

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 29

Принят на заседании педагогического
Совета муниципального дошкольного
образовательного учреждения
детского сада № 29
Протокол № 1 от 30.08.2023 года



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Ступеньки здоровья»
для детей
5-7 лет
(срок реализации программы 2 года)**

Автор: Арсеньева Любовь Юрьевна
инструктор по физической культуре
детского сада №29

Рецензент: Щербак Александр Павлович
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры общего образования
ГАУ ДПО ЯО ИРО

Рыбинск, 2023

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
физкультурно-спортивной направленности
«Ступеньки здоровья» для детей 5-7 лет

Программа разработана и реализуется инструктором по физической культуре Любовь Юрьевной Арсеньевой на базе Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад № 29 г. Рыбинск Ярославской области.

Программа предназначена для реализации дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта в соответствии со ст. 84 федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

В программе обосновывается ее актуальность, представлены цели и задачи, содержание по восьми разделам на один год обучения с учетом двух занятий в неделю, планируемые результаты и оценочные материалы, условия реализации.

Программное содержание, средства его реализации и используемые источники отражены в учебном плане.

Уникальность программы по бесплатной версии системы «АЛТИЦИАТИВ» составляет 60,97%.

Отличием программы является наличие учебно-методического комплекса: конспектов занятий, описания подвижных игр, картотеки логоритмических упражнений.

Общий вывод: рецензируемая программа может быть использована для дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта.

Рецензент, канд. пед. наук,
доцент кафедры общего образования
ГАОУ ДПО ЯО ИРО
28 августа 2023 г.

Подпись Щербаков заверено
Олеся Александровна



1.1 Пояснительная записка

Настоящая программа является программой дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности.

Современное общество предъявляет новые, всё более высокие требования к человеку (в том числе и к ребёнку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводят к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их умственного и физического потенциала. Так, статистика за последние 10 лет выявила неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей – дошкольников. результате, по данным Первого московского медицинского университета им. И.М. Сеченова около 50 % дошкольников имеют отклонения в состоянии здоровья, а более 20 % - хронические заболевания. По распространённости первое место занимают болезни опорно – двигательного аппарата.

Современного ребёнка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера, игровой приставки. Дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и из – за чрезмерного увлечения родителей интеллектуальным развитием своих детей.

Для поддержания интереса к занятиям физической культурой, повышения уровня здоровья и физической подготовленности воспитанников, возникла необходимость создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по коррекционной ритмике «Ступеньки здоровья». Данная программа посвящена вопросу оздоровления детей дошкольного возраста, путём приобщения их основам здорового образа жизни и занятиям оздоровительной физической культурой, акцентируя внимание на организации фитнес занятий в ДОО.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, который укрепляет мышцы ребёнка, повышает способность ориентироваться в пространстве, развивает координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Главное достоинство коррекционной ритмики это гимнастика с использованием фитболов (больших мячей). Пружинящие и подпрыгивающие движения на мяче, подбрасывание и ловля его, оказывает не только тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую и дыхательную систему, но и активно влияет на психоэмоциональное состояние детей.

Адресат программы – это дети старшего дошкольного возраста с 5 – 7 лет.

Объём программы – 62 часа.

Основные направления:

- **Упражнения с фитболом** – гимнастика на больших разноцветных мячах, развивающая опорно – двигательный аппарат малыша;
- **Музыкально-ритмическая гимнастика** - средство развития координации движений у детей, помогает привить детям двигательные навыки и умения, необходимые при передаче в движениях музыкальных впечатлений, в то же время способствуют углублению и уточнению музыкального восприятия детей;

- **Упражнения с малым мячом** - средство для развития мелкой моторики рук, самомассажа крупных мышечных групп, стоп;

- **«Лого - ритмика»** - физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, развивающая координацию движений во взаимосвязи с речью;

- **«Baby games»** - подвижные игры, конкурсы, эстафеты, упражнения на развитие внимания и мелкой моторики;

- **Пальчиковая гимнастика** - это инсценировка каких-либо рифмованных историй при помощи пальцев. Она способствует развитию мелкой моторики рук, которая оказывает благоприятное влияние на развитие речи, чувства ритма;

- **«Дыхательная азбука»** - использование различных методов дыхательных гимнастик, применение аппаратных методов регуляции дыхания – дыхательных тренажёров, способствующих реабилитации и профилактики заболеваний, формированию навыков личной гигиены, изучение и практическое освоение элементарных правил здорового образа жизни.

Формы обучения и виды занятий

Основной организационной формой двигательной деятельности предусмотренной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по коррекционной ритмике «Ступеньки здоровья» являются групповые занятия.

Для осуществления дополнительной программы используются различные виды физкультурных занятий:

- **учебно – тренировочные** – носят обучающий, смешанный или вариативный характер, направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей;

- **сюжетно – игровые** – содержат целостную сюжетно – игровую ситуацию, состоят из разнообразных имитационных движений, игр, направлены на закрепление пройденного материала;

- **контрольные** – проводятся в начале и в завершении изучаемого курса, направлены на качественную оценку двигательной подготовленности и координационных способностей детей.

Учебно – тренировочный процесс рассчитан на период обучения детей старшего дошкольного возраста в образовательном учреждении сроком на 1 год (30 недель).

Максимальная наполняемость групп – 15 человек. Количество занятий в неделю – 2, во второй половине дня, продолжительностью до 30 мин.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы – укрепление здоровья ребёнка, развитие организма дошкольника, морфологическое и функциональное совершенствование его отдельных органов и систем, формирование средствами физической культуры разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Задачи:

1. Укреплять здоровье:
 - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
 - формировать правильную осанку;
 - содействовать профилактике плоскостопия;
 - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
2. Развивать двигательные умения и качества:
 - ловкость, точность, координацию движений;
 - физические качества: гибкость, выносливость, быстроту, силу;
 - умение ориентироваться в пространстве;
 - обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.
3. Развивать творческие способности, потребности самовыражения в движениях с использованием различных пособий:
 - развивать творческое воображение и фантазию;
 - развивать способности к импровизации в движениях;
4. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
5. Воспитывать нравственно-коммуникативных качеств личности:
 - лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбие;
 - умение сопереживать другим людям;
 - умение вести себя в группе во время движений, формировать чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми;
6. Повышать интерес к занятиям физической культурой.

1.3 Содержание программы

Учебный план
(Тематическое планирование)

№	Раздел программы	Количество часов (нагрузка)
1.	Основы знаний	в процессе занятия
2.	Упражнения с фитболом	25 %
3.	Музыкально-ритмическая гимнастика	20 %
4.	Упражнения с малым мячом	10 %
5.	«Лого - ритмика»	10 %
6.	«Baby games»	15%
7.	Пальчиковая гимнастика	5%

8.	«Дыхательная азбука»	15%
ИТОГО		100%

месяц	неделя	Тематика	№ занятия
Октябрь	1	Тематическое	1-2
	2	Контроль - проверочное	3-4
	3	Учебно - тренировочное	5-6
	4	Сюжетное «Прогулка в лес»	7-8
Ноябрь	1	Сюжетное «Кого встретил колобок»	9-10
	2	Сюжетное «Наш огород»	11-12
	3	Учебно - тренировочное	13-14
	4	Учебно - тренировочное	15-16
Декабрь	1	Учебно - тренировочное	17-18
	2	Учебно - тренировочное	19-20
	3	Игровое	21-22
	4	Учебно - тренировочное	23-24
Январь			
	1	Учебно - тренировочное	25-26
	2	Сюжетное «Королевство волшебных мячей»	27-28
	3	Сюжетное «Вот зима, кругом бело»	29-30
Февраль	1	Сюжетное «Вокруг света»	31-32
	2	Сюжетное «Путешествие на северный полюс»	33-34
	3	Сюжетное «Военные учения»	35-36
	4	Сюжетно- игровое «Транспорт»	37- 38
Март	1	Сюжетно – игровое «Мамины помощники»	39-40
	2	Сюжетное «В морском царстве»	41-42
	3	Учебно - тренировочное	43-44
	4	Учебно - тренировочное	45-46
Апрель	1	Учебно - тренировочное	47-48
	2	Учебно - тренировочное	49-50
	3	Игровое	51-52
	4	Учебно - тренировочное	53-54
Май	1	Контрольно - проверочное	55-56
	2	Сюжетное «Пролёт в космос»	57-58
	3	Сюжетное «На арене цирка»	59-60

	4	Сюжетное «В поисках клада»	61-62
--	---	----------------------------	-------

1. Основы знаний:

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед, учебных презентаций проводимых непосредственно в процессе занятий.

Включает в себя следующие темы:

- Виды мячей;
- Правила поведения на занятиях;
- Правила обращения с фитболом и спортивным оборудованием;
- Беседа о здоровье;
- Что полезно для здоровья;
- Что для человека важнее всего;
- Какой воздух;
- Что для чего нужно?
- Знакомство с нашим телом;
- Правильная осанка – что это?
- Что нужно для дыхания?
- Правильное дыхание;
- Можно ли нарисовать дыхание?

2. Этапы обучения технике упражнений с использованием фитболов.

I этап.

Задачи этапа:

1. Дать представление о форме. Физических свойствах мяча.

Средства:

- различные прокатывания мяча по полу. По скамейке, между ориентиров «змейкой»», вокруг ориентиров
- отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании различными видами ходьбы;
- передача мяча друг другу, броски мяча;
- игры с мячом: « Догони мяч », «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч » (варианты: толкай ладонями, толкай развёрнутой ступнёй).

2. Учить правильной посадке на мяче.

Средства:

- сидя на мяче у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стоны должны быть прижаты к полу и направлены друг на друга),
- сидя на мяче, в медленном темпе выполнить упражнения для плечевого пояса, например:
 - а) повороты головы вправо-влево;
 - б) поочередное поднятие рук вперед вверх - в сторону;
 - в) поднятие и опускание плеч;
 - г) скольжение руками по поверхности мяча;
 - д.) сгибать руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны,
 - с) по сигналу встать, оббежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере

Средства:

3.1. Сидя в полуприседе на носках лицом к мячу, прямые руки на мяче, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу:

- 1 — 2 присели, проверили положение;
- 3 — 4 встали, руки в стороны.

Игра: по сигналу все разбежались врассыпную и бегают между мячами, по другому сигналу подбежали к своим мячам и присели. Это положение можно принимать парами у одного мяча лицом друг к другу.

3.2. ИП. упор стоя на коленях лицом к мячу, руки на мяче.

1 — присели на пятки, мяч прижать к коленям;

2—и. п.

3.3. Лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче, опора на пятки. Покачивание мяча ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним мячом, располагаясь зеркально.

3.4. Лежа на спине на полу, ноги прямые на мяче, приподнять таз от пола. Также можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

3.5. Лежа на спине на полу, ступни ног на мяче. Маленькие шаги по поверхности мяча вперед-назад.

3.6. Переходы из положения упор сидя, мяч на прямых ногах, прокатывая мяч к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.

3.7. Лежа на спине на полу, ногами обхватить мяч. Согнуть колени и сжать мяч. Можно выполнять поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

3.8. Лежа на спине на полу, ноги, согнуты в коленях, лежат на мяче. Руки за головой. Подъем верхней части туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

3.9. ИП. Лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, мяч в руках. Передача мяча из рук в ноги и, наоборот.

3.10. Стоя на коленях на полу лицом к мячу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на мяче. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с мяча, диаметр которого на один размер меньше нужного для занимающихся.

3.11. Лежа на спине на полу, ноги, согнуть ноги коленях, на мяче. Напрягая мышцы ног, прижимать мяч к ягодицам.

4. Организационно-методические указания.

Структура урока на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики,

5-6 упражнений с мячом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без мяча.

Размещение занимающихся с мячами по технике безопасности должно быть на расстоянии 1 - 1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале. Выполнение упражнений происходит в индивидуальном темпе и дозировке.

2 этап.

Задачи этапа.

1. Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на мяче для рук и ног в сочетании с колебательными покачиваниями на мяче.

Средства:

1.1. Самостоятельное покачивание на мяче с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая и через затылок, позвоночник и мяч как бы проходят «стержень».

1.2. В среднем темпе выполнять основные движения руками в стороны - вверх вперед - вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращения в лучезапястных, и локтевых и плечевых суставах. Подобные движения на мяче должны вызывать самопроизвольное покачивание на мяче. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью мяча.

1.3. Сиди на мяче выполнить: - ходьбу на месте, не отрывая носков,

- ходьбу, высоко поднимая колени,

- из положения ступни вместе, пятки раздвинуть в стороны и вернуться в и.п.

- приставной шаг в сторону;

- из положения сиди ноги врозь приставлять одну ногу скрестно.

2. Учить сохранять правильную осанку сидя на мяче при уменьшенной площади опоры.
Средства:

- поочередное выставление ноги на пятку вперед в сторону, руки на мяче;
- аналогичное выставление ноги вперед в сторону на носок;
- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

3. Ознакомить с упражнениями в балансе с различными положениями на мяче.
Средства:

- наклоны вперед, ноги врозь,
- наклоны вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;
- наклоны в стороны: сиди на мяче, ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны:
- наклоны в стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук.
- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении: руки в стороны, одна нога вперед. Поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками.

В медленном темпе сиди на мяче сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на мяч, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают мяч сбоку, смотреть следует вперед. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

Из положения лежа на мяче, руки в упоре на полу сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок - шея - спина должны быть на одной прямой.

Лежа на животе на мяче, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу, согнуть руки в локтях, ладонями вниз (крылышки). Голову не поднимать.

Лежа на животе на мяче, руки на полу, ноги в стартовом» положении, поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть полусогнуты, плечо - над кистью. В том же исходном положении поднимание, поочередно ноги, сгибая в коленях.

Лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче, выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

Лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на мяч, поочередные махи согнутой ногой.

Выполнение двух предыдущих упражнений из исходного положения: руки за голову.

4. Учить выполнять упражнения в расслаблении мышц на мяче.
Средства:

- сидя на полу с согнутыми ногами боком к мячу, облокотиться на мяч, прижимая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на мяч и в таком положении покачаться;
- сидя на полу спиной к мячу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на мяч и покачиваться влево-вправо.

5. Организационно-методические указания.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательным покачиванием на мяче необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью мяча! Структура занятия сохраняется, но увеличивается объем упражнений на мяче. Так же можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными несложными перестроениями.

III этап.

Задачи этапа.

1. Учить выполнять комплекс ОРУ с использованием мяча в общем для всей группы темпе.

Средства:

- комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

1. Учить упражнения стретчинга с использованием мяча

Средства:

- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступнёй, выполнять медленные пружинистые покачивания;
- то же упражнение выполнять, сгибая руки;
- стоя на одном колене, спиной к мячу, другая - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад.

Силу растягивания мышц в предыдущих двух упражнениях можно менять в зависимости от расположения точки контакта с мячом

- лежа спиной на мяче, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90гр., точка контакта с мячом на средней линии лопаток
- сидя боком к мячу на полу, дальняя от мяча нога согнута и упирается в пол ступнёй, ближняя к мячу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накате» на мяч, удерживая равновесие;
- исходное положение то же, при накате на мяч ладонью руку поднять вверх;
- исходное положение то же, выполнять одновременно одноимённой рукой и ногой.

4 этап.

Задачи этапа.

1. Совершенствовать упражнения в балансе.

Средства:

- из положения в упоре лежа на животе на мяче, сгибая ноги, прокатить мяч к груди;
- то же, но опора на мяче одной ногой
- лицом к мячу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута
- аналогичное упражнение, но опора на мяч коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх;
- лежа спиной на мяче, руки на полу, одна нога вверх;
- исходное положение то же, ноги вверх;
- лежа на животе на мяче, поворот на спину,
- стоя правым боком к мячу, шаг правой через мяч, прокат на мяче и затем приставлять левую, встать левым боком к мячу;
- сидя на мяче, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на мяче, встать, мяч слева. То же, прокат влево на мяче;
- лежа на животе на мяче, а упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с мячом постепенно удаляется от опоры на пол;
- лежа на животе на мяче сгибание и разгибание рук в упоре. Точка контакта с мячом постепенно удаляется от опоры на руки;
- то же упражнение, но опора на мяч одной ногой;
- лежа на спине на полу, ноги на мяче, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить мяч к ягодицам, вернуться в исходное положение;
- то же упражнение с опорой на мяч одной ногой.
- Примерные комплексы упражнений и конспекты занятий на фитболах для детей дошкольного возраста приведены в приложениях.

3. Этапы обучения музыкально – ритмическим движениям.

- воспитание потребности двигаться под музыку,
- развитие умения выражать в движении характер музыки и её настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании;

- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп — разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков);
- развитие способности различать жанр произведения — плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш, разный по характеру, и выражать это в соответствующих движениях.

На первом этапе дети знакомятся с новой ритмической композицией, создают у них целостное представление о музыке и используемых для передачи ее эмоционально-образного содержания движениях. На этом этапе целесообразно применять «вовлекающий показ» (Г. А. Праслова, С. Д. Руднева), помогающий детям при разучивании ритмической композиции освоить движения, и «опережающий показ» (А. И. Буренина), позволяющий своевременно переводить зрительное восприятие движений в двигательную реакцию, в результате чего движения детей точно совпадают с музыкой.

Рекомендуется также использовать метод создания композиций, привлекая литературные тексты для активизации образного мышления детей, наглядный показ: игрушки, различные предметы, позволяющие полнее раскрыть содержание произведения и характер движений. При этом отмечается, что это не должно отвлекать внимание ребенка и побуждать его не к исполнению, а к игре, т.е. использование предметной наглядности должно быть педагогически продуманным.

На втором этапе обучения осуществляется разучивание музыкально-ритмической композиции, способствующее созданию целостного образа, настроения музыкального произведения. На этом этапе предполагается:

- уточнение и отработка движений;
- работа над их выразительностью и соответствием характеру музыки;
- развитие самостоятельности детей, осознанности в выполнении движений.

При этом предпочтительно, чтобы разучивание движений осуществлялось под музыку, а не под сухой арифметический счет.

На этом этапе предлагается использовать следующие приемы:

- наглядный показ движений педагогом (с пояснениями);
- показ исполнения музыкально-двигательных композиций самими детьми, овладевшими способами их исполнения;
- показ-подсказка педагогом движений условными жестами, мимикой;
- словесные указания педагога и др. (Г. Л. Праслова и др.).

На третьем этапе закрепляются и совершенствуются музыкально-двигательные навыки. Детям предлагаются творческие задания, развивающие способность к импровизации, умения самостоятельно комбинировать знакомые и придумывать собственные движения. Это:

- инсценирование детьми песен, сказок; передача своих чувств, образов музыки в рисунке;
- сочинение детьми музыкально-двигательных иллюстраций к рассказам;
- самостоятельный выбор движений, отвечающих характеру музыки (из предложенных вариантов);
- самостоятельные пластические импровизации детей (Г. А. Праслова и др.).

Предлагается также использовать метод создания художественного контекста. При этом интерпретации музыкального образа способствует подбор ребенком и педагогом стихов, сказок, произведений живописи, помогающих ребенку осознать содержание музыки и адекватно передать его в движении.

О сформированности двигательных навыков и уровне развития психических процессов ребенка — воли, внимания, музыкальной и двигательной памяти — можно судить по степени самостоятельности исполнения детьми музыкальной композиции и использовании ее в самостоятельной деятельности. О степени же осмысления содержания музыки свидетельствует соответствие движений характеру музыки.

Роль воспитателя в ритмике, как и в других видах деятельности, меняется в зависимости от этапа и формы работы. В несюжетных играх воспитатель дает разъяснения по ходу.

4. Развитие двигательных качеств и умений.

Основные:

ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблучка", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением; *бег* — легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег;

прыжковые движения — на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскок "легкий" и "сильный" и др.:

общеразвивающие упражнения — на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног;

имитационные движения — различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды — "в воде", "в воздухе" и т.д.)-

музыкально - ритмические движения — доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, подскоки, галоп и др.

5. Развитие умений ориентироваться в пространстве

Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, и несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения.

Используются различные виды ОД, используя зрительные ориентиры в зале, подвижные игры.

6. Развитие творческих способностей

Развитие умений придумывать несложные варианты движений и их комбинации;

формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в подвижных играх с игровыми действиями, самостоятельно создавая пластический образ в сюжетных упражнениях;

развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

7. Развитие и тренировка психических процессов:

тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов — умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения — по фразам;

развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления — на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.);

развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д., разнообразные по характеру настроения, например: "Рыбки легко и свободно резвятся в воде", передавать образы в подвижных играх и др.

В работе используются опытническая, познавательная деятельность, игры на внимание, творческие подвижные игры и коммуникативные танцы.

8. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- ✓ воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям (например, радоваться успеху других детей и переживать, если кто-то упал или уронил предмет, во время движения);
- ✓ воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь; не шуметь в помещении во время самостоятельных игр);
- ✓ воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Для реализации данного направления используются коммуникативные игры, танцы, игры – эстафеты.

9. Координация речи с движениями, развитие воображения, работа над темпом и ритмом речи.

Средства реализации:

- *ходьба и маришировка в различных направлениях;*
- *упражнения на развитие дыхания, голоса, артикуляции;*
- *упражнения, активизирующие внимание;*
- *счётные упражнения;*
- *речевые упражнения без музыкального сопровождения;*
- *ритмические упражнения;*
- *игровая деятельность;*
- *упражнения на развитие творческой инициативы.*

10. Обучение навыкам гигиенической регуляции дыхания.

Этапы обучения.

1 этап – Изучение процесса дыхания.

Задачи:

- Обратить внимание детей на важнейшее значение дыхания для жизни и здоровья.
- Сформировать понятие правильной осанки.
- Изучить основные элементы дыхательной системы(нос, лёгкие, диафрагма), их значение.
- Изучить основные фазы дыхания – вдох, выдох, пауза.
- Изучить правильное (спокойное, ритмичное) и неправильное (глубокое, неритмичное) дыхание.

Средства реализации:

- беседа о важности здоровья;
- вопросы к детям о необходимости воздуха, о важности дыхания, о дыхании через нос;
- тесты;
- опыты;
- работа с демонстрационным материалом (таблицы, рисунка, схемы);
- домашнее задание.

2 этап - Практическое обучение навыкам регуляции дыхания в покое, в процессе речи, в движении.

Задачи:

- Учить регуляции дыхания в покое, во время разговора.

- Учить регуляции дыхания в движении.

Средства реализации:

- беседы о правилах дыхания при разговоре, пении;
- тесты;
- упражнения на дыхание с сопротивлением, используя дыхательные тренажёры;
- домашние задания.

3 этап – Овладение методом дыхания А.Н. Стрельниковой.

Задачи:

- Обучить основным принципам дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.
- Выучить упражнения основного комплекса.

Средства реализации:

Принципы дыхания

Гимнастика А. Н. Стрельниковой — единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую необыкновенно широкий спектр позитивного воздействия. При выполнении упражнений необходимо соблюдать определенные правила:

1. Вдох — «громкий», короткий, активный (просто шумно на всю комнату шмыгайте носом, как бы нюхая запах гари).

2. Выдох — абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (кому как удобно). Лучше, если это выдох через нос. О выдохе думать запрещено. Если вы будете думать о выдохе — собьётесь! Выдох — это уходящий вдох.

Воздух должен сам уходить через нос или через рот после каждого вдоха носом. Вдох — предельно активный, выдох — абсолютно пассивный. На первых порах это бывает сложно: воздух задерживается или, наоборот, выталкивается. Но по мере тренировки, выполняя рекомендации, данные в описании упражнений, вы освоите «стрельниковский» вдох.

3. В стрельниковской дыхательной гимнастике короткие шумные вдохи носом делаются только одновременно с движениями (даже в описании упражнений используется термин «вдоха-движения»): хватаем — нюхаем, кланяемся — нюхаем, приседаем — нюхаем, поворачиваемся — нюхаем и т. д.

Последовательность и количество упражнений

Чтобы научить ребенка делать упражнения, родителям и педагогам необходимо хорошо освоить их выполнение. Ниже приводится схема освоения гимнастики взрослыми людьми и школьниками.

Внимание!

Количество повторов упражнения при обучении малышей указано непосредственно в описании упражнений.

Необходима определенная последовательность выполнения упражнений основного комплекса. Гимнастику всегда

нужно начинать именно с безобидных разминочных упражнений «Ладшки» и «Погончики».

На первом занятии обязательно нужно освоить три первых упражнения: «Ладшки», «Погончики», «Насос».

Каждое новое упражнение делаем по 4 вдоха-движения подряд через паузу от 3 до 5 секунд следующим образом: 4 — 4 — 4 — 4 — 4 — 4 — 4 — 4. Итого: 4 вдоха-движения по 8 раз, это 32 раза («стрельниковская тридцатка»). Между «тридцатками» отдых от 3 до 10 секунд. Такой же отдых между упражнениями.

Таких «тридцаток» нужно сделать три: 4 по 8 раз (32), отдых (3-10 секунд), 4 по 8 раз (32), отдых (3-10 секунд), 4 по 8 раз (32). Итак, мы сделали 96 вдохов-движений («стрельниковскую сотню»).

Значит, схема первого занятия будет такой:

1. «Ладоски»: 4 х 8, 4 х 8, 4 х 8.
2. «Погончики»: 4 х 8, 4 х 8, 4 х 8.
3. «Насос»: 4 х 8, 4 х 8, 4 х 8.

Для разнообразия можно использовать другую схему:

1. «Ладоски» 4 х 8, «Погончики» 4 х 8, «Насос» 4 х 8.
2. «Ладоски» 4 х 8, «Погончики» 4 х 8, «Насос» 4 х 8.
3. «Ладоски» 4 х 8, «Погончики» 4 х 8, «Насос» 4 х 8.

В течение первой недели один-два раза в день надо делать эти три упражнения, повторяя их еще и еще раз, чтобы занятие продолжалось примерно 15 минут. Далее продолжительность одного занятия (по мере увеличения количества упражнений) составляет от 20 до 30 минут, но не более.

На следующей неделе мы добавляем к этим трем еще одно Упражнение и выполняем их все, начиная с первого: «Ладоски», «Погончики», «Насос», «Кошка». И так каждую неделю уже освоенным упражнениям мы добавляем одно новое. При этом повторы уже освоенных упражнений постепенно усложняются. А новые упражнения по-прежнему выполняются, начиная с четырех.

Повторим схему первой недели. Для каждого упражнения одна «стрельниковская сотня» выглядит так: 4 по 8 раз отдых (3-10 секунд), 4 по 8 раз, отдых (3-10 секунд), 4 по 8 раз.

1. «Ладоски»: 4 х 8, 4 х 8, 4 х 8.
2. «Погончики»: 4 х 8, 4 х 8, 4 х 8.
3. «Насос»: 4 х 8, 4 х 8, 4 х 8.

Вторая неделя (или больше — при плохом самочувствии).

Мы делаем 8 вдохов-движений подряд, повторяя их с паузами 4 раза: 8 по 4 раза, отдых (3-10 секунд), 8 по 4 раза, отдых (3-10 секунд), 8 по 4 раза.

1. «Ладоски»: 8 х 4, 8 х 4, 8 х 4.
2. «Погончики»: 8 х 4, 8 х 4, 8 х 4.
3. «Насос»: 8 х 4, 8 х 4, 8 х 4.
4. «Кошка» (новое упражнение): 4 х 8, 4 х 8, 4 х 8.

Третья неделя (или больше — при плохом самочувствии). Каждая «тридцатка» делается только с одной паузой:

16 вдохов-движений подряд, пауза от 3 до 5 секунд, 16 вдохов-движений подряд. То есть 16 по 2 раза с отдыхом (3-10 секунд) между «тридцатками».

1. «Ладоски»: 16 х 2, 16 х 2, 16 х 2.
2. «Погончики»: 16 х 2, 16 х 2, 16 х 2.
3. «Насос»: 16 х 2, 16 х 2, 16 х 2.
4. «Кошка»: 8 х 4, 8 х 4, 8 х 4.
5. «Обними плечи» (новое упражнение): 4 х 8, 4 х 8, 4 х 8

Наконец, с четвертой недели каждая «тридцатка» делается без паузы: 32 вдоха-движения подряд. И эта «тридцатка» повторяется 3 раза с отдыхом (3-10 секунд) между «тридцатками»

32 по 3 раза = 96 вдохов-движений для одного упражнения.

1. «Ладони»: 32 х 3.
2. «Погончики»: 32 х 3.
3. «Насос»: 32 х 3.
4. «Кошка»: 16х2, 16х2, 16х2.
5. «Обними плечи»: 8 х 4, 8 х 4, 8 х 4.
6. «Большой маятник» (новое упражнение): 4 х 8, 4 х 8, 4 х 8.

И так далее...

Разумеется, переход к 32 вдохам-движениям без паузы должен осуществляться постепенно, при необходимости — за большее количество времени. В самом начале тренировки возможно легкое головокружение. Не пугайтесь. Сделайте упражнение «Ладони» сидя.

Иногда, если вы устали, в начале занятия освоенные первые упражнения делаются по 4 или 8 раз с паузами, чтобы нагрузка шла постепенно, а следующие — по 16 или 32 раза. В любом случае нужно руководствоваться самочувствием, и если, например, 16 вдохов-движений подряд делать тяжело, надо вернуться к 8 движениям, а то и к 4. А каждое новое упражнение обязательно начинать с 4 вдохов-движений подряд.

Это же правило выполняется тогда, когда у ребенка недомогание или он болеет. Выполнение упражнений начинается

с 4 вдохов-движений подряд и увеличивается только в случае, если хватает дыхания и сил.

Для того чтобы внести некоторое разнообразие, можно чередовать количество упражнений, сохраняя их последовательность. После усвоения всех упражнений схема выполнения сановного комплекса (1200 движений) выглядит по-разному.

Можно делать каждое упражнение по 96 раз (три «тридцатки» подряд):

1. «Ладони»: 32 х 3 раза (96).
2. «Погончики»: 32 х 3 раза (96).
3. «Насос»: 32 х 3 раза (96).
4. «Кошка»: 32 х 3 раза (96).
5. «Обними плечи»: 32 х 3 раза (96).
6. «Большой маятник»: 32 х 3 раза (96).
7. «Повороты головы»: 32 х 3 раза (96).
8. «Ушки»: 32 х 3 раза (96).
9. «Маятник головой»: 32 х 3 раза (96).
10. «Перекаты» (одна нога впереди): 32 х 3 раза (96).
11. «Перекаты» (другая нога впереди): 32 х 3 раза (96).
12. «Шаги»: 32 (передний шаг), 32 (задний шаг), 32 (передний шаг). Всего 96.

Итого будет 1200 вдохов-движений.

Можно все 12 упражнений сделать подряд по одной «тридцатке»: «Ладони» (32 раза), «Погончики» (32 раза), «Насос» (32 раза) и т. д.

Потом еще раз в дохи-движения повторить по 32 раза, начиная с «Ладонек» и заканчивая «Шагами».

И еще раз все упражнения повторяем по одной «тридцатке»

Всего будет также 1200 вдохов-движений.

Можно варьировать вторую часть комплекса, чередуя упражнения с движениями головой и упражнения с движениями ног: «Повороты головы», «Перекаты», «Ушки», «Перекаты », « Маятник головой », « Шаги ».

После освоения основного комплекса можно разнообразить занятия упражнениями дополнительного комплекса. Когда элементы гимнастики освоены, она делается легко, без напряжения и доставляет удовольствие.

На одно обычное занятие должно уходить от 20-ти до 30-ти минут. Лучше всего, если дети 1-2 раза в течение дня выполняют весь комплекс упражнений.

В качестве метода лечения ее нужно делать два раза в день утром и днем (или вечером) по 1200 вдохов-движений до еды или через час-полтора после еды. Для профилактики упражнения выполняются по утрам вместо общепринятой гимнастики или во второй половине дня, чтобы снять дневную усталости.

11. Пальчиковая гимнастика.

Упражнения для развития мышц пальцев рук: упражнения на подвижность суставов, вращательные движения. Упражнения на развитие координацию пальцев рук. Упражнения пальчиками с предметами. Упражнения с речитативами, стихами...

12. Упражнения с малыми средним массажным мячом.

✓ **Упражнения для мелкой моторики рук:** катание по полу ладонью, пальцами, вращение, зажимая ладонями, поднимание 2, 3 пальцами, надавливание на мяч пальцами. Прокатывание мяча вперед - назад посменной работой ладонями рук .

✓ **Упражнения на крупные мышечные группы:** в положении сидя, зажимая мяч стопами, подъем и опускание ног, поворот стоп вправо – влево, сгибание – выпрямление ног, прокатывание мяча от пятки по голени в упоре на руках. В положении лёжа на спине в упоре на стопах (приподнимая ягодицы) прокатывать мяч по позвоночному столбу вперед- назад. Удерживая мяч в грудном отделе позвоночника между лопаток, движение мяча вправо – влево (от плеча к плечу).

✓ **Самомассаж стоп и рук;**

✓ **Работа в парах и групповая работа.**

Содержание учебного плана

Месяц № занятия		Всего часов	Программное содержание	Средства реализации	Источники
Октябрь	1-2	Два часа	- Познакомить детей с правилами поведения в спортивном зале и обращение со спортивным оборудованием; - Подготовить организм к предстоящей нагрузке; - Сформировать представления детей о видах мячей, их назначении и действиях с ними; - Развивать точность, ловкость, координацию движений, быстроту реакции; - Выработать чёткие координационные движения во взаимосвязи с речью; - Совершенствовать общую и мелкую моторику;	- Учебная презентация о правилах поведения в спортивном зале; - Динамическая разминка без предметов (различные виды ходьбы и бега); - Логоритмическая сказка «Колобок»; - ОВД с различными видами мячей по принципу круговой тренировки (забрасывание малого мяча в корзину, прокатывание среднего мяча по полу друг другу из разных и.п., отбивание от пола баскетбольного мяча, ведение футбольного мяча ногами в прямом направлении); - Подвижная игра «Ловишки с мячом»; - Пальчиковая гимнастика с массажным мячом «Мячик - крошка»;	- Инновации в логопедической практике (Методическое пособие для дошкольных логопедических учреждений).- Состав.: О.Е. Громова.- М.: 2008 год) - М.Ю. Картушина Логоритмические занятия в детском саду.- М.:2004
	3-4	Два часа	- Подготовить организм к предстоящей нагрузке; - Дать представления о форме и физических свойствах фитбола; - выявление начального уровня психомоторного развития ребёнка и определение уровня интереса у детей к физическим упражнениям; - Развивать точность, ловкость, координацию движений, быстроту реакции, чувство ритма; - Разучить с детьми пальчиковую гимнастику, логоритмическое упражнение, повторяя движения за воспитателем; -Ознакомление детей с тем, что полезно для здоровья.	-Динамическая разминка без предметов; - Ритмичный танец «У жирафа пятнышки»; - Подбрасывание фитбола вверх, отбивание от пола 2 руками, прокатывание в прямом направлении. Игра «Догони мяч», «Вышибала»; - Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»; - Координация речи с движением «Листья»; - Вступительная беседа о важности здоровья (игра «собери картинку», игра – лабиринт «Помоги ребятам стать спортсменами»).	-Н.В. Нищева «Система коррекционной работы» стр. 33; - С.Н. Зинатулин «Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания» стр. 27.

5-6	Два часа	- Подготовить организм к предстоящей нагрузке; -Продолжать формировать представления детей о форме и физических свойствах фитбола; - Учить ритмично, выразительно выполнять движения под музыку, самостоятельно повторять знакомые движения; - Произносить речевой материал, четко проговаривая слова; - Определить важность воздуха для жизни человека. Изучить особенности воздуха.	-Динамическая разминка без предметов; - Ритмичный танец «У жирафа пятнышки»; - Действия с фитболом: ходьба на носках – фитбол в прямых руках над головой, ходьба на пятках – фитбол в прямых руках перед собой (на уровне груди), ходьба с высоким подниманием колена, колено касается фитбола, фитбол держат в прямых руках перед собой, ходьба с фитболом на голове приставным шагом вперед – назад, в обратном направлении фитбол прокатывают по полу с попеременной работой рук. - Пальчиковая гимнастика «Осень»; - Координация речи с движением «Дождик»; -Тесты и опыты для определения важности воздуха для человека изучения особенностей воздуха.	-Н.В. Нищева «Система коррекционной работы» стр. 33; - С.Н. Зинатулин «Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания» стр. 28-29
7-8	Два часа	- Подготовить организм к предстоящей нагрузке; - Обучить правильной посадке на фитболе; - Развивать координацию движений рук и ног, умение сочетать движения с музыкой и словом; -Учить согласовывать движения с речью; - Закреплять знания о значении воздуха и дыхания для жизни и здоровья, познакомить детей с основными частями тела и их функциями.	- Динамическая разминка без предметов; -Упражнения, сидя на фитболе в медленном темпе «Птичка», «Ёжик с грибочком на спинке»-принимать и.п., стоя, мяч за спиной (для плечевого пояса, спины); - Музыкально – ритмические движения «Воробьиная дискотека»; -Игра на развитие чувства ритма и темпа «Мишка»; - Игра с массажным мячиком «Ёжик»; - Массаж спины «Был у зайки огород»; - Загадки «Для чего что нужно».	- С.Н. Зинатулин «Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания» стр. 30. - М.В. Кузьменко, Л.В. Касап «Фитбол: 250 упражнений и игр для дошкольников», стр.17.

1-2	Два часа	- Подготовить организм к предстоящей нагрузке; - Разучить ОРУ с фитболом из и.п. стоя, мяч внизу; - Развивать координацию движений рук и ног, умение сочетать движения с музыкой и словом; - Учить согласовывать движения с речью; - Продолжать знакомить детей с основными частями тела и их функциями.	- Динамическая разминка без предметов; - ОРУ с фитболом стоя, мяч внизу; - Музыкально – ритмические движения «Воробьиная дискотека»; - Прокатывание мяча в прямом направлении, змейкой между предметов в чередовании с прыжками на двух ногах с продвижением вперёд, ходьбой с выпадами, ходьбой с зажатым мячом между колен; - Пальчиковая гимнастика «Кто живёт в лесу»; - Игра «Найди пару» (части тела и их функции), проверка домашнего задания: загадки о воздухе, частях тела (рот, нос).	- С.Н. Зинатулин «Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания» стр. 30. - М.В. Кузьменко, Л.В. Касап «Фитбол: 250 упражнений и игр для дошкольников», стр.16- 18.
3-4	Два часа	- Подготовить организм к предстоящей нагрузке; - Упражнять в выполнении ОРУ с фитболом из и.п. стоя, мяч внизу; - Упражнять в правильной посадке на мяче; - Закреплять представления детей о физических свойствах мяча; - Развивать умение ориентироваться «на товарища»; - Упражнять в согласованности движений и речи, сохраняя темп и ритм; - Познакомить детей с понятием о правильной осанке.	- Динамическая разминка без предметов; - ОРУ с фитболом стоя, мяч внизу; - Игра «Найди свой мяч»; - Музыкально – ритмические движения «Антошка»; - Эстафета «Прокати мяч» - Пальчиковая гимнастика «Овощи»; - Логоритмическое упражнение «Урожай»; - Беседа с тестовыми заданиями.	- М.В. Кузьменко, Л.В. Касап «Фитбол: 250 упражнений и игр для дошкольников», стр.16- 18. - Н.В. Нищева «Система коррекционной работы» стр. 36; - С.Н. Зинатулин «Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания» стр. 30-31

Ноябрь	5-6	Два часа	- Подготовить организм к предстоящей нагрузке с использованием дополнительного отягощения; - Продолжать знакомить с физическими свойствами фитбола: выполнять ОРУ с опорой на мяч и в ОВД в парах; - Разучить с детьми пальчиковую гимнастику, логоритмические упражнения, повторяя движения за воспитателем; - Закреплять знания детей о правильной осанке и дыхании.	-Динамическая разминка с фитболами; - ОРУ с опорой на фитбол; - ОВД с фитболом в парах: передача мяча друг другу разными способами, прокатывание мяча друг другу из разных и.п., броски мяча в парах; - Коммуникативный танец «Вперёд четыре шага»; - Логоритмическое упражнение «Прогулка»; - Пальчиковая гимнастика «Мячик - ёжик» - Задания с использованием карточек и мешочков с песком;	- М.В. Кузьменко, Л.В. Касап «Фитбол: 250 упражнений и игр для дошкольников», стр.24-26; - М.Ю. Картушина «Логоритмические занятия в детском саду» стр. 19; - Н.В. Нищева «Система коррекционной работы», стр. - С.Н. Зинатулин «Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания» стр. 32-33
	7-8	Два часа	- Подготовить организм к предстоящей нагрузке с использованием дополнительного отягощения; - Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лёжа, в приседе); - Уметь сочетать движения с музыкой в быстром темпе; - Произносить речевой материал, четко проговаривая слова; - Закрепить знания детей об основных правилах ЗОЖ, обучить детей приёмам оздоровления;	-Динамическая разминка с мячом; - ОРУ с опорой на фитбол; - 1 - 6 базовые упражнения с использованием мяча; - Коммуникативный танец «Вперёд четыре шага»; - Игра с фитболом «Дракон кусает свой хвост»; - Логоритмическое упражнение «Прогулка»; - Пальчиковая гимнастика «Мячик - ёжик»; - Учебная презентация «Правила здоровья»; - Оздоровительная гимнастика № 1.	- М.В. Кузьменко, Л.В. Касап «Фитбол: 250 упражнений и игр для дошкольников», стр.24-26; - Г.В.Каштанова «Лечебная физкультура и массаж» стр. 44; -К.К. Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников», стр. 11; - В.И. Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников» стр. 64, - С.Н. Зинатулин «Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания» стр. 33-34.

Декабрь	1-2	Два часа	- Подготовить организм к предстоящей нагрузке с использованием дополнительного отягощения; - Продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лёжа, в приседе), закреплять правильную посадку на мяче и представления о физических свойствах мяча; - Развивать быстроту реакции, памяти, выразительности движений; - Работать над темпом и ритмом речи, координировать движения и речь; - Изучить основные элементы дыхательной системы их значением.	- Динамическая разминка с мячом; - 8- 12 упражнения с использованием мяча; - Игра «Передай мяч» из и.п. сидя на мяче - через голову, с поворот туловища справа – слева; - Коммуникативный танец «Если весело живётся»; - Пальчиковая гимнастика «Игрушки»; - Логоритмическое упражнение «Мячик»; - Изучение дыхательной системы.	- Г.В.Каштанова «Лечебная физкультура и массаж» стр. 44; - Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ - ДАНСЕ» стр. 50; - Н.В. Нищева «Система коррекционной работы» стр. 46; - С.Н. Зинатулин «Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания» стр. 35-36;
	3-4	Два часа	- Подготовить организм к предстоящей нагрузке с использованием дополнительного отягощения, закрепляя навыки владения мячом; - Упражнять в выполнении упражнений в партере (сидя, лёжа, в приседе); - Способствовать развитию творческих способностей, чувства ритма; - Учить способам выполнения массажных движений; - Знакомить детей с принципами диафрагмального дыхания, изучить фазы дыхания.	- Динамическая разминка с мячом: игры «Стоп - хлоп», «Карлики и великаны»; - 1 – 12 упражнения с использованием мяча. - Игра - эстафета «Передай мяч» из и.п. стоя (через голову стоя в колонне; по цепочке, стоя в шеренге); - Коммуникативный танец «Если весело живётся»; - Массаж спины «Ладощка»; - Беседа, тесты – опыты, работа с карточками.	- Г.В.Каштанова «Лечебная физкультура и массаж» стр. 44; - Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ - ДАНСЕ» стр. 50; - С.Н. Зинатулин «Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания» стр. 36-37.

Декабрь	5-6	Два часа	- Закреплять знания детей о физических свойствах футбола; - Закреплять навыки владения мячом; - Способствовать развитию творческих способностей, чувства ритма; - Продолжать учить способам выполнения массажных движений;	- Динамическая разминка с мячом: Игры с мячом «Стоп - хлопок», «Карлики и великаны», «Найди свой мяч»; - Игры на закрепление навыков владения мячом: Эстафеты «Прокати мяч», «Передай мяч» (через голову стоя в колонне; по цепочке, стоя в шеренге); Подвижные игры: «Ловишки с мячом», «Дракон кусает свой хвост»; - Игра «Музыкальный мячик»; - Массаж спины «Ладощка»;	
Декабрь	7-8	Два часа	- Подготовить организм к предстоящей нагрузке с использованием футбола; - Учить выполнять упражнения, сидя на мяче; - Учить выполнять прыжки на футболе на месте и с продвижением вперед; - Упражнять в ориентировке в пространстве, используя словесную инструкцию, развивать чувство ритма; - Выучить основные фигуры пальчиковой гимнастики; - Развивать воображение детей. - Закреплять знания детей о значении органов дыхания, упражнять в умении различать виды дыхания с опорой на схемы, познакомить детей с правильным дыханием.	- Динамическая разминка с использованием футбола; - Упражнения, сидя на мяче в среднем темпе; - Прыжки на футболе на месте, в прямом направлении; - Танцевальная игра «Весёлый поезд»; - Логоритмическое упражнение «Снежок»; - Выполнение фигурок из пальчиков: «круг», «очки», «домик», «бинбоекль», «лодочка», «цепочка»; - Беседы воспитателя о положении лёгких, диафрагмы. Рассматривание рисунков с фазами дыхания. Рассматривание рисунков с изображением правильного и неправильного дыхания. Тест «Как осанка влияет на дыхание».	- М.В. Кузьменко, Л.В. Касап «Фитбол: 250 упражнений и игр для дошкольников», стр.32-35; - Научно – практический журнал «Инструктор по физкультуре», № 3-2009г., стр.92; - Н.В. Нищева «Система коррекционной работы» стр. 57; - Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ - ДАНСЕ» стр. .54-55; - С.Н. Зинатулин «Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания» стр. 38-39.

Январь	3-4	Два часа	-Подготовить организм к предстоящей нагрузке с использованием фитбола; - Учить сохранять правильную осанку в положении сидя на мяче; - Упражнять в ориентировке в пространстве, используя словесную инструкцию, развивать чувство ритма; - Учить выполнять пальчиковые упражнения с опорой на карточки – схемы; - Закреплять знания детей о видах дыхания, упражнять в различении фаз дыхания, самостоятельное изображение видов дыхания и правильной осанки.	- Динамическая разминка с использованием фитбола; - Упражнения, сидя на мяче в среднем темпе; - Синхронные прыжки на мяче; «Гребёнка»; - Танцевальная игра «Весёлый поезд»; - Выполнение фигурок из пальчиков: «круг», «очки», «домик», «бинбокль», «лодочка», «цепочка» с опорой на карточки – схемы. - Проверка домашнего задания «Нарисуй правильное дыхание»..	- М.В. Кузьменко, Л.В. Касап «Фитбол: 250 упражнений и игр для дошкольников», стр.32-35; - Научно – практический журнал «Инструктор по физкультуре», № 3-2009г., стр.93; - Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ - ДАНСЕ» стр. 54-55; - С.Н. Зинатулин «Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания» стр. 38-40.
	5-6	Два часа	- Подготовить организм к предстоящей нагрузке с использованием полосы препятствий; - Учить выполнять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе; - Учить прыжкам на мяче между предметов, стараясь их не задевать; - Ритмично выполнять движения под музыку в парах; - Продолжать учить согласовывать движения с речью, выполнять фигуры при помощи рук;	- Преодоление полосы препятствий; - Игра «Быстро сядь на мяч»; - Упражнения их разных и.п 1- 6.; - «Змейка», продвижение на мяче между предметами. - Ритмичный танец «У тебя – у меня звонкие ладошки»; - Игра «Сильные руки»; - Пальчиковая гимнастика «Подарки».	- Г.В.Каштанова «Лечебная физкультура и массаж» стр. 46; - Научно – практический журнал «Инструктор по физкультуре», № 3-2009г., стр.93; - Н.В. Нищева «Система коррекционной работы» стр. 287;

	7-8	Два часа	- Подготовить организм к предстоящей нагрузке с использованием полосы препятствий; - Упражнять в выполнении упражнений на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе; - Закреплять умение прыгать на мяче с продвижением вперед; - Ритмично выполнять движения под музыку в парах; - Тренировать диафрагменное дыхание;	- Динамическая разминка с использованием полосы препятствий; - Упражнения с использованием фитбола из разных и.п. с 7 – 13; - Подвижная игра «Собери снеговика»; - Ритмичный танец «У тебя – у меня звонкие ладошки»; - Логоритмическое упражнение «Я мороза не боюсь»; - Беседа о правилах дыхания при разговоре, выполнение дыхательных упражнений с сопротивлением через одну ноздрию, через сжатые губы;	- Г.В.Каштанова «Лечебная физкультура и массаж» стр. 46; - В.И. Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников» стр. 92, - В.И. Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников» стр. 92, - С.Н. Зинатулин «Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания» стр. 42, 47;
Февраль	1-2	Два часа	- Подготовить организм к предстоящей нагрузке с использованием полосы препятствий; - Продолжать учить согласовывать движения с речью, закреплять навыки владения мячом; - Учить выполнять имитационные упражнения, укрепляя мышечный корсет позвоночника; - Ритмично выполнять движения под музыку; - Тренировать диафрагменное дыхание, используя дыхательные тренажёры ;	- Динамическая разминка с использованием полосы препятствий; - Логоритмическое упражнение «Самолёт»; - Музыкально – ритмическая гимнастика «Чунга - чанга»; - Имитационные упражнения «Животные»; -Подвижная игра «Пингвины на льдине»; - Упражнения на развитие диафрагменного дыхания с использованием дыхательных тренажёров (воздушных шариков);	- Алябьева Е.А. Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения.; - В.И. Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников» стр.76;

	3-4	Два часа	- Подготовить организм к предстоящей нагрузке с использованием основных видов движений; - Учить выполнять упражнения на развитие силы крупных мышечных групп с использованием эластичной ленты; - Учить выполнять упражнения на расслабление и растягивание мышц с использованием фитбола; - Учить детей выполнять движения в соответствии с изменяющимся ритмом музыки; - Учить выполнять упражнения во взаимосвязи с дыханием.	- Ходьба и бег в чередовании с выполнением основных видов движений; - Силовые упражнения с использованием эластичной ленты; - Упражнения на расслабление и растягивание мышц с использованием фитбола; - Подвижная игра «Полетим на самолёте»; - Музыкально – ритмическая игра «У оленя дом большой»; - Логоритмическое упражнение «Я мороза не боюсь»; - Дыхательные упражнения в сочетании с движениями 1 – 3;	- С.Н. Зинатулин «Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания» стр. 49 - 50, - Г.В.Каштанова «Лечебная физкультура и массаж» стр. 47; - В.И. Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников» стр. 92,
	5-6	Два часа	- Подготовить организм к предстоящей нагрузке с использованием основных видов движений; - Учить выполнять упражнения на развитие силы крупных мышечных групп с использованием гантелей; - Учить выполнять упражнения на расслабление и растягивание мышц с использованием фитбола; - Продолжать учить выполнять упражнения во взаимосвязи с дыханием.	- Ходьба и бег в чередовании с выполнением основных видов движений; - Силовые упражнения с использованием гантелей; - Упражнения на расслабление и растягивание мышц с использованием фитбола; - Подвижная игра «На границе»; - Пальчиковая гимнастика «Бойцы - молодцы»; - Дыхательные упражнения в сочетании с движениями 4 – 6 «На учениях»;	- С.Н. Зинатулин «Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания» стр. 49 - 50,

7-8	Два часа	- Подготовить организм к предстоящей нагрузке с использованием обруча; - Учить детей выполнять движения выразительно в соответствии с музыкой; - Закреплять навыки владения фитбол мячом; - Познакомить с основными принципами дыхательной гимнастикой Стрельниковой.	- Динамическая разминка с использованием обруча; - Упражнения с обручем используя фитбол; - Игры «Мчится поезд», «Космонавты», «Полетим на самолёте»; - Пальчиковая гимнастика «Я – отважный капитан»; - Принципы дыхательной гимнастики Стрельниковой: 1. Вдох — «громкий», короткий, активный (просто шумно на всю комнату шмыгайте носом, как бы нюхая запах гари). 2. Выдох — абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (кому как удобно). Лучше, если это выдох через нос. - Выдох — это уходящий вдох. - Упражнение «Ладшки» Дозировка 4х8 – 3 раза.	- Г.В.Каштанова «Лечебная физкультура и массаж» стр. 47; -М.Н. Щетинин « Стрельниковская дыхательная гимнастика »;
1-2	Два часа	- Подготовить организм к предстоящей нагрузке в парах; - Продолжать учить выполнять упражнения на расслабление и растягивание мышц с использованием фитбола; - Закреплять умения использовать мячи в играх – эстафетах; - Продолжать учить детей выполнять движения выразительно в соответствии с музыкой; - Учить выполнять счётные упражнения, соотнося движения рук с ритмом речи; - Продолжать знакомить с основными принципами дыхательной гимнастикой Стрельниковой.	- Динамическая разминка в парах; - Упражнения на фитболе в парах; - Эстафеты: «Завтрак для мамы», «Польём цветы», «Собери цветок», «Очистим сад от камней»; - Музыкально - ритмические движения «Стирка» - Пальчиковая гимнастика «Помощники»; - Дыхательные упражнения: «Ладшки», «Погончики». - Дозировка 4х8 – 3 раза каждое.	- М.В. Кузьменко, Л.В. Касап «Фитбол: 250 упражнений и игр для дошкольников»,стр. 61- 65; -Н.В. Нищева «Система коррекционной работы» стр. 143; - Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ - ДАНСЕ» стр. 112- 113; - М.Н. Щетинин « Стрельниковская дыхательная гимнастика »;

	3-4	Два часа	- Подготовить организм к предстоящей нагрузке в парах; - Продолжать учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в парах; - Способствовать развитию ловкости, гибкости, мышечной силы; - Способствовать развитию произвольному вниманию, мелкой моторики, образности мышления.	- Динамическая разминка в парах; - Упражнения на фитболе в парах; - Пластические упражнения: «Морская звезда», «Краб», «Дельфин». - Подвижная игра «Акула», «Море волнуется»; - Логоритмическое упражнение «Рыбка»; - Игра «Ныряем на дно»; - Дыхательные упражнения: «Ладошки», «Погончики». Дозировка 4x8 – 3 раза каждое.	- М.В. Кузьменко, Л.В. Касап «Фитбол: 250 упражнений и игр для дошкольников», стр. 61- 65; - М.Н. Щетинин «Стрельниковская дыхательная гимнастика»; - Е.А. Алябьева «Логоритмические упражнения», стр. 32. - Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ - ДАНСЕ» стр. 60-61;
	5-6	Два часа	- Подготовить организм к предстоящей нагрузке; - Учить выполнять упражнения с мячом на укрепление мышц брюшного пресса; - Развивать воображение, чувство ритма и темпа;	-Динамическая разминка без предметов; -Упражнения на фитболе на укрепление мышц брюшного пресса; - Музыкально – ритмический движения «Цыганский танец»; - Подвижная игра «Третий лишний»; - Самомассаж «Ладошки»; Дыхательные упражнения: «Ладошки», «Погончики», «Насос». Дозировка 4x8 – 3 раза каждое.	- Г.В.Каштанова «Лечебная физкультура и массаж» стр. 54; - М.Н. Щетинин «Стрельниковская дыхательная гимнастика»; -К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» стр.44-45.
	7-8	Два часа	- Подготовить организм к предстоящей нагрузке; - Совершенствовать качество выполнения упражнений на мяче, согласовывая движение с дыханием; - Способствовать развитию гибкости, творческого воображения; - Продолжать разучивать упражнения основного комплекса дыхательной гимнастики.	- Динамическая разминка без предметов; - Упражнения на фитболе на укрепление мышц брюшного пресса; - Пластические упражнения: «Улитка», «Морской лев», «Медуза», «Уж», «Червяк»; - Подвижная игра «Море волнуется», «Ныряем на дно»; - Дыхательные упражнения «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка». Дозировка 4x8 – 3 раза каждое.	- М.Н. Щетинин «Стрельниковская дыхательная гимнастика»; - Г.В.Каштанова «Лечебная физкультура и массаж» стр. 54; - Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ - ДАНСЕ» стр. 61;

Апрель	1-2	Два часа	- Подготовить организм к предстоящей нагрузке с использованием дополнительного отягощения; - Продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лёжа, в приседе), закреплять правильную посадку на мяче и представления о физических свойствах мяча; - Развивать быстроту реакции, памяти, выразительности движений; - Работать над темпом и ритмом речи, координировать движения и речь; - Изучить основные элементы дыхательной системы их значением.	- Динамическая разминка с мячом; - 8- 12 упражнения с использованием мяча; - Игра «Передай мяч» из и.п. сидя на мяче - через голову, с поворот туловища справа – слева; - Коммуникативный танец «Если весело живётся»; - Пальчиковая гимнастика «Игрушки»; - Логоритмическое упражнение «Мячик»; - Изучение дыхательной системы.	- Г.В.Каштанова «Лечебная физкультура и массаж» стр. 44; - Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ - ДАНСЕ» стр. 50; - Н.В. Нищева «Система коррекционной работы» стр. 46; - С.Н. Зинатулин «Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания» стр. 35-36;
	3-4	Два часа	- Подготовить организм к предстоящей нагрузке с использованием дополнительного отягощения, закрепляя навыки владения мячом; - Упражнять в выполнении упражнений в партере (сидя, лёжа, в приседе); - Способствовать развитию творческих способностей, чувства ритма; - Учить способам выполнения массажных движений; - Знакомить детей с принципами диафрагмального дыхания, изучить фазы дыхания.	- Динамическая разминка с мячом: игры «Стоп - хлопок», «Карлики и великаны»; - 1 – 12 упражнения с использованием мяча. - Игра - эстафета «Передай мяч» из и.п. стоя (через голову стоя в колонне; по цепочке, стоя в шеренге); - Коммуникативный танец «Если весело живётся»; - Массаж спины «Ладощка»; - Беседа, тесты – опыты, работа с карточками.	- Г.В.Каштанова «Лечебная физкультура и массаж» стр. 44; - Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ - ДАНСЕ» стр. 50; - С.Н. Зинатулин «Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания» стр. 36-37.

5-6	Два часа	- Закреплять знания детей о физических свойствах футбола; - Закреплять навыки владения мячом; - Способствовать развитию творческих способностей, чувства ритма; - Продолжать учить способам выполнения массажных движений;	- Динамическая разминка с мячом: Игры с мячом «Стоп - хлопок», «Карлики и великаны», «Найди свой мяч»; - Игры на закрепление навыков владения мячом: Эстафеты «Прокати мяч», «Передай мяч» (через голову стоя в колонне; по цепочке, стоя в шеренге); Подвижные игры: «Ловишки с мячом», «Дракон кусает свой хвост»; - Игра «Музыкальный мячик»; - Массаж спины «Ладощка»;	
7-8	Два часа	- Подготовить организм к предстоящей нагрузке с использованием футбола; - Учить выполнять упражнения, сидя на мяче; - Учить выполнять прыжки на футболе на месте и с продвижением вперед; - Упражнять в ориентировке в пространстве, используя словесную инструкцию, развивать чувство ритма; - Выучить основные фигуры пальчиковой гимнастики; - Развивать воображение детей. - Закреплять знания детей о значении органов дыхания, упражнять в умении различать виды дыхания с опорой на схемы, познакомить детей с правильным дыханием.	- Динамическая разминка с использованием футбола; - Упражнения, сидя на мяче в среднем темпе; - Прыжки на футболе на месте, в прямом направлении; - Танцевальная игра «Весёлый поезд»; - Логоритмическое упражнение «Снежок»; - Выполнение фигурок из пальчиков: «круг», «очки», «домик», «бинбоекль», «лодочка», «цепочка»; - Беседы воспитателя о положении лёгких, диафрагмы. Рассматривание рисунков с фазами дыхания. Рассматривание рисунков с изображением правильного и неправильного дыхания. Тест «Как осанка влияет на дыхание».	- М.В. Кузьменко, Л.В. Касап «Фитбол: 250 упражнений и игр для дошкольников», стр.32-35; - Научно – практический журнал «Инструктор по физкультуре», № 3-2009г., стр.92; - Н.В. Нищева «Система коррекционной работы» стр. 57; - Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ - ДАНСЕ» стр. .54-55; - С.Н. Зинатулин «Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания» стр. 38-39.

Май	1-2	Два часа	-Выявить содержательность интереса к физическим упражнениям: - разнообразие у ребёнка видов деятельности -Определить широту и глубину интереса к физическим упражнениям: - внимание при объяснении и показе; - обращение за разъяснениями; - отношение к качеству выполняемых движений; - реакция на неудачное выполнение движений; - Определить устойчивость интереса к физическим упражнениям: - длительность выполнения физических упражнений; - активность на занятиях; - двигательная активность;	- Динамическая разминка без предметов; - Упражнения на фитболе для укрепления мышц спины с 1 - 7; - Музыкально – ритмические движения с использованием фитбола; - Подвижная игра «1,2,3,4,5»; - Логоритмическое упражнение «Неделя»; - Пальчиковая гимнастика «Пальчики - зайчики»; - Дыхательные упражнения: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка». Дозировка первых трёх 8х4 – 3 раза каждое. Новое упражнение 4х8 – 3 раза.	- М.Н. Щетинин « Стрельниковская дыхательная гимнастика »; - Г.В.Каштанова «Лечебная физкультура и массаж» стр. 56; - Н.В. Нищева «Система коррекционной работы» стр. 174;
	3-4	Два часа	- Подготовить организм к предстоящей нагрузке с использованием степ - платформ; - Продолжать разучивать упражнения, способствующие укреплению мышц спины; - упражнять в выполнении легких поскоков по кругу, взявшись за руки, сохраняя направление движения; - Продолжать развивать общие речевые навыки, согласовывая движения с речью;	- Динамическая разминка с использованием степ – платформ; - Музыкально – ритмические движения с использованием фитбола; - Упражнения на фитболе для укрепления мышц спины с 8 - 11; - Подвижная игра «Космонавты»; -Пальчиковая гимнастика «Мы – космический отряд»; - Дыхательные упражнения: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка». Дозировка 8х4 – 3 раза каждое.	- Г.В.Каштанова «Лечебная физкультура и массаж» стр. 57; - М.Н. Щетинин « Стрельниковская дыхательная гимнастика »;

5-6	Два часа	- Подготовить организм к предстоящей нагрузке с использованием степ - платформ; - Упражнять в выполнении упражнений на развитие силы крупных мышечных групп с использованием гантелей; - Учить выполнять упражнения на расслабление и растягивание мышц с использованием фитбола; - Способствовать укреплению мышц свода стопы; - Закреплять умения выполнять имитационные движения; - Воспитание потребности двигаться под музыку; - Укрепление дыхательной мускулатуры;.	- Динамическая разминка с использованием степ – платформ; - Силовые упражнения с использованием гантелей; - Упражнения на расслабление и растягивание мышц с использованием фитбола; - Упражнения для укрепления свода стопы 1-8; - Игры - эстафеты с массажными мячами «Попади в корзину», «Положи - возьми»; - Логоритмика «Цирк Шапито»; - Дыхательное упражнение: «Кошка». Дозировка 8х4 – 3 раза.	-Г.В.Каштанова «Лечебная физкультура и массаж» стр. 57;
7-8	Два часа	- Подготовить организм к предстоящей нагрузке с использованием степ - платформ; - Способствовать укреплению мышц свода стопы; - Закреплять умения выполнять имитационные движения; - Воспитание потребности двигаться под музыку; - Укрепление дыхательной мускулатуры;.	- Динамическая разминка с использованием степ – платформ; - Музыкально – ритмические движения с использованием фитбола; - Упражнения для укрепления свода стопы 1-8; - Подвижная игра «Охотник»; - Логоритмическое упражнение «Самолёт»; - Полька «Шарик Жучку взял за ручку»; - Дыхательные упражнения «Ладони». Дозировка 8х4 – 3 раза,	-Г.В.Каштанова «Лечебная физкультура и массаж» стр. 57; - В.И. Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников» стр.76;

1.4. Планируемые результаты программы

Ожидаемые результаты: занимающиеся знают о правилах личной гигиены, освоили элементарные правила основ здорового образа жизни, методах дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, могут самостоятельно пользоваться дыхательными тренажёрами и спортивным фитнес инвентарём (гантелями, фитбол мячами, эластичными лентами, малыми мячами), хорошо ориентируются в зале при проведении подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с речью. Умеют исполнять музыкально – ритмические движения с использованием фитбол мячей.

Показатели результативности:

- выразительность исполнения движений под музыку;
- умение самостоятельно выполнять движения с фитнес инвентарём и дыхательными тренажёрами;
- освоение разнообразных музыкально – ритмических композиций и отдельных видов движений с использованием фитбол мячей;
- умение организовать игровое общение с другими детьми;
- способность к вариативному изменению знакомых движений, заданий;
- точность и правильность исполнения движений в музыкально – ритмических композициях.

2.1. Календарный график

Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
2	8	62

Занятия проводятся с октября по июнь (8 месяцев), в январе – 6 занятий.

2.2. Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы необходимы:

- спортивный зал;
- спортивное оборудование и инвентарь:
 - ✓ фитбол мячи;
 - ✓ коврики для аэробики;
 - ✓ малые и средние по диаметру массажные мячи;
 - ✓ гантели;
 - ✓ эластичные жгуты;
 - ✓ мешочки с песком;
 - ✓ ориентиры (конуса);
 - ✓ дыхательные тренажёры (воздушные шарики, коктейльные трубочки, одноразовые стаканчики, теннисные шарики, медицинская вата);
 - ✓ ребристые дорожки, дорожки со следами, массажные полусферы;

- ✓ оборудование для о.р.у. и подвижных игр;
- ✓ аудиотека, магнитофон;
- ✓ тсо (ноутбук, проектор);
- ✓ информационные ресурсы: учебные презентации.

2.3. Формы аттестации.

- ✓ Открытые занятия для родителей;
- ✓ Показательные выступления для родителей и детей;
- ✓ Мастер – классы для педагогов.

2.4. Оценочные материалы.

В целях объективного определения уровня освоения воспитанниками программного материала и своевременной коррекции недостатков в подготовке воспитанников 2 раза в год проводится комплексное обследование дошкольников по направлениям:

- определение уровня интереса к физическим упражнениям у детей старшего дошкольного возраста;
- определение уровня развития музыкальных и психомоторных способностей детей старшего дошкольного возраста.

В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях.

Определение уровня интереса к физическим упражнениям у детей старшего дошкольного возраста по методике О.И. Кокоревой (*Приложение 1*).

Движение является прекрасным показателем глубинных психических процессов, и по двигательной реакции детей под музыку можно достаточно достоверно провести обследование музыкального и психомоторного развития ребёнка. Определение уровня развития музыкальных и психомоторных способностей детей старшего дошкольного возраста проходило на основе диагностической методики, разработанной А.И.Бурениной.

2.5. Методические материалы.

2.5.1. Конспекты занятий (*Приложение 3*).

2.5.2. Подвижные игры. (*Приложение 4*).

2.5.3. Картотека подвижных игр. (*Приложение 5*)

2.5.4. Картотека логоритмических упражнений и пальчиковых игр. (*Приложение 6*)

3.Список информационных источников, рекомендуемых для использования педагогами и обучающимися при реализации образовательной программы

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»
 2. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Дошкольного Образования от 17 октября 2013г.№1155
 3. Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20
-
1. Алябьева Е.А. Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения: Методическое пособие. М., ТЦ Сфера, 2005.
 2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика СПб., ЛОИРО, 2000
 3. Буц Л.М. Подвижные игры под музыку К., Муз.Украина, 1987.
 4. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребёнка М., Просвещение, 1967
 5. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика М., Просвещение, 1985.
 6. Горшкова Е.В. От жеста к танцу М., «Гном и Д», 2004.
 7. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду М., «Вако», 2006.
 8. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания: Методическое пособие. М., Айрис – пресс, 2007.
 9. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду: Методическое пособие. М, ТЦ Сфера, 2003.
 10. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. М., АРКТИ, 2006.
 11. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительные группы). М., ВАКО, 2005.
 12. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей М., «Гном Пресс», 2000.
 13. Кузьменко М.В., Касап Л.В. Фитбол:250 упражнений и игр для дошкольников. М.: МГАФК,2011.
 14. Льговская Н.И. Организация и содержание музыкально-игровых досугов М., Айрис-пресс, 2007.
 15. Морева Н.А. Музыкальные занятия и развлечения в дошкольном учреждении М., Просвещение, 2006.
 16. Нищева Н.В. Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи. СПб., ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2001.
 17. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий. М.:АРКТИ, 2016.
 18. Роот З.Я. Танцы с нотами для детского сада М., Айрис-пресс, 2006.

19. Роот З.Я. Танцы в начальной школе М., Айрис-пресс, 2006.
20. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2016.
21. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2016.
22. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5 – 7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. М., Гном и Д, 2003.
23. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА – ФИ – ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб., ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2000.
24. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес - Данс». Лечебно – профилактический танец: Учебно – методическое пособие. Санкт –Петербург «Детство - пресс»,2007.

Обследование музыкальных и психомоторных способностей детей в _____ группе

[illegible]

(Приложение 1).

Определение уровня интереса к физическим упражнениям у детей старшего дошкольного возраста по методике О.И. Кокоревой

Цель диагностики: выявление уровня интереса у детей к физическим упражнениям (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического процесса).

Задачи диагностики:

1. **Выявить содержательность интереса к физическим упражнениям:**
 - разнообразие у ребёнка видов деятельности
2. **Определить широту и глубину интереса к физическим упражнениям:**
 - внимание при объяснении и показе;
 - обращение за разъяснениями;
 - отношение к качеству выполняемых движений;
 - реакция на неудачное выполнение движений;
3. **Определить устойчивость интереса к физическим упражнениям:**
 - длительность выполнения физических упражнений;
 - активность на занятиях;
 - двигательная активность;

Для получения объективной картины и определения уровня сформированности интереса следует использовать наблюдения, экспертную оценку, беседу с детьми, анализ продуктов их деятельности (рисунков).

Наблюдения ведутся по следующей схеме: инициатива в посещении оздоровительной гимнастики, регулярность посещения; позиция ребенка при выборе упражнений (активная, пассивная); проявление интереса к внешнему оформлению физкультурного оборудования.

Наблюдения осуществляются во время занятий.

Вопросы для наблюдения

1. Насколько ребенок внимателен при объяснении и показе движения, при объяснении подвижной игры, в течение занятия?
2. Часто ли он отвлекается во время занятий, утренней гимнастики и т.п.?
3. Как реагирует на замечания и указания педагога?
4. Обращается ли к педагогу за разъяснением и помощью?
5. Заинтересован ли ребенок в результате действия, как реагирует на неудачу, проявляет ли инициативу и настойчивость в достижении цели?
6. Обращает ли внимание на качество выполнения движений, заинтересован ли в нем?
7. Насколько ребенок активен и самостоятелен в овладении новыми сложными действиями?
8. Может ли он успешно решить двигательную задачу в эмоционально насыщенной обстановке?
9. Умеет ли самостоятельно найти целесообразный способ действия, выход из затруднительной двигательной ситуации?
10. Насколько охотно ребенок принимает участие в физкультурных занятиях, подвижных играх, утренней гимнастике и т.п.?

Для получения *экспертной оценки* используются мнения воспитателей и инструктора по физическому воспитанию. Экспертная оценка оформляется в виде карты, представляющей собой таблицу, в которой напротив имени ребенка в соответствующей графе выставляется знак «+» (табл. 2 -7).

Критерии и показатели сформированности интереса детей к физическим упражнениям

Таблица 1

Критерии	Показатель
Содержательность интереса	Разнообразие видов двигательной деятельности
Широта и глубина интереса	Внимание при объяснении и показе Обращение за разъяснениями Отношение к качеству выполнения движения Реакция на неудачное выполнение движения
Устойчивость интереса	Длительность выполнения физических упражнений Активность на занятиях, утренней гимнастике и т.д. Двигательная активность в свободной деятельности

Карта экспертной оценки 1 «Внимание при объяснении и показе» Таблица 2

фамилия, имя ребенка	Всегда внимателен (на)	Обычно внимателен(н)	Иногда внимателен(н)	Часто не внимателен(н)	Всегда не внимателен(н)
Саша И.		+			
Маша П.				+	

Карта экспертной оценки 2 «Отвлекаемость»

Таблица 3

Фамилия, имя ребенка	Не отвлекается	Обычно не отвлекается	Иногда отвлекается	Часто отвлекается	Часто отвлекается, на замечания не реагирует
Саша И.	+				
Маша П.			+		

Карта экспертной оценки 3 «Обращение за разъяснением» Таблица 4

Фамилия, имя ребенка	Всегда просит повторить непонятное задание	Задаёт вопросы, направленные на разъяснение задания	Иногда обращается за разъяснением	Обращается за разъяснением редко, в основном после не удачного выполнения	Вопросов педагогу не задает, за разъяснением не обращается
Саша И.		+			
Маша П.				+	

Карта экспертной оценки 4 «Реакция на неудачное выполнение движения»

Таблица 5

Фамилия, имя ребенка	Всегда проявляет настойчивость в достижении цели	Проявляет настойчивость при поощрении педагога	Разная (иногда настойчив(ва), иногда равнодушен(на))	Безразличие	Потеря интереса, отказ от выполнения движения
Саша И.	+				
Маша П.			+		

Карта экспертной оценки 5 «Активность на занятии»

Таблица 6

Фамилия, имя ребенка	Всегда активен(на)	Обычно активен(на)	Иногда активен, иногда пассивен(на)	Часто пассивен(на)	Всегда пассивен(на)
Саша И.		+			
Маша П.				+	

Карта экспертной оценки 6 «Участие в двигательной деятельности»

Таблица 7

Фамилия, имя ребенка	Всегда добровольное	Очень редко отказывается	Избирательно (зависит от содержания)	В основном по настоянию педагога	Только по настоянию педагога
Маша П.		+			
Саша И.				+	

Карта экспертной оценки 7 «Интерес к качеству выполнения движения».

Таблица 7

фамилия, имя ребенка	Всегда обращает внимание на качество выполнения движения, стремится правильно его выполнить	Обращает внимание на качество движения при напоминании педагога	Интерес к качеству движений проявляет редко	Не обращает внимания на правильность выполнения движения
Маша П.	+			
Саша И.			+	

С детьми следует провести беседу, в которой им предлагается ответить на следующие вопросы:

1. Нравится ли тебе заниматься физкультурой?
2. Зачем нужны физические упражнения?
3. Любишь ли ты подвижные игры? Какие?
4. С чем тебе нравится заниматься больше всего: с мячом, скакалкой, обручем, кеглями? Почему?
5. Занимаетесь ли вы в семье физкультурой, делаете ли утреннюю гимнастику?
6. Кто из родителей чаще всего гуляет с тобой?
7. Умеешь ли ты кататься на велосипеде, коньках, плавать?
8. Хочешь ли ты быть похожим на какого-либо спортсмена?

Затем детям предлагается выполнить рисунки на темы: «Утренняя гимнастика», «Физкультурное занятие», «Мы играем в подвижную игру». К анализу рисунков следует привлечь психолога ДООУ. При оценке рисунков анализируются цветовая гамма (в соответствии со значениями цветов по тесту Люшера), расположение на листе, наличие или отсутствие изображения педагога или инструктора по физическому воспитанию, спортивной формы, физкультурного оборудования и атрибутов.

По результатам диагностики выделяются три уровня сформированности интереса к занятиям физическими упражнениями у детей старшего дошкольного возраста, характеристика которых представлена в таблице 9.

Характеристика уровней сформированности интереса к занятиям физическими упражнениями у детей старшего дошкольного возраста

Таблица 9

Уровень	Содержательность	Широта и глубина	Устойчивость
Высокий	Дети охотно принимают участие в двигательной деятельности на физкультурных занятиях, в подвижных играх, утренней гимнастике	Дети всегда внимательны при объяснении движения, подвижной игры, в течение занятия. При недостаточно четкой постановке двигательной задачи (недостаточно грамотный показ или объяснение) просят повторить ее. При неудаче не отступают от цели, проявляют настойчивость и инициативу. Обращают внимание на качество выполнения движения, стремятся правильно его выполнить	Не отвлекаются во время организованной двигательной деятельности. Сосредоточены на выполнении двигательных действий. Всегда принимают активное добровольное участие в самостоятельной двигательной деятельности
Средний	К занятиям относятся равнодушно, отдают предпочтение игровым формам	Внимание при объяснении и показе педагогом упражнения зависит от привлекательности задания.	Почти всегда предпочитают добровольное участие в двигательной

		К указаниям педагога прислушиваются, хотя достаточно часто не обращают на них внимания. При неудачах или ошибках проявляют настойчивость и инициативу в достижении результата	деятельности. Активны в овладении не всеми движениями, могут уклоняться от заданий, требующих длительного волевого напряжения, от выполнения сложных упражнений
Низкий	Дети неохотно принимают участие в физкультурных занятиях, подвижных играх, утренней гимнастике	Невнимательно слушают объяснения педагога и смотрят показ движения. Вопросов не задают, за разъяснениями не обращаются. К двигательной активности, в том числе и игровой, относятся безразлично или отрицательно	Часто отвлекаются, сосредотачиваются на объяснении лишь на короткое время после замечания педагога. Активности в овладении движениями не проявляют

Приложение 2.

Определение уровня развития музыкальных и психомоторных способностей детей старшего дошкольного возраста по методике А.И.Бурениной.

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического процесса).

Задачи диагностики:

1. Выявить уровень развития музыкальности:

- развития способности воспринимать музыку, то есть чувствовать её настроение и характер, понимать её содержание;
- развития музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развития музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развития музыкальной памяти.

2. Определить уровень развития двигательных качеств и умений:

- развития ловкости, точности, координации движений;
- развития гибкости и пластичности;
- развития умения ориентироваться в пространстве;
- обогащения двигательного опыта разнообразными видами движений.

3. Выявить уровень развития творческого воображения и фантазии:

- *развития способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.*

4. Выявить уровень развития психических процессов:

- *развития эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;*
- подвижности (лабильности) нервных процессов;
- развития восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

5. Определить уровень развитие нравственно-коммуникативных качеств:

- развития умения сопереживать другим людям и животным;
- умения вести себя в группе во время движения, сформированность чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара из программы А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика»).

Критерии диагностики музыкального и психомоторного уровня развития ребёнка:

1. музыкальность,
2. эмоциональность,
3. характерологические особенности ребёнка,
4. творческие проявления,
5. внимание,
6. память,
7. подвижность нервных процессов,
8. гибкость и пластичность,
9. координация движений.

Показатели обследования музыкального и психомоторного развития ребенка:

1. Музыкальность :
 - способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности,
 - способность изменять движения, в соответствии с фразами, темпом и ритмом.
2. Эмоциональность:
 - выразительность мимики и пантомимики,
 - умение передавать в позе, жестах гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции,
 - умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.
3. Характерологические особенности ребёнка :
 - скованность – общительность,
 - экстраверсия – интраверсия.
4. Творческие проявления :
 - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятии движений,
 - придумывать собственные и оригинальные «па».
5. Внимание:
 - способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.
6. Память :
 - способность запоминать музыку и движения.

Проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная.
7. Подвижность (лабильность) нервных процессов:
 - скорость двигательной реакции на изменение музыки.
8. Гибкость, пластичность :

- мягкость, плавность и музыкальность движений рук,
- подвижность суставов,
- гибкость позвоночника, позволяющие исполнить несложные акробатические упражнения.

9. Координация, ловкость движений :

- точность исполнения упражнений,
- правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также в других общеразвивающих и танцевальных видах движений).

Конспекты занятий.

СЮЖЕТНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА С ФИТБОЛАМИ

ПУТЕШЕСТВИЕ В МОСКВУ

Дети сидят на мячах в кругу, имитирующем аэродром.

Ведущий произносит: «Я лечу в Москву, всех с собой возьму». Дети, оставив мячи, становятся за ведущим, который, используя основные движения (бег, ходьбу, прыжки и т. д.), водит детей за

собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой мяч. Ребенок, который остался без мяча, в последующей игре будет ведущим.

ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

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

НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ

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

БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА

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

УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче.

Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

Играющий ребенок (по возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

КОСМОНАВТЫ

Играют две команды. Дети строят две «ракеты». Для этого все мячи располагают в двух равных колонках. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам,
На какую захотим,
На такую полетим.
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет.

После этих слов дети разбегаются по своим ракетам.

Выигрывает та команда, которая дольше всех «пробудет в полете». Дети должны сесть на мячи, взяться за руки и поднять ноги, «сцепившись в невесомости».

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

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

ПУСТОЕ МЕСТО

Играющие сидят на мячах, держась за плечи соседей.

Ведущий ходит за спинами детей по кругу и говорит: «Вокруг домика хожу и в окошечко гляжу. К одному я подойду и тихонько постучу: Тук-тук-тук...»

Ребенок. Кто пришел?

Ведущий (называет имя ребенка).

Ты сидишь ко мне спиной,
Побежим-ка мы с тобой.
Кто из нас молодой
Прибежит домой?

ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого — переловить всех других детей - «тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

УТКИ И ОХОТНИК

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

Ну-ка, утки, кто быстрее
Доплывет до камышей?
Самой ловкой за победу
Сладкое дадут к обеду.

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

УЛИТКА, ВЕРЕТЕНО

Дети стоят в двух командах, удерживая мячи локтями (головой или другими частями тела). По сигналу «Начали!» команды сворачиваются в улитку. Чья команда быстрее завернется, та и считается выигравшей.

НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

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

ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть.
Ну, попробуй нас поймать.
Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

ЗАЙЦЫ И ОГОРОДНИК

Игра проводится на мячах с ручками («хопах»). Водящий ребенок — «огородник» — стоит в центре «заячьего» круга.

Огородник: Зайцы, вы куда пропали?
Зайцы: Мы в капусте отдыхали.
Огородник: А листочки не поели?
Зайцы: Только носиком задела.
Огородник: Вас бы надо наказать!
Зайцы: Так попробуй нас поймать!

После этих слов «огородник» пытается поймать «зайцев».

ДВА БАРАНА

Играют по два человека. Воспитателем выделяется узкая полоска зала — «мост», на котором и произойдет битва «двух баранов». Два ребенка сидят на мячах и хлопают друг друга в ладоши, тем самым пытаясь уронить партнера с мяча или «с моста». Выигрывает сильнейший, а на «мост» приглашается следующий желающий принять участие в этом соревновании.

ГНОМ, МОРОЗ И ЕЛОЧКИ

Выбираются два игрока: «Мороз» и «Гном», остальные дети — «елочки». Задача «Мороза» — запятнать «Гнома», который ловко уворачивается и убегает. «Елочки» сидят на мячах, убегая, «Гном» может присесть на мяч к одной из «елочек», после чего она превращается в «Гнома» и продолжает убегать от «Мороза».

ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

Мы веселые лягушки,
Мы зеленые квакушки,
Громко квакаем с утра:
Ква-ква-ква, Да ква, ква, ква!

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

По болоту я шагаю,
И лягушек я хватаю.
Целиком я их глотаю.
Вот они, лягушки,
Зеленые квакушки.
Берегитесь, я иду,
Я вас всех переловлю.

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

ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

Звонкою подковкой
Подковали ножку.
Выбежал с обновкой
Ослик на дорожку.
Новою подковкой
Звонко ударял
И свою подковку
Где-то потерял.

БЕССЮЖЕТНЫЕ ИГРЫ С ФИТБОЛАМИ

Цель игр, приведенных ниже, — научить детей действовать в соответствии с инструкцией, что приучает их ориентироваться в пространстве, развивает ловкость.

ПОПРЫГУНЧИКИ

Дети сидят на мячах с ручками («хопах») по одной стороне зала. Воспитатель предлагает догнать его и бежит к противоположной стене зала. Дети прыгают на «хопах» за взрослым, пытаясь поймать его.

НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ

Игра используется для выполнения дальнейших упражнений в парах. Так в игровой форме происходит произвольное распределение детей. По кругу лежит вдвое меньшее количество мячей, чем играющих в них детей. Воспитатель раздает в произвольном порядке картинки, которые объединены или цветом, или сюжетом, или эмоциями, или по какому-либо другому общему признаку. После слов воспитателя «Идите гулять» дети расходятся по залу в разные стороны. Когда педагог скажет: «Найди свою пару», дети собираются в пары каждый у своего мяча.

ЛОВКАЯ ПАРА

Каждая пара детей, встав рядом, кладет мяч на плечи, прижав его головами друг к другу. По сигналу бегут до условленного места и обратно, стараясь не уронить мяч. Побеждают те, кто успешно выполнил задание и вернулся первым. Мяч нельзя придерживать руками, только головой: если он потерян, надо вернуться на место, где упал мяч, и оттуда снова продолжить бег.

ИГРАЙ, ИГРАЙ, МЯЧ НЕ ТЕРЯЙ!

Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала воспитателя все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч, выбывает из игры, идет отдыхать на «скамью штрафников».

ИГРЫ-ЗАБАВЫ

УДАРЬ ПО МЯЧУ

Необходимо ударить по мячу с завязанными глазами. Воспитатель кладет мяч на пол и на расстоянии двух-трех метров от играющего проводит линию. Ребенок подходит к мячу, становится к нему спиной, затем отходит к линии и поворачивается к мячу лицом. Воспитатель завязывает ему глаза. Водящий должен подойти к мячу и ударить по нему ногой.

ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ

Ребята сидят по-турецки по кругу. Говорят стихи про шарик и перекатывают его от одного к другому в произвольном направлении. На ком закончится стихотворение, тот из детей выполняет какое-то задание.

Ты катись, веселый шарик,
Быстро-быстро по рукам.
У кого веселый шарик,
Тот исполнит песню (танец) нам.

ЛОВКАЧИ

Вызываются два-три участника. Ведущий предлагает по сигналу продвигать мяч головой (носом, пяткой, коленом и т. п.) до условного финиша. Выигрывает более ловкий и быстрый участник игры.

ФУТБОЛ МОРЖЕЙ

Воды в нашем «море» нет, но ласты есть! Участникам забавы предлагается надеть ласты и играть в футбол лежа на спине, отбивая ногами мяч.

ЭКВИЛИБРИСТЫ

Участникам предлагается определить:
кто дольше продержит мяч на голове;
кто дольше продержится без помощи рук и ног на мяче;
кто дольше всех сможет удержать мяч на спине.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ МАРАФОН

Участвуют несколько пар детей. Задача каждой пары — удерживать мяч любыми частями тела, только не руками, танцуя различные веселые танцы. Оценивается оригинальность и продолжительность танца.

Игры на развитие чувства ритма и темпа

Игра «Мишка»

Цель: сохранение ритма движения.

Ход игры: Дети сидят на фитбол мячах. Воспитатель предлагает детям помочь медвежонку добраться до дома, а чтобы ему было веселее шагать, нужно сделать этот путь звучащим.

Воспитатель.

Шлепал мишка по дорожке:

Шлеп-шлеп-шлеп!- дети повторяют ритм ногами;

И захлопал он в ладошки:

Хлоп-хлоп-хлоп! - дети повторяют ритм руками;

А потом, а потом,

Побежал скорей бегом:

Пом-пом-пом-пом-пом-пом-пом! – дети кулачками стучат по коленям.

Он по кочкам Топ-топ-топ! – дети ладонями стучат по мячу сбоку.

Добежал до дому — Стоп!- кладут руки на колени.

Игры на развитие коммуникативных качеств.

Игра «Один, два, три, четыре, пять».

Цель: учить детей действовать по одному и вместе с другими; развивать организаторские способности детей; развивать внимание детей, их ориентировку в пространстве, быстроту реакций; упражнять в счете и в основных движениях.

Ход игры: Под музыку дети двигаются по всей комнате в разных направлениях, используя энергичную ходьбу, бег, подскоки в зависимости от характера музыки. С окончанием музыки воспитатель называет первую цифру. Дети должны построиться в соответствии с названным числом парами, тройками и т.д., встав в кружок или шеренгу и подняв руки вверх.

Коммуникативные танцы

Танец «Вперёд четыре шага».

Количество игроков: любое.

Дети повторяют за взрослым слова и действия в медленном, среднем, а потом в быстром темпе; начиная говорить шёпотом, потом вполголоса и очень громко. Движения выполняются в соответствии с текстом.

Вперёд четыре шага,

Назад четыре шага,

Ножками потопаем,

Ручками похлопаем.

Глазками мигаем,

А потом попрыгаем.

Игра «Ручеёк».

Количество игроков: не меньше 9 человек.

Игроки становятся парами одна позади другой, изображая высокие ворота. Водящий под музыку проходит под воротами, выбирая себе пару, затем становится впереди всех пар. Вновь оставшийся без пары становится водящим. Водящих может быть несколько.

Игра «Если весело живётся, делай так».

Количество игроков: любое.

Ведущий поёт и показывает, что нужно делать, а игроки повторяют. Движения могут быть любые.

Если весело живётся, делай так (показывает первое движение).

Если весело живётся, делай так (показывает второе движение).

Если весело живётся, пусть нам солнце улыбнётся.

Если весело живётся, делай так (показывает третье движение).

Затем водящий меняется. Водящим может быть кто-нибудь из детей.

Танцевальная игра «Водим хороводы»

Количество игроков: любое.

Участники встают в круг, а ведущий задает им вопрос: «Наши уши хороши?». Ответ: «Хороши». Вопрос: «А у соседа?». Ответ: «Лучше!». Каждый участник берет за уши соседей справа - слева, и все танцуют по кругу, приговаривая: «Мы танцуем от души - от души! Наши уши хороши-хороши!» (2 раза). И далее ведущий называет другую часть тела, например: локотки, руки, ноги,

колени, лопатки. Ведущим может быть любой, но после того, как все участники запомнят правила игры.

Танцевальная игра «Найди друга»

Количество игроков: 6 девочек и 5 мальчиков.

Мальчики становятся в круг спиной. Девочки за кругом. Включается музыка, и девочки начинают танцевать (бегать) по кругу перед мальчиками. Как только музыка заканчивается, каждая девочка должна встать перед партнёром. Та, кому партнёра не хватило, выбывает и забирает с собой одного из партнёров.

Второй вариант: девочки стоят в кругу.

Игра «Музыкальный мячик»

Количество игроков: любое.

Ход игры: игроки передают под музыку мячик. Музыка останавливается, и выходит тот, у кого в руках мяч, должен выполнить движения под музыку.

Танцевальная игра «Весёлый поезд»

Количество игроков: любое.

Ход игры: Дети становятся друг за другом, держась за руки (за плечи). Взрослый впереди всех – водящий. Звучит музыка, все начинают двигаться за водящим, повторяя за ним движения, которые он делает произвольно, добавляя фразы: «Лево руля! (повернуть налево.) Право руля! (повернуть направо) Горы! (подняться на носочки.) Тоннель! (присесть или наклониться.) Передний ход! (Двигаться вперёд.) Задний ход! (двигаться назад.) Остановка!» (меняется водящий.)

Игра «Танцевальная фигура замри»

Количество игроков: любое.

Ведущий стоит спиной к игрокам и произносит слова:

Весело хлопаем – раз.

Дружно прыгаем – два.

Кружимся, кружимся – три.

Танцевальная фигура замри.

Игроки в это время хлопают в ладоши, прыгают, кружатся, а затем замирают на месте в танцевальной позе. Ведущий поворачивается и выбирает на своё место того, чья танцевальная фигура ему понравилась.

Игры - эстафеты

«Завтрак для мамы».

Дети распределяются на 2 команды. У первого ребёнка, стоящего стартовой чертой в руках обруч малого диаметра, а в нём лежит фитбол. По сигналу дети бегут до конуса, оббегают его и возвращаются обратно, передают обруч следующему игроку своей команды.

Правила: если мяч упал с обруча, его нужно поднять и продолжить движение.

«Польём цветы».

Дети распределяются на 2 команды. Первые игроки, стоящие в колоннах, встают напротив своих команд, на расстоянии 1,5 метров, остальные члены команд стоят в колоннах у стартовой черты.

«Капитаны» держат в руках фитбол мячи. По сигналу он бросают (катят) мяч игроку, стоящему первым в колонне, тот поймав мяч, возвращает его «капитану» тем же способом и бегом встает за «капитаном». Игра повторяется до тех пор, пока все игроки не окажутся стоять в колонне по одному за «капитаном».

«Водоносы».

Дети распределяются на 2 команды. Первый участник с мячом на голове бежит до конуса, оббегает его и возвращается обратно, передаёт эстафету следующему.

Вариант: бег «змейкой», оббегая стоящие конуса.

«Наездники».

Первые участники сидят на мячах. По сигналу прыгают до конуса, встают с мяча, берут его в руки, оббегают конус разметки и гладким бегом возвращаются обратно.

Вариант: бег и прыжки «змейкой», оббегая и обпрыгивая стоящие конуса.

«Дед Мороз».

Первые участники с мячом за головой, удерживая его за ручки («мешок с подарками»), бегут до конуса -«ёлки», оббегают конус разметки и гладким бегом возвращаются обратно. Передают мяч следующему игроку.

«Попади в корзину»

Дети распределяются на 2 команды. Первые игроки, стоящие в колоннах, встают напротив своих команд, на расстоянии 1,5 метров, остальные члены команд стоят в колоннах у стартовой черты. У «капитанов» в руках корзина для мячей. Остальные игроки стоят у стартовой линии, где находится корзина с массажными мячами. По сигналу, первый игрок, стоящий в колонне, берёт 1 мяч и бросает его (1 рукой снизу), пытаясь забросить в корзину. «Капитан» старается поймать брошенный мяч. После броска игрок убегает и встаёт последним в своей колонне. Бросок должен совершить каждый участник. Побеждает команда, в чьей корзине окажется больше мячей.

«Положи - возьми».

Дети распределяются на 2 команды. Напротив каждой команды стоит 2 конуса и конус разметки. В руках у первых игроков 2 массажных мяча. По сигналу они подбегают к первому стоящему конусу, кладут на него 1 мяч, добегают до второго - кладут на него второй мяч, бегут до конуса разметки, оббегают его и возвращаясь к конусам сначала берут 1-й мяч, затем 2-й и бегут к своей команде, передают мячи следующему участнику. Побеждает команда первой закончившей эстафету.

Правила: если мяч упал с конуса, нужно вернуться, поднять мяч, поставить его на конус и продолжить движение.