

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
комбинированного вида «детский сад «СКАЗКА» города Игарка»



Утверждаю:
Заведующая
ДОУ д/с «Сказка» г. Игарка»
Бикчурина С.Н.

**кружка «Веселый мяч хип-хоп»
по физкультурно-оздоровительной деятельности
для детей 6-7 лет
подготовительной к школе группы
2016-2017 учебный год**

Составитель программы:

**Сойнова Галина Николаевна
воспитатель ДОУ Детский сад «СКАЗКА» г. Игарка»**

Г. Игарка

1. Пояснительная записка

Дети дошкольного возраста – это самый благодатный контингент для формирования правильной осанки и профилактики сколиоза. Гимнастика на больших мячах позволяет создать наиболее оптимальные условия правильного (физиологичного) положения туловища и выработки верного двигательного стереотипа, гармоничной тренировки основных групп мышц и вестибулярного аппарата, а также укрепления и расслабления различных мышц.

В данной программе дополнительного образования особое внимание уделяется формированию двигательных навыков на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способов владения мячом-попрыгунчиком.

Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса и кружковой работы.

2. Актуальность

По данным обследования Института Гигиены России у 17% детей дошкольного возраста сутулая спина и различные отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. Поэтому очень актуальна проблема профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и формирования правильной осанки.

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.

Программа занятий с хоп – мячами является осмыслением накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценкой его эффективности и модернизации содержания физкультурно-оздоровительной деятельности. Актуальность системы занятий с хоп – мячами заключается в том, что они не только укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, но и формируют правильную осанку. Являясь средством оздоровительно-коррекционной работы, такие мячи оказывают специфическое воздействие на опорно-двигательный и связочно-мышечный аппарат. Кроме того занятия представляют собой интеграцию разных видов детской деятельности, таких как: физкультурно-оздоровительной, художественно-эстетической, рече-двигательной.

3. Новизна

Данная программа модифицированная, базируется на ведущих теоретических идеях следующих программ: У.Г. Сайкиной, С.В.Кузьминой, «Фитбол-аэробика для детей» учебно-методическое пособие; А.А.Овчинниковой, Т.С. Поталчук «Двигательный игротренинг для дошкольников». Упражнения с элементами логоритмики помогают развивать физические качества детей, обогащать их словарный запас и развивать речь. Каждое упражнение имеет

название, сопроводительный текст в стихотворной форме, который проговаривают дети, помогает развитию речи, эмоционально украшает упражнение, и дает возможность добиться правильного его выполнения. Занятия способствуют развитию двигательной активности и координации движений, укреплению мышц спины, рук, ног, позволяют обеспечить профилактику нарушений осанки, плоскостопия; повышают эффективность упражнений и повседневных игр, положительно влияют на психоэмоциональную сферу, укрепляют дыхательную систему и все групп мышц.

4. Цель

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитнес-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Главное условие эффективного воздействия на здоровье, психологическое благополучие и физическое развитие ребенка – это доставить детям максимум удовольствия от движений.

Кружковая работа по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Для этого разработан перспективный план для детей старшего дошкольного возраста, который направлен на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, формирование у родителей, педагогов, детей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья.

5. Задачи

Задачи решаются в трех направлениях: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

- Укреплять здоровье детей с помощью хоп - мячей.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью хоп - мячей.
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
- Развивать моральные и волевые качества детской личности.

6. Возраст и наполняемость группы

Программа реализуется с группой детей (13-15 человек) подготовительной к школе группы 6-7 лет.

7. Продолжительность реализации программы

Продолжительность реализации программы – 1 учебный год. Занятия согласно СанПин проводятся 1 раз в неделю по 30 минут.

8. Структура занятий

Занятие состоит из трех частей: подготовительная (вводная), основная и заключительная.

1. Вводная часть: корригирующая ходьба; различные виды ходьбы; построения и перестроения; повороты, различные виды бега; упражнения в равновесии.

2. Основная часть: общеразвивающие упражнения с предметами и без них, ритмические упражнения; упражнения-имитации; элементы йоги. Основные виды движений: метание; лазание; прыжки; равновесие; подвижная игра.

3. Заключительная часть: различные виды ходьбы; упражнения на восстановление дыхания; малоподвижные развивающие игры; - игры на РТВ (развитие творческого воображения); телесно-тренировочные упражнения; дыхательные упражнения с элементами йоги; хоровод.

Наличие этих частей и расположение их в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно – воспитательного процесса в двигательной деятельности.

9. Методы

- Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пение песен при выполнении движений.)

- Наглядные – показ, имитация, участие воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

- Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь. Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов. Смена способов выполнения упражнений.

10. Ожидаемые результаты

- Улучшение здоровья детей (уменьшение количества детей с нарушением осанки); снижение заболеваемости.

- Положительная динамика физического развития детей.

- Повышение компетентности родителей по использованию хоп - мячей для укрепления здоровья детей.

После проведения каждого этапа работы кружка предполагается овладение детьми определенными знаниями, умениями и навыками владения большим хоп - мячом, выявление и осознание ребенком своих способностей.

11. Педагогическая диагностика

Мониторинг результатов развития физических качеств детей и освоения Программы кружка проводится на основе разработанных воспитателями ДОУ Детский сад «Сказка» г. Игарка» диагностических карт по «Программе воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С. Комаровой, 2009 и диагностического инструментария Ю. А. Афонькиной «Мониторинг качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования».

Педагогическая диагностика проводится два раза в год: в начале учебного года (октябрь-ноябрь) и в конце (апрель-май).

12. План реализации Программы

<i>Этапы</i>		Мероприятия
1.	Подготовительный	<p>Определение целей, задач, разработка Программы. Оформление рабочей документации. Набор группы на основе заявлений от родителей. Начальная педагогическая диагностика детей кружка.</p>
2.	Основной	<p>Составление карт подвижных игр, игровых, дыхательных, оздоровительных упражнений, подбор мнемотаблиц, дисков для музыкального сопровождения; разработка и проведение занятий, разучивание упражнений, иллюстрации упражнений на хоп-мяче. Непосредственная деятельность с детьми.</p>
3.	Заключительный	<p>Подведение итогов работы кружка и определение перспектив. Анализ результатов развития детей. Оформление отчетных документов.</p>

13. Формы проведения итоговых мероприятий реализации Программы

- Фотоотчеты и фотовыставки о работе кружка.
- Участие в спортивных соревнованиях разного уровня, досугах с родителями.
- Итоговая диагностика развития детей.

14. Перспективы распространения результатов работы кружка

Созданный перспективный план занятий и картотеки игровых упражнений, подвижных игр, подобранные в ходе занятий кружка, могут пригодиться в работе инструктору по физической культуре, педагогам групп ДОУ. На основе данной Программы можно организовать дополнительную услугу для родителей воспитанников других групп или неорганизованных детей.

15. Перспективное планирование занятий «Веселый мяч хип-хоп»

Ноябрь

Задачи:

- 1) Дать представление о форме и физических свойствах хоп - мяча.
- 2) Разучить правильную посадку на мяче.
- 3) Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на мяче.
- 4) Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- 5) Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

Занятие №1

Беседа «Мой веселый, звонкий мяч»

Вв. часть: Ходьба «вразвалочку», в полуприседе. Бег в чередовании с ходьбой.

Осн. часть: «Радуга и солнышко» и.п: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках, вниз на 1-2 – мяч в сторону – вверх, 3–4 – в другую сторону через низ.

На 1-2-3-4 – рисуем «солнышко» мячом.

П/игра «Догони мяч»

Пальчиковая гимнастика «Семья».

Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание»

Релаксация «Земля»

Занятие №2

Вв. часть: Ходьба на носках, на пятках, упражнения на внимание. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах как «петрушки».

Беседа «Требования к проведению занятий с мячами и профилактика травматизма».

Осн. часть – выполнение правильной посадки на мяче.

Упр. «Ветер дует».

Ветер дует нам в лицо. Покачивание рук над головой. Наклоны туловища вправо – влево, Закачалось деревцо. Руки сцепить в кольцо над головой. Покачивание рук над головой.

Ветер тише, тише, тише. Руки опустить вниз,

Деревцо все выше, выше. Встать на ноги перед мячом. (Зр.)

П/и «Гусеница»

Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание»

Релаксация «Земля»

Занятие №3

Вв. часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Осн. часть: 1 упражнение - сидя на мяче у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (прижаты к полу и параллельны друг другу);

2 упражнение – сидя на мяче, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Упр.: «Катились колеса». И.п.: Сидя на пятках, руки на мяче.

Катились колеса, колеса,

Откатить мяч руками, потянуться

Колеса.

За ним вперед, вернуться в и.п.

Катились колеса все вправо, Откатить мяч руками, потянуться за ним,
Все косо. Вернуться в и.п.
Скатились колеса на луг: Откатить мяч.
Под откос. И вот что осталось от этих колес. Вернуться в и.п.

П/игра «Паровозик»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Пальчиковая гимнастика «Замок».

Релаксация «Медуза»

Занятие №4

Вв. часть: Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.

Эстафета: «Веселые котятка»- ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой до ориентира, обратно бежит с мячом в руках.

Осн. часть:

Упр. «Поглядите боком» И.п.: сидя на мяче.

Поглядите: боком, боком Поворот туловища влево, отвести левую руку назад,
посмотреть на нее.

Ходит галка мимо окон. Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад,
посмотреть на нее.

Скок-поскок да скок поскок, Руки на поясе, покачивание на мяче.

Дайте булочки кусок!

П/игра «Паровозик»

П/игра «Гусеница»

Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня»

Пальчиковая гимнастика «Утро настало...».

Релаксация «Вибрация»

Декабрь

Задачи:

- 1) Учить базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе).
- 2) Познакомить с приемами самостраховки, способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.
- 3) Формировать мышечный корсет и закреплять навык правильной осанки.
- 4) Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

Занятие №1

Вв. часть: Ходьба и бег с мячом в руках – п.и. прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на 1 ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена, упр. на внимание.

Осн. часть: 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к мячу, прямые руки на мяче, колени в стороны, спина прямая.

И. п. - стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу бег врассыпную между мячами, по другому сигналу подбежали к своим мячам и присели.

2. И.п. – упор, стоя на коленях лицом к мячу, руки на мяче;
присесть на пятки, мяч прижать к коленям; вернуться в и.п.

Упр.: «Мы в лес пойдем» И.п.: сидя на мяче.

Мы в лес пойдем, Руки перед собой поднять вверх;
Детей позовем: руки перед собой опустить вниз;
Ау ау, ау! На А широко открыть напряженные руки,
У – вытянуть руки вперед (Зр).

Мы в лес пойдем, Руки перед собой поднять вверх;
Там грибов наберем руки перед собой опустить вниз.
Ау, ау, ау!

П/игра «Догони мяч»
«Охотники и утки»

Дыхательная гимнастика «Губы трубкой»

Пальчиковая гимнастика «Семья».

Релаксация «Цветок»

Занятие №2

Вв. часть: Ходьба. Бег. Упражнения на внимание.

Осн. часть: 1. И. п. - лежа на спине, на полу, прямые ноги на мяче, опора на пятки. Покачивать ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним мячом, располагаясь зеркально.

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

3. И. п. - лежа на спине, на полу, ступни ног на мяче. Делать маленькие шаги по поверхности мяча вперед-назад.

Упр: «Раз, два, три...» Раз, два, три, четыре...

Покачивание на мяче.

Руки выше, ноги шире!

Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч.

П/игра «Бездомный заяц»

Креативная пауза. Изображение мячом движений различных предметов: (катящиеся с горы камни...)

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Цветок»

Занятие №3

Вв. часть: Ходьба. Бег. Ритмический танец «Всадники»

Осн. часть: 1. Переходы из положения «упор» сидя, мяч на прямых ногах, прокатывая мяч к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

2. И. п. - лежа на спине на полу, ногами обхватить мяч. Согнуть колени и сжать мяч.

3. Исходное положение - лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на мяче, руки за головой.

Поднять верхнюю часть туловища к коленям.

Упр: «Я бегу, бегу, бегу».

Легкий бег на месте, сидя на мяче.

Одновременно двумя ногами ударить по мячу стопами.

Легкий бег.

Ходьба на месте сидя на мяче.

И ногами в бубен бью,

Потом бубен Диме дам

И пойду на место сам.

П/игра «Ловишка»

Креативная пауза. Изображение мячом движений различных сказочных персонажей (ежик).

Дыхательная гимнастика «Пускаем мыльные пузыри»

Релаксация «Цветок»

Занятие №4

Вв. часть: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Петушки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.

Осн. часть: 1. Самостоятельно покачиваться на мяче с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник мяч 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. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью мяча.

Упр.: Влево, вправо поворот, Повороты туловища вправо и влево.

Наклон вперед, Наклон к ногам, руки в стороны,

И наоборот. Ноги на ширине плеч и вернуться в и.п.

Упр. «Елочка». Маленькая елочка росла без печали,

Буйны ветры елочку ласково качали.

Закружили елочку зимние метели,

Каждую иголочку в серебро одели.

И.п.: Сидя на мяче, напряженные руки в стороны – «елочка», повороты туловища вправо и влево. Напряженные руки находятся в четырех положениях: - на первую строчку – в стороны – вниз; - на вторую - в стороны; - на третью – в стороны – вверх; - на четвертую – вверх. На повторе руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища /скручивание позвоночника/ начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в и.п.

П/игра «Бездомный заяц»

Дыхательная гимнастика «Насос»

Креативная пауза. Изображение мячом движений различных предметов.

Релаксация «Звезда»

Январь

Задачи:

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

2. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.

3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Занятие №1

Вв. часть: Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой.

Осн. часть: 1. упр. на внимание: руки в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговые вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, произвольное покачивание на мяче.

2. Сидя на мяче:

- ходьба на месте, не отрывая носков;

- ходьба, высоко поднимая колени.

- и. п. ступни вместе, 1- пятки в стороны, 2 - и. п.;

Упр. «Пчелки в ульях сидят». И.п. сидя на мяче.

Пчелки в ульях сидят

Повороты головы вправо, затем влево.

И в окошко глядят.

Погулять все захотели,

Поднимание предплечий в ритм.

На шиповник полетели.

Одновременные круговые движения плечами

П/игра «Прокати мяч»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Пальчиковая гимнастика Релаксация «Поза абсолютного покоя»

А теперь все отдыхаем,

Отдыхаем и мечтаем,
О волшебных берегах,
О невиданных краях.

Занятие №2

Вв. часть: Ходьба на носках, на пятках, упражнения на внимание.

Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах как «петрушки».

Осн. часть: 1. Сидя на мяче: и. п. - ступни вместе, 1- пятки в стороны,
2- вернуться в исходное положение;

- приставной шаг в сторону:

- и. п. сидя ноги врозь, 1- ноги скрестно, 2- и.п.

2. Стоя на коленях на полу лицом к мячу, разгибая ноги, сделать перека-
положение на живот на мяче. Ноги и руки упираются в пол. В

Упр. «По ровненькой дорожке».

По ровненькой дорожке:

В положении лежа на спине.

Шагают наши ножки,

ребенок ходит по мячу;

Шагают наши ножки,

перекатывает мяч стопами,

По пням, по кочкам.

К ягодицам и обратно.

По камушкам, по камушкам,

Ребенок кладет ноги на пол,

В ямку - бух!

Мяч между ног, затем ноги на мяч, и снова на пол.

П/и «Птички в гнездышках»

Креативная пауза. Изображение мячом движений различных сказочных персонажей (колобок).

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Пальчиковая гимнастика «Капитан»

Занятие №3

Вв. часть: Ходьба на носках, ходьба «Гуси», «Обезьянки» с высоким подниманием колен.
Бег. Боковой галоп, ходьба.

Осн. часть: 1. Самостоятельно покачиваться на мяче в положении лежа
на животе.

2. Сидя на мяче:

- ходьба на месте, не отрывая носков;

приставной шаг в сторону: сидя ноги врозь, ноги скрестно.

Упр.: «Маятник». Качаться я весь день подряд,

Для вас, ребята, очень рад. Я

маятник трудяга,

Хоть и устал, бедняга.

И.п.: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону. (При наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола).

П/игра «Птички в гнездышках»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Динамическая пауза «Варись, каша!»

Релаксация «Земля»

Февраль

Задачи:

1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.

2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на мяче.

3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.
4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

Занятие №1

Вв. часть: игровая гимнастика под музыку (Абвгдейка)

Осн. часть: 1. Сидя на мяче: поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на мяче;

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.

2. Сохранять правильную осанку и держать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;

Упр. Четыре хлопка руками. Притопы ногами. Четыре хлопка руками. Прыжки, сидя на мяче. Прыжки, сидя на мяче.

Упр. «Бабочка». Бабочка летает летом на ветру,
Бабочка играет с солнышком в саду.

За бабочкой капризной мне не уследить.

Крыльев жест волшебный мне не повторить.

И.п.: Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх – «крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строчке хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе – на каждый слог (16раз). (Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

П/игра «Зайцы и волк»

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Пальчиковая гимнастика (Гости)

Занятие №2

Вв. часть: Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове, подбрасывание и ловлей мяча; ходьба и бег.

Осн. часть: сидя на мяче: наклон вперед, ноги врозь; наклон вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклон в стороны, сидя на мяче; наклон поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

Упр. «Тик – так». И.п.: сидя на мяче.

Тик – так, тик – так: По два наклона головы влево и вправо;

Я умею делать так: Поднимать одновременно плечи,

Влево – тик, вправо – так. По два наклона головы влево и вправо;

Тик – так, тик – так. По два наклона головы влево и вправо.

П/игра «Замри»

Креативная пауза. Изображение мячом движений различных сказочных персонажей (ежик).

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Занятие №3

Вв. часть: Ходьба и бег с мячом в руках – п.и. прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на 1 ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена, упр. на внимание.

Осн. часть: 1. И.п. - лежа на мяче, руки в упоре на полу. Шаги руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

2. И. п. - лежа на животе, на мяче, ноги полусогнуты на полу.

Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

3. И.п. - лежа на животе, на мяче, руки на полу, ноги полусогнуты на полу. Поочередно

поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.

Эстафета «Держи – не урони» - двое участников двигаются к ориентиру приставным шагом, удерживая мяч головой, руки сцеплены.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке»

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Занятие №4

Вв. часть: Ходьба на носках, на пятках, упражнения на внимание.

Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах как «петрушки».

Осн. часть: 1. Исходное положение — лежа на спине, на полу, прямые ноги на мяче. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

2. Исходное положение - лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на мяч. Поочередные махи согнутой ногой.

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

П/игра «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»

Креативная пауза. Изображение мячом движений различных предметов: (катящиеся с горы камни...)

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Март

Задачи:

- 1) Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на мяче.
- 2) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
- 3) Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений
- 4) Тренировать чувство равновесия и координацию движения

Занятие №1

Вв. часть: Игра «шел король по лесу...»

Осн. часть: 1. «Проверим осанку». И. П.: сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо.

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

«Птица» и.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны, взмахи руками вверх – вниз, лёгкие прыжки на мяче.

П/игра «Третий лишний»

Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно»

Пальчиковая гимнастика

Занятие №2

Вв. часть: Ходьба парами, перестроение в колонну по одному, бег, ходьба «канатоходцы». Ходьба по канату приставным шагом вперёд, боком, руки в стороны. В разные стороны (по 2-3 раза).

Осн. часть: **«Штангисты»** - кто больше раз поднимет мяч.

И.п. сидя на мяче, руки согнуты в локтях возле плеч, пальцы сжаты в кулачки. На 1 – руки в стороны, на 2 и.п., на 3 – руки вверх, на 4 и.п. (5-6 раз)

П/игра «Ловишка с ленточкой»

Эстафеты: «Быстрая гусеница».

«Кенгуру» Лечь животом на мяч, свободно обхватив его руками и ногами, носочки ног на полу, голова свободно. Легкие покачивания на мяче вперед и назад.

Дыхательная гимнастика «Понюхаем цветок»

Упр. На расслабление «Звезда»

Пальчиковая гимнастика

Занятие №3

Вв. часть: Ритмический танец «Весёлые клоуны».

Осн. часть: 1. Переходы из положения упор - сидя, на мяче прямых ногах, прокатывая мяч к груди, лечь на спину Аналогичным способом вернуться в и. п.

2. И. п. – лежа, на спине - на полу, ногами обхватить мяч. Согнуть колени и сжать мяч.

3. И. п. - лежа на спине - на полу, согнутые в коленях ноги лежат на мяче, руки за головой.

Поднять верхнюю часть туловища к коленям.

«Гимнасты» И.п. сидя на хопе, руки в стороны.

На 1 – наклон вправо, на 2 и.п. На 3 – наклон влево, на 4 и. п. (по 3 раза)

П/игра «Быстрый и ловкий»

Креативная пауза «Придумай движение». Дети под музыку танцуют с мячами, на остановку музыки должны придумать интересное движение с использованием мячей. Когда музыка останавливается, двое водящих выбирают: 1- самый красивый танец, 2- самые интересное движение.

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Порхание бабочки»

Самомассаж «Ежики»

Занятие №4

Вв. часть: Ходьба «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

Ритмический танец «Кони»

Осн. часть: 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, мяч в руках. Передавать мяч из рук в ноги и наоборот.

2. Стоя на коленях на полу лицом к мячу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на мяче. Ноги и руки упираются в пол.

3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на мяче. Напрягая мышцы ног, прижать мяч к ягодицам.

«Акробаты» И.п. лёжа на груди на мячах, руки висят свободно. На 1 – руки в стороны. Держим равновесие, на 2 – и.п. (5 раз)

П/игра «Паровозик»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Цветок»

Апрель

Задачи:

- 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- 2) Совершенствовать навыки выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием хопы в едином для всей группы темпе.
- 3) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
- 4) Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Занятие №1

Вв. часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед

«Мишка лёжа» и. п.: Лёжа на полу, обнимая мяч руками и ногами. Перекаты с боку на бок.

«Книжка» и.п.: лёжа на спине на полу, мяч между стопами, руки вытянуты за головой. На 1-2 – поднимаем руки, голову, ноги, передаём мяч.

«Кошка» и.п.: стоя на коленях, мяч перед собой. На 1-2 – мяч катится вперёд, спинку округляем. На 3-4 – мяч катим к себе, спинку выпрямляем.

«Улитка руками» и.п.: сидя на полу на коленях, мяч за спиной, руками обхватить мяч; Наклониться вперёд, медленное продвижение вперёд.

П/игра «Лохматый пес».

Самомассаж в бассейне.

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Пальчиковая гимнастика «Дружат в нашей группе»

Занятие №2

Вв. часть: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

Осн. часть: «Ходьба». Сидя на мяче, выполнить:- ходьба на месте, не отрывая носков;- ходьбу, высоко поднимая колени.

«**Круговые движения рук**» И.п.: сидя на мяче, руки к плечам. 1-3- круговые движения согнутых в локтях рук; 4-и.п. (бр.)

«**Наклонись**». И.п.: сидя на мяче, руки вверх, правая нога вправо. 1-2- наклон вправо к ноге; 3-4- И.п. То же влево. 3-4 (3-4р.)

«**Ногу подними**». И.п.: лежа на мяче, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу; 2- И.п.; 3-4 – то же левой ногой.(3-4р.).

«**Маленькие ножки**» и.п. сидя на полу в упоре на хоп ноги вытянуты вперёд. «Маленькие ножки» сгибаем ноги в коленях, «Большие ножки» и.п. (по 3 раза) Прыжки на мячах по кругу, в рассыпную.

П/игра «Бездомный заяц»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Занятие №3

Вв. часть: игровое упражнение под музыку (диск Абвгдейка) «Всадники»

Осн. часть: «Ветка» и. п: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки – вверх, наклоны в стороны, мяч не подвижен.

«**Мостик**» и. п: сидя на мяче, ноги на ширине ступни, руки на поясе, на 1-4 – шаги вперёд лечь спиной на мяч, руки на поясе;

«**Часы**» И.п.: сидя на мяче, руки за головой: 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2 - вернуться в и.п.; 3-4-то же в другую сторону. (3-4р. в каждую сторону)

Упражнение на расслабление «Качаемся». И.п.: сидя на полу спиной к мячу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на мяч и покачиваться влево - вправо.

Креативная пауза. «Морская фигура».

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Релаксация «Земля»

Занятие №4

Вв. часть: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», бег, ходьба.

Осн. часть: 1. Самостоятельно покачиваться на мяче в положении лежа на животе.

2. Сидя на е, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;

-приставной шаг в сторону: из положения - сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

«**Мостик**» Журчит вода, ручей журчит.

О чем сказать он нам спешит?

Поможет мостик перейти.

Через ручей друзьям в пути.

И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на мяче. 1-2- поднять таз от пола, опираясь ногами на мяч; 3-4- вернуться в и.п. (5-6р.)

«**Горка**» и.п.: лёжа на спине на мяче, ноги на ширине ступни, руки на поясе, таз опустить На 1-2 – колени выпрямляем, руки в стороны, голова назад.

На 3-4 – вернуться в И. П. «Ложись». И.п.: сидя на мяче, держаться за него руками сбоку. 1- 4-переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на мяче; 3-4-вернуться в и.п.(бр.)

П/игра «Птички в гнездышках»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Релаксация «Земля»

Креативная пауза. Изображение мячом движений различных сказочных персонажей (ежик).

Май

Задачи:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
2. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.
3. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной игре.

Занятие №1

Вв. часть: Ходьба на носках, ходьба «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег.

Осн. часть: 1. Покачивание на мяче: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник мяч как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

2. Движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в локтевых и плечевых суставах.

«Крокодил» И. П.: Лёжа на мяче на животе; руки, ноги в упоре на полу.

1-8 – продвижение на руках вперед, вытянутые ноги на мяче.

На 1-8 – вернуться в и.п.

«Крокодил поджимает хвост» и.п.: лёжа на мяче на животе; руки, ноги в упоре на полу, на 1-4 – продвижение на руках вперед, вытянутые ноги на мяче – 5-8 согнуть и разогнуть ноги (2 раза).

На 1-8 – вернуться в и.п.

П/игра «Снайперы»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Релаксация «Звезда»

Занятие №2

Вв. часть: игровая гимнастика под музыку (Абвгдейка)

Осн. часть: 1. 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 мяче.

2. Сидя на мяче:

- ходьба на месте, не отрывая носков;

- ходьба, высоко поднимая колени;

ступни вместе, 1- пятки в стороны, 2- вернуться в и. п.;

- **«Ящерица»** и.п.: лёжа на спине на полу, руки вдоль туловища, вытянутые ноги на мяче. На 1-2 – приподнять таз, на 3-4 – и.п.

- **«Ящерица ползёт на горку»** и.п.: лёжа на спине на полу, руки вдоль туловища, вытянутые ноги на мяче; прокатить мяч стопами к ягодицам, приподнимая таз, вернуться в и.п.

П/игра «Воробьи и вороны»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Релаксация «Звезда»

Креативная пауза. Изображение мячом движений различных сказочных персонажей (колобок)

Занятие №3

Вв. часть: Ходьба. Бег. Ритмический танец «Жокей»

Осн. часть: 1. Сидя на мяче, ступни вместе, 1- пятки в стороны, вернуться в и. п.;

- приставной шаг в сторону: из положения - сидя ноги врозь, ноги скрестно.

- 2. Стоя на коленях на полу лицом к мячу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на мяче. Ноги и руки упираются в пол.

- Упр. «Летучая мышь».

Ну, посмотри, как я хороша,

Есть когти, крылья – добрая душа.

Ночью летаю, днем тихо сплю,

Кошек уважаю, но их не люблю. И.п.: Сидя за мячом, руки на мяче. Из и.п. прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в и.п. (4р). (При выполнении следить, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию).

- П/и «Ловишка, с ленточкой»

- **Креативная пауза** «Ганцевальный марафон» Изображение различных действий с мячом» - выразительные броски мячом: энергичные, шаловливые, с неожиданным направлением полета мяча, из необычных позиций.

- **Дыхательная гимнастика** «Подснежник»

- **Релаксация** «Плавание по волнам».

Занятие №4

Итоговая диагностика развития детей.

13. Примерный план занятий

СОДЕРЖАНИЕ ЧАСТЕЙ	КОЛИЧЕСТВО, ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	ПРИМЕЧАНИЕ
<p>Вводная часть</p> <p>1. Вход в зал, построение, приветствие.</p> <p>2. Ходьба, разновидности ходьбы: на носках, пятках, высоко поднимая колени. Ходьба по дорожке «здоровья».</p> <p>Ходьба по лестнице лежащей на полу.</p> <p>Медленный бег.</p> <p>3. Упр. на дыхание:</p> <p>Вдох правой ноздрей- выдох левой 3 раза.</p> <p>Вдох левой ноздрей- выдох правой 3 раза.</p> <p>Основная часть</p> <p>Упражнение на больших мячах.</p> <p>И.п.- сидя на мяче,</p>	<p>2 мин.</p> <p>2 круга на каждое задание</p> <p>3-4 раза в каждую сторону.</p>	<p>Проверяем осанку.</p> <p>Руки в сторону, сохраняя равновесие.</p> <p>Дыхание медленное глубокое.</p> <p>Держать равновесие, плечи не поднимать.</p>	<p>Упражнение укрепляет и растягивает мышцы шеи.</p>

<p>руки на поясе. 1. Наклон головы вправо. 2. И.п. 3. Наклон головы влево. 4. И.п.</p> <p>И.п.- сидя на мяче, руки внизу. 1. Поднимаем руки вверх - вдох. 2. Опускаем руки вниз - выдох. И.п. – сидя на мяче, руки в сторону. 1. Тянемся в правую сторону за прямой рукой. 2. И.п. 3. Тянемся в левую сторону за прямой рукой. 4. И.п.</p> <p>И.п.- сидя на мяче. Упражнение на дыхание: Дыхание животом.</p> <p>«Часики». И.п. – сидя на мяче. 1,3 Наклон вправо (влево) коснуться рукой пола. 2,4 И.п.</p> <p>«Перекаты» И.п.- сидя на мяче. Перекаты стопами с пятки на носок.</p> <p>«Мост» И.п. лежа (на спине) на полу, руки вдоль туловища, мяч чуть под приподнятыми коленями. 1-2.-Приподнять таз, опираясь на мяч</p>	<p>6 раз</p> <p>4 раза в каждую сторону.</p> <p>4-5 раз.</p> <p>4 раза в каждую сторону.</p> <p>15-20 сек.</p> <p>5 раз.</p> <p>4 раза каждой рукой.</p>	<p>Тянемся вверх, натягиваем мышцы спины.</p> <p>Дыхание произвольное. Не отрываем ног от пола.</p> <p>Положить руки на живот. Контролируем дыхание.</p> <p>Таз не отрывать от мяча.</p> <p>Контролируем осанку.</p> <p>Упражнение выполняем медленно. Перед выполнением</p>	<p>Растягиваем мышцы спины, тренируем мышцы рук.</p> <p>Представляем образ желтого или оранжевого теплого шарика, «расположившегося» в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания.</p> <p>Упражнение укрепляет боковые мышцы туловища.</p> <p>Упражнение укрепляет свод стопы.</p> <p>Упражнение укрепляет мышцы</p>
---	--	--	---

<p>ногами, а руками и плечами о пол. 3. И.п.</p> <p>И.п. – лежа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы.</p> <p>1. Поднять правую(левую) руку прогнуться. 2.И.п.</p> <p>И.п. лежа животом на мяче опираясь на ладони и стопы.</p> <p>1. «Переступая» руками, шагаем вперед, перекаат корпусом в положение «ноги на мяче». 2.И.п.</p> <p>Упражнение на дыхание: «Подуем на живот, как трубка станет рот»</p> <p>Заключительная часть Упражнение на расслабление. Игра: «Шалтай – болтай».</p> <p>Лежа на полу под музыку «Одинокий пастух» упр. на релаксацию.</p>	<p>5 раз</p> <p>3-4 раза.</p> <p>2-3 раза.</p> <p>30 сек.</p>	<p>проверить и.п.</p> <p>Не отрывать ноги и опорную руку от пола.</p> <p>В положение «ноги на мяче» держать их вместе, напрягая ягодицы и бедра.</p> <p>Дети лежат на полу с закрытыми глазами, звучит спокойная медленная музыка. Снимаем нагрузку с позвоночника.</p>	<p>спины, брюшного пресса, ягодиц и бедер.</p> <p>Упражнение укрепляет мышцы спины и груди.</p> <p>Упражнение укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, рук, разгибатели шеи, большие грудные мышцы и четырехглавые мышцы бедер.</p>
--	---	---	--

14. Соответствие требованиям федерального государственного стандарта
Работа кружка «Веселый мяч» основана на нормативных документах в соответствии с ФГОС ДО и ФЗ «Об образовании».

15. Преемственность

Творческий подход к реализации новых развивающих технологий, создание на систематизированной основе информационного спектра игр, упражнений дает возможность для дальнейшего развития физических способностей детей в школе.

16. Дидактический материал и техническое оснащение занятий

Техническое оснащение: большие хоп - мячи, спортивный инвентарь, музыкальное сопровождение.

Дидактический материал: мнемотаблицы, картотека физ. минуток, пальчиковых игр, дыхательных и релаксационных упражнений, стихи к упражнениям.

17. Используемая литература:

- «Фитбол-гимнастика в детском саду» У.Г. Сайкина, С.В.Кузьмина, «Фитбол-аэробика для детей» - учебно-методическое пособие;

- А.А.Овчинникова, Т.С.Потапчук «Двигательный игротренинг для дошкольников».

- Хухлаевой Д. В. "Занятия по физической культуре". Кн. Для воспитателя детского сада. – М., 1992. – 38с.

- Чепурных О. В. "Физическое воспитание". Учеб. пособ. – М., 1987. – 418с.

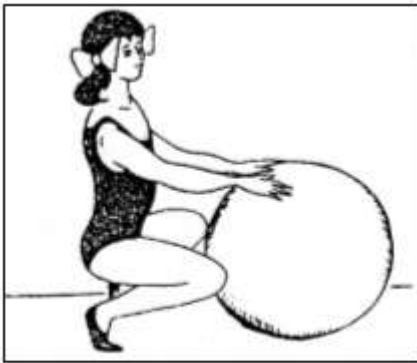
- Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников, 3-и издания, - М.,1998. – 112с.

- Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровья» и технология ее применения в ДОУ. М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.

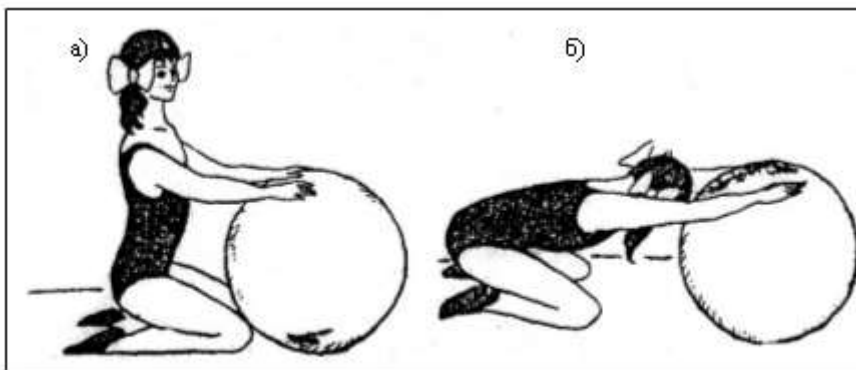
- Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких. СПб.: СОЮЗ, 1997.

- журнал «Дошкольное воспитание» - № 6.2005 год, № 7.2008 год, № 10. 2008 год.

Приложение Примерный комплекс упражнений с хоп-мячами



Присед с опорой руками на фитбол



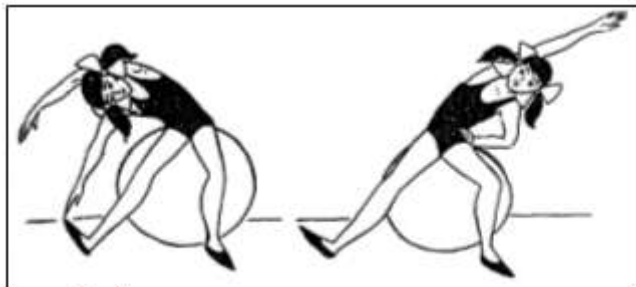
Из положения седа на пятки, руки в опоре на фитболе – а;
откатить фитбол руками вперед, вытянуть позвоночник – б



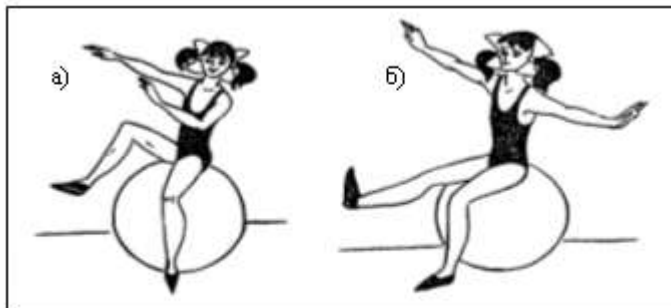
Из положения сидя на фитболе переход в положение стоя
с опорой о фитбол



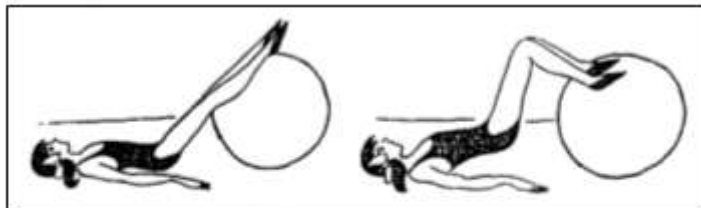
Из положения стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола



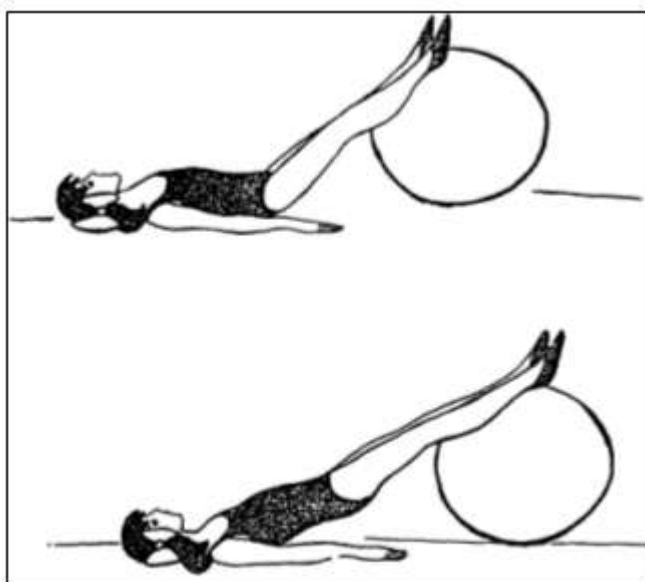
Сидя на фитболе наклоны в стороны с разным положением рук



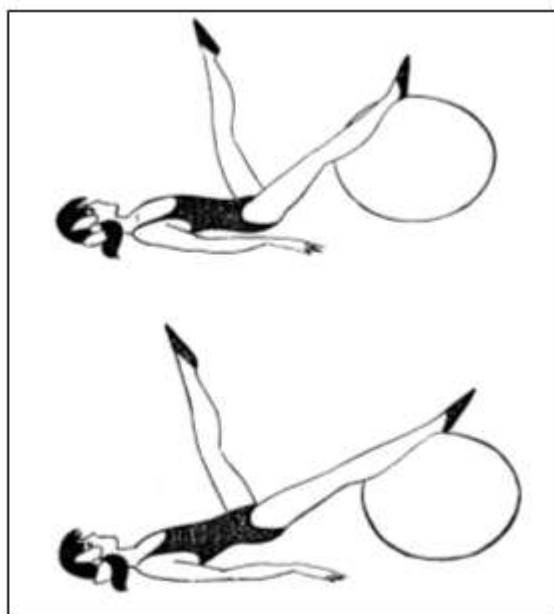
Сидя на фитболе поочередно сгибание ног с махом рук в стороны – а; сидя на фитболе поочередные махи прямыми ног, руки в стороны – б



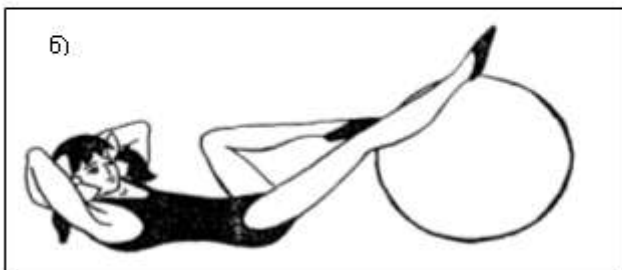
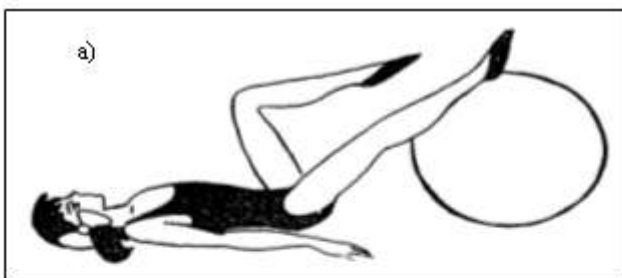
Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, подкатить стопами фитбол к ягодицам и приподнять таз



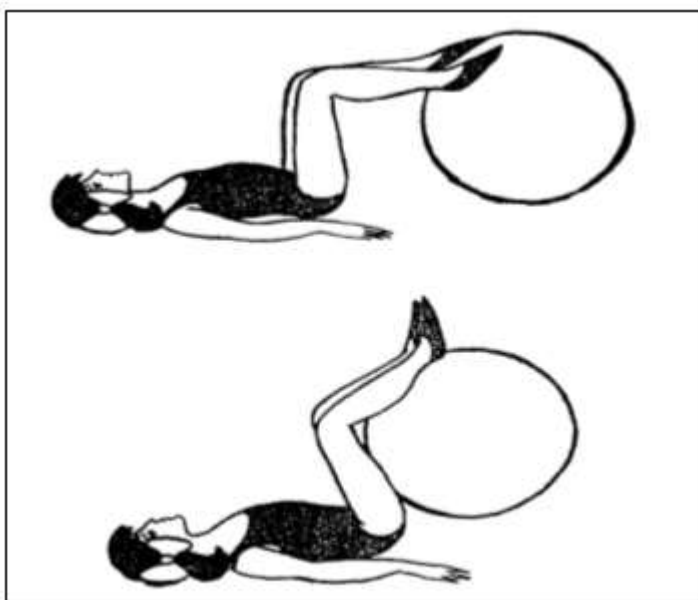
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз (держать)



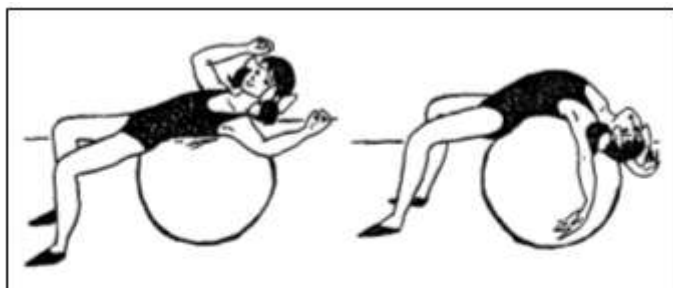
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх



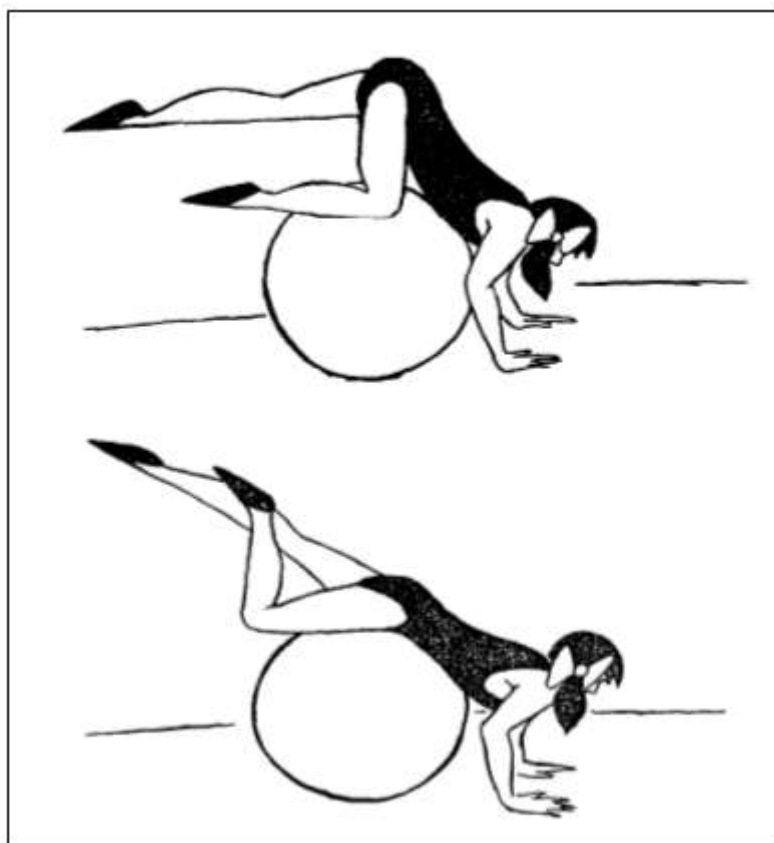
Из положения лежа на спине на полу – а, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок – б



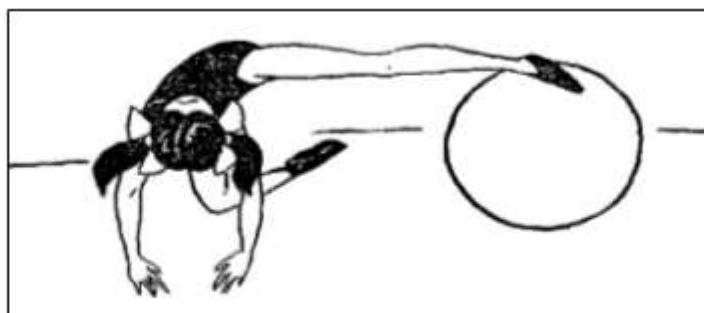
Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе – обхватить фитбол стопами и приподнять вверх



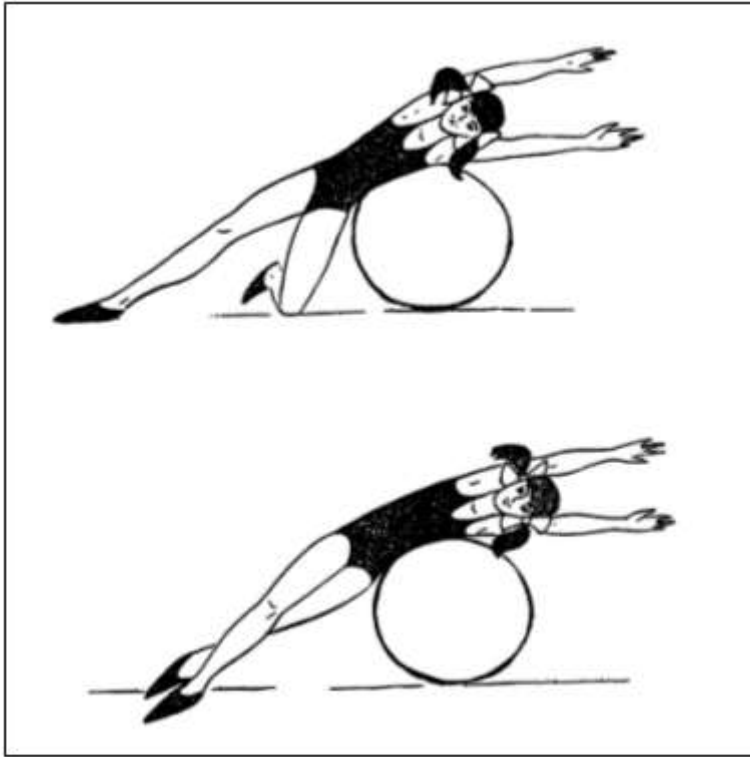
Из положения лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки, упражнение в расслаблении



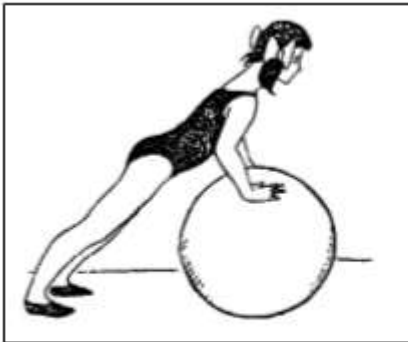
Из положения лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой



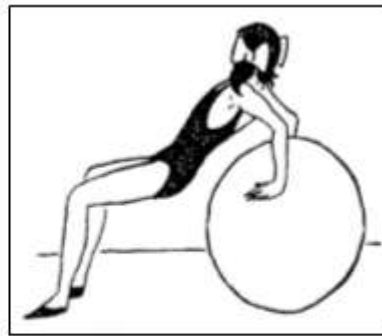
Из коленно-кистевого положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол



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



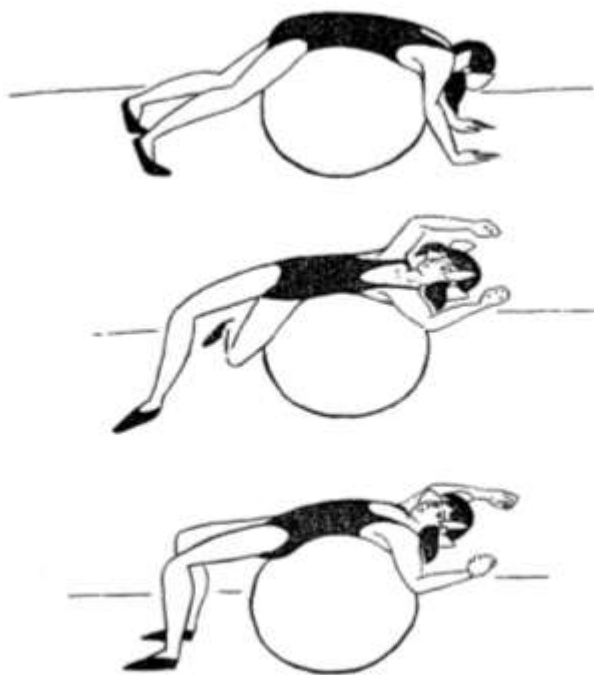
Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц, ноги на полу



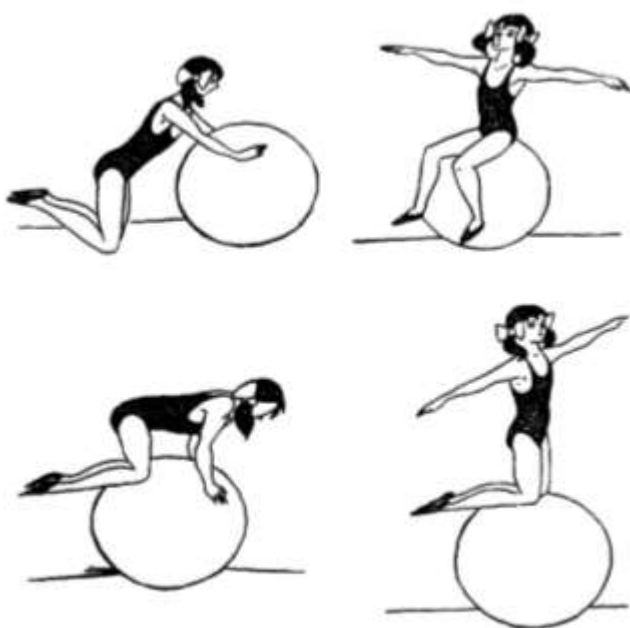
Упражнение в расслаблении, сидя на полу, фитбол сбоку



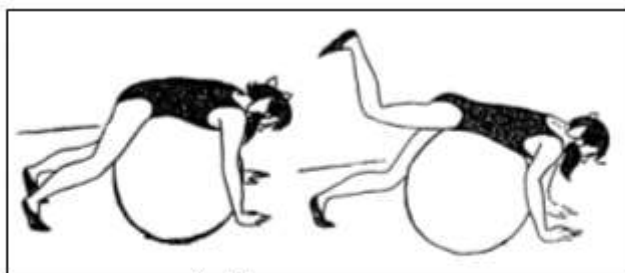
Упражнение в балансировке фитбола на спине



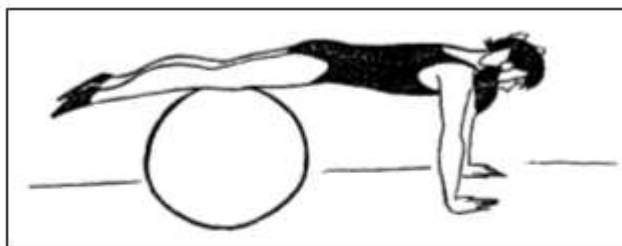
Переход перекатом из положения лежа на фитболе на животе в положение лежа на фитболе на спине



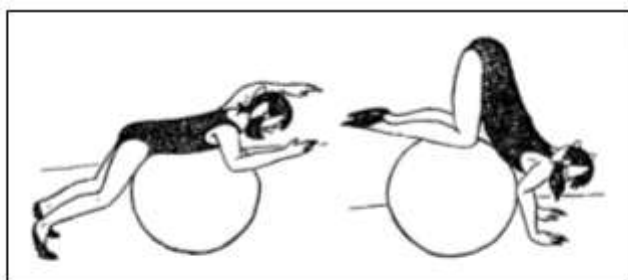
Виды балансировки на фитболе



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