул сбоку (6 раз). 3. И.п. – то же, поднимать поочередно левую и правую ноги вперед (6 раз). 4. И.п. – то же; руки к плечам, выполнить 3-4 круговых движения согнутыми в локтях руками вперед, затем назад (6 раз). 5. И.п. – то же, завести руки за спину, коснуться ладонями лопаток (6 раз). 6. И.п. – то же, поджимать под себя ноги и выпрямлять (6 раз). 7. И.п. – стоя около стула, прыжки на 2-х ногах, в	25 мин
10			25 мин

		<p>чередовании с ходьбой.</p> <p>Равновесие: ходьба по дорожке с отпечатками стоп, по ребристой доске.</p> <p>Лазанье: на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>Прыжки: игровое упражнение «кто дальше прыгнет».</p> <p>Подвижная игра «Волшебные ёлочки» – приучать детей принимать позу в свободном передвижении.</p> <p>Гимнастика для глаз: Раз – налево, два – направо, Три – наверх, четыре - вниз. А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир. Взгляд направим ближе, дальше, Тренируя мышцу глаз. Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас! А теперь нажмем немного Точки возле своих глаз. Сил дадим им много-много, Чтоб усилить в тыщу раз!</p>	
11	6-й комплекс	Подготовительная часть. Разминка	25 мин
12		<p>КОМПЛЕКС №1</p> <p>Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение. 2. То же, но фитбол поднять над головой. 3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой — снизу и наоборот. 4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот. 5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками. 6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево. 7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу. 8. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в И.п. (спина прямая). 9. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах). 10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол. 11. Наклон вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз. 12. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, левой — снизу и наоборот. 13. Те же движения руками в исходное положение сидя. 14. Те же движения руками в И.п. лежа на спине. 15. И.п. — стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками. <p>Релаксация на мяче “Качалочка”. «Мостик”</p>	25 мин
13	7-й	Ходьба с перекатом, на носках, пятках, в полуприсяде.	25 мин

14	комплекс	<p>Бег с подскоками, с перепрыгиванием через предметы.</p> <p>Упражнения, сидя и стоя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – сидя, поднять руки вверх через стороны, опустить вниз (6 раз). 2. И.п. – сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади на ладонях, поднять таз и бедра, выпрямиться (6 раз). 3. И.п. – стоя, повороты в стороны, разводя руки в стороны (по 4-6 раз в каждую сторону). 4. И.п. – сидя на полу, поочередно поднимать то левую, то правую ноги (по 6 раз каждой ногой). 5. И.п. – стоя, махи в чередовании правой и левой ногами (по 4-6 раз каждой ногой). 6. И.п. – сидя на полу, наклониться вперед, достать левой рукой правый мыс ноги, правой – левый мыс (6 раз). 7. И.п. – стоя, прыжки в чередовании с ходьбой на месте. <p>Равновесие: ходьба по ограниченной площади с полуприседанием и касанием носком ноги пола.</p> <p>Лазанье: по лестнице вверх, с переходом на другой пролет.</p> <p>Прыжки: с разбега через планку.</p> <p>Подвижная игра «Пожарные на учение» – влезание на лестницу, не пропуская реек, не нарушать правила игры, воспитывать чувство коллективизма, внимание.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Насос»: встаем прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены свободно. Чуть наклоняемся вперед, округляя спину. Шея расслаблена, голова свободно опущена вниз. При наклоне делаем краткий вдох носом, словно вдыхаем аромат цветка. На выдохе выпрямляемся. Делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение.</p>	25 мин
15	8-й	Ходьба по канату, на носках, выпадами. Бег в рассыпную,	25 мин
16	комплекс	<p>с доставанием до предмета, с ускорением по диагонали.</p> <p>Упражнения со скакалкой.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – о.с., скакалка сложена вдвое перед собой, поднять руки вверх, посмотреть на скакалку, вернуться в и. п. (6 раз). 2. И.п. – то же, руки вверх, наклоны вправо, влево (6 раз). 3. И.п. – о.с., руки внизу, повороты вправо, влево (6 раз). 4. И.п. – о.с., руки вытянуты вперед, поднять правую ногу, согнуть в колене, то же левой (6 раз). 5. И.п. – о.с., ноги на ширине плеч, наклоны правой рукой к левой ноге, выпрямиться, то же левой рукой к правой ноге (по 4-6 раз в каждую сторону). 6. И.п. – стоя, прыжки через скакалку, в чередовании с ходьбой на месте. (4-6 раз). <p>Равновесие: ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч.</p> <p>Лазанье: по лестнице, с переходом на другой пролет.</p> <p>Прыжки: через скакалку.</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару» – развивать быстроту реакции на сигнал, умение ходить в парах в рассыпную, не</p>	25 мин

		наталкиваясь друг на друга. «Карусель» (ходьба по кругу).	
17	9 -й комплекс	Подготовительная часть. Разминка КОМПЛЕКС №2 Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. 1. И.п. — лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение. 2. И.п. — то же, но сесть, ноги под углом 45°. 3. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя. 4. То же, но сесть, ноги под углом 45°. 5. И.п. — лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение. 6. И.п. — лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо. 7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение. 8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот. 9. И.п. — лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами. 10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение. Релаксация на мяче «Звездочка» «Перекаты».	25 мин
18			25 мин
19	10 -й комплекс	Ходьба с набивным мячом в руках; на носках, мяч вверху; на пятках – мяч вперед; на внешнем своде стопы, мяч перед грудью; с зажатым в коленях и ступнях ног мячом. Бег между мячами с остановкой на сигнал. Упражнения с малым мячом. 1. И.п. – о.с., хлопнуть прямыми руками перед грудью, сказать «хлоп» (6 раз). 2. И.п. – стоя, мяч в руках перед грудью, повороты туловища вправо, влево (6 раз). 3. И.п. – о.с., переложить мяч под коленом из одной руки в другую(6р) 4. И.п. – сидя, ноги в стороны, наклониться вперед, достать мячом носков ног (6 раз). 5. И.п. – стоя, прокатить мяч от одной ноги до другой (6 раз). 6. И.п. – стоя, отбивание мяча об пол одной рукой, 7. И.п. – стоя, мяч в руках перед грудью, прыжки на 2-х ногах в чередовании с ходьбой на месте (6-8 раз). Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи, положенные на скамейку. Лазанье: на четвереньках, толкая мяч головой. Прыжки: «Пингвины». Подвижная игра «Мы веселые ребята» – бег, приучать без напоминания принимать правильное положение для бега.	25 мин
20			25 мин

		<i>Гимнастика для глаз: Посмотреть влево. Посмотреть вправо. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз. Быстро поморгать.</i>	
21	11-й комплекс	Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки, по ребристой доске. Бег противходом, со сменой направления, «улитка».	25 мин
22		<p>Упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, поднять палку вверх, опустить (6 раз).</p> <p>2. И.п. – стоя, наклониться вперед, палку положить на пол, выпрямиться, наклониться, взять палку, выпрямиться, (6 раз).</p> <p>3. И.п. – стоя, ступни вместе, палка внизу, повороты вправо – влево, палка сверху, посмотреть на палку, встать прямо, палка внизу (6 раз).</p> <p>4. И.п. – то же, палка за спиной под локтями, повернуться вправо – влево, встать прямо (6 раз).</p> <p>5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка за плечами, наклониться вправо – влево, выпрямиться, (6 раз).</p> <p>6. И.п. – сидя, ноги прямые, палка в руках, наклониться, положить палку перед ступнями ног, сесть прямо, наклониться, взять палку, сесть прямо (6 раз).</p> <p>7. И.п. – лежа на животе, палка за плечами, приподнять голову и плечи от пола, медленно опустить на пол (6 раз).</p> <p>8. И.п. – сидя на полу, достать палкой носки ног (6 раз).</p> <p>9. И.п. – стоя, прыжки через палку (8-10 раз).</p> <p>Равновесие: ходьба по ограниченной опоре с хлопками под коленями.</p> <p>Лазанье: по наклонной доске.</p> <p>Прыжки: в высоту с места.</p> <p>Подвижная игра «Караси и щука» – бег, ловкость, упражнять в быстром нахождении свободного места для подлезания.</p> <p>Релаксация «Холодно – жарко»: Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2–3 раза).</p>	25 мин
23	12 -й комплекс	<p>Подготовительная часть. Разминка. КОМПЛЕКС №3</p> <p>Упражнения для укрепления мышц тазового дна.</p> <p>1. Лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90°. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.</p> <p>2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.</p> <p>3. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.</p> <p>4. И.п. — лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.</p> <p>5. И.п. — лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.</p>	25 мин
24			25 мин

		<p>6. И.п. — лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в исходное положение.</p> <p>7. И.п. — лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.</p> <p>8. И.п. — лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.</p> <p style="text-align: center;">Упражнения для укрепления мышц спины</p> <p>1. И.п. — лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.</p> <p>2. То же, но руки в «крылышки».</p> <p>3. То же, но руки вверх.</p> <p>4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.</p> <p>5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».</p> <p>6. И.п. — лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.</p> <p>7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.</p> <p>8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90°.</p> <p>9. То же, но ногами — горизонтальные и вертикальные «ножницы».</p> <p>10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же — левой ногой.</p> <p>11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.</p> <p style="text-align: center;">Упражнения для укрепления мышц свода стопы</p> <p>1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.</p> <p>2. И.п. — лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.</p> <p>3. И.п. — сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.</p> <p>4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.</p> <p>5. И.п. — сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.</p> <p>6. И.п. — сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.</p> <p>7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.</p> <p>8. И.п. — сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (повторить 4—6 раз).</p> <p style="text-align: center;">Релаксация на мяче «Самолет» «Качалочка»</p>	
25	13 -й комплекс	<p style="text-align: center;">Ходьба «с кочки на кочку», по следам, по канату, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен. Бег с остановкой на сигнал, с захлестом голени назад.</p>	25 мин

26		<p>Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Гусеница»: ползание лежа на полу (6 раз). 2. «Кораблик»: лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги поднимать и опускать (6 раз). 3. «Дворник»: стоя, в руках как бы держать метлу, делать движения вправо-влево (6 раз). 4. «Мельница»: стоя, круговые движения рук вперед - назад (6 раз). 5. «Автоматическая дверь»: стоя, руки вытянуты вперед, резкие хлопки перед собой (6 раз). <p>Равновесие: пронести мяч на теннисной ракетке, огибая кегли.</p> <p>Лазанье: по гимнастической стенке до погремушки, спуск по другому пролету.</p> <p>Прыжки: спрыгивание со скамейки, высота 30 см.</p> <p>Подвижная игра «Выше ноги от земли» - упражнять детей в беге с увертыванием, мягком приземлении при спрыгивании.</p> <p>Игра малой подвижности «Летает - не летает»</p> <p>Упражнение «Загораем» (релаксация).</p>	25 мин
27	14 -й комплекс	<p>Ходьба на носках, с остановкой на одной ноге, в полуприсяде. Бег прыжками, в разных направлениях, широким шагом.</p>	25 мин
28		<p>Упражнение «Веселый зоосад»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Лиса»: стоя, руки на поясе, движения туловища влево – вправо (6 раз). 2. «Волк»: поочередное поднимание рук, ног (6 раз). 3. «Медведь»: стоя, ноги на ширине плеч, руки приподняты, согнуты в локтях. Медленное покачивание влево – вправо (6 раз). 4. «Ёжик»: свернуться в клубок (сгруппироваться), произнести «фыр-р-р, фыр-р-р, фыр-р-р», выпрямиться (6 раз). 5. «Заяц»: прыжки в чередовании с ходьбой на месте. <p>Равновесие: «ласточка на проводе» (балансировка).</p> <p>Лазанье: через скамейку.</p> <p>Прыжки: в длину с места.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки» - бег, развивать умение увертываться различными способами.</p> <p>Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p> <p>Упражнение «Кораблик» - релаксация.</p>	25 мин
29	15 -й комплекс	<p>Подготовительная часть. Разминка. КОМПЛЕКС №4</p> <p>Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов</p>	25 мин
30		<ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. — сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой. 2. И.п. — сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая. 3. И.п. — лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны — вверх, ноги в упоре на полу. 4. И.п. — лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу. 	25 мин

		<p>5. И.п. — стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И.п. — сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.</p> <p>7. И.п. — сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.</p> <p>8. И.п. — сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.</p> <p>9. И.п. — лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.</p> <p>10. И.п. — сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.</p> <p>11. И.п. — сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем — к другой ноге.</p> <p>12. И.п. — стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.</p> <p>13. И.п. — лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.</p> <p>14. И.п. — стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.</p> <p>15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.</p> <p>Релаксация на мяче “Качалочка” «Мостик»</p>	
31	16-й комплекс	<p>Ходьба по гимнастической палке, положенной на пол; на носках, на пятках, на наружном крае стоп. Бег по кругу с поворотом в другую сторону, мелким шагом.</p> <p>Упражнения с платочком, с гимнастической палкой.</p> <p>1. И.п. – стоя, поднять руки через стороны вверх, хлопнуть над головой, одновременно поднимаясь на носки (6 раз).</p> <p>2. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, палка в руках внизу, наклониться, руки с палкой вытянуть вперед (6 раз).</p> <p>3. И.п. – стоя, повороты в стороны, разводя руки с платочком в стороны (6 раз).</p> <p>4. И.п. – стоя на коленях, палка в прямых руках сзади, прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног (6 раз)</p> <p>5. И.п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, приседания с платочком и хлопком (6 раз)</p> <p>6. И.п. – стоя боком у конца палки, лежащей на полу, прыгать боком через палку, продвигаясь вперед, затем назад (3-4 раза)</p> <p>7. И.п. – стоя, прыжки на 2-х ногах «как зайчики».</p> <p>Равновесие: удерживать на голове мяч.</p> <p>Лазанье: по гимнастической лестнице.</p> <p>Прыжки: через предметы разной высоты.</p> <p>Подвижная игра «Наседка и коршун» - бег с увертыванием, развивать быстроту реакции. Упражнение «Ленивый барсук» (релаксация)</p>	25 мин
32		25 мин	

33	17-й комплекс	<p>Ходьба на месте, не отрывая носки от пола; ходьба ритмичными притопами. Бег с поворотом в прыжке кругом, движение подскоками в обратном направлении; легкий бег.</p> <p>Упражнения сидя на полу.</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – сидя, ноги прямые, немного раздвинуты, наклоны вперед, достать руками носки ног (6 раз). И.п. – сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре на ладонях сзади, поднять таз и бедра, выпрямиться (6 раз). И.п. – сидя, поочередно поднимать то левую, то правую ноги, руки сзади в упоре (6 раз). И.п. – сидя, ноги вперед, упор руками сзади, вращать ступнями ног внутрь – наружу (6 раз) И.п. – стоя на коленях, сесть на пол справа (слева) от ног (6 раз) И.п. – сидя, ноги скрестно, руки за голову, наклон вперед правым (левым) локтем, коснуться левого (правого) колена (6 раз). И.п. – стоя, прыжки на с ноги на ногу в чередовании с ходьбой. <p>Равновесие: ходьба по бревну. Лазанье: по гимнастической стенке. Прыжки: «Пингвины с мячом». Игра – эстафета «Репка». Упражнение «Ленивый барсук» (релаксация)</p>	25 мин	
34			35	18-й комплекс
36	25 мин			

		Прыжки: через скакалку с продвижением до погремушки. Игра «Море волнуется» - развивать пластику движений. Упражнение «Босиком по болоту» - ходьба по влажному одеялу.	
--	--	---	--

Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы

Формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.
- Практические- проведение упражнений в игровой, соревновательной форме, повторение упражнений без изменений и с изменениями.

Наполняемость объединения – до 8 детей

Продолжительность одного занятия – 25 минут

Объем нагрузки в неделю – 25 минут

Средства обучения

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления)

Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений)	Количество
Гимнастические лестницы	3
гимнастические скамейки	2
гимнастические маты	2
мячи разных размеров	10
обручи	10
гимнастические палки	10
массажные дорожки	2
бубен	1
нестандартное оборудование (массажёры для рук, силонакопители, трафарет для правильной постановки ног, массажные дорожки), косички.	По 8
фитбол-мячи	10
Кегли разного цвета	6

Перечень технических средств обучения

Наименование технических средств обучения	Количество
музыкальный центр	1
ноутбук	1
Аудиокассеты, CD-диски	10

Перечень учебно - методических материалов

Наименование учебно- методических материалов	Количество
Массажный комплекс для ступни «Тропа Здоровья»	1

Демонстрационный материал. 16 картинок + методическое пособие. Здоровье ребенка. Беседы и игры с детьми 3-7 лет.	16
Дидактический демонстрационный материал "Физическое развитие детей. Летние виды спорта.	8
Демонстрационный материал для ознакомления детей с зимними видами спорта.	8
Демонстрационный материал предназначен для работы с детьми. Наглядное пособие «Закаливание-путь к здоровью»	4
Иллюстрации: Мышцы - Как устроен человек?	1

Планируемые результаты освоения образовательной программы

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
3. Усвоение программы.
4. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
5. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
6. Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.
7. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Система оценки результатов освоения образовательной программы

Программа предусматривает проведение **мониторинга физического развития** детей 2 раза в год (в октябре и мае), в котором отмечаются достижения детей в освоении программы. Кроме того, родители и воспитатели знакомятся с работой педагога и детей посещающих кружок «Здоровячок» на коллективных просмотрах и в открытые дни в начале, в середине и в конце учебного года, где имеют возможность оценить достижения своих детей.

Основное содержание Программы составляют специальные упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, упражнения для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма ребенка.

Общеразвивающие упражнения позволяют подготовить организм к предстоящей деятельности.

Упражнения в расслаблении служат основой закаливания и оздоровления детского организма, способствуют снятию напряжения и закреплению различных мышечных групп.

Подвижные игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к занятиям.

**Календарный учебный график
на 2015 - 2016 учебный год**

Перечень реализуемых дополнительных общеразвивающих программ:

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок»

Продолжительность учебного года:

с 01.09.2015 по 31.05.2016

Количество недель в учебном году: 36 недель

Срок проведения каникул:

Каникулы проводятся в середине года в период с 11 по 16 января 2016 г. продолжительностью 5 дней.

Неделя здоровья проводится с 4 по 8 апреля 2016 г. продолжительностью 5 дней.

Во время недели здоровья проводятся занятия в кружке «Здоровячок»

Сроки проведения системы мониторинга динамики развития детей:

сентябрь, май

Праздничные дни в течение учебного года:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 января — Новогодние каникулы

7 января — Рождество Христово;

23 февраля — День защитника Отечества;

8 марта — Международный женский день;

1 мая — Праздник Весны и Труда;

9 мая — День Победы;

12 июня — День России;

4 ноября — День народного единства;

При совпадении выходного и нерабочего праздничного дней, согласно ч.2 ст. 112 Трудового кодекса РФ, выходной переносится на следующий после праздничного рабочий день.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок»

Название теста	Описание теста	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	30 сек.	40-45 сек.	50-60 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	20-30сек.	45-50 сек.	50-60 сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	мал:3-6 дев: 6-9	4-7 7-10	5-8 8-12
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удерживать равновесие как можно дольше.	мал:12-20 дев:15-28	25-35 30-40	35-42 45-60

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удерживать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

Оценка освоения результатов программы:

- низкий
- средний
- высокий

Методические материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы

Методическое обеспечение

1. Литвинова О.М. «Система физического воспитания в ДОУ», Литвинова О.М., рекомендованные Министерством образования и науки РФ для дошкольных образовательных учреждений,
2. Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста»,
- 3.Л.Ф.Тихомирова «Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет»,
4. Наталья Власенко: Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). Издательство: Детство-Пресс, 2015 г. Серия: Физическая культура
5. Э.Я.Степанкова «Физическое воспитание в детском саду», технологий Ж.Е. Фирилёвой «СА-фи-дансе»
6. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ГЦ Сфера», 2007.
7. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
8. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008

Комплексы дыхательной гимнастики и точечный массаж

1. «ГУБЫ ТРУБККОЙ»

Чтобы правильно дышать, нужно воздух нам глотать.

И.п. - о.с.

1 - полный выдох через нос, втягивая в себя живот;

2 - губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа;

3 - сделать движение, как бы глотая воздух;

4 - пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно (*четыре-шесть раз*).

2. «ЗАДУВАНИЕ СВЕЧИ»

(энергетизированное дыхание).

Нужно глубоко вздохнуть, чтобы свечку нам задуть.

И.п. - встать прямо, ноги на ширине плеч.

1 - сделать свободный вдох и задерживать дыхание, пока это приятно;

2 — сложить губы «трубочкой», сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу («фу-фу-фу»). Во время упражнения корпус держать прямо (*четыре-шесть раз*).

дыхательная гимнастика и точечный массаж

3. «ОЧИЩАЮЩЕЕ "ХА" ДЫХАНИЕ»

Друг за друга мы горой, посмеемся над бедой. *И.п.* - встать прямо, ноги на ширине плеч.

1 - сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх;

2 - задерживать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»);

3 - медленно выпрямиться и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

дыхательная гимнастика и точечный массаж

4. «ШИПЯЩЕЕ СТИМУЛИРУЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ»

На друг друга пошипим, язычок мы укрепим.

И.п. — о.с.

1 - вдох через нос в естественном темпе;

2 - выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесении звука «с». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху (*четыре-шесть раз*).

5. «ВОЗДУШНЫЙ ШАР ПОДНИМАЕТСЯ ВВЕРХ»

Ты, как шарик, полети, сверху землю огляди.

И.п. - о.с. одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и на плечах.

1 - поднять плечи и ключицы (вдох);

2 - опустить плечи и ключицы (выдох) (*четыре— шесть раз*).

6. «ВЕТЕР»

Сильный ветер вдруг подул, слезки с наших щечек сдул.

И.п. - о.с.⁷

Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1 — сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки;

2 - задержать дыхание на 3-4 секунды;

3 - сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами (*шесть раз*).

7. «ДЫХАНИЕ»

Подыши одной ноздрей, и придет к тебе покой.

И.п. - стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох;

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю делать тихий, продолжительный выдох с максимальным освобождением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх (*четыре - шесть раз*).

8. «ДЫХАНИЕ»

Тихо-тихо мы подышим, сердце мы свое услышим.

И.п. - о.с.

1 - медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться - прекратить вдох и сделать паузу на 4 секунды;

2 - плавный выдох через нос (*два раза*).

9. «РАДУГА А ОБНИМИ МЕНЯ»

И.п. - о.с.

1 - полный вдох носом с разведением рук в стороны;

2 - задержать дыхание на 3-4 секунды;

3 - растягивать губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая - на плечо (*три-четыре раза*).

10. «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»

Вырасти хочу скорей, добро делать для людей.

И.п. - о.с.

1 - поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);

2 - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). Произносить звук «у-х-х» (*четыре-пять раз*).

Релаксационные упражнения для детей дошкольного возраста

Настрои для релаксации

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

1 этап - Лечь удобно и расслабиться.

2 этап - Прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным взором, вызывая чувство тепла, и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

3 этап - Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

Вводная часть перед каждым настроем

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

Ведущий. «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...»

Релаксационные настроения

“Воздушные шарики”

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

“Облака”

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

“Лентяи”

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

“Водопад”

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ... (пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног

“Спящий котёнок”

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

“Шишки”

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза)

“Холодно – жарко”

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились...Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2–3 раза).

“Солнышко и тучка”

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

“Драгоценность”

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... (повторить 2-3 раза).

“Игра с песком”

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удерживать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

“Муравей”

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица

“Улыбка”

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

“Солнечный зайчик”

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

“Пчелка”

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

“Бабочка”

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу вверх, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

“Качели”

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).

«Фитбол – гимнастика»

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи (Казанская А. В., Пикалева Е. Ю., 2001):

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- Развитие мелкой моторики и речи;

Цель: Развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

Образовательные:

- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Воспитательные:

- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Содержание занятия

Оборудование: мячи по количеству человек в группе (мяч подбирается с учетом ростовых параметров), коврики по количеству детей, магнитофон, диски, кассеты с музыкой.

Подготовительная часть

Ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и т.д. В исходном положении сидя на мяче можно делать дыхательную гимнастику. А затем выполняют упражнения на мяче в исходном положении - сидя на мяче, выполняется сидя на мяче с пружинящими движениями. Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

Упражнения:

- Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.
- Повороты головой направо - налево. Темп медленный.
- Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.
- Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.
- Повороты туловища направо - налево. Темп средний.
- “Лестница” – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.
- Ходьба сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Ходьба сидя на мяче вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола
- Прыжки сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу).

Основная часть

Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике (на спине и животе).

Упражнения стоя:

- Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)
- Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)
- “Маятник”. Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх
- Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно “змейкой”, постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.
- Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.
- Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.
- Катание мяча друг другу.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые
- Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше

Упражнения, сидя на мяче:

- Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.
- Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны
- Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад

Упражнения, лежа на коврике, на спине:

- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.

- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.
- Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.
- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

Упражнения, лежа на коврике, на животе:

- Лежа на коврике, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

Упражнения, лёжа на мяче, на животе:

- “Качалочка”. Стоя на коленях, перекаат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.
- Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.
- “Самолёт”. Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лёжа на спине, на мяче:

- “Звёздочка”. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд .
- Перекааты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.
- “Мостик” на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекаат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекааты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

Заключительная часть

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче, на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей и подвижные игры с фитболом.

Программные задачи для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

1-е занятие:

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

2-е занятие:

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.
- Разучить первые четыре упражнения на фитболе .

3-е занятие:

- Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.
- Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

4-е занятие:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.

- Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе. Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс ДОУ вписывается довольно легко. Фитбол - гимнастику можно применять и в начальной школе. В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

Комплексы на фитбол - мяче

КОМПЛЕКС №1

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение.
2. То же, но фитбол поднять над головой.
3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой — снизу и наоборот.
4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.
5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.
6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.
7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.
8. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в И.п. (спина прямая).
9. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).
10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.
11. Наклон вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.
12. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, левой — снизу и наоборот.
13. Те же движения руками в исходное положение сидя.
14. Те же движения руками в И.п. лежа на спине.
15. И.п. — стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.

КОМПЛЕКС №2

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

1. И.п. — лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.
2. И.п. — то же, но сесть, ноги под углом 45°.
3. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.
4. То же, но сесть, ноги под углом 45°.
5. И.п. — лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.
6. И.п. — лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.
7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.
9. И.п. — лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.
10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

КОМПЛЕКС №3

Упражнения для укрепления мышц тазового дна

1. Лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90°. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.
2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.
3. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.
4. И.п. — лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.
5. И.п. — лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
6. И.п. — лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в исходное положение.
7. И.п. — лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.
8. И.п. — лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

Упражнения для укрепления мышц спины

1. И.п. — лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.
2. То же, но руки в «крылышки».
3. То же, но руки вверх.
4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.
5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».
6. И.п. — лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.
7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.
8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90°.
9. То же, но ногами — горизонтальные и вертикальные «ножницы».
10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же — левой ногой.
11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

Упражнения для укрепления мышц свода стопы

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.
2. И.п. — лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.
3. И.п. — сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.
4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.
5. И.п. — сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.
6. И.п. — сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.
7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.
8. И.п. — сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (повторить 4—6 раз).

КОМПЛЕКС №4

Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов

1. И.п. — сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.
2. И.п. — сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.
3. И.п. — лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны — вверх, ноги в упоре на полу.
4. И.п. — лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.
5. И.п. — стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.
6. И.п. — сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.
7. И.п. — сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.
8. И.п. — сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.
9. И.п. — лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.
10. И.п. — сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.
11. И.п. — сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем — к другой ноге.
12. И.п. — стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.
13. И.п. — лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.
14. И.п. — стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.
15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.