

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Исетский детский сад «Ивушка» Исетского района Тюменской области

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета № 1  
МАДОУ «Исетский детский сад «Ивушка»  
« 31 » 08 » 2023г



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАДОУ «Исетский  
детский сад «Ивушка»  
*С.А. Бусыгина*  
Приказ № 82 от « 31 » 08 2023г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«ФИТБОЛ-гимнастика:  
здоровье дошколят»**

Возрастная категория: 5-7 лет

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Платный

Руководитель кружка: Лузина Н.С.,  
воспитатель Исетского детского сада «Теремок»  
филиала МАДОУ «Исетский детский сад «Ивушка»

## Содержание

<b>I. Пояснительная записка</b>	3-5
актуальность Программы	
цель, задачи	
новизна и отличительные особенности Программы	
дидактические принципы	
условия для реализации Программы	
<b>II. Планируемые результаты освоения программы</b>	6
<b>III. Учебный план</b>	6
<b>IV. Календарный учебный график</b>	6
<b>V. Методика проведения фитбол-гимнастики</b>	7-9
виды занятий, методическая структура занятия	
правила проведения занятий на фитбол-мячах	
<b>VI. Рабочая программа</b>	
перспективно-календарный план	10-15
<b>VII. Оценочные и методические материалы</b>	16-18
<b>VIII. Список литературы</b>	19
<b>IX. Приложение</b>	20-45

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по обучению фитбол-гимнастике, разработана на основании программы Е.Г.Сайкиной, С.В.Кузьминой - Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», методического пособия А. А. Потапчук, Т. С. Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников», которые предусматривают новые подходы к содержанию физкультурных занятий, способствующих повышению уровня здоровья дошкольников. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности для детей старшего дошкольного возраста по обучению фитбол-гимнастике (далее Программа).

В настоящее время перед дошкольным учреждением остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений, так как многие дети уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно - двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижны или, наоборот, сверхактивные. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно - связочный аппарат.

Для решения проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников.

Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. По нашему мнению, одной из таких технологий является использование фитбол-гимнастики. Фитбол (Fitball) - в переводе с английского означает мяч, служащий для оздоровительных целей (fit - оздоровление, ball - мяч). Это новое современное направление физкультурно - оздоровительной работы с использованием мячей большого размера, обеспечивающее решение общеразвивающих и профилактических задач.

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол – гимнастика: здоровье дошколят» (далее Программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста.

**Актуальность Программы** в том, что занятия на таких мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный аппарат, что в дальнейшем усиливает положительный эффект от занятий.

### **Цель Программы:**

Развитие физических качеств детей и укрепление их здоровья через использование фитбол – гимнастики.

### **Задачи:**

- формировать навык правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на фитболах, устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой в детском саду и семье;
- развивать дыхательную систему, способствовать формированию правильного речевого дыхания;
- развивать физические качества: гибкость, силу, ловкость, выносливость, быстроту движений;
- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.
- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

**Новизной и отличительной особенностью** данной Программы является использование современного оборудования (фитбол - мячи), как средство оздоровления и развития физических качеств детей.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться на занятиях как предмет, снаряд или опора.

Все обучение строится на основе интеграции физкультурных, оздоровительных и речевых задач.

Программа имеет гибкий характер, что позволяет в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся, рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить ее выполнение.

### **В основу Программы положены дидактические принципы:**

- оздоровительной направленности – сочетание физических упражнений с здоровьесберегающими технологиями повышает функциональные возможности организма;
- возрастной адекватности процесса физического воспитания – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- системного чередования нагрузок и отдыха – сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка;
- непрерывности – обеспечение последовательности занятий и преемственности между ними, частоту и суммарную протяженность их во времени;
- осознанности – воспитание у ребенка смыслового отношения к физическим упражнениям и играм;
- доступности – подбор оборудования, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

### Характеристика Программы.

Программа рассчитана на один год обучения (октябрь-май), с детьми 5-7 лет. Количественный состав группы – 10-15 человек.

Сроки обучения	Продолжительность занятия (мин)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
1 год обучения (октябрь-май)	20 мин. / 1 академический час	1	32/32ак. часов

Для организации работы по Программе созданы **следующие условия:**  
физкультурный зал;  
приобретены фитбол-мячи, индивидуальные коврики, магнитофон;  
подобраны аудиокассеты и диски;  
разработаны конспекты занятий, картотеки;  
составлен график занятий.

## II. Планируемые результаты освоения программы

Ребенок к пяти годам:

- способен удерживать правильную посадку на фитболе;
- сохраняет длительное устойчивое равновесие, следит за осанкой при выполнении упражнений;
- проявляет интерес к новым упражнениям на фитболе;
- способен выполнять упражнение на расслабление мышц, сохраняя координацию;
- самостоятельно и правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора;
- способен выполнять указания инструктора, реагировать на сигналы;
- стремится к участию в подвижных играх, соблюдает правила игры.

## III. Учебный план

Тема	Теория	Практика	Всего
Первичное диагностическое обследование	-	2	2
Вводное	1	1	2
Обучающие	6	-	6
Практические	-	12	12
Игровые	-	8	8
Итоговое диагностическое обследование	-	2	2
Итого	7	25	32

## IV. Календарный учебный график

	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
Продолжительность 8 месяцев											
Сроки проведения первичного обследования											
Сроки проведения вводных занятий											
Сроки проведения: - обучающих занятий - практических занятий - игровых занятий											
Сроки итогового обследования											

## V. Методика проведения фитбол-гимнастики

Занятие имеет 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Работа в первой части занятия направлена на повышение эмоционального настроения детей, активизацию их внимания и постепенную подготовку организма к более интенсивной работе. В этой части занятия необходимо заинтересовать воспитанников, сосредоточить их внимание, дать первоначальную нагрузку.

В основной части занятия реализуются задачи обучения и закрепления двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств, обогащение двигательного опыта детей, а также приходится основная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение эмоциональной и физической нагрузки, включает релаксационные упражнения. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения.

Вместе с тем занятия с элементами фитбол - гимнастики отличаются от традиционных - физкультурных спецификой применения средств.

В этой связи целесообразно выделить следующие варианты проведения физкультурных занятий с элементами фитбол – гимнастики.

1-й вариант - с включением средств фитбол – гимнастики в вводную и основную части занятия.

2-й вариант- с включением средств фитбол – гимнастики в основную часть занятия или в основную и заключительную

3-й вариант- с включением средств фитбол- гимнастики в содержание всех трех частей занятия.

При подготовке к занятиям следует тщательно продумывать способы организации детей (фронтальный, поточный, групповой, посменный, индивидуальный) в зависимости от решаемых задач, возраста и уровня физической подготовленности детей, а также от количества фитболов, имеющихся в наличии.

### **«Золотые правила» при проведении занятий на фитбол-мячах.**

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 - 55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к

голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3 - 5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет - 55 см., для детей, имеющих рост 150 - 165 см. диаметр мяча равен 65 см.

3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

4. Для занятий фитбол-аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

5. Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90° или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол – гимнастикой.

7. Упражнения на занятиях должны быть доступным разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.

11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач

12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в

другие и др.

13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

### Виды занятий, методы.

Виды занятий	Методы
1. Диагностическое занятие 2. Вводное занятие 3. Обучающее занятие. 4. Практическое занятие по отработке определенного умения. 5. Игровое занятие	<p>Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные: разучивание, проговаривание стихов при выполнении движений.</p> <p>Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.</p> <p>Практические – упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.</p> <p>Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).</p> <p>Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.</p> <p>Смена способов выполнения упражнений.</p> <p>Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.</p>

## VII. Рабочая программа Перспективно-календарный план

№	Месяц	Виды занятий	Программное содержание	Содержание занятий
1	10	Диагностические 1-2	Провести тщательный анализ по физическому развитию, нервно – психическому статусу, по состоянию опорно – двигательного аппарата на начало курса занятий. Определить уровень психомоторного развития группы, выявить наиболее выраженные нарушения статистической, динамической, зрительно – моторной или дифференцированной координации	1.Разминка: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки с продвижением вперед. 2.Игровое упражнение «Закрой глаза и стой» 3. Игровое упражнение «Нос» 4. Игровое упражнение «Нарисуй круги» 5. Игровое упражнение «Уложи монетки» 6.Подвижная игра « Колобки и лиса» 7.Упражнение на расслабление всего организма «Бубенчики»
				1.Разминка: разные виды ходьбы и бега 2.Игровое задание «Попрыгущики» 3.Игровое задание «Жучки, паучки, гусеницы» 4. Игровое задание «1,2,3,4,5 – начинаем в мяч играть» 5.Игровое задание «Пройди по дорожке» 6.Упражнение на расслабления всего организма «Птички»
		Вводные 3-4	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно, проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). Познакомить с правилами работы с большим мячом. Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	1. Беседа «Мой веселый звонкий мяч» 2.Разминка 3.Упражнения с фитболом «Аист», «Книга» 4.ОВД – Прокатывание фитбола по полу между предметами «Змейкой», до ориентира. Передача фитболов друг другу, катание фитбола. 5.Подвижная игра «Зайка» 6.Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» 7.Рефлексия
2	11	Обучающее 1	Закрепить правильную посадку на мяче. Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках. Учить основным правилам фитбол-гимнастики. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Тренировать равновесие и	1.Разминка 2.Комплекс ОРУ с фитболами №1 3.ОВД – ходьба по скамейке с фитболом. Прокатывание фитбола по прямой, стойка ноги врозь. 4.Подвижная игра «Солнышко и тучки» 5.Пальчиковая гимнастика «Дружные пальчики» 6.Рефлексия
		Практические 2-3		1.Разминка 2.Комплекс ОРУ с фитболами №1 3.ОВД – Динамические упражнения с фитболами «Колобок», «Поймай колобка». 4.Подвижная игра «Солнышко и тучки», «Воробьшка и комары» 5.Пальчиковая гимнастика «Дружные пальчики» 6.Упражнение на дыхание «Насос» 7.Рефлексия
				1.Разминка 2.Комплекс ОРУ с фитболами №1

			<p>координацию Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>	<p>3. ОВД – Динамические упражнения с фитболами «Колобок», «Поймай колобка». 4. Подвижная игра «Солнышко и тучки», «Воробьяшка и комары» 5. Пальчиковая гимнастика «Дружные пальчики» 6. Упражнение на дыхание «Насос» 6. Рефлексия</p>
		Игровое 4 «В гости к бабушке забавушке»		<p>1. Сюрпризный момент 2. Разминка «Вместе весело шагать» 3. Подражательное упражнение «Мышки», «Кошки» 3. Комплекс ОРУ с фитболами №1 4. Подвижные игры с бабушкой- забавушкой (ранее изученные), «Догони мяч». 5. Игровое упражнение «Ладушки»</p>
3	12	Обучающее 1	<p>Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях) Закрепить посадку на фитболе. Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику. Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет. Развивать координацию, силу, выносливость, ловкость. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>	<p>1. Разминка 2. Комплекс ОРУ №2 «Антошка» 3. ОВД – Полоса препятствий (поточное выполнение) «Под кустами» - проползание в упоре на коленях через тоннель. «С кочки на кочку» - прыжки из обруча в обруч «Деревья» - бег «змейкой» между стойками 4. Подвижная игра « Кто быстрее до флажка» 5. Дыхательное упражнение «Буренка» 6. Рефлексия</p>
		Практические 2-3		<p>1. Разминка 2. Комплекс ОРУ №2 «Антошка» 3. ОВД – Полоса препятствий (поточное выполнение) «Под кустами» - проползание в упоре на коленях через тоннель. «С кочки на кочку» - прыжки из обруча в обруч «Деревья» - бег «змейкой» между стойками 4. Подвижная игра « Кто быстрее до флажка», «Мы веселые ребята» 5. Дыхательное упражнение «Буренка», упражнение на растягивание «Ванька – встанька» 6. Рефлексия</p>
		Игровое 4 «Как Петрушка с мячом играл»		<p>1. Сюрпризный момент Разминка с Петрушкой 2. Комплекс ОРУ №2 «Антошка» 3. Состязание с Петрушкой Подвижная игра «Петрушки», «Веселые мячики», Шарик в корзину» 5. Упражнение на растягивание с фитболом «Корзинка», Ванька –встанька» 6. Прощание с Петрушкой</p>

4	01	Обучающее 1	Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.	1.Разминка 2.Разучивание комплекса №3 «В траве сидел кузнечик» упражнение 1, 2, 3,4,5 3.ОВД – перебрасывание мяча через веревку, высота - 50см. Прыжки на одной ноге, на двух (по переменно), сидя на мяче 4.Подвижная игра «Догонялки» 5.Пальчиковая гимнастика «В нашей группе все друзья» 6.упражнение на дыхание «Снежные комочки», «Задуй свечу» 7.Рефлексия
		Практические 2-3	Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	1.Разминка 2.Комплекс №3 «В траве сидел кузнечик» упражнение 1, 2, 3,4,5 3.ОВД – перебрасывание мяча через веревку, высота - 50см. Прыжки на одной ноге, на двух (по переменно), сидя на мяче 4.Подвижная игра «Догонялки» 5.Пальчиковая гимнастика «В нашей группе все друзья» 6.упражнение на дыхание «Снежные комочки», «Задуй свечу» Упражнение на растягивание «Корзинка» 7.Рефлексия
			Игровое 1 «Необычное приключение»	1.Разминка 2.Комплекс №3 «В траве сидел кузнечик» упражнение 1, 2, 3,4,5 3.ОВД – перебрасывание мяча через веревку, высота - 50см. Прыжки на одной ноге, на двух (по переменно), сидя на мяче 4.Подвижная игра «Догонялки» 5.Пальчиковая гимнастика «В нашей группе все друзья» 5.упражнение на дыхание «Снежные комочки», «Задуй свечу» 6.Упражнение на растягивание «Корзинка» .Рефлексия
5	02	Обучающее 1	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы. Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.	1.Разминка 2.Комплекс № 4 с кольцом 3. ОВД – ходьба по скамейке с фитболом. Прокатывание фитбола по прямой, стойка ноги врозь. 4.Динамические упражнения «Елочка», «Веселый стульчик»- а, б, в, «Пенечек» «Пружинка», «Паучок» 4.Подвижная игра «Ласточка без гнезда» 5Упражнение на растягивание с фитболом «Прокати мяч» 6.Рефлексия
		Практические 2-3	Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой.	1.Разминка 2.Комплекс № 4 3. ОВД – ходьба по скамейке с фитболом. Прокатывание фитбола по прямой, стойка ноги врозь.

			<p>Формировать привычку к здоровому образу жизни.</p>	<p>4.Динамические упражнения «Елочка», «Веселый стульчик»- а, б, в, «Пенечек» «Пружинка», «Паучок» 4.Подвижная игра «Ласточка без гнезда», «Утки и собачка», «Лошадки и волк» 5Упражнение на растягивание с фитболом «Прокати мяч» 6.Рефлексия</p>
		Игровое 4 «Веселые путешественники»		<p>1.Разминка 2.Комплекс № 4 с кольцом 3. ОВД – ходьба по скамейке с фитболом. Прокатывание фитбола по прямой, стойка ноги врозь. 4.Динамические упражнения «Елочка», «Веселый стульчик»- а, б, в, «Пенечек» «Пружинка», «Паучок» 4.Подвижная игра «Ласточка без гнезда», «Утки и собачка» 5Упражнение на растягивание с фитболом «Прокати мяч» 6.Рефлексия</p>
				<p>1.Массаж «Чух –чух» 2.Игра на внимание «Лодочки» 3.Разминка с кольцом 4.Полоса препятствий: -Под кустами (проползание в упоре на коленях через тоннель; -По мостику- ходьба по скамейке -Деревья –бег «змейкой» между стойками 5.Подвижная игра «Лошадки и волк» Игра малой интенсивности «Медуза и камень»</p>
6	03	Обучающее 1	<p>Совершенствовать технику упражнений с фитболом. Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Формировать привычку к здоровому образу жизни.</p>	<p>1.Разминка 2.Разучивание комплекс ОРУ № 5 «Буратино» 3.ОВД – Динамические упражнения с фитболами «Подъемный кран», «Летучая мышь», «Домик», «Ящерица» 4. Подвижная игра «Прятки» 4. Игра малой подвижности «Тишина» 5. Упражнение на дыхание «Паучок» 6.Рефлексия</p>
		Практические 2-3		<p>1.Разминка 2.Разучивание комплекс ОРУ № 5 «Буратино» 3.ОВД – Динамические упражнения с фитболами «Подъемный кран», «Летучая мышь», «Домик», «Ящерица» 4. Подвижная игра «Прятки», «Стоп, хоп, повернись» 4.Игра малой подвижности «Тишина» 5.Упражнение на дыхание «Паучок», «Горох» 6.Рефлексия</p>
				<p>1.Разминка 2.Разучивание комплекс ОРУ № 5 «Буратино» 3.ОВД – Динамические упражнения с фитболами «Подъемный кран», «Летучая мышь», «Домик», «Ящерица» 4. Подвижная игра «Прятки», Стоп, хоп, повернись» 4.Игра малой подвижности «Тишина» 5.Упражнение на дыхание «Паучок», «Горох» 6.Рефлексия</p>

		Игровое 4 «Веселый стадион»		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приход Спортка</li> <li>2. разминка со Спортником «Буратино»</li> <li>3. Игровые упражнения со Спортником (ранее изученные)</li> <li>4. Подвижные игры от Спортка</li> <li>5. Игра малой подвижности «Тишина»</li> <li>6. Вручение медалей</li> </ol>
7	04	Обучающее 1	<p>Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками №6</li> <li>3. Динамические упражнения с фитболом «Горка», «Рак», «Улитка», «Звездочка»</li> <li>4. игровые упражнения «Прыжки с кочки на кочку» «ходьба по мостику – буму»</li> <li>4. Подвижная игра «Колобки и лиса»</li> <li>5. Упражнения на растягивание с фитболом «Плывет кораблик»</li> <li>Самомассаж «Солнышко»</li> <li>6. Рефлексия</li> </ol>
				<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками №6</li> <li>3. Динамические упражнения с фитболом «Горка», «Рак», «Улитка», «Звездочка»</li> <li>4. игровые упражнения «Прыжки с кочки на кочку» «ходьба по мостику – буму»</li> <li>5. Подвижная игра «Колобки и лиса», «Мишка бурый»</li> <li>6. Упражнения на растягивание с фитболом «Плывет кораблик»</li> <li>7. Самомассаж «Солнышко»</li> <li>6. Рефлексия</li> </ol>
		Практические 2-3		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками №6</li> <li>3. Динамические упражнения «Горка», «Рак», «Улитка», «Звездочка»</li> <li>4. игровые упражнения «Прыжки с кочки на кочку» «ходьба по мостику – буму»</li> <li>4. Подвижная игра «Колобки и лиса», «Мишка бурый»</li> <li>5. Упражнения на растягивание с фитболом «Плывет кораблик»</li> <li>6. Самомассаж «Солнышко»</li> <li>7. Рефлексия</li> </ol>
				<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра на внимание «Каких мячей больше»</li> <li>2. Игра с массажным мячом «Мячик»</li> <li>3. Разминка с гимнастическими палками</li> <li>4. Полоса препятствий: - Прыжки с кочки на кочку - Ходьба по мостику – буму</li> <li>5. Подвижная игра «Колобки и лиса», «Мишка бурый»</li> <li>6. Самомассаж «Солнышко»</li> </ol>
Игровое 4 «Волшебный мяч»				
8	05	Игровые 1-2 «Фантазеры»	<p>Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка «Кто самый ловкий»</li> <li>2. Игра малой интенсивности «Быстро шагай»</li> <li>3. комплекс «Буратино»- повторение</li> <li>4. Игровое задание «Выполни упражнение сам»</li> <li>5. Подвижная игра «Птицы и кукушка», «Попади в фитбол»</li> <li>6. пальчиковая гимнастика «Пчела»</li> </ol>

			<p>поддерживающие правильную осанку.  Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.  Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.</p>	<p>1.Разминка «Кто самый ловкий»  2 Игра малой интенсивности «Быстро шагай»  3.комплекс «В траве сидел кузнечик»- повторение  4.Игровое задание «Выполни упражнение сам»  5.Подвижная игра «Птицы и кукушка», «Попади в футбол»  6 пальчиковая гимнастика«Пчела»</p>
		диагностические 3-4		<p>1.Разминка: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки с продвижением вперед.  2. Игровое упражнение «Закрой глаза и стой»  3. Игровое упражнение «Нос»  4. Игровое упражнение «Нарисуй круги»  5. Игровое упражнение «Уложи монетки»  6.Подвижная игра « Колобки и лиса»  7.Упражнение на расслабление всего организма «Бубенчики»</p> <p>1.Разминка: разные виды ходьбы и бега  2.Игровое задание «Попрыгущки»  3.Игровое задание «Жучки, паучки, гусеницы»  4. Игровое задание «1,2,3,4,5 – начинаем в мяч играть»  5.Игровое задание «Пройди по дорожке»  6.Упражнение на расслабления всего организма «Птички»</p>

## **VII. Оценочные и методические материалы**

Для того чтобы решить поставленную цель необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения.

Эти данные оформляются в сводную таблицу.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны.

Критерии оценки выполнения:

- 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.
- 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 баллов — отказ от выполнения движения.

### **Задания для детей 5-7 лет**

**А** — пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища.

**В** этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в течение 10 сек. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

**В** — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

**С** — в течение 10 сек. указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера.

**Д** — на столе ставится картонная коробка размером 10x10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет диаметром 2 см. По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 сек., для второй руки 20 сек.

### **Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений**

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

### **Ходьба**

4 года — ходьба с высоким подниманием колена; на носках; с изменением темпа; приставными шагами вперед, в стороны;

5 лет — ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;

### **Бег**

4 года — бег на скорость с произвольным изменением темпа; бег с остановкой и сменой направления;

5 лет — бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).

### **Прыжки**

4 года — прыжки на месте в ритм, боковой галоп; прыгать на одной ноге; перепрыгивать через невысокие предметы (5 см);

5 лет — прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе — ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;

### **Лазание**

4 года — подлезание под предметы боком, пролезание между ними, проползание под ними; ползание вверх и вниз по наклонной доске на четвереньках;

5 лет — перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

### **Метание**

4 года — бросание и ловля мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы с расстояния 1,5—2 м; попадание мячом (диаметр 6—8 см) с расстояния 1,5—2 м в корзину, поставленную на пол;

5 лет — метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками — выполнять не менее 10 раз подряд;

### **Равновесие**

4 года — пройти и пробежать по извилистой дорожке, выложенной на полу; пройти по доске, положенной наклонно (высота 30 35 см);

5 лет — ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;

Все полученные данные фиксируются в диагностической карте в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в следующую таблицу:

## Диагностика двигательного развития

<b>Ф.И. РЕБЕНКА</b>	<b>ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ</b>								<b>СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ</b>												
	<b>А</b>		<b>В</b>		<b>С</b>		<b>Д</b>		<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		
	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	

**Примечание.** **А** — пробы на статическую координацию и статическую выносливость; **В** — пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения; **С** — пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения; **Д** — пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: **1** — ходьба; **2** — бег; **3** — прыжки; **4** — ползание, лазание; **5** — равновесие; **6** — катание, бросание, ловля, метание.

**Н** — начало курса; **К** — конец курса.

В сводную таблицу педагог ставит цифры, соответствующие реальному возрасту выполнения ребенком тех или иных основных движений.

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение курса занятий.

## **VIII. Список литературы**

1. Ж.Е. Фирлева, Е.Г. Сайкина Лечебно – профилактический танец «ФИТНЕС – ДАНС» СПб.: «Издательство «Детство – пресс», 2014.
2. Н.Э. Власенко Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015.
3. Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2016.

## **IX. Приложение**

### **Приложение № 1**

**К дополнительной общеразвивающей программе**

**«Фитбол – гимнастика: здоровье дошколят»**

**для детей 4-5 лет**

**(КОМПЛЕКСЫ ОРУ)**

# Комплексы ОРУ

## Комплекс №1 с фитболами

### 1 «Правильная осанка»

И.П.: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедре, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать.

### 2 «Перекаты»

И.П.: то же

Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот.

### 3 «Покажи мяч»

И.П.- узкая стойка, мяч на груди

1- мяч вперед

2- вернуться в и.п. Д-4-5раз

### 4 «Наклонись»

И.П.- сед, на мяче, согнув ноги, руки за головой.

1-наклониться, руками коснуться пола

2- вернуться в и.п.

### 5 «Прокати дальше»

И.п.: - сед ноги врозь, мяч на полу между ног, руки на мяче.

1-2-наклониться, прокатить мяч руками вперед

3-4- обратно в и.п.

### 6 «Встреча с мячом»

И.П.- лежа на спине, мяч сверху.

1-2 мяч и ноги вперед, стопами коснуться мяча

3-4 – вернуться в и.п.

### 7 «Пружинка»

И.п.: сед на мяче, согнув ноги, руки держать на мяче.

Выполнение: отталкиваться тазом от мяча вверх- вниз.

Ноги от пола не отрывать.

## Комплекс №2 Антошка»

### 1.Упр

И.п. – узкая стойка лицом к мячу, руки за головой.

1- правую руку вверх, попытаться на носки, 2 – вернуться в и.п.

3-4 – то же другой рукой

**ОМУ:** поднимаясь на носки, тянуться выше. Д-5-6 раз.

### 1.Упр

И.п. –то же руки на поясе.

1- левую назад на носок, правую согнуть в колене, руки вперед, ладони кверху, 2 – вернуться в и.п.

3-4 – то же другой ногой

**ОМУ:** смотреть вперед. Д-5-6 раз.

### 3.Упр

И.п. – сед на мяче, согнув ноги врозь, руки на поясе.

1-повернуть туловище направо, правую руку в сторону, 2 – вернуться в и.п.

3-4 –то же в другую сторону, посмотреть на руку.

**ОМУ:** пружинить тазом мяч. Д-4-5 раз.

### 4.Упр

И.п. – сед на мяче, согнув ноги врозь, руки в стороны.

1-наклониться вправо рукой коснуться пола, 2 – вернуться в и.п.

3-4 –то же в другую сторону

**ОМУ:** удерживать равновесие, стопы от пола не отрывать. Д-5-6 раз.

### 5.Упр

И.п. – сед на мяче, согнув ноги врозь, руки за головой.

1-наклониться вперед с поворотом туловища налево, коснуться правым локтем левого колена,

2 – вернуться в и.п.

3-4 –то же в другую сторону

**ОМУ:** удерживать равновесие. Д-5-6 раз.

### 6.Упр

И.п. – сед на мяче, согнув ноги.

1-правую на пятку вперед-вправо, руки за голову, \2 – вернуться в и.п.

3-4 –то же в другую сторону

Ногую полностью разогнуть

**ОМУ:** пружинить мяч тазом. Д-8-10 раз.

### 7. Упр

И.п. – стойка ноги врозь в наклоне, руки на мяче, мяч на полу.

Вращать мяч, раскручивая его вправо, то влево

**ОМУ:** вращать одновременно двумя руками. Д-4-5 раз.

### 8. Упр

Подскоки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой.

**ОМУ:** менять направления.

Д-2 серии по 8 раз.

### Комплекс №3 «В траве сидел кузнечик»

#### 1. Упр

И.п. – узкая стойка лицом к мячу, руки на поясе.

1-руки за голову, 2 – вернуться в и.п.

**ОМУ:** ноги слегка согнуть в коленях, спина прямая.

Д- 4-5 раз.

#### 2. Упр

И.п. – то же, руки за головой.

1-повернуть туловище направо, руки в сторону, 2 – вернуться в и.п.

3-4 то же в другую сторону.

**ОМУ:** выполняя упражнения, слегка сгибать – разгибать ноги в коленях, туловище не наклонять.

Д- 4-5 раз.

#### 3. Упр

И.п. – сед на мяче, согнув ноги врозь, руки на поясе.

1-наклониться, руками коснуться пола, 2 – вернуться в и.п.

**ОМУ:** стопы от пола не отрывать. Д-5-6 раз.

#### 4. Упр

Ходьба вокруг мяча с хлопками

Д- 1 круг.

#### 5. Упр

И.п. – сед на мяче, согнув ноги врозь, руки на поясе.

1-повернуть туловище на право, руки в стороны, 2 – вернуться в и.п.

3-4 –то же в другую сторону

**ОМУ:** пружинить мяч туловищем. Д-5-6 раз.

#### 6. Упр

И.п. – сед на мяче, согнув ноги.

1-плечи вверх, 2 – вернуться в и.п.

**ОМУ:** кисти сжаты в кулак. Д-6-8 раз.

#### 7. Упр

И.п. – сед на мяче, согнув ноги.

1-наклониться вперед, обхватить колени руками, 2 – вернуться в и.п.

**ОМУ:** опустить голову. Д-5-6 раз.

#### 8. Упр

И.п. – сед на мяче, руки на поясе.

1-правую ногу вперед на пятку, руки за голову, 2 – вернуться в и.п.

3-4- то же другой ногой

**ОМУ:** пружинить мяч туловищем. Д-5-6 раз.

#### 9. Упр

С последним аккордом сесть за мяч на пятки

**ОМУ:** «спрятаться». Д- 1раз.

### Комплекс №4 с кольцом

1 «Передача» и.п.- узкая стойка, кольцо в правой руке.

1-2- подняться на носки, руки вверх, передать кольцо в левую руку;

3-4 – вернуться в и.п.

5-8 – то же другой рукой.

2 «Окошко»

И.п.- стойка ноги врозь, кольцо внизу.

1- наклониться вперед, кольцо вперед;

2 – вернуться в и.п.

3 «Наклонись».

И.п.-сед ноги врозь, кольцо на полу между пяток

1-2- наклониться, руками коснуться кольца

3-4 – вернуться в и.п.

4 «Ванька –встанька»

И.п.- лежа на спине, кольцо на груди.

1-2 –сесть, кольцо вперед;

3-4- вернуться в и.п.

5 «Резвые лошадки»

И.п.- стйка, кольцо внизу.

1-4 – ходьба с высоким подниманием коленей, кольцо вперед;

5-8 подскоки на двух ногах на месте со сменой положения рук.

## Комплекс №5 Буратино

1. Кто доброй сказкой входит в дом?

### Проигрыш

Кто с детства каждому знаком?

### Проигрыш

Кто не ученый, ни поэт  
А покорил весь белый свет?  
Кого повсюду узнают?  
Скажите как его зовут?

Бу- ра- ти- но!

### Проигрыш

2. На голове его колпак

### Проигрыш

Но околпачен будет враг.

### Проигрыш

Злодеям он покажет нос  
И рассмеши друзей до слез  
Он скоро будет тут.

Скажите, как его зовут?

Бу- ра- ти- но!

### Проигрыш

3. Он окружен людской молвой

### Проигрыш

Он не игрушка, он живой!

### Проигрыш

В его руках от счастья ключ,  
И поэтому он так везуч.  
Все песенки о нем поют!

Скажите, как его зовут?..

- Бу- ра- ни- но!

### Проигрыш

Покачиваясь, сидя на мяче  
вытянуть правую руку вперед ладонью  
вперед, поставить ее на колено, затем  
тоже проделать левой рукой  
Поставить обе руки на колени, сделать  
движение плечами вперед- назад  
«цыганочка»  
Вытянуть правую руку с разведенными  
пальцами и правую ногу (носок на  
себя)  
то же левой рукой- ногой.  
Поставить обе руки на колени, сделать  
движение плечами вперед- назад  
«цыганочка»  
Одновременное вытягивание  
напряженных рук и ног в стороны  
(выполнить 6 раз)  
Наклон вперед к вытянутым вперед на  
ширине плеч ногам  
Встать вправо от мяча, вытягивая при  
этом левую руку вверх, затем, то же в  
другую сторону (выполнить по два раза  
в каждую сторону)

Обойти мяч вокруг почасовой стрелки,  
придерживая правой рукой, вернуться  
в положение, сидя на мяче руки на  
коленях  
Правую руку на затылок, вернуть  
обратно, затем то же левой.  
Движение надплечий вперед – вниз  
поочередно

Обойти мяч вокруг по часовой стрелки,  
придерживая правой рукой, вернуться  
в положение, сидя на мяче руки на  
коленях

Поворот туловища вправо, влево,  
прямо, поставив ногу на пятку и  
показывая нос (приставить к  
носу разведенные пальцы)

Обойти мяч вокруг почасовой стрелки,  
придерживая правой рукой, вернуться  
в положение, сидя на мяче руки на  
коленях

Поставить обе руки на колени, сделать  
движение плечами вперед- назад  
«цыганочка»

Покачиваясь, сидя на мяче  
вытянуть правую руку вперед ладонью  
вперед, поставить ее на колено, затем  
тоже проделать левой рукой

Вытянуть ногу (носок на себя) и  
одновременно хлопнуть в ладоши.

Одновременно поднять две вытянутые  
ноги, руки в упоре на мяче  
Поставить обе руки на колени, сделать  
движение плечами вперед- назад  
«цыганочка»

## Комплекс №6 с гимнастической палкой

1) И.п.- о.с., палка в руках внизу

1-2- правую ногу назад на носок, палку вверх

3-4 вернуться в и.п

5-8 то же другой ногой

2) И.п.- узкая стойка, палка в руках вперед

1- повернуть туловище направо, палку вертикально

2- вернуться в и.п.

3-4- то же в другую сторону

3) И.п.- сед, палка в руках на бедрах.

1-3- пружинящие наклоны с касанием палкой стоп

4 вернуться в и.п.

4) И.п.- сед, палка на полу под коленями

1-согнуть ноги, стопами коснуться палки

2 принять сед

3- 4 то же самое.

5) И.п.- стойка на коленях, палка в руках внизу

1- правую с сторону на носок, палку вверх

2- вернуться в и.п.

3-4 то же левой ногой

6) И.п.- стойка, палка вертикально справа, хват правой  
рукой за конец

Подпрыгивать на обеих ногах округ палки.

**Приложение № 2**  
**К дополнительной общеразвивающей программе**  
**«Фитбол -гимнастика: здоровье дошколят»**  
для детей 4-5 лет  
**(ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)**

## Подвижные игры

### «Зайка»

На полу в произвольном порядке лежат фитболы по количеству игроков. Дети произносят текст и выполняют движения.

Зайка шел, зайка шел, зайка шел....

*Шагают по залу между мячами*

Капусту нашел.

*Подходят к любому свободному фитболу.*

Сел. Поел. Встал.

*Садятся на фитбол, выполняют имитационные движения, встают.*

И дальше пошел.

*Шагают в разных направлениях.*

**Указания:** Во время движения фитболы не задевать, каждый игрок находит любой свободный мяч



### «Прятки»

Игроки с разноцветными фитболами «Домиками» располагаются в центре физкультурного зала. По команде «Побежали гулять!» дети бегают в рассыпную, по команде «Спрятались!» бегут к своему мячу, приседают и прячутся за него.

**Указания:** прятаться только за свой фитбол, бегать по физкультурному залу, не задевая мячей. Д- 3-4 – раза.



### «Солнышко и тучки»

**Задачи:** Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, глазомера, внимания и памяти; повышение эмоционального тонуса.

**Описание игры:** Выбирается мяч – «солнышко», а все остальные мячи – «тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети в рассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили».

Дети, приняв основную стойку и зафиксировав правильную осанку, отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко», толкая мяч по полу в направлении «солнышка» и не дать ему спрятаться.

**Правила игры:** Нельзя выбивая «солнышко» кидать мяч, во время передвижения по залу не сталкиваться с другими детьми, «солнышко» выбирается при помощи считалки.



### «Воробышко и комары»

Все дети - «комарики» присели на корточки и спрятались за свои мячи. Педагог - «воробей» летает и спрашивает: «Жив-жив-жив! А где мне присесть?» Комары, высывая головки из-за мячей, отвечают: «З-з-з-з-з». Воробей: «А что же мне съесть?» Комары: «З-з-з-з-з». Воробей: «Слышу голос комара, съесть его пришла пора». Все «комарики» разлетаются и бегают по всему залу. «Воробей» ловит «комаров». Если «комарик» присел за свой мяч, то «воробей» его поймать не может.





### «Догони мяч»

Все игроки, кроме одного, которого назначили водящим, становятся в круг, на расстоянии вытянутой руки друг от друга, лицом внутрь.

Игроки, передают друг другу фитбол. Водящий бежит вне круга, позади передающих,

стараясь поймать или только дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, он меняется ролью с тем, у кого в руках находился в это время мяч.

**Правило:** Игроки передающие мяч, не имеют право сходить со своих мест. Нельзя передавать или перебрасывать мяч через одного или нескольких игроков; следует передавать обязательно рядом стоящему игроку.

### «Кто быстрее до флажка»

Участвуют три игрока, построение в одну шеренгу за стартовой линией возле своих флажков. По команде «Раз, два, три- беги! Игроки бегут к своему фитболу (расстояние – 5-6 метров от стартовой линии), оббегают его, бегут обратно и поднимают свой флажок вверх. Отмечаются дети, которые быстро и без ошибок выполнили задание.

**Указание:** Фитболы, которые оббегают дети должны быть разных цветов



### «Мы веселые ребята»

Игроки сидят на мячах в шеренге на одной стороне площадки, водящий – ловишка сидит на мяче в центре зала лицом к игрокам. Дети хором произносят слова:

*Мы веселые ребята,  
Любим бегать и скакать,  
Ну попробуй нас догнать!  
Раз, два, три – беги!*

С последними словами игроки прыгают на мячах на другую сторону площадки, а ловишка их догоняет и пятнает.

**ОМУ:** Пятнать аккуратно, касаясь рукой туловища или мяча.

Пойманные игроки не выбывают из игры.

### «Зайцы и волк»

**Задачи:** Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, повышение эмоционального тонуса.

**Описание игры:** Дети – «зайцы» скачут на фитболах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова:

*Зайцы скачут: скок, скок, скок*

*На зеленый на лужок,*

*Травку щиплют, кушают,*

*Осторожно слушают:*

*Не идет ли волк?*

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч. Игра повторяется 2-3 раза.

**Правила игры:** Выполняя прыжки, не сталкиваться друг с другом; прятаться за мячом посредством приседа или седа на пятках



### «Петрушка»

**Задачи:** Совершенствовать основные виды движений: бег, ходьбу, по кругу, взявшись за руки; способствовать развитию ориентировки в пространстве.

*Инструктор:* Вот веселая игрушка, Как зовут тебя?

*Водящий:* Петрушка

*Инструктор:* Мы зовем тебя играть. Будешь бегать догонять?

*Водящий:* Постараюсь вас догнать и ребяток всех поймать!

Дети убегают, Петрушка делает вид, что ловит детей

### «Колобки и лиса»

Игроки «колобки» стоят в домике на одной стороне площадки с фитболами в руках, водящий «лиса» сидит в норе



на противоположной стороне. По команде «Колобки, покатались!» Дети прокатывают фитболы по залу в

разных направлениях. По команде «Лиса!» берут фитбол в руки и убегают в «домик». «Лиса» старается догнать и запятнать «Колобков»

**Указания:** убежать только по команде, пойманные игроки остаются в игре.

### «Догонялки»

Игроки сидят на мячах на одной стороне зала, водящий сидит на мяче к ним спиной на расстоянии 2—3 метров. По команде: «Догоните меня!» — водящий прыгает на мяче вперед, а дети стараются его догнать и запятнать. По команде: «Убегайте от меня!» — дети прыгают назад, а водящий их догоняет и пятнает. Нельзя вставать с мяча. Из самых ловких игроков выбирается новый водящий.

### «Кузнечики»

Игроки («кузнечики») находятся в «домике» на одной стороне зала, водящий («лягушка») на противополож-2. ной стороне. «Кузнечики» прыгают в рассыпную по залу, а по команде: «Лягушка!» — прыгают на мячах в «домик». «Лягушка» догоняет и пятнает «кузнечиков». «Кузнечики» прыгают подальше от своего домика

### «Ласточка без гнезда»

На площадке в свободном порядке расположены фитболы - «гнезда» по количеству детей. Игроки «ласточки» бегают по площадке в разных направлениях, обегая «гнезда», а педагог убирает один фитбол. По звуковому сигналу «ласточки» занимают любое «гнездо» (салятся на фитбол). Игрок, которому не хватило фитбола, - «ласточка без гнезда»

ОМУ: во время бега стараться не задевать фитболы.

«Ласточки без гнезда» остаются в игре.



### «Утки и собачка»

Игра проводится так же, как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Педагог вместе с детьми говорит:

Ты, собачка, не лай.

Наших уток не пугай.

Утки наши белые

Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают к своим мячам и салятся на них. Дети, которых поймала «собачка», выбывают из игры.

### «Лошадки и волк»

Игроки («лошадки») находятся в «домике» на одной стороне зала, водящий («волк») в «домике» на противоположной стороне. «Лошадки» прыгают в рассыпную по залу, а по команде: «Волк!» — останавливаются и прячутся за мячи. «Волк» ищет «лошадок». Тех, кто пошевелился, забирает с собой. Пойманные «лошадки» временно выбывают из игры.

### «Стоп, хоп. Повернись»



Так же игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение **3** сек, затем **5, 10** сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскокком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».

### «Колобки и лиса»

Игроки («колобки») находятся в «домике» на одной стороне зала, водящий («лиса») на противоположной стороне. Игроки катают мячи по залу в рассыпную, а по команде: «Лиса!» — берут мяч в руки и убегают в «домик». «Лиса» догоняет и пятнает «колобков». Пойманные игроки остаются в игре.



### «Мишка бурый»

По считалки выбирают медведя, который сидит в берлоге (на мяче), дети прыгают к нему на мячах, со словами:

Мишка бурый, мишка бурый,  
Почему такой ты хмурый?

Медведь:

Я медком не угостился,  
Вот на вас и рассердился..

После этого медведь ловит детей, как и в игре ловишки.



### «Попади в фитбол»

Участвуют 2 команды, построение детей в колонну с мячом среднего или малого диаметра в руках. Игроки выполняют бросок мяча в фитбол, лежащей на полу( расстояние – 3-4 м от линии броска) и становятся в конец своей колонны. За каждое меткое попадание команде начисляются очки. Побеждает команда набравшая большее количество очков.

**Указание:** оговаривать способ броска ( от плеча, от груди, из – за головы и др., одной или двумя руками)



### «Медузы и камень»

Игроки «медузы» расположены свободно на площадке возле своих «камней» - фитболов. По команде «Медузы плавают» дети передвигаются по площадке, выполняя имитационные движения. По команде «Камень» «медузы» находят свой фитбол, ложатся на него и покачиваются.

**Указания:** игру следует проводить под спокойную музыку, все движения выполняются плавно, в медленном темпе.

### «Тишина»

Игроки шагают по площадке в разных направлениях, прокатывая фитбол по полу, и хором произносят:

*Тишина у пруда,  
Не колышется вода,  
Не шумят камыши,  
Засыпайте малыши.*

С последними словами дети останавливаются и принимают любую статичную позу с фитболом, в таком положении они находятся до тех пор, пока педагог не досчитает до 10. Игроки, которые пошевелились или не удержали равновесие, являются проигравшими.

**Указания:** Проигравшие игроки временно выбывают из игры, можно изменять способ прокатывания фитбола.

**Приложение № 3**  
**К дополнительной общеразвивающей программе**  
**«Фитбол -гимнастика: здоровье дошколят»**  
для детей 4-5 лет  
**(ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ)**

### «Аист»



Белый аист не устанет  
На одной ноге стоять,  
Но когда весна настанет,  
Он захочет полетать.  
Крылья-паруса расправит,

Улетит под небеса,

Все его за это хвалят, Вот такие чудеса.

#### Исходное положение

Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой

ноги прижать к голени правой, мяч в опущенных руках.

На первые две строчки медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие. На третью строчку потянуться вверх и приподняться на носках, на последнюю строчку вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге.

**Терапевтический эффект** Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.

При выполнении упражнения добиваться самовытяжения. Если ребенок не может медленно выполнить упражнение с подъемом на носки, можно в тренировочном варианте разрешить выполнять упражнение в более быстром темпе, поднимая руки только до уровня плеч, не приподнимаясь при этом на носки.



### «Книга»

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



#### Исходное положение

Лежа на спине на полу, мяч в вытянутых руках за головой.

В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч («книга закрылась»);

□ на вторую строчку вернуться в исходное положение («книга открылась»);

□ на третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп;

□ на четвертую — вернуться в исходное положение.

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

#### Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет мышцы передней брюшной стенки и развивает координацию движений.

При выполнении упражнения не задерживать дыхания. При разучивании упражнения можно выполнять только движения первого куплета.

После того, как ребенок достаточно уверенно будет выполнять более простые элементы, можно перейти к выполнению усложненного варианта.



### «Колобок»

**Содержание:** Чередовать прокатывание мяча по полу в разных направлениях с подбрасыванием вверх и отбиванием об пол.

**ОМУ:** при подбрасывании и отбивании об пол «Колобка держать за бока», а не за «рожки».



### «Поймай колобка»

**Содержание:** И.п.- стойка, мяч в руках

Подбрасывать мяч вверх и ловить . отбивать об пол и ловить.

**ОМУ:** мяч держать за середину «рожками вверх»

### «Веселый стульчик»

**Содержание:** и.п.- сед на мяче, согнув ноги стопы параллельны.

**ОМУ:** таз от мяча не отрывать. Двигать тазом вверх – вниз, вправо – влево.



### «Пенечек»

**Содержание:** и.п.- сед на мяче, согнув ноги, руки в стороны, удерживая на голове набивной мешочек. Сохранить равновесие в неподвижном положении, и покачиваясь на мяче вверх- вниз.

**ОМУ:** смотреть вперед, не наклоняться.



### «Пружинка»

**Содержание:** и.п.- сед на мяче, согнув ноги, стопы параллельны

Перемещаться приставными шагами вокруг мяча.

**ОМУ:** активно отталкиваться тазом от мяча, изменять положение рук.



### «Паучок»

**Содержание:** и.п.- лежа на мяче, на животе, с опорой рук и ног о пол. Покачиваться на мяче вправо- влево с опорой на одноименную руку и ногу.

**ОМУ:** руки и ноги разведены широко. Голову приподнять, удерживать равновесие.



### «Подъемный кран»

**Содержание:** и.п.- лежа на спине, удерживая мяч ногами, руки в стороны.

Поднять мяч ногами вперед, вернуться в и.п.

**ОМУ:** медленно, плавно.



### «Летучая мышь»

**Содержание:** и.п.- лежа на мяче на животе, руки и ноги касаются пола. Прогнуться, провести стопы к голове. Вернуться в и.п.

**ОМУ:** по возможной амплитуде, руки с места не сдвигать.



### «Домик»

**Содержание:** И.п.- упор, лежа, бедра на мяче.

Поднимая таз, прокатить мяч ногами вперед (построить крышу дома) Вернуться в и.п.

**ОМУ:** голову не опускать. Ноги прямые, руки с места не сдвигать.



### «Ящерица»

**Содержание:** и .п.- лежа на спине , стопы и голень на мяче, руки в стороны.

Поднять таз, удержать равновесие. Вернуться в и.п.

**ОМУ:** изменяя положение рук, можно увеличить или уменьшить площадь опоры.



### «Горка»

Нам про край все знать  
пора —  
Вот долина, вот гора.  
Между этих грозных гор  
Уместился косогор.  
Нам узнать охота:  
Где же здесь болото?



#### Исходное положение

Лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче  
Прокатить стопами мяч к ягодицам и  
приподнять таз, затем вернуться в исходное  
положение.

#### Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет мышцы брюшного  
пресса, тазового дна, нижних конечностей.

При выполнении упражнения поясничный отдел  
позвоночника не должен прогибаться.



### «Рак»

Рак в воде речной живет,  
Ходит задом наперед,  
Кто его не знает,  
Пусть не проверяет.



#### Исходное положение

Лежа на спине, мяч в  
согнутых руках перед грудью.

На первые две строчки — скольжение спиной по  
полу вперед ногами. На вторые две строчки — в  
обратном направлении.

#### Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет мышцы спины,  
брюшного пресса, растягивает и расслабляет  
грудные мышцы.



При выполнении упражнения нельзя  
запрокидывать голову назад

### «Улитка»

Улитка, улитка, ты куда ползешь?  
Зачем хрупкий домик на спинке несешь?  
Иду на угощение во зеленый бор,  
Домик на спине несу, чтоб не забрался вор

#### Исходное положение

Лежа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам.  
Ползание лежа на животе вперед и назад с одно-  
временным движением рук.

#### Терапевтический эффект

Упражнение развивает силу мышц плечевого пояса и  
мышцы задней поверхности бедер.



**Приложение № 4**  
**К дополнительной общеразвивающей программе**  
**«Фитбол -гимнастика: здоровье дошколят»**  
для детей 4-5 лет  
**(УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ)**

### «Ванька -встанька»

**Содержание:** и.п. - широкая стойка, мяча между ног на полу руки за головой.

- 1- Наклониться вправо, левая рука вверх
- 2- вернуться в и.п.
- 3- присесть на мяч, руки вперед
- 4- и.п.
- 5- 8 – тоже в другую сторону.

**ОМУ:** четко, ритмично, смотреть вперед.



### «Корзина»

**Содержание:** и.п. - упор лежа на предплечьях, согнув ноги, удерживая мяч голенями и бедрами. Прогнуться, удерживая мяч ногами и головой

**ОМУ:** руки полностью разогнуть, зафиксировать положение.



### «Звездочки»

**Содержание:** и.п. - сед на мяче, согнув ноги врозь. Отводя таз и ноги вперед, лечь на мяч на спину. Покачиваться на мяче вперед- назад.

**ОМУ:** руки в стороны, голова на мяче, стопы не сдвигать.



### «Прокати мяч»

**Содержание:** и.п. - сед ноги врозь, мяч между ног на полу, руки на мяче. Прокатить мяч руками вперед. Вернуться в и.п.

**ОМУ:** по возможной амплитуде, ноги в коленях не сгибать.



### «Плывет кораблик»

**Содержание:** и.п. - лежа на мяче на лопатках, руки за головой, ноги врозь, согнуты в коленях.

Покачиваться на мяче вперед- назад, сгибая и разгибая ноги.

**ОМУ:** голова приподнята. Медленно, плавно, голову не опускать.



**Приложение № 5**  
**К дополнительной общеразвивающей программе**  
**«Фитбол – гимнастика: здоровье дошколят»**  
**для детей 4-5 лет**  
**(УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ)**

<p style="text-align: center;"><b>«Послушай свое дыхание»</b></p> <p><b>Цель:</b> учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма. Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;</li> <li>• какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);</li> <li>• какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;</li> <li>• какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой)</li> <li>• тихое, неслышное дыхание или шумное.</li> </ul> <p>Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Насос»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.</li> <li>2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).</li> <li>3. Выдох произвольный.</li> </ol> <p><i>Повторить 3—6 раз.</i></p> <p><b>Примечание.</b> При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.</p>
<p style="text-align: center;"><b>«Буренка»</b></p> <p>Динамическое дыхательное упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Глубокий вдох через нос:</li> <li>➤ Продолжительный выдох с произнесением «МУ-у-у»</li> </ul> <p>Менять силу и громкость выдоха</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Надави на мяч»</b></p> <p>и.п.-стоя лицом к мячу</p> <p>1-2 – руки в стороны, вдох носом</p> <p>5-6- наклониться, надавить руками на мяч сверху, выдох ртом.</p> <p>На выдохе произносить «ш-ш-ш»</p>

### «Задуй свечу»

#### (упражнение на релаксацию)

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

### «Бумажный флажок»

Перед началом занятия подготовьте полоски бумаги. Покажите ребенку, как можно подуть на полоску, поднеся ее к нижней губе (полоску следует держать большим и указательным пальцами).

- Давай превратим бумажные полоски в настоящие флажки. Для этого нужно сделать ветер - вот так! Флажки полощутся на ветру!

### «Снежные комочки»

Скатать из ваты комочки и дуть их с ладони или с поверхности стола, раздувая их.



### «Подыши одной ноздрей»

**Цель:** учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.  
И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

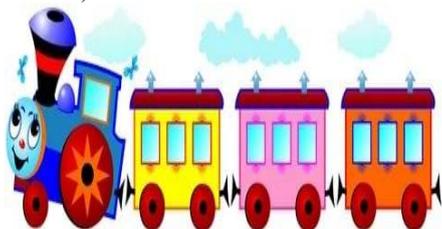
**Приложение № 6**  
**К дополнительной общеразвивающей программе**  
**«Фитбол – гимнастика: здоровье дошколят»**  
**для детей 4-5 лет**  
**(РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ)**

<p style="text-align: center;"><b>«Бубенчик»</b></p> <p>Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика. “Летний денек”.</p> <p>Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:</p> <p>Я на солнышке лежу, Но на солнце не гляжу. Глазки закрываем, глазки отдыхают. Солнце гладит наши лица, Пусть нам сон хороший снится. Вдруг мы слышим: бом-бом-бом! Прогуляться вышел гром. Гремит гром, как барабан.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Волшебный сон»</b></p> <p>Дети сидят в позе покоя. Педагог предлагает им закрыть глаза, объясняет правила игры «Волшебный сон». С закрытыми глазами вы внимательно слушаете и про себя повторяете мои слова. Шептать не надо. Нельзя закрывать глаза и двигаться, пока я вам не разрешу. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. «Волшебный сон» закончится тогда, когда я громко скажу: «Открыть глаза! Встать!»</p> <p><i>Реснички опускаются...</i> <i>Глазки закрываются...</i> <i>Мы спокойно отдыхаем... (два раза)</i> <i>Сном волшебным засыпаем...</i> <i>Дышится легко...ровно...глубоко</i> <i>Наши руки отдыхают</i> <i>Ноги тоже отдыхают...</i> <i>Отдыхают...засыпают... (два раза)</i> <i>Шея не напряжена</i> <i>И рассла-а-бле-на...</i> <i>Губы чуть приоткрываются...</i> <i>Всё чудесно расслабляется. (два раза)</i> (Длительная пауза. Дети выводятся из «Волшебного сна».) <i>Мы спокойно отдыхали,</i> <i>Сном волшебным засыпали...</i> <i>Громче, быстрее, энергичнее:</i> <i>Хорошо нам отдыхать!</i> <i>Но пора уже вставать</i> <i>Крепче кулачки сжимаем,</i> <i>Их повыше поднимаем...</i> <i>Потянуться! Улыбнуться!..</i> Всем открыть глаза и встать!</p>
<p style="text-align: center;"><b>«Молчок»</b></p> <p style="text-align: center;">Чики-чики, чики-чок, Где ты дедушка Молчок? Заходи к нам, посидим, Помолчим... Слышишь, добрый старичок? Ти-ши-на... Пришел молчок! Не спугни его смотри – Ни-че-го не говори, тс-сс...</p>	

**Приложение № 7**  
**К дополнительной общеразвивающей программе**  
**«Фитбол – гимнастика: здоровье дошколят»**  
**для детей 4-5 лет**  
**(ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ И САМОМАССАЖИ)**

### «Чух – чух»

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, (проводим ладошками по спинке малыша)  
Стоять на месте не хочу!  
Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу.  
Стоять на месте не хочу!  
Колесами стучу, стучу, (осторожно постукиваем по спинке малыша)  
Колесами стучу, стучу,  
Колесами стучу, стучу,  
Садись скорее, прокачу! (разглаживаем спинку малыша)



### «Дружные пальчики»

(Дети сжимают пальцы в кулак, медленно разгибают по одному, начиная с большого.)  
Этот пальчик маленький,  
Мизинчик удаленький.  
Безымянный – кольцо носит,  
Никогда его не бросит.  
Ну а это – средний, длинный,  
Он как раз посередине.  
Этот - указательный,  
Пальчик замечательный.  
Большой палец, хоть не длинный,  
Среди пальцев самый сильный.  
«В конце снова сжимают пальцы в кулак, но большой кладут сверху.»

#### Другой вариант

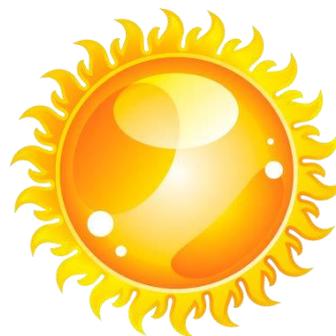
Эти пальчики щипают,  
Большим и указательным пальцем щипаем ладонь другой руки (или мамину ладонь).  
Эти пальчики гуляют,  
Указательный и средний "идут" по другой руке.  
Эти - любят поболтать,  
Средний и безымянный шевелятся, трутся друг об друга (шурша).  
Эти - тихо подремать,  
Безымянный и мизинец прижимаем к ладони.  
А большой с мизинцем братцем  
Могут чисто умываться.  
Крутим большим пальцем вокруг мизинца.

### «В нашей группе все друзья..»

В нашей группе все друзья.  
(Ритмично стучат кулачками друг о друга)  
Самый младший – это я.  
Это Маша,  
Это Саша,  
Это Юра,  
Это Даша.  
(Разжимают пальчики, начиная с мизинчика)

### Пальчиковая гимнастика «Солнышко»

- Утро красное пришло,  
- Солнце ясное взошло.  
- Стали лучики светить  
- Малых деток веселить.  
Пальчики разгибаются по одному  
- Прилетели тучки  
- Спрятались лучики.  
Пальчики прячутся в кулачок



### Самомассаж «Пчела»

Ла-ла-ла - На цветке сидит пчела.

*Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам - 7 раз*

Ул-ул-ул - Ветерок подул.

*Провести пальцами по щекам сверху вниз - 7 раз.*

Ала-ала-ала - Пчелка крыльями махала.

*Кулачками энергично провести по крыльям носа - 7 раз.*

Ила-ила-ила - Пчелка мед носила.

*Растереть лоб ладонями, приставленными к нему козырьком.*

