



Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 160 города Тюмени
(МАДОУ д/с № 160 города Тюмени)

Муравленко ул., д. 19, корпус 1, Тюмень, 625005; тел/факс: 8 (3452) 47-73-89, 25-53-52;

E-mail: detsad160@mail.ru; <http://www.madou160.ru>
ОКПО 83331987, ОГРН 1077203063233, ИНН/КПП 7202171731/720301001

Принят на педагогическом
совете МАДОУ д/с № 160
города Тюмени
протокол № 1 от 30.08.2021
года

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
д/с № 160 города Тюмени
Азаматова О.В.
2021 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физической направленности
«Фитбол - гимнастика»
для детей 3-5 лет
(срок реализации -2 года)

Автор – составитель
инструктор по физической культуре
Гусарева Лариса Станиславовна

Тюмень, 2021

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи	5
Планируемые результаты.....	6
Учебный план.....	6
Календарный план.....	6
Учебно – тематический план.....	8
Формы контроля.....	11
Методика проведения.....	12
Организационно – педагогические условия.....	15
Список литературы.....	16
Приложение.....	17

Пояснительная записка

За последние годы состояние здоровья детей в России прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Согласно исследованиям специалистов, 60% болезней взрослых «заложены» в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более 4-х раз (данные Т.Я. Чертюк, З.С. Макаровой, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.), причем ослабление здоровья подрастающего поколения может в геометрической прогрессии угрожать здоровью последующих поколений, т.к. у больных родителей будут постоянно рождаться больные дети. Рождение здорового ребенка в настоящее время стало редкостью, растет число недоношенных детей, детей с врожденными аномалиями, с речевыми расстройствами.

Современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. **Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.**

Требования современной педагогики побуждают инструкторов по физической культуре к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. **Именно этим критериям отвечает методика работы с фитболами, большими оздоровительными мячами.**

Оздоровительно-развивающая рабочая программа дополнительного образования «Фитбол-гимнастика» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена на основе программы «Танцы на мячах», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им.А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях.

«Фитбол-гимнастика» проводится на больших разноцветных мячах, что обеспечивает положительный эмоциональный фон во время физической деятельности и направлена, на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой.

Фитбол - в переводе с английского, означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Занятия фитболом-это щадящий, но в то же время эффективный способ улучшения физических способностей организма. Уникальность этих занятий состоит в том, что в нем практически отсутствует ударная нагрузка на нижние конечности. В занятиях используются фитболы

разного диаметра в зависимости от возраста и роста занимающихся. Фитбол является отличным, универсальным спортивным снарядом, который великолепно решает самые разные оздоровительные задачи. Занятия с фитболом дают уникальную возможность воздействовать не только на мышцы, которые участвуют в «обычных» движениях, но и на глубокие мышечные структуры, позволяющие выполнять сложно скоординированные движения, отлично тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие ткани. Практически это единственный вид спортивных занятий, где в выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося и вместе с тем, вызывают большой интерес у детей. Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечнососудистой, нервной и дыхательной систем организма.

Упражнения, сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют течению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий. По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях фитбол-гимнастикой можно комплексно решать несколько задач. Одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность.

Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Программа рассчитана на детей младшего и среднего возраста. С младшего возраста, необходимо познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, топических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Знакомство с фитболами можно начать с помощью сказки. Например: фитбол это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют

пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние. В среднем возрасте фитболы могут участвовать в веселых эстафетах, в совместной деятельности.

Основной формой работы с детьми является /занятие/, продолжительность которого соответствует возрастным нормам детей:

- 1-й год обучения – 1 раз в неделю по 15 минут (36 академических часов);
- 2-й год обучения – 2 раза в неделю по 20 минут (72 академических часа).

Цель программы: Содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

1. Оздоровительные задачи:

- 1.1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- 1.2. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- 1.3. Формировать и закреплять навык правильной осанки;
- 1.4. Содействовать профилактике плоскостопия;
- 1.5. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;
- 1.6. Способствовать повышению работоспособности организма занимающегося;
- 1.7. Развивать мелкую моторику рук;
- 1.8. Способствовать коррекции психомоторного, эмоционального и общего психического состояния.

2. Образовательные задачи:

- 2.1. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-гимнастикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- 2.2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся;
- 2.3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- 2.4. Способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- 2.5. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

3. Воспитательные задачи

- 3.1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, закрепощенности и творчества в движениях;
- 3.2. Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;
- 3.3. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;

3.4. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;

3.5. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;

3.6. Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

Планируемые результаты

Предполагается, что освоение программного материала поможет естественному развитию организма детей дошкольного возраста, его морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем. Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а так же способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

Календарный учебный план

Наименование группы/ год обучения	Срок учебного года (продолжительность обучения)	Количество занятий в неделю, продолжительность одного занятия(мин)	Всего академических часов	Количество часов в неделю
1-й год обучения, младшие группы 3-4 г.	01.09 по 31.05 (36 недель)	1 занятие в неделю (15 мин)	36 академических часов	1 час в неделю
2 – й год обучения, средние группы 4-5 л.	01.09 по 31.05 (72 недели)	2 занятия в неделю (20 мин)	72 академических часа	2 часа в неделю

Учебный план

Дисциплина	Трудоемкость (кол-во час)						Формы аттестации
	1 год обучения			2 год обучения			
	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
Фитбол - гимнастика	36	0	36	72	0	72	Комплекс упражнений
Итого	36			72			

Учебно-тематический план обучения упражнениям на фитболе

1 год обучения. Содержание упражнений (младшая группа)

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	<ul style="list-style-type: none"> - прокатывания фитбола; по полу, по скамейке: змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»
Декабрь Январь Февраль	Обучить правильной посадке на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (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; - поочередное поднятие рук вперед-вверх - в сторону; - поднятие и опускание плеч; - скольжение руками по поверхности фитбола; - сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; - по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой, - игры с фитболом; «Догони мяч». «Толкай ладонями» «Толкай развернутой ступней».
Март Апрель Май	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	<ul style="list-style-type: none"> -«руки в стороны» <i>и.т.</i> стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -« бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболами приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; -«приседания» <i>и.п.</i>: - упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на

		<p>фитболе. на счет 1 - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 - вернуться в <i>и.п.</i>;</p> <p>- <i>и. п.</i>: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>- «покачивание»покачивать фитбол ногами вправо-влево руки вдоль туловища. Упражнение, можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</p> <p>-«шагаем по фитболу» <i>и.п.</i>:лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе, приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед- назад;</p> <p>- «Переходы» переходы из положения упор, сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в <i>и.п.</i>;</p> <p>- «Подними фитбол» <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же – в положении сидя;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу; согнутые в коленях ноги- на фитболе, руки за головой .Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;</p> <p>-«Передача» <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол- в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</p> <p>«Перекаты» <i>и.п.</i>: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги в руки упираются в пол.</p> <p>-«Полет» <i>и. п.</i>: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p>
--	--	---

Организационно-методические указания: структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями

для рук, туловища, ног на фитболе. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2 год обучения.

Содержание упражнений (средняя группа)

Месяцы	Основные задачи	Упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	<p>«Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>«Вертолет» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;</p> <p>- и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу высоко поднимая колени;</p> <p>- и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону:</p>
Декабрь Январь Февраль	Научить сохранению правильной осанки и тренировка Равновесия и координации.	<p>- «Ноги вперед» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе:</p> <p>- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>- «Наклонись» наклоняться вперед, ноги врозь:</p>

		<p>- наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</p>
<p>Март Апрель Май</p>	<p>Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p>	<p>- <i>«Наклоны» и.п.:</i> сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p> <p>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;</p> <p>-<i>«Пошагаем» и.п.:</i> 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 <i>и.п.</i>;</p> <p>- <i>«Пошагаем» и.п.:</i> лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</p> <p>-<i>«Выше ноги» и.п.:</i> лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>-<i>«Ноги выше» и.п.:</i> лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями:</p>

		<p>- <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях: -«<i>Махи ногами</i>» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову, - «<i>Покачаемся</i>» <i>и.п.</i>: 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; -«<i>Покачаемся</i>» <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p>
--	--	--

Формы контроля результативности освоения программы

Уровни освоения программы младшая группа

Высокий уровень.

Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремиться к ведущей роли в подвижных играх.

Средний уровень.

Самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Реагирует на сигналы. Не всегда уверенно выполняет роль ведущего в подвижных играх.

Низкий уровень.

Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения.

Уровни освоения программы в средней группе

Высокий уровень.

Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень.

Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Равновесие на фитболе сохраняется. Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений.

Низкий уровень.

Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Не контролирует осанку. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

Методика проведения

Подготовительная часть

Ходьба вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и т.д.

Упражнения на мяче в исходном положении - сидя на мяче, выполняется сидя на мяче с пружинящими движениями.

Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

Упражнения:

-Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.

-Повороты головой направо - налево. Темп медленный.

-Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.

-Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.

-Повороты туловища направо - налево. Темп средний.

- "Лестница" - поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.

-Ходьба сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.

-Ходьба сидя на мяче вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.

-Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола.

-Прыжки сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу).

Основная часть

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

Упражнения стоя:

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

Упражнения, сидя на мяче:

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

Упражнения, лежа на коврике, на спине:

- Лежа на коврике, на спине, мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.
- Лежа на коврике, на спине, мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.
- Лежа на коврике, на спине, мяч обхватывать ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.
- Лежа на коврике, на спине мяч, под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

Упражнение, лежа на коврике, на животе:

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

Упражнения, лежа на коврике, на животе:

- «Качалочка». Слота на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.
- Лежа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько

секунд.

- Лежа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.

- Лежа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.

- «Самолёт». Лежа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лежа на спине, на мяче:

- «Звёздочка». Лежа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.

- Перекаты на спине вперед-назад. Лежа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.

- «Мостик» на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и, страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

Заключительная часть

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения: стоя, сидя на мяче, лежа на мяче, на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и мячей и подвижные игры с фитболом.

Программные задачи для каждого занятия:

1-2-е занятия:

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.

- Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

3-4-е занятия:

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.

- Разучить первые четыре упражнения на фитболе.

5-6-е занятия:

- Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.

- Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

7-8-е занятия:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.

- Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс ДОУ вписывается довольно легко. В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

Организационно - методические указания: при выполнении упражнений в сочетании 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.

Организационно – педагогические условия реализации программы

Образовательная программа рассчитана на 2 года обучения для детей 3-5 лет. Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий. Формы проведения занятий: игра, эстафета, творческое задание, концерт, праздник. Занятия проводятся в зале на ковровом покрытии.

Дидактический материал:

Программа фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах». Автор Е.Г. Сайкина, В.С. Кузьмина. сборники аудиокассет и CD – дисков, фонотека: CD – диски, аудиозаписи.

Оборудование: Фитбол - мячи, коврики.

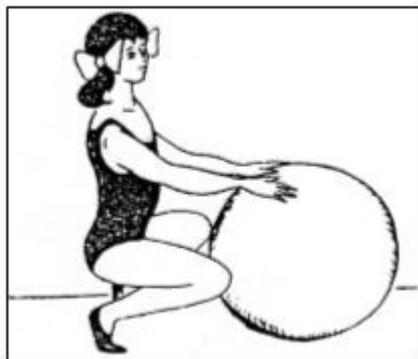
Технические средства обучения: музыкальный центр, DVD..

Атрибуты: костюмы, гимнастические палки, мячи, флажки, султанчики, ленточки, цветы, и др.

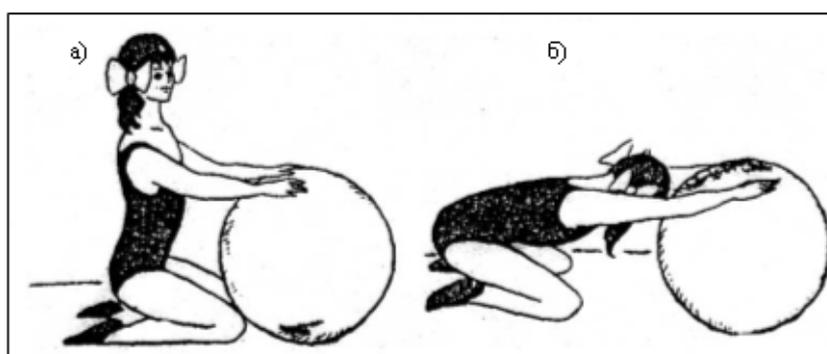
Список литературы

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг / С.В. Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т.В. Левчинкова // Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998
2. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно-методическое пособие. - СПб.: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена: Санкт – Петербург, 2008
3. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт. - сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград: Учитель,2008. – 159с.
4. Дошкольное образование. Словарь терминов: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. – М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с
5. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
6. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
7. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий: учебное пособие для воспитателей/ М.Н.Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 96с.
8. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении /Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.
9. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение,- 1986.- 304с.
- 10.Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников: учебное пособие/Т.С. Овчинникова. – СПб.: Речь, - 2009.- 176с.
- 11.Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры: учебное пособие/Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
- 12.Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.-416с.
- 13.Формы оздоровления детей 4-7 лет: учебное пособие для воспитателей / Сост.Е.И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009.

Примерный комплекс упражнений с фитболами



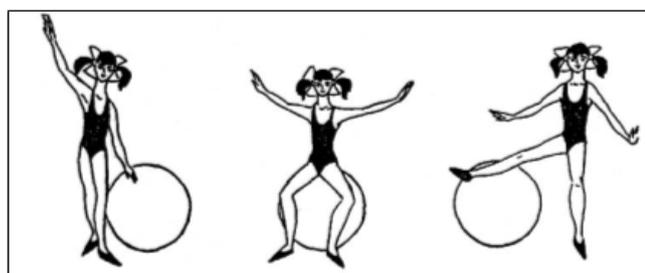
Присед с опорой руками на фитбол



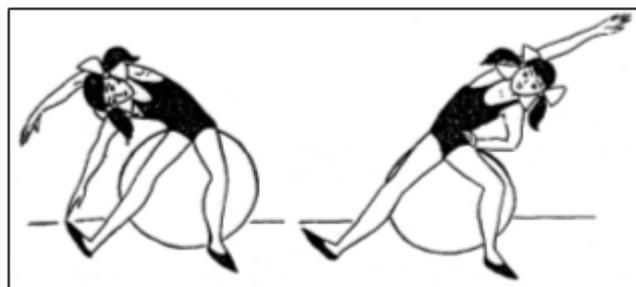
Из положения седа на пятки, руки в опоре на фитболе – а;
откатить фитбол руками вперед, вытянуть позвоночник – б



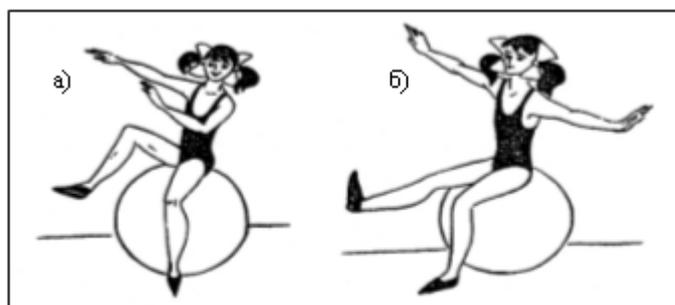
Из положения сидя на фитболе переход в положение стоя
с опорой о фитбол



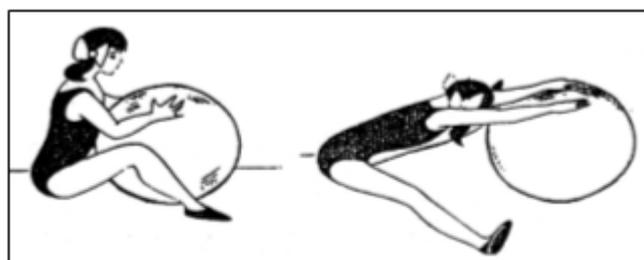
Из положения стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход
в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола



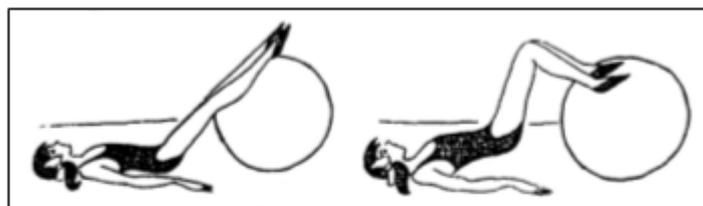
Сидя на фитболе наклоны в стороны с разным положением рук



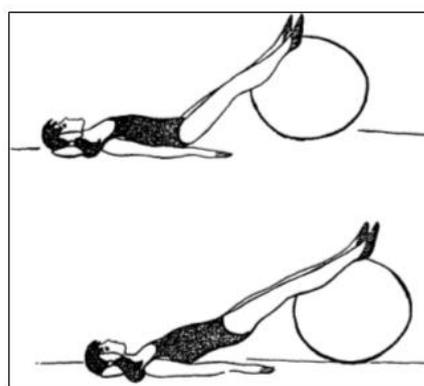
Сидя на фитболе поочередно сгибание ног с махом рук в стороны – а; сидя на фитболе поочередные махи прямых ног, руки в стороны – б



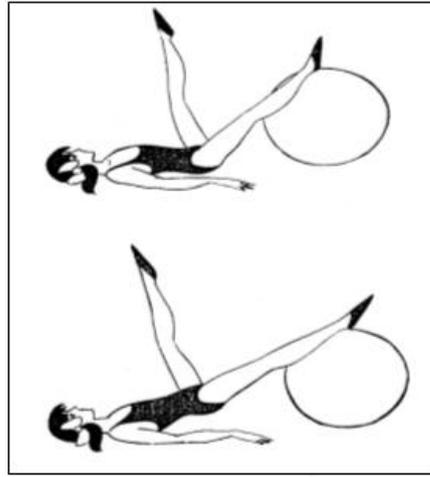
Из положения седа на полу: фитбол между согнутых ног, откатить руками фитбол вперед, ноги выпрямить



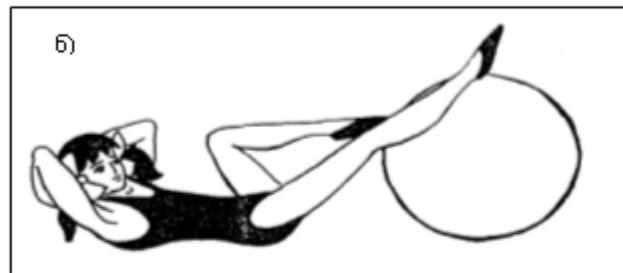
Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, подкатить стопами фитбол к ягодицам и приподнять таз



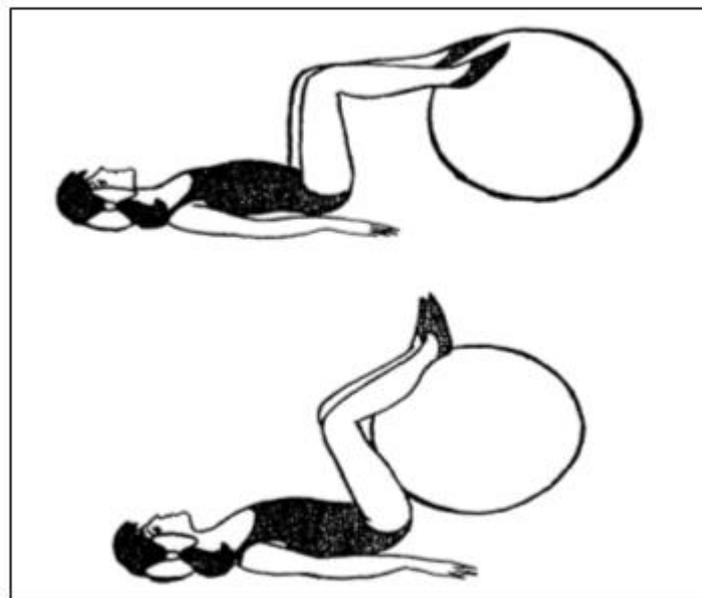
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз (держать)



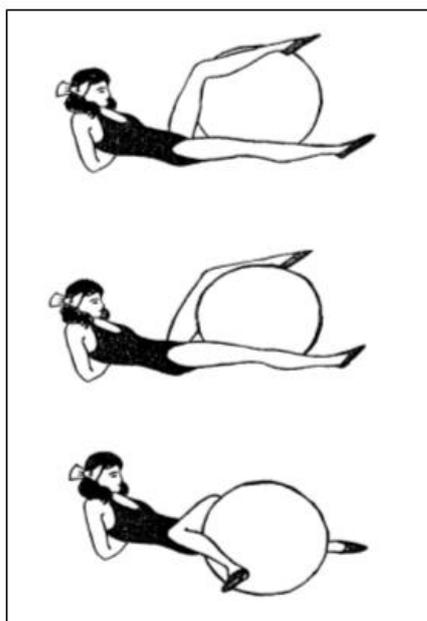
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх



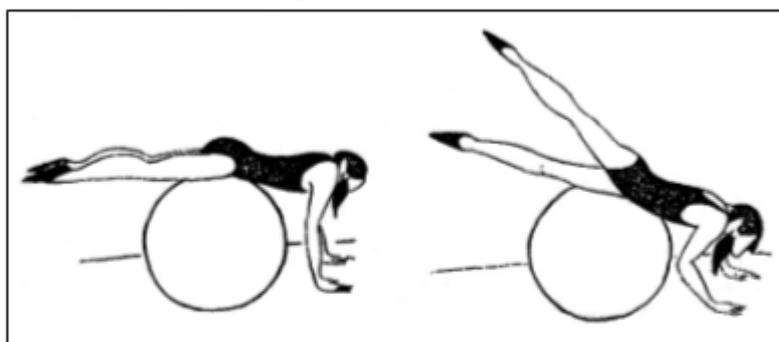
Из положения лежа на спине на полу – а, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок – б



Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе – обхватить фитбол стопами и приподнять вверх



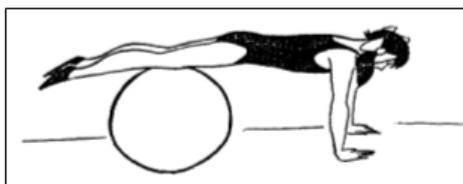
Из положения лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести ее вправо и наоборот



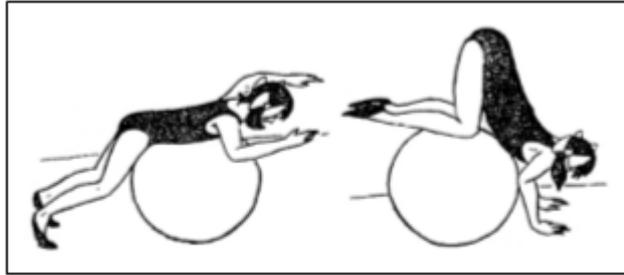
Из положения лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног



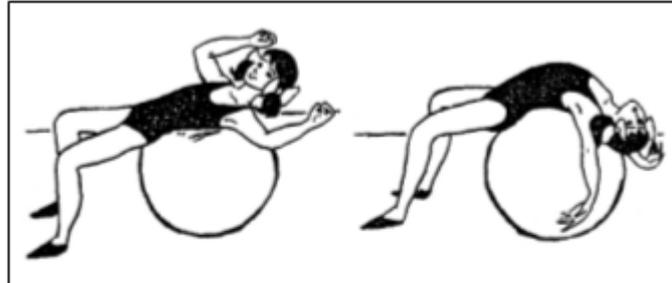
Из положения лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах



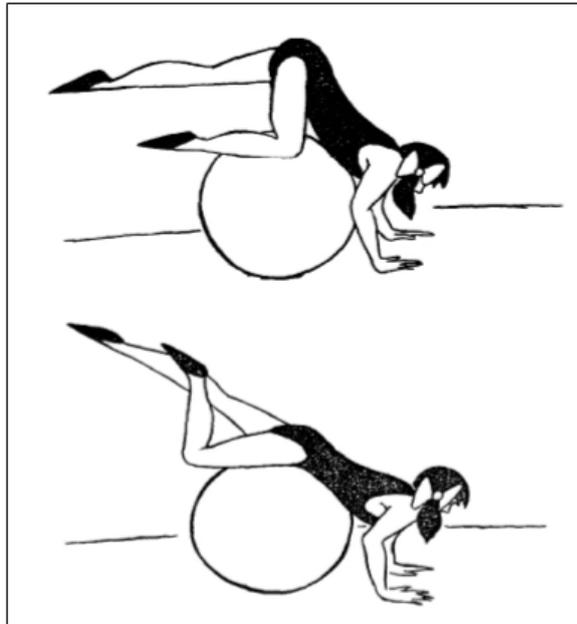
Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу



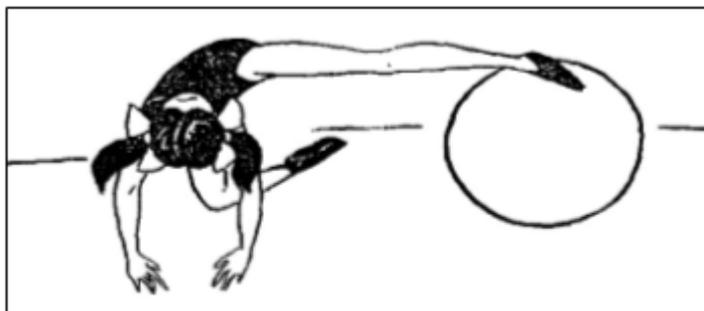
Из положения лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе



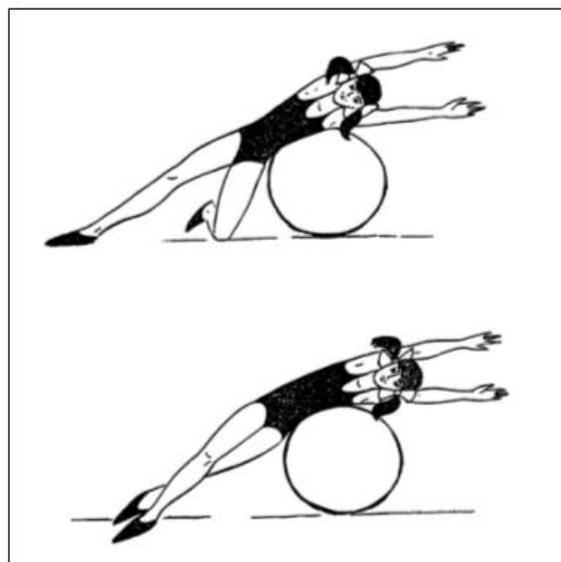
Из положения лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки, упражнение в расслаблении



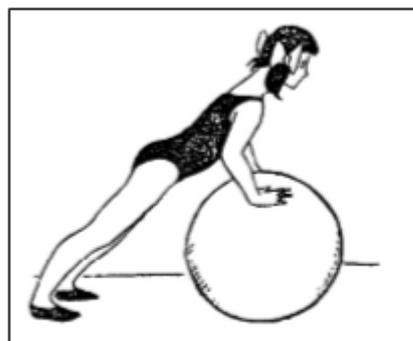
Из положения лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой



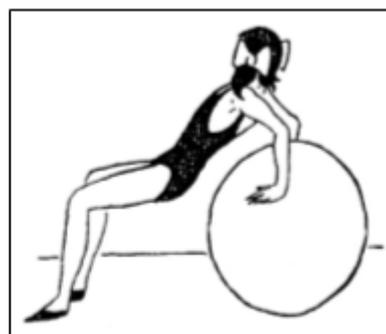
Из коленно-кистевого положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол



Из положения лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами



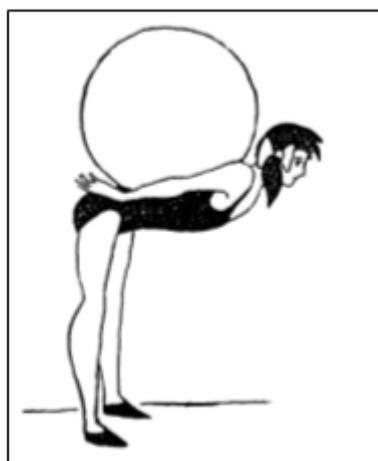
Отжимание в упоре руками на фитбол, ноги на полу



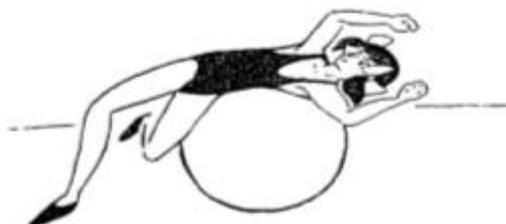
Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц, ноги на полу



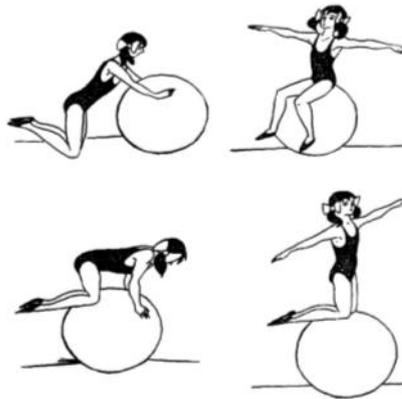
Упражнение в расслаблении,
сидя на полу, фитбол сбоку



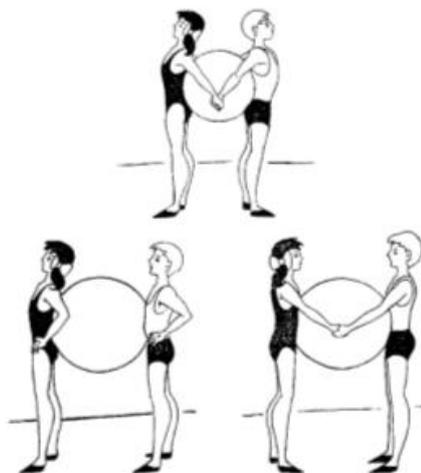
Упражнение в балансировке
фитбола на спине



Переход перекатом из положения лежа на фитболе на животе в положение
лежа на фитболе на спине



Виды балансировки на фитболе



Упражнения
с фитболом
в парах

Приложение 2

Упражнения для релаксации

Э т ю д «З е м л я»

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

П о з а а б с о л ю т н о г о п о к о я

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д.

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются;

предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин. «Медуза».

Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание медленное. Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц.

«Трясучка» или «Вибрация»

(Стимулирует обменные процессы.)

Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы.

«Цветок»

(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)

Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

Приложение 3

Гимнастика для пальчиков

(пальчиковые игры для детей 4-7 лет)

КАПИТАН

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стихок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

Я плыву на лодке белой

По волнам с жемчужной пеной.

Я - отважный капитан,

Мне не страшен ураган.

Чайки белые кружатся,

Тоже ветра не боятся.

Лишь пугает птичий крик

Стайку золотистых рыб.

И, объездив чудо-страны,

Посмотрев на океаны,

Путешественник-герой,
К маме я вернусь домой.

ДОМИК

Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.

Под грибом - шалашик-домик, *(соедините ладони шалашиком)*
Там живет веселый гномик.

Мы тихонько постучим, *(постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)*

В колокольчик позвоним.*(ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).*

Двери нам откроет гномик,

Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол, *(ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)*

А на нем - дубовый стол. *(левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки)*

Рядом - стул с высокой спинкой. *(направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)*

На столе - тарелка с вилкой. *(ладонь левой руки лежит на столе и направлена*

вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)

И блины горой стоят –

Угощение для ребят.

ГРОЗА

Капли первые упали, *(слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)*

Пауков перепугали. *(внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки)*

Дождик застучал сильней, *(постучать по столу всеми пальцами обеих рук)*

Птички скрылись среди ветвей.*(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе).*

Дождь полил как из ведра, *(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)*

Разбежалась детвора. *(указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).*

В небе молния сверкает, *(нарисуйте пальцем в воздухе молнию)*

Гром все небо разрывает. *(барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)*

А потом из тучи солнце (*поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами*)
Вновь посмотрит нам в оконце!

БАРАШКИ

Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцам и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.

Захотели утром рано
Пободаться два барана.
Выставив рога свои,
Бой затеяли они.
Долго так они бодались,
Друг за друга все цеплялись.
Но к обеду, вдруг устав,
Разошлись, рога подняв.

МОЯ СЕМЬЯ

Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.

Знаю я, что у меня
Дома дружная семья:

Это - мама,
Это - я,
Это - бабушка моя,
Это - папа,
Это - дед.
И у нас разлада нет.

КОШКА И МЫШКА

Мягко кошка, посмотри,
Разжимает коготки.

(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)

И легонько их сжимает –

Мышку так она пугает.

Кошка ходит тихо-тихо,

(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся

назад).

Половиц не слышно скрипа,
Только мышка не зевает,
Вмиг от кошки удирает.

Приложение 4

Подвижные игры с фитболами

ПАРОВОЗИК

Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он «везет» ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками.

ГУСЕНИЦА

Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки - это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребёнку дают в руки фитбол и он прогнувшись назад, передает мяч следующему ребёнку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно.

БЫСТРЫЙ И ЛОВКИЙ

Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под веселую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).

ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

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

*Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть.
Ну попробуй нас поймать.*

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

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

НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

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

ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

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

НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ

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

На эти слова все «комарикки» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

УТКИ И СОБАЧКА

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

ТУЧИ И СОЛНЫШКО

Воспитатель выбирает мяч - «солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем». «Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

УТКИ И ОХОТНИК

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

*Ну-ка, утки,
Кто быстрее
Доплывет до камышей?
Самой ловкой
За победу
Сладкое дадут к обеду.*

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

ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

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

позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА

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

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

ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

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

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

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

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

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

УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ

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

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

УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ

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

БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА

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

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

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

ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Упражнение на концентрацию внимания. А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения.

Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

«СТОП, ХОП. РАЗ»

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