

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ МАТЕМАТИКИ №1360»

Принята на заседании
методического (педагогического)
совета
Протокол № 1
от «26» 08 2016 года

«Утверждаю»
Директор ГБОУ Школа №1360
Синченко Л.А.

Приказ № 1/74-09
от «01» 09 2016 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СТУДИЯ «НОВЫЙ РИТМ». ФИТНЕС»

Направленность: социально-педагогическая

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 3-7 лет

Срок реализации: 7 мес. (54 часа)

Автор-составитель:

Дригалина Елена Владимировна

инструктор по физической культуре
педагог высшей квалификационной категории

Москва 2016

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии:

- ФГОС ДО N1155 от 17 октября 2013 г.,
- ФЗ «Об образовании в РФ» N273 от 29.12.2012,
- Конвенцией ООН о правах ребенка,
- законом РФ «О физической культуре и спорте в РФ» N80 от 29.04.1999 г.,
- письмом МО РФ N65/23-16 от 14.03.2000 г. «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»,
- Приказом МО РФ и МЗ РФ Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, РАО N2715/227/166/19 от 16.07.2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ».

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Актуальность программы: Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности.

Проведя опрос с детьми старшего дошкольного возраста и выявив, какие физические упражнения и игры больше привлекают детей, решили организовать на базе дошкольного учреждения детский фитнес.

Фитнес, как эффективная система оздоровительной физической подготовки человека, в нашей стране возник не так уж давно, но за время своего существования успел завоевать популярность не только среди взрослых, но и детей.

Чем раньше человек начнет работать над собой, тем меньше у него проблем со здоровьем в будущем. Многие фитнес-клубы уже имеют в расписаниях занятий графу "Детский фитнес", и наш детский сад решил не отставать от них.

Программа по фитнесу включает в себя такие направления, как: ритмическая гимнастика, гимнастика с простейшими тренажерами, фитбол, упражнения на растяжку, упражнения на тренажерах сложного устройства,

элементы спортивных игр, упражнения на профилактику плоскостопия и формирования осанки. Любое из этих направлений предотвращает проблемы с опорно-двигательным аппаратом, укрепляет сердечно-сосудистую систему, развивается координация, сила, гибкость, выносливость, чувства ритма, артистичности, а также является прекрасным и интересным времяпровождением для каждого ребенка.

Грамотно составленная программа занятий обеспечивает не только гармоничное развитие и укрепление организма ребенка, но и учит его работать в команде, общаться со сверстниками и взрослыми.

В детском фитнесе нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. Кроме того, в некоторые спортивные секции, например, по спортивной или художественной гимнастике, берут далеко не всех детей. На занятиях же по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя.

Также в детском фитнесе приветствуется индивидуальный подход к каждому ребенку. В зависимости от психотипа ребенка (холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик), можно подобрать такую программу упражнений детского фитнеса, выполняя которую ребенок будет чувствовать себя наиболее комфортно. Ведь все дети разные: кто-то любит подвижные игры, кто-то – ритмические движения или упражнения на тренажерах, а кому-то понравится системное повторение упражнений.

Регулярные занятия спортом являются гарантией того, что с раннего возраста дети воспринимают физкультуру, как неотъемлемую часть своей жизни. Занятия по фитнесу менее травмоопасны и наиболее интересны для детей. Занятия закладывают фундамент для будущего физического и психологического здоровья. Это отличная возможность выплеснуть накопившуюся энергию, освоение жизненно необходимых навыков и умений.

Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программой начального общего образования по предмету «Физическая культура».

1.1.1. Цель и задачи программы по Фитнесу

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей через развитие и совершенствование двигательных качеств.

Задачи:

- ❖ Оздоровительные:
 - сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;

-способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

-обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета.

❖ **Образовательные:**

-познакомить детей с техникой безопасности, историей ритмической гимнастики, фитбола, упражнений на тренажерах, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, хоккей, серсо и городки;

-обучить приемам релаксации;

-учить детей понимать сущность и значимость занятий по фитнесу, действовать по сигналу педагога, выполнять задания по одиночки, в парах и команде.

❖ **Развивающие:**

-развивать координацию движений, силу, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер, чувство ритма;
-развивать способность действовать с мячом на достаточно высоком уровне.

❖ **Воспитательные:**

-формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни;

- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

-воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

1.1.2. Принципы построения программы

1. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
2. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
3. Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
4. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

5. Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
6. Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
7. Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
8. Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
9. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
10. Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

1.1.3. Значимые для реализации программы характеристики

Ловкость, быстрота, выносливость, сила, ориентировка в пространстве и координация.

1.1.4. Характеристики особенностей развития физических качеств детей дошкольного возраста

Под физическими качествами и способностями мы понимаем такие качества и способности, которые характеризуют физическое состояние ребёнка, это - прежде всего состояние его морфофункционального развития: конституция

его организма и физиологические функции последнего. К числу признаков, характеризующих конституцию организма, относятся, в частности, такие показатели его телосложения, как рост, вес, окружность тела и др. Среди разнообразных физиологических функций человеческого организма особо следует отметить двигательную функцию, которая характеризуется способностью человека выполнять определенный круг движений и уровнем развития двигательных (физических) качеств.

Обнаружено, что в проявлениях общей выносливости, силы, в сохранении равновесия и некоторых других способностях периоды наиболее интенсивного развития у мальчиков и девочек не совпадают. Это свидетельствует о половых различиях в темпах развития физических качеств.

Нервная система детей дошкольного возраста отличается большой пластичностью, на основе чего у ребенка легко образуются новые условные связи. Это свойство необходимо использовать для формирования в раннем возрасте различных двигательных навыков, а также навыков самообслуживания. Однако организм дошкольника еще мало сопротивляется неблагоприятным условиям среды: у детей легко возникает желудочно-кишечные, простудные и другие заболевания.

Теория физического воспитания учитывает психофизиологические особенности детей дошкольного возраста: возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразия преобладающего вида деятельности в связи с развитием которой происходят главные изменения в психике ребенка и подготавливается «переход ребенка к новой высшей ступени его развития».

На развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Эффективным средством развития быстроты являются упражнения направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были продолжительными, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями или наоборот, со снижением требований. Быстрота — способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройка условнорефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты.

Для воспитания у детей умения развивать максимальный темп бега могут быть использованы следующие упражнения : бег в быстром и медленном темпе; бег с ускорением по прямой, по диагонали. Полезно выполнять упражнения в различном темпе, что содействует развитию у детей умения прилагать разные мышечные усилия соотносительно с намеченным темпом. Для развития умения поддерживать темп движений на протяжении некоторого времени эффективным средством является бег на короткие дистанции. При обучении быстрому началу движения применяется бег с ускорением по сигналам; старт из разных исходных положений. Эти упражнения включаются в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, упражнения, а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от

водящего).

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

Ловкость — это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями. Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, соотносясь с действиями своих сверстников. Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур)

Глазомер — способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений.

Развить глазомер можно при выполнении любых упражнений: при ходьбе дети должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках — точно попадать ногой на доску, чтобы, оттолкнувшись, совершить полет в нужном направлении, а затем приземлиться в определенном месте; при построениях в колонну по одному нужно на глаз измерить расстояние до впереди стоящего ребёнка; в метании на дальность и особенно в цель — расстояние до цели и т. д. Важно при выполнении упражнений учить детей измерять расстояние на глаз, проверяя затем его шагами.

Гибкость — способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих. У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного). Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например сделать 2—3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2—3 полуприседания, затем — глубокое приседание.

Равновесие — способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и

приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах (верхолаз и др.).

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела (ОЦТ). У дошкольников ОЦТ расположен высоко, поэтому им труднее сохранить равновесие. При выполнении упражнений, смене положений центр тяжести тела смещается и равновесие нарушается. Требуется приложить усилия, чтобы восстановить нужное положение тела.

Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.).

Сила — степень напряжения мышц при их сокращении. Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

В детском саду следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям.

Учитывая анатомо-физиологические особенности дошкольников, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания, большое напряжение организма.

Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы: с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов и выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазания, приседания). Большое значение имеет количество повторений: небольшое не содействует развитию силы, а чрезмерно большое может привести к утомлению.

Необходимо также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз должно выполняться. В силовых упражнениях предпочтение следует отдавать горизонтальным и наклонным положениям туловища. Они разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнения. Упражнения с мышечным напряжением целесообразно чередовать с упражнениями на расслабления.

Выносливость — способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время. Для развития выносливости больше всего подходят упражнения циклического характера (ходьба, бег, прыжки, плавание и др.). Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому

лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом.

Дозировка упражнений и длительность занятий от группы к группе увеличиваются. В выполнении этих упражнений принимает участие большое количество групп мышц. И это также способствует развитию выносливости.

В раннем и дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений. При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении движений ребенок теряет его смысл, а следовательно, и интерес к нему. Ребенок хочет сразу видеть результат своего действия.

Обобщая научные и практические данные, теория физического воспитания раскрывает суть задач, которые должны быть решены в процессе физического воспитания, определяет принципиальные подходы, эффективные средства и методы реализации этих задач, выявляет и разрабатывает оптимальные формы построения процесса физического воспитания применительно к основным этапам возрастного развития человека и условиям его жизнедеятельности.

Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее сформируется у него важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес к физической стороне своей жизни.

Таким образом, обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Образовательный результат

- овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями, и качествами, обогащение двигательного опыта;
- формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий;
- развитие двигательных творческих способностей;
- формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.

Воспитательный результат

- формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;

- развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач;
- воспитание моральных и волевых качеств детской личности.

Социальный результат

- формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям;
- воспитание отрицательного отношения к вредным здоровьюразрушающим привычкам.

К концу года дети должны знать, как правильно работать с тренажерами сложного устройства, уметь самостоятельно дозировать нагрузку и восстанавливать дыхание, с помощью упражнений.

Овладеть техникой работы с мячом в элементах спортивных игр, уметь действовать по команде педагога самостоятельно, в паре, в команде.

В ритмических упражнениях, упражнениях на растяжку и упражнениях с хопами (фитбол), самостоятельно принимать исходное положение, выполнять движение под счет и музыкальное сопровождение, соблюдая чувство ритма.

1.3 Система оценки результатов освоения программ

Метод диагностики: тестовые задания по М.А. Руновой «Двигательная активность детей». Уровень: высокий, средний, низкий.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей

5-7 лет

№	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 10 м. с ходу (сек.)	мальчик	2.8-2.7	2.5-2.1	2.3-2.0
		девочка	3.0-2.8	2.6-2.2	2.5-2.1
2	Время челночного бега (3x10 м.) (сек.)	мальчик	12.8-11.1	11.2-9.9	9.8-9.5
		девочка	12.9-11.1	11.3-10.0	10.0-9.9
3	Длина прыжка с места (см.)	мальчик	85-130	100-150	130-155
		девочка	85-125	90-140	125-150
4	Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	мальчик	11-17	12-25	15-30
		девочка	10-15	11-20	14-28
5	Наклон вперед из положения стоя (см)	мальчик	3-6	4-7	5-8
		девочка	6-9	7-10	8-12

Протокол проведения тестирования детей дошкольного возраста

№ п/п	Фамилия, Имя ребенка	возраст	Бег 10 м с ходу /сек/	Целночный бег (3× 10м /сек/	Прыжок в длину с места /м/	Подъем туловища в сед за 30сек. /раз/	Наклон вперед из положения стоя (см)	Уровень
1								
2								
3								
4								
5								

2.Содержательный раздел

2.1.Описание образовательной деятельности

На занятиях и вне занятий:

- ✓ беседа с детьми о технике безопасности и правилах на занятии;
- ✓ беседа об истории и правилах спортивных игр;
- ✓ демонстрация иллюстраций на спортивную тематику, собирание пазл, знакомство с настольными играми;
- ✓ освоение детьми элементами спортивных игр;
- ✓ упражнения с простейшими и сложного устройства тренажерами;
- ✓ упражнения на профилактику плоскостопия и формирование осанки;
- ✓ использование дыхательных упражнений;
- ✓ проведение ритмической гимнастики, упражнений на растяжку, с элементами акробатики, фитбол;
- ✓ использование упражнений на расслабление.

2.1.1. Перспективное планирование

месяц	Вводная часть занятия	Основная часть занятия		Заключительная часть занятия
октябрь	Техника безопасности на занятии Знакомство с видами спорта Разминка (ходьба, бег, упражнения на восстановление дыхания)	Упражнения с простейшими тренажерами: - с массажными мячами;	Силовые упражнения на тренажерах сложного устройства	Профилактика плоскостопия и формирование осанки Релакс
		- скакалкой	Элементы спортивной игры баскетбол	
ноябрь	Техника безопасности на занятии Знакомство с видами спорта Разминка (ходьба, бег, упражнения на восстановление дыхания)	Ритмическая гимнастика	Элементы спортивной игры хоккей	Профилактика плоскостопия и формирование осанки Релакс
			Элементы спортивной игры волейбол	
декабрь	Техника безопасности на занятии Разминка (ходьба, бег, упражнения на восстановление дыхания)	Гимнастика на растяжку с элементами акробатики - без предметов;	Силовые упражнения на тренажерах сложного устройства	Профилактика плоскостопия и формирование осанки Релакс
		- с гимнастической палкой		
январь	Техника безопасности на занятии Знакомство с видами спорта Разминка (ходьба, бег, упражнения на восстановление дыхания)	Фитбол	Элементы спортивной игры футбол	Профилактика плоскостопия и формирование осанки Настольные игры
			Элементы спортивной игры серсо	
			Элементы спортивной игры городки	

февраль	Техника безопасности на занятии Разминка (ходьба, бег, упражнения на восстановление дыхания)	Упражнения с простейшими тренажерами: - с массажными кольцами;	Силовые упражнения на тренажерах сложного устройства	Профилактика плоскостопия и формирование осанки Релакс
		- с массажными мячами	Элементы спортивной игры баскетбол	
март	Техника безопасности на занятии Знакомство с видами спорта Разминка (ходьба, бег, упражнения на восстановление дыхания)	Ритмическая гимнастика	Элементы спортивной игры футбол	Профилактика плоскостопия и формирование осанки Настольные игры
		Гимнастика на растяжку с элементами акробатики - без предметов	Элементы спортивной игры городки	
			Элементы спортивной игры крокет	
апрель	Техника безопасности на занятии Разминка (ходьба, бег, упражнения на восстановление дыхания)	Фитбол	Элементы спортивной игры волейбол	Профилактика плоскостопия и формирование осанки Релакс
			Силовые упражнения на тренажерах сложного устройства	

3. Организационный раздел

3.1. Этапы реализации программы

Образовательная деятельность в рамках рабочей программы «Фитнес» рассчитана на один год обучения. Для детей средне-старшего возраста и старше-подготовительного возраста (4-7 лет). Обучение дошкольников проходит поэтапно. На каждом занятии полученные навыки дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с мячом, ритмических движений, упражнений на «хопе». Упражнения на тренажерах сложного устройства объясняются и показываются на ребенке.

Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений.

Обучение «Фитнесу» состоит из трёх этапов: начального,

углубленного разучивания и совершенствования двигательных умений и навыков.

3.2. Формы, режим занятий

- ✓ Форма занятий – групповая;
- ✓ Наполняемость групп – 10-15 человек;

Программа рассчитана на семь месяцев, с октября по апрель, на 56 занятий учебного года.

- ❖ Группа А, возраст детей 4-5 лет:

Длительность одного занятия – 25 минут

В месяц (8 занятий) – 3 часа 20 минут

В год (7 месяцев) – 23 часа 20 минут.

- ❖ Группа В, возраст детей 6-7 лет:

Длительность одного занятия – 30 минут

В месяц (8 занятий) – 4 часа

В год (7 месяцев) – 28 часов.

3.3. Структура проведения занятий

Вводная часть – включает в себя беседу с детьми по технике безопасности и правилах на занятии, знакомство с видами спорта, разминку, целью которой является подготовка организма ребёнка к более интенсивной работе в основной части занятия. различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Длительность 3-5 минут.

Основная часть - включает комплекс ОРУ (это: ритмические упражнения, упражнения на растяжку, упражнения с простейшими тренажерами, упражнения с фитболами); упражнения на тренажёрах или элементы спортивных игр. Комплексы упражнений проводится с предметами и без предметов. С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей используется музыкальное сопровождение. После выполнения ОРУ дети приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажёрах. Способ организации детей –

круговая тренировка, которая эффективна для данного вида образовательной деятельности.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции в соответствии с количеством детей в группе.

Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребёнок упражняется последовательно на каждом виде тренажёров, причём сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребёнку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определённое количество повторений упражнения или даётся временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первом занятии дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» - тренажёре. Затем по сигналу, дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определённого времени дается сигнал о смене «станции», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняли дыхательные упражнения, элементы самомассажа, упражнения на релаксацию. Дети, переходя от одного упражнения на тренажёрах («станциях») к другому, передвигались по кругу, выполняли все предложенные инструктором упражнения.

Особенно важно обеспечить индивидуальный подход к детям, так как деятельность на тренажёрах является достаточно сложной для освоения дошкольниками и требует учёта возрастных, половых особенностей и возможностей каждого ребёнка.

Владение мячом происходит так же постепенно, сначала дети учатся самостоятельно выполнять задания, затем в парах, команде, в эстафетах. Задания можно давать одновременно всем детям, а можно индивидуально, в зависимости от усвоения ребёнком программы. На занятии используются разные мячи, смотря на сложность задания и вида деятельности. Длительность – 20-25 минут.

Заключительной части - включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения – релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей (пазлы, настольные игры, игры с бусами или скакалкой). Длительность – 2-5 минут.

3.4. Материально – техническое обеспечение программы

Для реализации программы «Фитнес» в дошкольном отделении имеется спортивный зал. Оборудование соответствует требованиям программы.

3.4.1. Спортивный инвентарь и оборудование

- Мячи резиновые - (по количеству детей)
- Мячи баскетбольные - (по количеству детей)
- Мячи массажные (по количеству детей)
- Мячи «хоп» (по количеству детей)
- Ключки - (по количеству детей)
- Шайбы - (по количеству детей)
- Стойки – 10 шт.
- Городки – 6 комплектов
- Серсо – 6 комплектов
- Крокет – 2 комплекта
- Баскетбольные щиты – 3 шт.
- Баскетбольные корзины – 2 шт.
- Футбольные ворота – 2 шт.
- Волейбольная сетка – 1 шт.
- Дорожка массажная – 1 шт.
- Обруч массажный – 1 шт.
- Дорожки здоровья – 7 шт.
- Кочки – 7 шт.
- Скакалки - (по количеству детей)
- Гимнастические палки - (по количеству детей)
- Массажные кольца - (по количеству детей)
- Обручи - (по количеству детей)

- Игра (настольная) «Футбол» - 1 шт.
- Спортивные игры (дидактические) – 5 шт.
- Тренажер батут – 1 шт.
- Велотренажер – 1 шт.
- Тренажер «Скамья для жима» - 1 шт.
- Тренажер «Гребля» - 1 шт.
- Тренажер «Бегущий по волнам» - 1 шт.
- Беговая дорожка – 2 шт.
- Тренажер «Наездник» - 1 шт.

3.4.2. Технические средства обучения

- ✓ музыкальный центр
- ✓ CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации)
- ✓ флеш-карта

3.4.3. Методическое обеспечение программы

1. СанПиН 2.4.1.3049-13 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. Комментарии М.И. Степановой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с. – (Нормативно-правовая библиотека ДОУ).
2. Никитин С.Е., Гришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. – М.: Советский спорт, 2002. – 80 с.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1983.- 144 с.
4. Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. – 64 с.
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
6. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 120 с.
7. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду /О.М. Литвинова. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 93 с.

8. Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.- 176 с.
9. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
10. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
11. Анисимова Т.Г. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников.

Приложение

Разминка (ходьба)

1. Обычная ходьба в умеренном темпе. При такой ходьбе нога ставится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание (по возможности выпрямленной в колене ногой). Движения рук спокойные — согнутые в локтях руки поочередно поднимаются вперед не выше уровня груди, затем отводятся назад локтями вверх, кисть примерно на уровне пояса. Голова приподнята, плечевой пояс не напряжен, живот подобран.
2. Ходьба на носках. Выполняется на более прямых ногах. Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности. Движения рук незначительные, они несколько расслаблены. Их можно поставить на пояс, положить за голову. При этом плечи опущены, осанка непринужденная.
3. Ходьба на пятках. Этот вид ходьбы выполняется почти на прямых ногах. Шаги короткие, живот подтянут, спина выпрямлена. Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону. Движения рук незначительные (поставить на пояс, положить за голову).
4. Ходьба высоко поднимая колени. Движения энергичные, четкие. Нога ставится сначала на переднюю часть, затем на всю стопу. Шаги короткие, но уверенные. Согнутая в колене нога поднимается вперед-вверх. Бедро принимает горизонтальное положение, голень образует с бедром прямой угол, носок оттянут вниз. Активные движения ног согласуются с движениями рук, кисти сжаты в кулаки. Продвижение вперед незначительное. Корпус прямой, голова приподнята.
5. Ходьба широким шагом. Движения несколько замедленные. Сохраняется обычная при ходьбе координация движений рук и ног. Нога ставится перекатом с пятки на носок. Примерная длина шага различна для детей разных возрастов (32—35 см в 2 года, 55—60 см к 7 годам). При выполнении этого вида ходьбы нельзя чрезмерно увеличивать длину шагов, так как это может привести к нарушению формирующейся у детей координации движений.
6. Ходьба перекатом с пятки на носок. Выполняется этот вид ходьбы ярко выраженной постановкой ноги на пятку, плавным и одновременно энергичным перекатом на носок, слегка пружиня при этом и стараясь приподняться повыше. Движения рук свободные, ненапряженные, с некоторым акцентом (остановкой) в момент перехода на носок.
7. Ходьба приставным шагом. Может выполняться вперед, назад, в правую и левую сторону. Шаг начинается с любой ноги: одна при этом выносится вперед, другая к ней приставляется. Обе ноги оказываются вместе, пятки их соединяются на каждом шаге. Не следует поворачивать ступню приставляемой ноги носком внутрь. Руки в

движении участия не принимают — их целесообразнее поставить на пояс. Этот вид ходьбы особенно хорошо выполнять под музыку, учитывая различный ее характер: под марш — четко, без заметного сгибания ног в коленях; под танцевальную музыку — мягко, пружиня на одной или на обеих ногах и т. д.

8. Ходьба в полуприседе и приседе. Выполняется на полусогнутых или полностью согнутых в коленях ногах. При ходьбе в полуприседе нога ставится на переднюю часть стопы, а при ходьбе в приседе — на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо. Руки двигаются свободно. При ходьбе в полуприседе их можно поставить на пояс, при ходьбе в приседе руки лучше держать на коленях.

9. Ходьба скрестным шагом. В этом виде ходьбы одна нога выносится вперед и ставится перед другой немного в сторону. Продвижение вперед незначительное. Ногу нужно ставить выпрямленной и на всю стопу. Руки целесообразно держать на поясе, так как их активные движения могут привести к чрезмерному повороту туловища и нарушить координацию движений.

10. Ходьба выпадами. Выносимая вперед нога ставится согнутой в колене на всю стопу. Остающаяся сзади нога стоит на носке (по возможности ее надо держать прямой). Толчок производится носком сзади стоящей ноги.

11. Ходьба с закрытыми глазами. Выполняется небольшими шагами, обычно наблюдаются отклонения от прямолинейного направления.

12. Ходьба спиной вперед. Одна нога ставится назад на переднюю часть стопы или сразу на всю стопу. Толчок производится пяткой другой ноги или всей стопой одновременно. Координированные движения рук и ног выполняются с трудом.

13. Гимнастическая ходьба. Выполняется постановкой ноги с носка более широким шагом, стопа ставится на опору полностью.

Разминка (бег)

1. Учитывая возрастные особенности, детям дошкольного возраста доступны следующие виды бега: обычный бег в спокойном темпе, бег на скорость, с препятствиями и включением других движений (подлезания, прыжков), бег с меняющимся темпом, медленный бег. Виды бега и беговых упражнений отличаются по технике выполнения. Воспитателю следует знать эти особенности, чтобы предупредить ошибки, легче и быстрее их исправить, правильно определить задачи и методику обучения.
2. Обычный бег. Правильной техникой такого бега считается: умение бегать свободно, легко, с естественными движениями рук. Руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты (но не сжаты в кулаки). При беге руки движутся вперед-вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад — в стороны. При беге небольшими шагами слегка согнутая в колене нога ставится на переднюю часть стопы. При более широких беговых шагах нога ставится с пятки с последующим эластичным опусканием на всю стопу. При отталкивании нужно разогнуть ногу в колене. Носки стоп в стороны не разводятся. Туловище слегка наклонено вперед, голова с ним на одной линии, грудь и плечи развернуты, плечи не поворачивать вслед за рукой, чтобы не вызвать чрезмерного поворота туловища.
3. Обычный бег в среднем темпе широко используется для обучения некоторым элементам техники, навыкам правильного координированного движения. При таком беге дети могут лучше контролировать свои движения, хорошо их чувствуют, могут вносить поправки в свои действия.
4. Обычный бег можно проводить в различных построениях: в колонну по одному, парами, по кругу, «змейкой» и т. д. Примерная продолжительность непрерывного бега возрастает постепенно с 10—15 с в младших группах до 35—40 с в старших (повторяется 2—4 раза с перерывами). Для детей 6—7 лет в конце учебного года длительность бега может быть в пределах одной минуты, так как в течение года дети овладевают элементами правильной техники бега, растет их функциональная подготовка.
5. Бег на носках. Ногу следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг короткий, темп быстрый. Движения рук спокойные, расслабленные, в такт шагам, высоко их не поднимать. Можно поставить руки на пояс.

6. Бег с высоким подниманием колен. Бежать поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить ее на пол мягким, эластичным и в то же время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы. Шаг короткий, с незначительным продвижением вперед. Корпус прямой и слегка откинут назад, голова высоко поднята. Руки можно поставить на пояс. Чередовать с обычным бегом или ходьбой.
7. Бег широким шагом. Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета (как бы перепрыгивая через воображаемое препятствие). Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу. Толчковую ногу стараться полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь. Движения рук свободные и размашистые.
8. Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Туловище наклонено вперед несколько больше обычного, руки на поясе. Согнутая в колене нога после толчка отводится назад (стараться пяткой достать ягодицу). Чередовать с обычным бегом, несколько больше расслабляя при этом ноги, давая им отдых.
9. Бег скрестным шагом. Выполнять захлестом почти прямых ног: правой — влево, левой — вправо. Нога ставится на стопу.
10. Бег прыжками. Выполняется энергично, широким размашистым движением. Толчок делать вперед-вверх.
11. Продолжительность непрерывного бега на носках, с высоким подниманием колен, с отведением назад согнутой в колене ноги небольшая (10—20 с). Как правило, эти виды бега повторяются 2—3 раза, чередуя каждый вид с обычным бегом или ходьбой. Бег широким шагом дается на дистанции 10—12 м. Для этого бега можно использовать различные ориентиры — линии, шнуры, плоские обручи, набивные мячи.
12. Бег в быстром темпе. Выполняется на передней части стопы или на носках. Шаг широкий, стремительный. Движения рук активные, в такт с беговыми шагами. Делать энергичные отталкивания толчковой ногой, хорошо ее выпрямляя. Маховую ногу выносить вперед-вверх. Туловище наклонено вперед по ходу движения, голова с ним на одной линии. Плечи развернуты, не напряжены, смотреть вперед. Быстрый бег применяется чаще всего в играх с элементами соревнования. Длительность такого бега невелика — 5-8 с. Однако, чередуясь с естественными остановками — отдыхом, он может повторяться 4-5 раз.
13. Медленный бег завоевал большую популярность, в основном как средство развития общей выносливости, повышения функциональных возможностей организма. В этом беге надо уметь выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично. Шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы или

эластично с пятки на носок. Движения рук спокойные, руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены.

14. Бег в переменном темпе используется в сочетании с другими движениями. Главная задача при обучении этому виду бега — научить детей выбирать темп и вид бега, наиболее соответствующий содержанию задания. Так, если бег завершается подскоком или прыжком в длину, то не надо замедлять темп перед толчком, а переходить сразу от последнего шага разбега к энергичному отталкиванию вверх или вперед. Надо уметь быстро и ловко переключиться с бега на другой вид движения. Например, подлезть под обруч или веревку, пройти по бревну, а затем продолжить бег не останавливаясь, не меняя направления. В переменном темпе можно предлагать разные упражнения.
15. Челночный бег. Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления темп более частый, шаги короче, колени больше согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на поворотах.
16. Бег в сочетании с подлезанием под палки, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх. Здесь надо уметь замедлять и ускорять темп бега перед преодолением препятствия.

Разновидности ходьбы и бега,
используемые на занятиях ритмопластики



ХОДЬБА



ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ШАГ



НА НОСКАХ



НА ПЯТКАХ



НА ВНЕШНЕЙ
СТОРОНЕ СТОПЫ



СКРЕСТНЫЙ ШАГ



ПРИСТАВНОЙ ШАГ



ПРИСТАВНОЙ
БОКОВОЙ ШАГ



В ПОЛУПРИСЕДЕ



В ПРИСЕДЕ



СПИНОЙ ВПЕРЕД



С РАЗНЫМИ
ДВИЖЕНИЯМИ
РУК



БЕГ



НА НОСКАХ



С ВЫСОКИМ
ПОДНИМАНИЕМ
КОЛЕНА



С ЗАХЛЕСТОМ
ГОЛЕНИ НАЗАД



ПРЫЖКОВЫЙ БЕГ



СЕМЯЩИЙ БЕГ



С ВЫНОСОМ
ПРЯМЫХ НОГ

Ходьба и бег



БОКОВОЙ ГАЛОП



БЕГ С ПОДСКОКАМИ



СПИНОЙ ВПЕРЕД

Дыхательные упражнения

1. «Аист».

На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

2. «Воздушные шары».

Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шар спустился»).

3. «Ворона»

И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И.п.: о.с. 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

5. «Вырасту большой».

И.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

6. «Грибок».

И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отвести голову назад (вдох) («грибок вырос»).

7. «Гуси

. На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею произносить «ш-ш-ш».

8. «Гуси-лебеди летят».

Ходьба, имитируя полет. На вдохе рук?: («крылья») поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у-у».

9. «Дышим животом».

Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.

10. «Ежик».

И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть нога в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).

11. «Журавль»

. И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.

12. «Заводные машинки».

И.п.: о.с. Руки в «замок» перед собой, (вдох) выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «ж-ж-ж».

13. «Здравствуй, солнышко!»

. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки в сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п.

14. «Каланча».

И.п.: стоя, руки в стороны (вдох), опуская руки, произносить «с-с-с».

15. «Каша кипит», или «Варим кашу».

И.п.: о.с, одна рука на груди, другая на животе. Выполнить вдох через нос (втягивая живот), а выдох через рот, произнося «ш-ш-ш» или «ф-ф-ф» («каша кипит») и выпячивая живот.

16. «Лотос»

. И.п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами).

17. «Луговые цветы».

В ходьбе по площадке (руки на пояс) выполнять повороты головы в правую (левую) сторону, одновременно выполняя два вдоха через нос. Выдох происходит между циклами поворота головы в ту или другую сторону.

18. «Лиса», «Кошка», «Тигр на охоте»

. Ходьба по площадке, выставляя правую (левую) ногу вперед, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу», «кошка ищет мышку») и т.д.

19. «Лыжник»

. И.п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).

20. «Малый маятник», «Маятник».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Наклоны туловища в стороны. При наклоне выдох, выпрямиться — вдох.

21. «Мельница».

Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р».

22. «Насос».

Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».

23. «Обними плечи»

. И.п.: о.с, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. '

24.«Паровоз» или «Поезд».

Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».

25.«Одуванчик»

. И.п.: сидя, ноги «калачиком», спина прямая, руки согнуты в локтях и приподняты вверх. Выполнять пальчиковую гимнастику «Пальчики здороваются» («мизинчик с мизинчиком...»),

затем произнести: «Подуй на одуванчик, на беленький цветочек. Подуй, подуй сильнее, и станешь здоровее» — и, набрав носом воздух, подуть на кисти рук («одуванчик»).

26.«Партизаны»

. И.п.: стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На два шага — вдох, на четыре-шесть шагов выдох с произнесением слова «ти-ш-е-е».

27.«Петушок».

На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопнуть себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»).

28.«Повороты головы».

И.п.: о.с. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) повернуть голову влево, шумно и коротко понюхать воздух слева. Справа — вдох, слева (вдох). Выдох уходит в промежутке между вдохами. Шею не напрягать, туловище и плечи не двигаются и не поворачиваются вслед за головой.

29.«Подуем на плечо».

И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону.

30.«Свеча».

И.п.: о.с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).

31.«Погончики».

И.п.: встать прямо, сжатые кулаки кисти рук прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжать. Плечи и момент вдоха напрячь, руки вытянуть в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопырить. На выдохе вернуться в и.п.: кисти рук снова на пояс, пальцы сжаты в кулаки — выдох ушел.

32. «Плечики».

И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — выполнить два коротких шумных вдоха носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох («ушко с плечиком здороваются»).

33.«Прогулка в лес».

- **«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» {орех}**. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — вдох; 2 — выдох — сесть С прямыми ногами, руки к носкам; 3 — вдох; 4 — выдох, вернуться в и.п.

- **«Вот нагнула елочка зеленые иголочки»**. И.п.: ноги врозь, руки опущены вниз, кисти рук в стороны. 1 — вдох; 2 — выдох — наклон туловища вперед; 3—4 вдох — вернуться в и.п. — выдох.

• **«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».** И.п.: о.С , 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо! 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

• **«Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли»** (желуди). И.п.: ноги вместе, руки за голову. 1 — вдох — подняться на носки; 2 — выдох — присед; 3 — вернуться в и.п.

• **«Стоит Алена— листва зелена, тонкий стан, белый сарафан».** И.п.: ноги врозь, руки вниз. 1 — вдох — руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 — выдох — руки вперед — вниз, опуститься на всю стопу.

3.4«Регулировщик».

И.п.: ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая в сторону. Поменять положение рук резким движением, сделать вдох. Снова поменять положение рук — выдох.

35.«Рубка дров» или «Дровосек».

Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на ширине плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!».

36. «Сердитый ежик».

Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».

37.«Снежинки».

И.п.: о.с, руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).

38.«Тихоход».

Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

39.«Трубач»

. Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-ту-ту».

40.«Ушки».

И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

41.«Цветок распускается»

. И.п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох).

Упражнения для релаксации организма

Релаксация – это система упражнений, направленных на произвольное расслабление мышц и основанное на способности человека мысленно при помощи образного представления отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга.

Правила подбора упражнений и их проведение:

- Упражнения выполняются в тихой, спокойной обстановке.
- Расслабиться лучше с закрытыми глазами.
- Во время выполнения упражнений необходимо учить детей распознавать ощущения напряженности и расслабленности.
- Не спешите заканчивать релаксацию.
- Дети могут полежать, если им хочется.
- Выходить из этого состояния нужно медленно и спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть.
- При использовании упражнений на расслабление отдельных частей тела учитывать предыдущий вид деятельности.

УПРАЖНЕНИЯ НА НАПРЯЖЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ШЕИ

«Любопытная Варвара»

И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох – выдох. Движение повторяется по два раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаб-лен-на.

А Варвара смотрит вверх, дольше всех и дальше всех.

Возвращается обратно – расслабление приятно.

Шея не напряжена, а расслаб-лен-на.

А теперь посмотрит вниз, мышцы шеи напряглись.

Возвращение обратно – расслабление приятно.

Шея не напряжена и расслаб-лен-на.

«Гуси»

И. П. – стоя, дети выполняют следующие движения под стихотворное сопровождение.

Гуси не простые птицы,

Ходят чинно вереницей.

(ходьба на месте вокруг себя, слегка вытянув шею)

Гусь стоит и все гогочет,

Ущипнуть себя он хочет.

(наклоны головы влево, вправо, «щиплет» себя за правое и левое плечо)

Крыльями встряхнул,

(махи руками)

Шею к солнцу потянул.

(с усилием потягивание шеи вверх)

Сел на травку и уснул.

(приседают на корточки с опущенной вниз головой).

«В уши попала вода»

И. П. – лежа на спине. Ритмично покачивать головой, вытряхивая воду из одного уха, потом из другого.

Вот это да! –

В уши попала вода.

Покачаем головой

Налево и направо,

Чтоб водичка из ушей

Быстро вытекала.

РЕЛАКСАЦИОННОЕ РАСТЯГИВАНИЕ

«Потянулись»

И. П. – лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую - вдоль туловища.

Вдох – тянуть правую руку вверх, выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – тянуть руку вверх.

Пауза – расслабиться.

Повторить упражнение со сменой положения рук.

«Растишка»

И. П. – лежа на спине; обе руки вытянуть за головой.

Вдох – максимально тянуть руки и ноги, выдох – расслабиться.

- расслабиться, выдох – максимально тянуть руки и ноги.

Пауза – расслабиться.

«Аист»

И. П. – лежа на спине; руки вытянуть вдоль туловища.

Вдох – правую ногу тянуть с напряжением мышц, носок на себя; выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – правую ногу тянуть с напряжением мышц, носок на себя.

Пауза – расслабиться.

Выполнить упражнение левой ногой.

«Гвоздик»

И. П. – лежа на спине, руки вытянуть за головой.

Вдох – руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя; выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя.

Пауза – расслабиться.

«Надуй шарик»

И. П. – лежа на спине, руки согнуты в локтях, ладони сложить на животе.

Вдох – напрягая мышцы пресса, живот надуть; выдох – живот втянуть.

Повторить упражнение 3-4 раза.

«Ворон»

И. П. – стоя на коленях, пальцы рук сцепить в «замок» за головой.

«Паучок»

И. П. – лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны.

Вдох – напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох – расслабиться.

«Ракета»

И. П. – стоя на массажном коврике, руки опущены вниз.

Вдох – встать на носочки, потянуть руки вверх, сложенные домиком; выдох – расслабиться.

«Рыбка»

И. П. – лежа на животе, руки под подбородком.

Вдох – приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх; выдох – вернуться в исходное положение.

«Потянем носочек»

И. П. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Вдох – одновременно приподнять голову и одну ногу, посмотреть на носок, выдох – вернуться в исходное положение.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Большую роль во всестороннем физическом воспитании детей дошкольного возраста играют элементы спортивных игр. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов ребенка. В них используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста. На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы и игры, которые проводятся по упрощенным правилам. Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сен-сомоторный опыт, развивается творчество. Чрезвычайно важно учитывать развивающую роль радости, сильных переживаний, незатухающий интерес к результатам игры. Увлеченность ребенка игрой усиливает физиологическое состояние организма. Спортивные упражнения пополняют и обогащают словарный запас такими словами, как «ракетка», «волан», «стойка» (бадминтониста или теннисиста), «городки», «кегли», «бита» и др. Спортивные игры снимают нервное напряжение, помогают свободному выражению эмоций. *Баскетбол* — это командная игра, в которой совместные действия игроков обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метание, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре (см. рис. 14).

Исследование Н. Шашковой показало, что если ребенок владеет навыками различных манипуляций с мячом («Школой мяча») то это облегчает освоение игры в баскетбол.

Прежде чем приступить к игре в баскетбол, необходимо соблюсти следующую последовательность упражнений, подводящих к освоению этой игры:

1. обучение технике перемещения и удержания мяча; передача мяча; ведение мяча;
2. бросание мяча в корзину.

Техника

перемещения

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки. Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена вперед на полшага. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Упражнения:

1. Дети разбегаются по площадке с мячом в руках. Они свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом; после сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают правильную стойку.
2. Дети становятся в круг. Все бегают по кругу, по сигналу принимая правильную стойку.

Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега Ребенок должен ставить ногу на всю стопу.

3. Дети без мячей распределяются по кругу, лицом к его середине, на расстоянии 2—3 шагов друг от друга. Они передвигаются приставными шагами в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.

1. Дети встают в 2—3 колонны на расстоянии 2—3 м одна от другой. Колонны медленно движутся вперед обычным шагом; после сигнала воспитателя стоящие первыми передвигаются приставным шагом лицом к своей колонне в ее конец и становятся последними.
2. Остановки. Детей дошкольного возраста следует обучать остановке двумя шагами. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг. При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега, после быстрого бега и внезапная остановка.

Техника удержания мяча

От уровня владения мячом зависит темп выполнения упражнений и протекание игры. Следовательно, основное внимание должно обращаться на технику удержания и выполнения действий с мячом.

Формирование чувства мяча. При формировании действий с мячом необходимо, чтобы ребенок почувствовал мяч как часть своего тела, научился легко и точно управлять им. Задача первого этапа обучения — выработка у детей определенных умений обращаться с мячом, поэтому на начальном этапе обучения целесообразно давать свободные игры с мячом на занятиях физкультуры и в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Детей необходимо познакомить с некоторыми свойствами мяча, показав, что высота отскока зависит от прилагаемой к мячу силы, дальность броска — от веса мяча, а также от прилагаемой к нему силы. Затем воспитатель предлагает поиграть с мячом, бросая его вверх, вниз, перебросить с одной руки в другую и т.д. В упражнениях дети привыкают к мячу, учатся управлять им. При обучении дошкольников игре в баскетбол применяются обычные большие резиновые мячи. Большое значение имеет правильное *удержание мяча*. Исходное положение: держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади сбоку мяча, пальцы широко расставлены; большие пальцы направлены друг к другу, остальные — вверх-вперед.

Правила держания мяча:

1. Мяч держать на уровне груди.
2. Руки согнуты, пальцы широко расставлены.
3. Локти опущены вниз, мышцы рук расслаблены.

Ловля мяча. Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образуя из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча, и как только мяч коснется кончиков пальцев, он должен захватить его и притянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

Правила ловли мяча:

1. Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу.
2. Не задерживая мяч в руках, быстро передавать его.

Передача мяча. Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, в дальнейшем — в движении. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа мяч двумя руками на уровне груди. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя посылать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги.

Правила передачи мяча:

1. Локти опустить вниз.
2. Бросать мяч на уровне груди партнера.
3. Сопровождать мяч взглядом и руками.

Упражнения:

1. Дети встают в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2—3 м. Дети в парах передают мяч друг другу.
2. Построение то же. Мяч держит один ребенок из первой шеренги. Он передает мяч напарнику из второй шеренги, тот возвращает мяч в первую шеренгу. Вторым ребенком из первой шеренги бросает мяч ребенку второй шеренги, стоящему напротив, и т.д. Последний ребенок, поймав мяч, бежит вперед и становится первым в своей шеренге.
3. Трое детей встают треугольником. Они поочередно бросают Мяч друг другу.
4. Трое детей встают треугольником, у них один мяч. Дети передают мяч друг другу. После передачи ребенок перемещается на место Того, кому бросил мяч.

Ведение мяча. На начальном этапе обучения детям шестилетнего возраста более доступно ведение мяча с высоким отскоком потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно. Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

Правила ведения мяча:

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.
2. Вести мяч спереди — сбоку, а не прямо перед собой.

3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч. При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение "на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

Упражнения:

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.
3. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний — возвращается на место

первого.

4. Дети строятся в колонны по 4—6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1—2 м друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обрато ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

Бросание мяча в корзину. Движение при передаче мяча и броска* его в корзину являются сходными по своей структуре. Поэтому обучение броскам мяча в корзину можно также ограничить привитием навыков броска двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног. Бросок мяча двумя руками от груди применяется главным образом при бросании мяча в корзину с места. Бросок мяча в корзину . после ведения или после ловли его, когда ребенок получает мяч, выбегая к центру, чаще всего производится одной рукой от плеча. При броске одной рукой от плеча с места одна нога выставляется на полшага вперед. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе руки и придерживается другой рукой. Разгибая ноги с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх—вперед, ребенок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.

Правила броска мяча в корзину:

1. Бросая мяч, не опускать голову, сопровождать его руками.
2. Смотреть в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной. Если находишься не по прямой перед корзиной, бросай с

отскоком от щита — прицеливайся в ту точку, в которую хочешь попасть мячом.

Упражнения:

1. Дети строятся в две колонны по 4—6 человек в каждой, напротив одной корзины. Одна колонна занимает место с левой стороны корзины, другая — с правой. Стоящие первыми выполняют бросок, ловят мяч и становятся в конец своей колонны. То же повторяют следующие дети.
2. 5—6 детей свободно располагаются напротив корзины, каждый с мячом. После сигнала воспитателя дети бросают мяч, стара-

; ясь как можно чаще попасть в корзину.

Сначала воспитатель показывает и объясняет детям правила прицеливания, потом предлагает им добросить мяч до щита, затем дает задание перебросить мяч через высоко подвешенную сетку, веревочку и т.д. (150—170 см). Когда они научатся просто добрасывать мяч до корзины, надо предложить попасть в нее любым способом. Целесообразно постепенно увеличивать высоту. Удобна стойка с изменяющейся высотой кольца.

Серсо. В детском саду используются игры в серсо. «Серсо» по-французски — обруч. В дошкольном учреждении игры в серсо рекомендуется использовать, начиная со старшей группы. Эти игры способствуют выработке основных двигательных качеств (ловкости, силы, быстроты, выносливости), помогают ориентировке в пространстве, согласованности действий, тренируют вестибулярный аппарат, оказывают влияние на формирование нравственно-волевых качеств (взаимовыручки, выдержки, дисциплинированности, смелости, настойчивости и т.д.), воспитывают стремление выполнить упражнение не только правильно, но и красиво, легко, непринужденно (см. рис. 15).

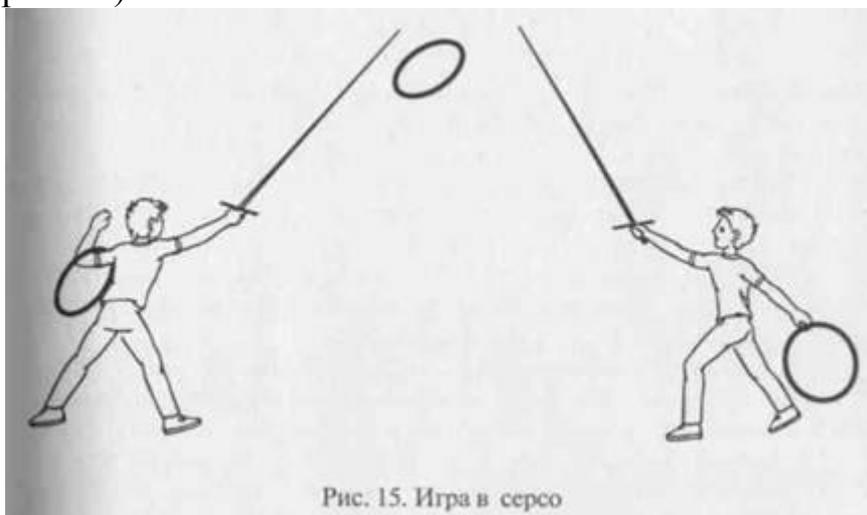


Рис. 15. Игра в серсо

Оборудование игры в серсо несложное: кольцо и шпажка. Правила основной игры сводятся к следующему: ребенок бросает кольцо одной рукой или шпажкой партнеру, тот ловит рукой, на руку или на шпажку. Поочередно меняются ролями. Победитель определяется по числу пойманных колец (число устанавливается заранее). Насчитывается около 60 разнообразных упражнений, игр, эстафет с серсо; их изучение предполагает соблюдение определенной последовательности — от простых к более сложным с постепенным нарастанием физической нагрузки. Первая группа — упражнения, игры, эстафеты с кольцом (без шпажки). Дети приобретают начальные навыки в обращении с Кольцом в играх: прокатывании кольца по полу (земле, асфальту, деревянному настилу), на гимнастической скамейке; набрасывании на горизонтальные и вертикальные предметы (неподвижные и подвижные); подбрасывании и ловле кольца. Захват кольца Может быть снаружи и изнутри, одной и двумя руками. Вторая группа — упражнения, игры, эстафеты с кольцом " Шпажкой. Дети играют с двумя предметами: прокатывают кольцо, направляемое шпажкой, надевают кольцо на шпажку и т.д. Игры в серсо по возможности проводят на открытом воздухе. Все упражнения, игры и эстафеты при разумном их использовании вполне безопасны для детей. Воспитатель должен учить детей соблюдать основные правила всех игр.

Хоккей. В подготовительный период дети осваивают основные понятия: клюшка, крюк, клюшки, шайба и т.п. Вначале дети играют с маленькими клюшками без коньков. В этот период руки ребенка привыкают к отягощению клюшкой, дети приобретают ловкость, учатся маневрировать, бить по шайбе и т.п. Маленькими клюшками дети стараются загнать льдинку в лунку, круг или воротца. Играют в игры «Передай шайбу», «Кто быстрее догонит шайбу до круга» и т.п. С самого начала важно научить правильно, непринужденно держать клюшку двумя руками — правой (сильной) рукой за конец палки, хватом сверху (отступив 1,5—2 см), а другой рукой немного ниже — хватом снизу. Клюшку нужно держать так, чтобы крюк нижним ребром целиком прилегал ко льду. Во время игры не следует перехватывать клюшку руками. В руках игрока она должна быть легкой, послушной. Для этого Детям предлагаются упражнения: махи руками с клюшкой, перенос клюшки вокруг туловища, из

одной руки в другую, вращение Ключки, держа ее двумя руками и т.п. Ведение шайбы возможно двумя путями: плавное ведение, когда крючок клюшки непрерывно соприкасается с шайбой, и прием Так называемой «рубки шайбы», когда шайба ведется легкими уда-Рами крючка справа и слева.

Как бросать шайбу клюшкой?

При броске слева и. п. — ноги на ширине плеч и слегка согнуты правая нога немного впереди левой, стоять в полуоборот к цели' шайба с клюшкой слева от игрока. Во время броска шайба не отрывается от крюка клюшки. Броски шайбы справа аналогичны броскам слева. Когда дети овладеют навыком передвижения на коньках, можно предложить игру в хоккей на коньках по упрощенным правилам. В подготовительный период детям даются упражнения на коньках для развития чувства ловкости, умения маневрировать и т.п. Детям предлагается проскользнуть между городками, стараясь не задеть ни одного; пробежаться на коньках, подгоняя тряпичный мяч или деревянную шайбу клюшкой; или пробежать всем вместе на коньках до черты (10—15 м). Каждый ведет клюшкой по льду свою шайбу. Побеждает тот, кто пересечет черту первым. Затем дети стараются загнать в ворота, отмеченные краской на льду, свою шайбу. Побеждает тот, кто первым загонит шайбу или льдинку в ворота 3 раза.

Ф.Кириянова¹ предлагает играть в хоккей на небольшой площадке (15x7,5 м) на участке детского сада. Этот импровизированный каток обносится снежными валами метровой высоты. Детям даже предлагаются ворота с металлическим корпусом и сеткой, размером 1,8 м. Одежда детей при игре в хоккей должна быть легкой, свободной, не стесняющей движений. Когда на прогулке планируется игра в хоккей, воспитатель тщательно продумывает план игры. Дети, надев коньки, выбегают на лед, проходят 2—3 круга на коньках, выполняют ряд упражнений в быстром темпе сначала без клюшки, а затем с клюшкой. После этого детям предлагается разучивание какого-нибудь приема, например, броски шайбы слева и т.п., затем проводится игра. Заканчивается занятие небыстрым катанием с изменением темпа и направления (без клюшки).

Предлагаются следующие правила игры:

1. Играют двумя командами по 5—6 человек в каждой команде.

2. Продолжительность игры 20 мин (два периода по 10 мин с перерывом 5—8 мин).
3. В процессе игры возможна замена игроков по усмотрению судьи (воспитателя).
4. Во время игры не толкаться, не поднимать клюшку выше плеча, не перебрасывать шайбу высоко по воздуху.
5. Через каждые 5 мин заменять вратаря членами команды (поочередно, по предложению судьи).
6. Игрокам не заходить в зону вратарской площадки.
7. После пропущенной шайбы игру начинать с центра поля.
8. За нарушение правил удалять игрока с поля на 1—2 мин.

Городки — старинная русская игра. Эта игра развивает глазомер, точность движений, укрепляет мышцы рук и плечевого пояса, вызывает сильные эмоции.

Для детей дошкольного возраста подбираются облегченные биты длиной 45—50 см, весом 400—450 г, городки высотой 10—12 см.

Система и правила игры в городки значительно упрощены по сравнению с игрой взрослых.

На земле чертят «город» — квадрат, каждая сторона которого равна 1 м. На расстоянии 3—4 м от передней (лицевой) линии города проводится черта, с которой начинается кон. Между городом и коном на расстоянии 2—2,5 м от города — полукон. Когда дети научатся выбивать городки с этого расстояния, линии кона и полукона увеличиваются на расстояние 5—6 и 2—3 м.

На передней линии города складываются различные фигуры («забор», «бочка», «колодец», «самолет» и др.). Бросая биты, играющий старается выбить городки за пределы квадрата-города. Биты вначале бросают с кона, когда выбьют хотя бы один городок — с полукона. Выигрывает тот, кто выбьет большее количество городков при меньшем количестве бросков (см. рис. 16).

Бросать биты учат двумя способами. Один из них делается согнутой в локте высоко поднятой рукой с битой, другой — прямой рукой, отведенной в сторону — назад. Ребенка обучают обоим способам, и в процессе игры он пользуется любым из них.

Для игры дети делятся на два звена по три человека в каждом; в начале игры биты лежат у линии кона, там же находятся и играющие; из городков на площадках выкладываются фигуры поочередно. Когда выбита одна фигура,

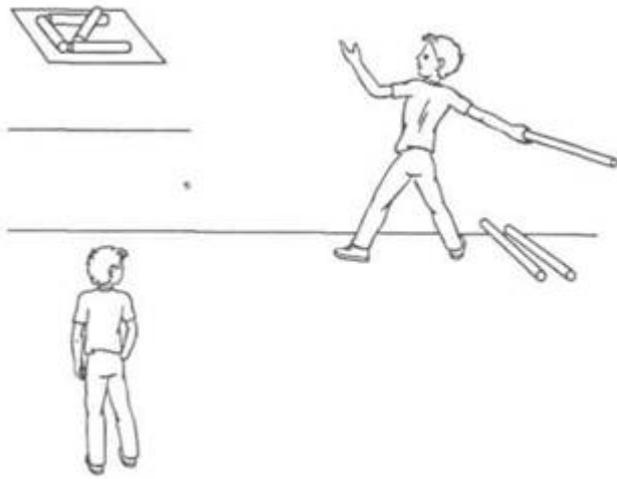


Рис. 16. Игра в городки

можно выкладывать следующую. С линии кона выбивается один городок, затем играющие переходят на линию полукона, откуда выбивают остальные городки и фигуры. Выигрывает то звено, которое раньше выбьет пять фигур. При этом принимается во внимание правильность позы, сильный удар (удар по желанию либо от плеча, либо наотмашь). Городки и биты можно приносить только с внешней

стороны площадки, чтобы не попасть под удар другого звена.

Занятия проводятся с группой детей и индивидуально.

Кегли (нем. Kegel) — спортивная игра, цель которой сбить меньшим количеством шаров, пускаемых руками, большее число фигур-кеглей, установленных на площадке в определенном порядке.

В дошкольном учреждении в постоянном распоряжении детей должны быть кегли, городки, крокет, серсо, бадминтон.

Подвижные игры с элементами спортивных игр требуют особой подготовки организма ребенка для их проведения. Для этого в детском саду необходимо применять только те игры, которые дадут детям возможность быстрее овладеть элементами спортивных игр. С этой целью самое большое внимание следует уделять играм с мячом. В этих играх дети овладеют навыками ловли, бросания, метания. Наблюдения и проведенные исследования позволили сделать вывод, что игры с мячом являются прекрасным средством физического и нервно-психического развития. Врачебно-педагогический контроль показывает, что при быстрых движениях с мячом интенсивнее протекают все физиологические процессы. Особенно большое внимание игры с мячом оказывают на воспитание быстроты реакции, ловкость, подвижность и т.п.

Обучать детей играм с элементами спортивных игр следует постепенно, переходя от простого к сложному. Обучение нужно начинать с изучения общих, сходных для ряда игр, приемов. При разучивании элементарной техники спортивных игр наибольшей любовью (особенно у мальчиков) пользуется игра в городки, а также игры с мячом типа баскетбол, бадминтон, малый теннис.

Крокет

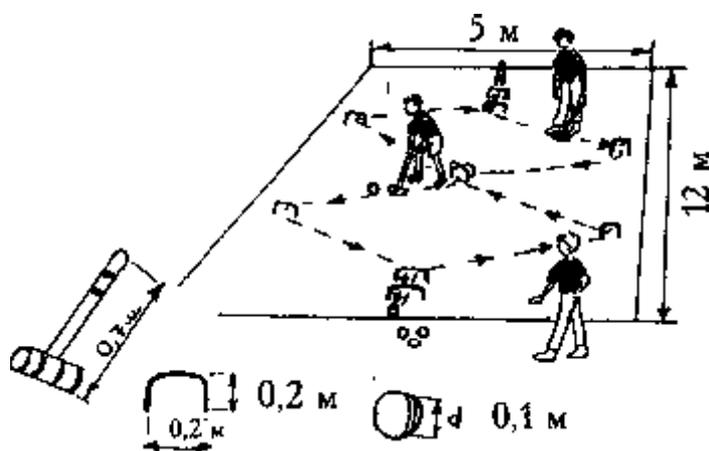
Площадка для этой игры обязательно должна быть ровной. Расположение дужек-воротец на площадке и размеры поля показаны на рисунке.

Полный комплект снаряжения для игры в крокет можно купить в спортивном магазине, но и смастерить весь инвентарь самостоятельно большого труда не составит, если в доме есть умеющие работать на токарном деревообрабатывающем станке.

В комплект для игры входят восемь шаров, восемь деревянных молотков, десять стальных П-образных дужек или так называемых ворот, два стартовых колышка — один с красной, другой с черной чертой — и маленький молоток-колотушка для вбивания в землю воротец и стартовых колышков.

Игроки играют либо каждый за себя, либо делятся на команды.

В игре на равных правах могут принимать участие и взрослые, и дети, поскольку крокет — поистине семейная игра. Но если составляются команды, надо все-таки соблюдать равновесие сил, чтобы каждая команда могла рассчитывать на победу. Разве честно будет, если в одну команду войдут папа и старшие братья, а в другую — бабушка, тетушка и младшая сестричка? Хотя иная бабушка в крокете, игре ее молодости, может утерять нос папе, просиживающему целыми вечерами у телевизора.



Но вернемся к игре. Задача играющего — ударами своего молотка провести свой шар через все дужки-воротца, расставленные на площадке, начав движение от стартового колышка своей команды. Каждое удачное прохождение ворот дает право на следующий удар по шару. Если с одного удара пройдено двое ворот, игрок получает право на следующие два удара.

После прохождения третьей дужки игрок приобретает право на крокирование, то есть может бить своим шаром любой из шаров,

находящихся на площадке.

Попадание в намеченный шар дает игроку право на два дополнительных ударах. При крокировании шар противника пытаются сбить с удобной позиции, а шар своего игрока пытаются подтолкнуть таким образом, чтобы он занял удобную для прохождения очередных воротец позицию.

Игра в кркет имеет много тонкостей, существует даже "кркетный кодекс", в котором оговорены все правила. Но для начала следует запомнить самые главные:

1. Удар по шару молотком должен быть коротким, резким; игрок не должен возить молотком по земле; шар, выбитый при крокировании за пределы площадки, кладется на то место, где он пересек линию площадки. После удачного крокирования играющий получает право, как уже было сказано, на два хода. Он может приставить свой шар к крокированному шару соперника или товарища по команде и ударом молотка по своему шару направить другой шар таким образом, чтобы он остановился на более выгодном для команды месте. Если игроку выгодно оставить свой шар на прежнем месте, то при ударе его можно прижать к земле ногой.

2. После прохождения всех ворот и при достижении стартового колышка противника кркетные шары должны как бы отметиться у соперника, то есть стукнуться о его стартовый колышек. После этого игрок получает право начать второй тур игры, то есть возвращаться назад.

3. Шар, который на обратном пути прошел все ворота, но не коснулся своего колышка, становится "разбойником". Он получает право на непрерывное крокирование, но, конечно, в порядке очереди и в случае успешных ходов. Крокируя свои и чужие шары, игрок преследует цель помогать своим товарищам и расстраивать намерения соперника.

4. Для того, чтобы закончить игру, нужно суметь при прохождении последних ворот стукнуть шаром о свой стартовый колышек, отмечая таким образом окончание игры. Если на площадке осталось еще несколько шаров противника и товарищей по команде, не закончивших игру, шар может остаться "разбойником". "Разбойник" остается на площадке только до тех пор, пока команде нужна его помощь. Но как только игроки его команды выходят на "финишную прямую", "разбойник" тоже спешит "заколоться", то есть удариться о свой стартовый колышек и закончить игру, чтобы не остаться в игре дольше кого-нибудь из соперников.

Еще одно предупреждение: если шар-"разбойник" во время крокирования стукнется о колышек противника, он перестает быть "разбойником". Теперь он может выйти из игры или начать игру со второго тура. Если он стукнется о свой стартовый колышек, он выходит из игры или начинает ее с самого начала, с первого тура.

Побеждает в крокете команда, игроки которой успели первыми провести свои шары через все ворота вперед, к колышку противника, и назад, к своему стартовому колышку.

Крокет довольно долго считался устаревшей игрой, поскольку в былые времена пользовался популярностью среди знати. В последние годы игра возродилась и становится все более и более популярной. Среди любителей крокета был конструктор первых космических кораблей С.П. Королев. Сохранилась фотография Ю.А. Гагарина за игрой в крокет.

Футбол для детей.

Футбол для детей начинается с простых упражнений. Игры для детей с элементами спорта надо начинать осваивать с четырех-пяти лет, в зависимости от физической подготовленности ребенка. Подвижные игры, такие как баскетбол, футбол, следует проводить на спортивной площадке.

1. Научись владеть мячом.
 1. Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой ноги катать мяч вперед, назад, в стороны.
 2. Прodelывать то же, но поворачиваясь влево, вправо и кругом.
 3. Жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги.
 4. Попробовать подбивать мяч бедром (нога согнута, сперва мяч подкидывается руками).
 5. Упражняться в этих действиях многократно.
2. Сбей кегли.
В круг ставится кегля. Ребенок прокатывает мяч левой и правой ногой, стараясь попасть им в кеглю удобным способом с расстояния 2—3 м.
3. Прокати мяч в ворота.
Дети прокатывают мяч друг другу по прямой между двумя флажками.
4. Мяч под планкой (шнуром).
На игровой площадке устанавливается на стойках планка (или натягивается шнур) на высоте 40—50 см, на расстоянии 3—6 м от нее по обе стороны проводятся линии. Играющие по очереди ударом ноги посылают мяч так, чтобы он прокатился под планкой и не выкатился за пределы противоположной линии

5. Перебрось через планку (шнур). Подбивая мяч снизу, ребенок должен постараться перебросить мяч через планку, приподнятую над уровнем земли сперва на 20—30 см, потом на 50—60 и даже 100 см.
6. Перебеги с мячом на другую сторону площадки. Ребенок ведет мяч бегом на другую сторону площадки, слегка подбивая его то правой, то левой ногой так, чтобы он не откатывался далеко
7. Пробеги змейкой. Дети проводят мяч бегом, огибая расставленные по одной линии предметы — кубы, кегли, шесты.
8. Пас. Стоя напротив, дети (двое) передают мяч друг другу, прокатывая его по земле ударом ноги. Если играющих больше, они становятся в круг. Мяч можно передавать стоящему напротив или соседу по кругу.
9. Овладей приемами игры в футбол.
 1. Ударом внутренней стороны стопы («щечкой») направить мяч в сетку или стенку.
 2. Остановить отскочивший от стены мяч и снова ударить по нему «щечкой» (расстояние до стены 3 - 4 м). Повторять это действие многократно.
 3. Повторять удары «щечкой», не останавливая отскочившего от стены мяча.
 4. Выполнять эти же упражнения, посылая мяч ударом «щечкой» не в стену, а партнеру по игре. Играя с несколькими товарищами, применять разные виды построений — в две шеренги, четырехугольником, по кругу и т. п. Прodelывать упражнения на месте, на медленном ходу, во время быстрого бега.
 5. Поупражняться в ударе по мячу внутренней частью подъема ноги. При подаче мяча в задуманном направлении надо учитывать, что точность удара зависит и от направления разбега. При ударе по мячу носок ноги должен быть оттянут вниз (косо к направлению удара), а голеностопная часть - не двигаться. Для того чтобы научиться попадать с разбега по мячу, надо сперва поупражняться: подбегая к мячу наискось и по дуге, замахиваться, но не ударять по нему ногой, а только проверить принятое положение. Только после этого можно выполнять удар (подать мяч товарищу, в цель, в ворота и т. п.).
 6. Попробовать останавливать катящийся мяч внутренней стороной стопы и подошвой, а затем — и летящий.

Футбол для детей

Играть в футбол, применяя простейшие правила, можно на любой ровной площадке. Размеры ее не должны превышать в длину 30 - 40, в ширину 15 - 30 м. Поперек площадки через ее центр проводится средняя

линия. Края площадки ограничиваются шестью флажками, 4 из которых угловые, 2 - средние. На торцевых сторонах площадки стойками обозначаются ворота размером по 3 - 4 м. Каждая из команд состоит из 5 - 7 игроков, включая вратаря. Один из игроков команды избирается ее капитаном.

Перед началом игры в футбол капитаны команд бросают жребий. Одна команда получает право начать игру, другая выбирает ворота. Игра начинается с центра поля (лучше обозначить его кругом). В момент розыгрыша первого мяча игроки начинающей команды находятся на своей половине поля, а игроки противоположной команды находятся на расстоянии 3 - 5 м от мяча. Капитан ударом посылает мяч к чужим воротам.

Игроки, получившие мяч, стараются подвести его серией передач поближе к воротам и забить гол. Задача игроков противоположной команды - не пропускать противника к своим воротам и не давать забить мяч. Ворота защищает вратарь - единственный игрок команды, которому разрешается брать мяч руками. Все остальные должны передавать, останавливать, забивать и совершать другие действия с мячом только при помощи ног. Касание мяча головой или туловищем ошибкой не считается. Если мяч забивают в ворота, вратарь посылает его в поле свободным ударом.

Игра в *футбол* состоит из двух таймов по 15 минут. Между таймами дается перерыв на 5 минут. Перед началом второго тайма команды меняются воротами. Выигрывает та команда, которая больше забьет голов в ворота противника.

Судья руководит игрой — следит за порядком на поле и ведет счет. Если игрок нарушает правила, судья останавливает игру и делает ему замечание, поясняет, в чем состоит нарушение. Мяч при этом передается противоположной команде. Строго запрещается подставлять подножки, ударять игроков по ногам или толкать их рукой, слишком азартно отталкивать друг друга корпусом во время борьбы за мяч, нападать на вратаря, стараясь отобрать у него мяч. Взрослый во время игры в футбол должен следить, чтобы дети проявляли дружеские, товарищеские отношения.

Фитбол-гимнастика в дошкольном учреждении

Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения в дошкольных образовательных учреждениях — одна из актуальных задач современной педагогики. Одна из эффективных форм работы с дошкольниками является методика работы с коррекционными мячами, или фитболами. Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики.

Фитболы также эмоционально украшают занятия, позволяя использовать мяч в качестве «лошадки», что способствует формированию очень важного для ребенка двигательного навыка — прыжка из различных исходных положений. Длительное применение фитбола в качестве предмета для прыжковых упражнений позволяет не только значительно улучшить количественные и качественные показатели данного двигательного навыка, но и улучшает координационные возможности ребенка.

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

- учиться правильно сидеть на фитболах;
- учиться покачиваться и подпрыгивать на фитболах;
- научиться выполнять упражнения в разных исходных положениях;
- укреплять различные группы мышц;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- тренировать способность удерживать равновесие;
- учиться выполнять упражнение в паре со сверстниками, танцевальные движения;
- побуждают детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности.

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в группе. Время проведения одного занятия с детьми 3—4 лет — 20—25 минут, с детьми 5—6 лет — 30—35 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении на ковриках, дети одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках).

«Золотые правила» фитбол-гимнастики:

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью,

голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.

2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие — либо острые предметы, которые могут повредить мяч.
3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.
4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.
7. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.
8. Выполняя на мяче упражнения лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.
11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке на занятии с мячами.
12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.
13. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.
14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

Механизмы физиологического воздействия фитбола на организм ребенка
В практике спорта, педагогики и медицины накоплен значительный опыт по использованию мячей для решения оздоровительных и спортивных задач.

Мячи большого диаметра — фитболы — появились сравнительно недавно и уже завоевали широкую популярность. Фитбол в переводе с английского языка означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является фитбол-гимнастика.

Фитбол-гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300 кг. При этом мяч может использоваться как тренажер, как предмет и как утяжелитель (его масса равна примерно 1 кг).

На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от роста и возраста занимающихся. Для детей 3—5 лет диаметр 45 см, от 6—10 лет — 55 см. Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°. Для занятий с профилактической и лечебной целью, а также для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.

Мячи могут быть не только разного диаметра, но и разного цвета. Тёплые цвета (красный, оранжевый) повышают активность отдела вегетативной нервной системы. Так же стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость, улучшают цвет кожи.

Холодные цвета (синий, голубой) нормализуют сердечную деятельность, ухудшают скоростно-силовые качества.

Зелёный цвет нормализует сердечную деятельность и ЦНС, стабилизирует артериальное давление, расслабляет, снимает напряжение, помогает при заболеваниях позвоночника, обмена веществ, мигрени.

Цветовое оформление помещения, в которых дети занимаются физическими упражнениями и развивающими играми, существенно отличается от комнат, где дети отдыхают. Интерьер игровой комнаты или спортивного зала, выполненный яркими цветами и оборудованный спортивными снарядами, будет стимулировать творческую и игровую активность детей.

Помимо цветового влияния на организм человека фитболы оказывают также вибрационное воздействие. Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая — возбуждающе. На занятиях с детьми используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча). Вибрация, сходная с верховой ездой, используется в лечении остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного

тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, неврастении. При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник. Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе уже способствует формированию навыка правильной осанки. Правильная посадка на фитболе выравнивает косое положение таза, что является важным для коррекции сколиотических отклонений в грудопоясничном отделе позвоночника. Выполнение упражнений в исходном положении лежа животом или спиной гораздо тяжелее, чем на устойчивой опоре. Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные мышечные группы, решая задачу формирования мышечного корсета за счёт укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Этапы освоения упражнений с использованием фитболов

1-й этап.

Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

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

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

- а) повороты головы вправо-влево;
- б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;
- в) поднятие и опускание плеч;
- г) скольжение руками по поверхности фитбола;

- д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Рекомендуемые упражнения:

— Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1—2 присели, проверили положение; 3—4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались враспынную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

И.п. — упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в исходное положение.

И.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

И.п. — лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

И.п. — лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.

Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

И.п. — лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

И.п. — лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

И.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это

упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся детей.

Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Организационно-методические указания

Структура занятий 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 фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся дети с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

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

Рекомендуемые упражнения:

самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

ходьбу на месте, не отрывая носков;

ходьбу, высоко поднимая колени;

из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

приставной шаг в сторону;

из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

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

Рекомендуемые упражнения:

поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;

поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

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

Рекомендуемые упражнения:

наклониться вперед, ноги врозь;

наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;

наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

сохранить правильную осанку и удерживать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях; выполнить круговые движения руками;

сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

И.п. — лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

И.п. — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями.

В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

И.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

И.п. — лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

Организационно-методические указания.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола!

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

3-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

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

Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;

то же упражнение выполнять, сгибая руки;

стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом — на средней линии лопаток;

сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;

И.п. — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;

И.п. — то же, выполнять одновременно од-ноименной рукой и ногой.

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.

И.п. — то же, но опора на фитбол одной ногой.

Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.

Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.

Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

И.п. — то же, ноги вверх.

Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.

Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.

Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.

То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.

Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.

То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение.

2. То же, но фитбол поднять над головой.

3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой — снизу и наоборот.

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

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

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

9. **И.п.** — лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.

10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

Упражнения для укрепления мышц тазового дна

1. Лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90° . Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.

2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.

3. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.

4. **И.п.** — лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.

5. **И.п.** — лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

6. **И.п.** — лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в исходное положение.

7. **И.п.** — лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.

8. **И.п.** — лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

Упражнения для укрепления мышц спины

1. **И.п.** — лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.

2. То же, но руки в «крылышки».

3. То же, но руки вверх.

4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.

5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».

6. **И.п.** — лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.

7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.

8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90° .

9. То же, но ногами — горизонтальные и вертикальные «ножницы».

10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же — левой ногой.

11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

Упражнения для укрепления мышц свода стопы

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.

2. **И.п.** — лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.

3. **И.п.** — сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.

4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.

5. **И.п.** — сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.

6. **И.п.** — сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.

7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.

8. **И.п.** — сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (повторить 4—6 раз).

Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов

1. **И.п.** — сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.

2. **И.п.** — сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.

3. **И.п.** — лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны — вверх, ноги в упоре на полу.

4. **И.п.** — лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.

5. **И.п.** — стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.

6. **И.п.** — сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.

7. **И.п.** — сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.

8. **И.п.** — сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.

9. **И.п.** — лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.
10. **И.п.** — сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.
11. **И.п.** — сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем — к другой ноге.
12. **И.п.** — стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.
13. **И.п.** — лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.
14. **И.п.** — стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.
15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.