**Министерство образования Красноярского края**

**краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Норильская школа-интернат»**

|  |  |
| --- | --- |
| «СОГЛАСОВАНО»Педагогическим советом школы(протокол № 2 от «03» ноября 2022 г.) | «УТВЕРЖДЕНА»Директор КГБОУ «Норильская школа-интернат»приказом №144/1от «07» ноября 2022г. |

*663300, Красноярский край, г. Норильск ул. Талнахская, дом 49а тел. (приемная): (3919) 34-77-73 факс: (3919) 34-77-73* *specinternat@rambler.ru*

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ОВЗ и инвалидностью** (с интеллектуальными нарушениями) адаптивного физического воспитания по фитбол-гимнастике

**«Смешарики»**

Срок реализации программы: 1 учебный год

Возраст воспитанников: 7-13 лет

Составитель:

Ермакова Алла Анатольевна, учитель высшая квалификационная категория

г. Норильск, 2022 год

Оглавление

[Пояснительная записка 3](#_Toc125532384)

[Актуальность и новизна программы 4](#_Toc125532385)

[Цель и задачи программы 6](#_Toc125532386)

[Планируемые и ожидаемые результаты. 7](#_Toc125532387)

[Заключение 9](#_Toc125532388)

[Календарно –тематическое планирование 10](#_Toc125532389)

[ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ФИТБОЛАМИ 29](#_Toc125532390)

[ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ФИТБОЛОМ 43](#_Toc125532391)

[ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 52](#_Toc125532392)

[ИГРЫ МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ С ФИТБОЛОМ 67](#_Toc125532393)

[«Путешествие в Зоопарк» 69](#_Toc125532394)

[ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ 77](#_Toc125532395)

[9. ИГРЫ В МЯЧ 82](#_Toc125532396)

[10. ЛИТЕРАТУРА 94](#_Toc125532407)

## Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (с умеренной степенью умственной отсталости) по адаптивной физическому воспитанию фитбол-гимнастике «Смешарики» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ (ред. от 16.04.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 г. №16);
* Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи» от 09.11.2015 г. № 1309;
* Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989 г.).

Упражнения на гимнастическом мяче способствуют приобретению двигательной сноровки, координации движений и сохранению равновесия. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, улучшают функционирование сердечно- сосудистой и дыхательной систем, коммуникативной и эмоционально-волевой сферы, нормализуют работу нервной системы, стимулируют нервно-психическое развитие, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Занятия фитбол- гимнастикой проводятся 1 раз в неделю по 30-40 минут. Подгруппа подбирается с учетом возрастных, двигательных и индивидуальных особенностей детей. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей (группа здоровья, рост). Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

## Актуальность и новизна программы

Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, являются нарушения моторики, не только накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое, но и психическое здоровье.

Физическая культура, как вид адаптивной физической культуры предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья. Главными из них являются самоактуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем (повреждения центральных механизмов управления движениями, зрения, слуха, интеллекта и др.). Кроме того, в число ведущих потребностей этого комплекса входят потребности общения (коммуникативной деятельности), преодоления отчужденности, выхода за пределы замкнутого пространства своей квартиры, в более обобщенном выражении социализации и социальной интеграции.

Адаптивная физическая культура направлена на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

На занятиях, наряду с физическими упражнениями с коррекционной направленностью, используются упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться (ходьба, бег, ориентирование в пространстве, управление своими движениями), что очень важно для детей с ограниченными возможностями.

Фитбол -гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Данная гимнастика позволяет решать следующие **задачи:**

* развитие двигательных качеств;
* обучение основным двигательным действиям;
* развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
* укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
* улучшения функционирования сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
* нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
* улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
* улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
* стимуляция развития анализаторных систем, проприорцептивной чувствительности;
* развитие мелкой моторики и речи.

Актуальность данной темы подтверждается тем, что мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и творчество. Мяч развивает руки ребенка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол – это уникальный оздоровительный тренажер, и в то же время, его можно использовать как обычный мяч в играх и эстафетах. Использование мячей-фитболов при непосредственной образовательной деятельности способствует совершенствованию физических качеств ребенка дошкольного возраста и укреплению его здоровья.

Мяч – универсален, его можно использовать как предмет, как утяжелитель, как тренажер; нужно использовать такие его свойства, как форма, цвет, запах, размер, особая упругость, комплексно влияющие на организм ребенка. Вибрационные возможности мяча по своему физическому воздействию сходны с ипотерапией; широка возможность выполнения упражнений из различных исходных положений. Мяч - фитбол обеспечивает оздоровительный и лечебный эффект, обусловленный биомеханическими факторами – воздействием колебаний мяча на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие их ткани.

Упражнения на фитболе не должны причинять боль или дискомфорт, необходимо избегать быстрых и резких движений, скручиваний, интенсивного напряжения мышц. Дыхание ребенка должно быть равномерным, без задержек. Создание положительного эмоционального фона и бодрого радостного настроения во время детского общения с таким мячом будет способствовать формированию настроя на здоровый образ жизни.

## Цель и задачи программы

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Создание коррекционно-воспитывающей среды для сохранения и укрепления физических способностей детей с ограниченными возможностями здоровья.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Оздоровительные:

сохранять и укреплять здоровье детей.

формировать правильную осанку.

Образовательные:

развивать пространственно-координационные и ритмические способности.

развивать коммуникативные навыки.

формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретенных знаниях и мотивациях физических упражнений.

Воспитательные:

развивать интерес и потребность в физических упражнениях и играх, приобщать к здоровому образу жизни.

Программа создает условия для оздоровления школьников с ОВЗ посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, способствует развитию физических качеств.

## Планируемые и ожидаемые результаты.

Ожидаемый результат.

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

Критерии отслеживания результативности освоения программы:

*Высокий уровень.*

Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организовывает игры.

*Средний уровень.*

 Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Наблюдаются элементы творчества.

*Низкий уровень.*

Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

## Заключение

Программа предлагает оздоровительную работу с школьниками с ОВЗ посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления.

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий составляется карта индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, производится тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу.

Для оценки психомоторного развития детей используются диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

**3 балла** — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

**2 балла** — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

**1 балл** — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;

**0 баллов** — отказ от выполнения движения.

Физическое развитие детей оценивается, через двигательный вид деятельности на основе наблюдений

**Планируемые результаты**

Целенаправленная работа с использованием фитбол-гимнастики позволяет достичь следующих результатов:

* систематическое применение комплексов фитбол-гимнастики гармонично тренирует основные группы мышц, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки;
* занятия, с использованием дыхательной гимнастики способствуют формированию правильного речевого дыхания, что особенно важно для детей с нарушениями речи;
* упражнения без устойчивой опоры тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, функцию равновесия и другие физические качества: ловкость, силу, выносливость, скорость;
* использование фитболов оказывает общее стимулирующее влияние на физиологическое состояние ребенка, повышает эмоциональный фон занятий, вызывая положительный настрой.

## Календарно –тематическое планирование

|  |
| --- |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| Недели | Задачи | Содержание занятия |
| **1-2 недели** | Оценка физического и психомоторного развития.  Знакомство с «Золотыми правилами» фитбол – гимнастики.  Обучение правильной посадке на мяче.  Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку  Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.  | **I.** Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с разными видами ходьбы и бега. Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба и бег с отбиванием мяча о пол, ходьба с прокатыванием мяча по полу, по скамье, змейкой между предметами. **II**. ОРУ № 1 (приложение № 1) * Подводящие упражнения и тест на определение статического равновесия
* Подводящие упражнения и тест на определение силовой выносливости мышц брюшного пресса
* П.И. «Тучи и солнышко» (приложение № 3)
* Подводящие упражнения и тест на определение силовой выносливости мышц спины
* П.И. «Стоп, хоп, раз» (приложение № 3)
* П.И**.** «Боулинг» (приложение № 3)

**III**. Игра М.П. "Крутятся вперёд колёса» (приложение № 4) * Дыхательная гимнастика стоя около фитбола (приложение № 6)
 |
| **3-4 недели**4 | Обучить правильной посадке на фитболе базовым положениям при выполнении упражнений с мячом в партере различным исходным положениям на мяче (животе и спине), выполнять «пружинистые» движения на фитболе не отрывая стоп от пола. * Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки.
* Развивать мышечную систему, дыхательную систему путём выполнения упражнений на мячах.
 | **I.** Ходьба и бег с мячом в руках, П.И.. «Стоп, хоп, раз», прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на1 ноге с мячом в руках, в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена. Отбивание мяча от пола в движении. **II.** * ОРУ № 2 (приложение № 1)
* Ходьба по скамейке, неся мяч в руках перед собой, вверху
* Игровые упражнения: «Выполняем упражнение», «Бокс» (приложение № 2)
* П.И. «Море волнуется», «Горячий мяч» (приложение № 3)

**III.** * Игра М.П. «Чудесный шарик» (приложение № 4)
* Дыхательная гимнастика, сидя на фитболе (приложение № 6)
* Релаксация
 |
| **ОКТЯБРЬ** |
| Недели  | Задачи  | Содержание занятия |
| **1-2 недели** | Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении. * Закрепить посадку на фитболе.
* Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику
* Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.
* Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.
* Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
 | **I.** 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, со сменой направления. **II.** * ОРУ № 3 (приложение № 1)
* Ходьба по скамейке, держа мяч за ручки и перекладывать из одной руки в другую.
* Ходьба по скамейке с прокатыванием по ней мяча.
* Игровые упражнения «Слон», «Цирковые лошадки» (приложение № 2)
* П.И «Зайцы и волк» (приложение № 3)
* **III.**
* Упражнения с массажными маленькими мячами для рук и стоп.
* Дыхательные упражнения (сидя и лежа на фитболе) (приложение № 6)
 |
| **3-4 недели**4 | Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп * Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках.
* Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.
* Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
* Воспитывать интерес к занятиям физической культурой
 | **I.** Ходьба и бег по кругу и врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением с мячом в руках. Ходьба на носках, пятках **II.** * ОРУ № 4 (приложение № 1)
* Прокатывание мяча по скамейке одной рукой
* Сидя на скамейке, мяч зажат между голенью, поднимать и опускать ноги (10раз. 2 подхода)
* Игровые упражнения: «Потягушки-растягушки», «Волчок» (приложение № 2)
* П.И. «Необычный паровоз» (приложение № 3)

**III.** * Игра М.П. «Молчанка» (приложение № 4)
* Пальчиковая игра, сидя на фитболе
 |
| **НОЯБРЬ** |
| Недели  | Задачи  | Содержание занятия |
| **1-2 недели** | Закрепит посадку на фитболе* Развивать у детей силу, ловкость.

выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу. * Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
* Воспитывать интерес к занятиям

физической культурой. * Развивать мышечную систему,

дыхательную систему путём выполнения упражнений  | **I.** Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч наголове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой, со сменой направления. Прокатывание мяча по прямой. **II.** * ОРУ № 5 (приложение № 1)
* Игровые упражнения: «Поймай мяч», «Поймай мяч после отскока», «Толкни и догони» (приложение № 2)
* П.И. «Бездомный заяц» (приложение № 3)
* П.И. «Быстрая гусеница» (приложение № 3)

**III.** * Пальчиковая игра, сидя на фитболе
* Дыхательное упражнение, релаксация (приложение № 6)
 |
| **3-4 недели**4 | * Продолжать учить выполнять комплекс ОРУ в едином темпе
* Научить выполнению упражнений на растягивание
* Продолжать развивать мышечную систему, дыхательную систему путём выполнения упражнений на мячах
* Формировать навык правильной осанки
 | **I.** Ходьба и бег с мячом в руках, П.И.. «Попрыгушки-веселушки», прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на1 ноге с мячом в руках, в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена. Отбивание мяча от пола в движении. Бег с захлестыванием голени ног назад.**II.** * ОРУ № 6 (приложение № 1)
* Ходьба по скамейке на носках. Мяч впереди, вверху
* Игровые упражнения: «Мы прекрасно загораем», «Потягушки-растягушки» (приложение № 2)
* П.И. «Кенгуру» (приложение № 3)
* **III.**
* Игра М.П. «Молчанка» (приложение № 4)
* Пальчиковая игра, сидя на фитболе
 |
| **ДЕКАБРЬ** |
| Недели  | Задачи  | Содержание занятия  |
| **1-2 недели** | * Развивать у детей внимание, творческую инициативу.
* Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
* Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.
* Укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений
* Совершенствовать качество выполнения упражнений.
* Закрепить приемы самомассажа
 | **I.** Ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с нахождением своего места по сигналу. Прокатывание мяча по прямой, двумя руками, одной рукой – мяч сбоку. Отбивание мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой **II.*** ОРУ № 7 (приложение № 1)
* Поднимание мяча ногами, сидя на скамейке (10 раз – 3 подхода)
* Игровые упражнения: «Передача мяча по замкнутому кругу», «А часы идут, идут» (приложение № 2)
* П.И. «Эстафеты с фитболами» (приложение № 3)
* **III.**
* Самомассаж, сидя на фитболе
* Гимнастика для глаз, релаксация
 |
| **3-4 недели**4 | * Учить сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, развивать координацию
* Укреплять различные группы мышц (рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стоп)
* Формировать и укреплять осанку
* Увеличивать гибкость и подвижность суставов
* Вызвать у детей приподнятое настроение, отсутствие страха быть неловким
 | «Путешествие в зоопарк» - физкультурный досуг (приложение № 5)  |

|  |
| --- |
| **ЯНВАРЬ** |
| Недели  | Задачи  | Содержание занятия  |
| **1-2 недели** | * Формировать навык держать осанку
* Укреплять мышечную систему
* Учить выполнению комплекса с использованием фитбола в едином для всей группы темпе
* Контролировать при выполнении упражнений с колебательными покачиваниями на фитболе, постоянный контакт с поверхностью мяча.
* Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
 | * Ходьба и бег с мячом по кругу, врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, змейкой с отбиванием мяча о пол. П.и. «Стоп, хоп, раз!». Прокатывание мяча между предметами, по прямой линии. Подскоки, бег с высоким подниманием бедра.

**II.** * ОРУ № 8 (приложение № 1)
* Лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу. Поднять ноги и делать движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскостях)
* Лежа на полу на спине, мяч зажат между голеней. Поднимать ноги вверх, одновременно руками тянуться к мячу (10 раз- 2 подхода)
* Игровые упражнения: «Любопытная Варвара», «Волчок» (приложение № 2)
* П.И. «Ловишки для Смешариков» (приложение № 3)
* **III.**
* Игра М.П. «Чудесный шарик» (приложение № 4)
* Дыхательная гимнастика сидя на фитболе (приложение № 6)
 |
| **3-4 недели**4 | * Сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, развивать координацию
* Укреплять различные группы мышц (рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стоп)
* Формировать и укреплять осанку
* Совершенствовать разученные ранее упражнения.
 | **I.*** Все виды ходьбы и бега, разученные ранее, отбивание и подкидывание мяча. Ходьба и бег со сменой темпа и направления.

**II.** * Музыкально - ритмическая композиция на мячах
* Игровые упражнения: «Подбрось и поймай», «Поймай мяч после отскока», «Толкни и догони» (приложение № 2)
* П.И. «Озорные зайчата», «Море волнуется», «Пингвин на льдине» (приложение № 3)

**III.** * Игра М.П. «Крутятся вперед колеса» (приложение № 4)
* Пальчиковая игра сидя на фитболе.
 |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| Недели  | Задачи  | Содержание занятия  |
| **1-2 недели** | * Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности
* Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
* Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
* Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой
* Формировать привычку к здоровому образу жизни.
 | **I.** Ходьба и бег по кругу и врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой. П.И. «Необычный паровоз». **II.** * ОРУ в парах № 9 (приложение № 1)
* Перебрасывание мяча друг другу через сетку
* Игровые упражнения в парах: «Поймай мяч после отскока» (приложение № 2)
* П.И. «Игра-эстафета «Колобок», «Дракон кусает хвост» (приложение № 3)
* **III.**
* М.И «Гонка мячей» (приложение № 4)
* Пальчиковая игра
* Дыхательная гимнастика (приложение № 6)
 |
| **3-4 недели**4 | * Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.
* Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
* Воспитание выносливости.
* Укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений
* Закрепить приемы самомассажа
 | **I.** 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, со сменой направления. Ходьба с преодолением препятствий. **II.** * ОРУ № 10 (приложение № 1)
* Ходьба по скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую.
* Поднимание мяча ногами, сидя на скамейке (10 раз – 3 подхода)
* Игровое упражнение «Вперед с мячом» (приложение № 2)
* П.И «Лиса и тушканчики» (приложение № 4)

**III.** * Самомассаж
* Дыхательная гимнастика (приложение № 6)
 |
| **МАРТ** |
| Недели  | Задачи  | Содержание занятия |
| **1-2 недели** | Формировать навык держать осанку * Укреплять мышечную систему
* Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности
* Контролировать при выполнении упражнений с колебательными покачиваниями на фитболе постоянный контакт с поверхностью мяча.
* Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
 | **I.** Ходьба и бег с мячом по кругу, врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, змейкой с отбиванием мяча о пол. П.и. «Стоп, хоп, раз!». Прокатывание мяча между предметами, по прямой линии. Подскоки, бег с высоким подниманием бедра. **II.** * ОРУ № 9 в парах (приложение № 1)
* Лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу. Поднять ноги и делать движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскостях)
* Лежа на спине, мяч зажат между голеней. Поднимать ноги вверх, одновременно руками тянуться к мячу (10 раз- 3 подхода)
* Игровые упражнения: «Слон», «Цирковая лошадка» (приложение № 2)
* П.И. «Быстрая лягушка» (приложение № 3)
* **III.**
* Игра М.П. «Молчанка» (приложение № 4)
* Дыхательная гимнастика сидя на фитболе (приложение № 6)
 |
| **3-4 недели**4 | Развивать у детей внимание, творческую инициативу. * Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
* Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.
* Укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений
* Совершенствовать качество выполнения упражнений.
* Закрепить приемы самомассажа
 | **I.** Все виды ходьбы и бега, разученные ранее, отбивание и подкидывание мяча. Ходьба и бег со сменой темпа и направления. П.И. «Море волнуется» **II.** * Музыкально-ритмическая композиция
* П.И. «Цапля и лягушки», «Бармалей и куклы» (приложение № 3)
* М.И. «Летает- не летает»
* Игровое упражнение «Волчок» (приложение № 2)
* **III.**
* Самомассаж
* Дыхательная гимнастика (приложение № 6)
 |
| **АПРЕЛЬ** |
| Недели  | Задачи  | Содержание занятия |
| **1-2 недели** | Укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах. * Совершенствовать навык выполнения ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
* Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.
* Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
* Закреплять выполнение упражнений на растягивание
 | **I.** 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, со сменой направления. Ходьба с преодолением препятствий. **II.** * Музыкально-ритмическая композиция
* Ходьба по скамейке с мячом в руках боковым приставным шагом.
* Игровые упражнения «Потягушки – растягушки», «Мы прекрасно загореам» (приложение № 2)
* П.И. «Пингвины на льдине» (приложение № 3)
* **III.**
* Кинезиологичскоеупражнение сидя на мяче
* Дыхательная гимнастика
 |
| **3-4 недели**4 | Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. * Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
* Воспитание выносливости.
* Укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений
* Развивать глазомер
 | **I.** Ходьба и бег по кругу и врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой. П.И. «Необычный паровоз». **II.** ОРУ № 8 (приложение № 1) * Ходьба по скамейке боком, отбивая мяч о пол
* Игровые упражнения «Колобок», «А часы идут, идут»
* П.И. «Боулинг» (приложение № 3)
* **III.**
* Кинезиологичскоеупражнение сидя на мяче
* Гимнастика для глаз
* Дыхательное упражнение
 |
| **МАЙ** |
| Недели  | Задачи  | Содержание занятия  |
| **1-2 недели** | Совершенствовать сохранение равновесия в различных положениях на фитболе, развивать координацию * Укреплять различные группы мышц (рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стоп)
* Формировать и укреплять осанку
* Увеличивать гибкость и подвижность суставов
* Вызвать у детей приподнятое настроение, отсутствие страха быть неловким
 | «Путешествие на шариках – Смешариках - физкультурный досуг (приложение № 5)  |
| **3-4 недели**4 | Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. * Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
* Воспитание выносливости.
* Укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений
* Развивать глазомер
 | **I.** Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба и бег с отбиванием мяча о пол, ходьба с прокатыванием мяча по полу, по скамье, змейкой между предметами. **II**. * ОРУ № 5 (приложение № 1)
* Подводящие упражнения и тест на определение статического равновесия
* Подводящие упражнения и тест на определение силовой выносливости мышц брюшного пресса

П.И. «Тучи и солнышко» (приложение № 3) * Подводящие упражнения и тест на определение силовой выносливости мышц спины

П.И. «Быстрая гусеница» (приложение № 3) **III**. * Игра М.П. «Молчанка» (приложение № 4)
* Дыхательная гимнастика стоя около фитбола (приложение № 6)
 |

## ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ФИТБОЛАМИ

**Комплекс № 1**

**1. *«Правильная осанка»*.**

И. п.: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедра, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать *(10 секунд)*.

**2. *«Перекаты»*.**

И. п.: то же.

Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот *(15 секунд)*.

**3. *«Часики»*.**

И. п.: сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение: 1 - наклон вправо *(влево)*; 2 - и. п. *(2-3 раза)*.

**4. *«Достань мяч»*.**

И. п.: лежа на животе на полу *(перед мячом)*.

Выполнение: 1 - приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч; 2 - и. п. *(5 раз)*.

**5. *«Покатай мяч»*.**

И. п.: то же.

Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от левой руки к правой и обратно *(4 раза)*.

**6. *«Покажи пяточки»*.**

И. п.: лежа на животе на мяче, опору делать на стопы и ладони.

Выполнение: 1 - поднять прямые ноги; 2 - и. п. *(5 раз)*.

**7. *«Мячики»*.**

И. п.: сидя на мяче, руки держать на бедрах.

Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче *(20 секунд)*.

**Комплекс № 2**

**1. *«Буратино»*.**

И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 - поворот головы вправо. 2-3 - медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4 - и. п. *(5 раз)*.

**2. *«Колеса»*.**

И. п.: сидя на мяче, руки согнуть в локти перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук одна вокруг другой *(10 секунд)*

**3. *«Часики»*.**

И. п.; сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение: 1 -наклон вправо *(влево)*; 2 - и. п. *(6 раз)*.

4. ***«Черепашка»*.**

И. п.: лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони.

Выполнение: 1 -медленно поднять прямую правую *(левую)* ногу; 2 - и. п. *(3 раза)*.

**5**. ***«Ленивец»*.**

И. п.: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок - на ладони.

Выполнение, покачивания на мяче вперед-назад *(5 раз)*.

**6. *«Мячики»*.**

И. п.: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение, легкие подпрыгивания с движениями рук вперед-назад (качели, с хлопками перед собой и за спиной *(20 секунд)*.

**7. *«Пловец»*.**

И. п.: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой.

Выполнение. 1 — прокатить мяч вперед, выполнив руками движения пловца; 2 - и. п. *(6 раз)*.

**8. *«Волна»*.**

И. п.: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче.

Выполнение. 1 - прокатить мяч вперед, опустив голову, и наклонить и. п. *(5 раз)*.

**9. *«Силач»*.**

И. п.: сидя на пятках, держать мяч двумя руками.

Выполнение: 1 – встать, поднять мяч вверх, посмотреть на него. 2 - и. п. *(5 раз)*.

**10. *«Мячики»*.**

И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах

Выполнение: легкие покачивания на мяче с вынесением ноги вперед на пятку *(20 секунд)*.

**Комплекс № 3**

**1**. ***«Потянемся к солнышку»*.**

И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах

Выполнение: 1-2 - руки вверх, потянуться; 3 - и. п. *(6 раз)*.

**2**. ***«Флажок»*.**

И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1-4 - поворот корпуса вправо (влево, правую *(левую)* руку вверх за голову; 5 - и. п.*(3 раза)*.

**3. *«Весы»*.**

И. п.: лежа *(животом)* на мяче, опираясь на ладони и стопы.

Выполнение: 1-4 - медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги приподнять с пола; 5 - и. п. *(6 раз)*.

**4. *«Пузырь»*.**

И. п.: то же.

Выполнение: 1-2 - вдох, надавите животом на мяч; 3 - выдох, живот втянуть; 4 - и. п. *(4 раза)*.

**5*. «Покачайся»*.**

И. п.: лежа *(на спине)* на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1-2 - сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперед-назад; 3 - и. п. *(8 раз)*.

**6. *«Мост»*.**

И. п.: лежа *(на спине)* на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями.

Выполнение: 1-2 - приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол; 3 - и. п. *(6 раз)*.

**7. *«Передай мяч»*.**

И. п.: лежа *(на спине)* на полу, мяч зажать между ног, руки вверх.

Выполнение: 1-2 - поднять мяч ногами, перехватить его руками; 3-4 - руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке *(4 раза)*.

**8. *«Ленивец»*.**

И. п.: сидя *(на пятках)* перед мячом, руки на мяче *(ладонь на ладонь)*.

Выполнение: 1 - лечь грудной клеткой на мяч, подбородком опереться на ладонь; 2 - покачиваться вперед-назад, приподнимаясь с пятки и садясь *(8 раз)*.

**Комплекс № 4**

**1. *«Правильная осанка»*.**

И. п.: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедрах, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать *(15 секунд)*.

**2. *«Спортивная ходьба»*.**

И. п.: то же.

Выполнение: движения стоп (поочередно, приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая носки от пола *(15 секунд)*.

**3. *«Наклонись и потянись»*.**

И. п.: сидя на мяче, руки за спину.

Выполнение: 1 - наклон вправо (влево, левую руку вверх, потянуться; 2 – и .п*(4 раза)*.

**4. *«Посмотри на ладошки»*.**

И. п.: лежа *(на спине)* на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях.

Выполнение: 1 — поднять руки, посмотреть на ладошки; 2 - и. п. *(8 раз)*.

5. ***«Петрушка»*.**

И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 - выставить ноги вперед на пятки, руки в стороны, пальцы широко развести; 2 - и. п. *(7 раз)*.

**6. *«Колечко»*.**

И. п.: лежа *(на животе)* на полу перед мячом, кисти руки на мяче.

Выполнение: 1 - прогнуться, согнув моги, и дотянуться носками до головы; 2 - и. п. *(6 раз)*.

**7**. ***«Мячики»*.**

И. П.: сидя на мяче руки на бедрах

Выполнение: 1 - легкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны – вверх с хлопком, с подъемом поочередно колен; 2 - и. п. *(30 секунд)*.

**Комплекс № 5**

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

*Мы в лес пойдем,*

*Детей позовем:*

*Ау, ау, ау!*

*Мы в лес пойдем,*

*Там грибов наберем*

*Ау, ау, ау!*

Выполнение: Руки перед собой поднять вверх. Руки перед собой опустить вниз.

На *«*А» широко открыть напряженные руки, на «У» – вытянуть мягкие руки вперед.

**2*. «Тик – так»*** И.п.: сидя на мяче.

*Тик – так, тик – так…*

*Я умею делать так:*

*Влево – тик, вправо – так.*

*Тик – так, тик – так.*

Выполнение: Наклоны головы влево и вправо. Поднимать одновременно плечи,

**3. *«Ветер дует»*** И.п.: сидя на мяче.

*Ветер дует нам в лицо.*

*Закачалось деревцо*

*Ветер тише, тише, тише-*

*Деревцо все выше, выше.*

Выполнение: Покачивание рук над головой. Наклоны туловища вправо-влево. Покачивание рук над головой. Руки опустить вниз,встать на ноги перед мячом

**4. «Поглядите боком»** И.п.: сидя на мяче.

*Поглядите: боком, боком*

*Ходит галка мимо окон.*

*Скок-поскок да скок поскок,*

*Дайте булочки кусок*!

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

Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее. Руки на поясе, покачивание на мяче.

**5. «Я бегу, бегу, бегу».** И.п.: сидя на мяче.

*Я бегу, бегу, бегу.*

*И ногами в бубен бью,*

*Потом бубен Диме дам*

*И пойду на место сам.*

Выполнение: Легкий бег на месте сидя на мяче. Одновременно двумя ногами ударить по мячу стопами. Легкий бег. Ходьба на месте сидя на мяче.

**Комплекс № 6**

**1. *«Пчелки в ульях сидят»*** И.п.: сидя на мяче.

*Пчелки в ульях сидят*

*И в окошко глядят.*

*Погулять все захотели,*

*На шиповник полетели*

Выполнение: Повороты головы вправо, затем влево. Поднимание предплечий.Одновременные круговые движения плечами**.**

**2. *«Не под окном, а около»*** И.п.: стоя около мяча.

*Не под окном, а около*

*Каталось «О» и охало.*

*«О» охало, «О» охало,*

*Не под окном, а около.*

Выполнение: Сесть, спрятаться за мяч и встать. Поднять мяч над головой и опустить.

Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону в соответствии с ритмом слов.

**3. «Раз, два, три…»** И.п.: – сидя на мяче

*Раз, два, три, четыре…*

*Руки выше, ноги шире!*

*Влево, вправо поворот,*

*Наклон вперед,*

*Наоборот.*

Выполнение: Покачивание на мяче. Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч. Повороты туловища вправо и влево. Наклон к ногам, руки в стороны, ноги на ширине плеч и вернуться в и.п.

**4. «Поглядите боком»** И.п.: сидя на мяче.

*Поглядите: боком, боком*

*Ходит галка мимо окон.*

*Скок-поскок да скок поскок,*

*Дайте булочки кусок*!

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

Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее. Руки на поясе, покачивание на мяче.

**5. «Я бегу, бегу, бегу».** И.п.: сидя на мяче.

*Я бегу, бегу, бегу.*

*И ногами в бубен бью,*

*Потом бубен Диме дам*

*И пойду на место сам.*

Выполнение: Легкий бег на месте сидя на мяче. Одновременно двумя ногами ударить по мячу стопами. Легкий бег. Ходьба на месте сидя на мяче.

**Комплекс № 7**

**1. *«Потянемся к солнышку»***

И.П. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1-2 – руки вверх, потянуться; 3 -4– и.п.

**2. «*Теплый дождь»***

И. п. – сидя на мяче, руки на пояс.

Выполнение: 1-2-3 вынести вперед прямую правую (левую) руку ладонью вниз, потрясти руками; 4 – и.п.

**3. *«Красочная радуга»***

И.п. – сидя на мяче, ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх.

Выполнение: 1 – наклон туловища вправо, левую руку поднять через сторону вверх и опустить ладонью на ладонь. 2 – и.п. То же в левую сторону.

**4. *«Растения оживают»***

И. п.: лежа *(на спине)* на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1-2 - сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперед-назад; 3-4 - и. п.

**5. *«Звери просыпаются»***

И.п. – стойка на коленях перед мячом, руки на мяче

Выполнение: 1-2-3 прокатиться на мяч, руки поставить перед мячом прогнуть спину; 4 – вернуться в и.п.

**6. *«Нам весело»***

И.П.- сидя на мяче, ноги врозь

Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны - вверх с хлопком, с подъемом поочередно колен.

**Комплекс № 8**

**1. *«Пружинка».***

И.п.: сидя на мяче, с опорой на обе стопы, руки на пояс.

Выполнение: Поднимать и опускать пятки.

**2. *«Танцуем»***

И.п.: сидя на мяче, колени согнуты, руки на пояс.

Выполнение: Поочередно выставлять ногу на пятку, носок, руки в стороны.

**3. *«Юла».***

И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, колени соприкасаются, руки на пояс.

Выполнение: Переступательные движения ног на носках, с одновременным поворотом туловища. То же в другую сторону и на пятках.

**4. *«Кран».***

И.п.: сидя на полу, фитбол зажат лодыжками, руки упор сзади.

Выполнение: Поднять прямые ноги вверх и удерживать мяч 3-4 сек.

**5. *«Пловец»***

И.П.: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой

Выполнение: прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца

**6. *«Лошадка***».

И.п.: сидя на мяче пола касаются только носки ног.

Выполнение: Ритмично поднимать и опускать на носок правую-левую ногу, с выпрямление рук вперед (можно пощелкать языком).

**Комплекс № 9 (в парах с одним фитболом)**

***1. «Потягушки»***

И.п. – стоя лицом друг к другу с фитболом в руках.

Выполнение: Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, правую ногу отвести назад, вернуться и.п., затем то же с левой ноги.

***2. « Качели»***

И.п. – стоя лицом друг к другу с фитболом в руках.

Выполнение: Выполнять поочередные приседания.

***3. «Наклоны»***

И.п. – стоя, лицом друг к другу, фитбол вверху в руках.

Выполнение: Наклоны туловища вправо, влево.

**4**. ***«Не урони»***

И.п. – лежа на полу, фитбол расположить между сводами.

Выполнение: Одновременно поднимаем ноги невысоко и опускаем.

***5. «Выше ноги»***

И.п. – лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе

Выполнение: Махи поочередно правой и левой ногой

**6.«Солдатик»**

И.п. – стоя напротив друг друга, мяч на полу.

Выполнение: Прыжки на одной ноге вокруг мяча друг за другом

**Комплекс № 10**

**1*. «Буратино»***

И.П.: сидя на мяче, руки на бёдрах.

Выполнение: поворот головы вправо, медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому.

**2. *«Колёса»***

И.П.: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой.

**3*. «Часики»***

И.П.: сидя на мяче, руки держать на поясе.

Выполнение: наклоны туловища вправо, влево.

**4. *«Черепашка»***

И.П.: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони.

Выполнение: медленно поднять прямую правую (левую) ногу.

**5. *« Ленивец»***

И.П.: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, одбородок - на ладони.

Выполнение: покачивание на мяче вперёд- назад.

**6**. ***«Силач»***

И.П.: сидя на пятках, держать мяч руками.

Выполнение: встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него.

**7. «Мячики»**

И.П.: сидя на мяче, руки на бёдрах.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперёд на пятку

## ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ФИТБОЛОМ

**Толкни и догони.**

*Задачи:* развитие скоростно-силовых качеств, самоконтроль за осанкой, повышение эмоционального тонуса.

Упражнение сопровождается словами:

*Сильно мы толкнули мячик, Как помчался он с подачи!*

*Взял от нас он укатился,*

*И назад не воротился.*

*Действия:*

* Дети стоят на одной стороне зала, на полу перед каждым фитбол. Приняв положение присед на носки, колени в стороны, толкают мяч и бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3раза.
* Дети принимают упор, сидя, стопами упираются о фитбол, ноги согнуты в коленях. По команде толкают мяч ногами, встают, бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3раза.

**Отбей и поймай.**

*Задачи:* развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

Упражнение сопровождается словами:

*Мяч лежать совсем не хочет. Если бросить, он подскочит.*

*Как подскочит – не зевай,*

*Быстро ты его хватай.*

*Действия:* Отбивание фитбола об пол двумя руками и ловля:

* стоя на месте,
* с продвижением вперёд по прямой или в обход.

**Подбрось и поймай.**

*Задачи:* развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, повышение эмоционального тонуса.

Упражнение сопровождается словами:

*Мячик, мячик*

*Прыг да скок.*

*Улетел под потолок,*

*Высоко взлетел, упал,*

*В руки мячик я поймал****.***

*Действия:* Бросание фитбола вверх и ловля его двумя руками.

**Поймай мяч**.

*Задачи:* развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса.

Упражнение сопровождается словами:

*Мячик новый есть у нас,*

*Мы играем целый час,*

*Я бросаю – ты поймай,*

*А уронишь – поднимай.*

*Действия:* Бросание фитбола друг другу и ловля его двумя руками.

**Поймай мой мяч после отскока.**

*Задачи:* развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса.

Упражнение сопровождается словами:

*Мяч о землю стукнем ловко,*

*Чтоб он к другу улетел.*

*Друг поймал мяч со сноровкой*

*И назад лететь велел*

*Действия:* Бросание фитбола друг другу и ловля его с отскоком от земли. Мяч для отскока бросать в определённый ориентир, который находится на полу по центру между партнёрами.

**Вперёд с мячом.**

*Задачи:* развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса. Прокатывание фитбола вперёд двумя руками:

Упражнение сопровождается словами:

*Круглый мячик без запинки - Катится он по тропинке. Часто, часто, низко, низко - От земли к руке так близко*

*Действия:*

* по прямой или в обход,
* через центр
* между предметами,
* по гимнастической скамье.

**Волчок.**

*Задачи*: расширение знаний о свойствах фитбола, развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

Упражнение сопровождается словами:

*Учим новую игру –*

*Мяч раскрутим на полу.*

*Он кружится как волчок,*

*Если ощутит толчок.*

*Действия:* Прокрутить мяч вокруг своей оси по часовой стрелке и против часовой стрелки.

**Передача мяча по замкнутому кругу.**

*Задачи:* развитие ловкости, внимания, повышение эмоционального фона.

Упражнение сопровождается словами:

*Быстро встали мы в кружок –*

*Раз, два, три,*

*Друг другу мяч передаём,*

*Смотри, не урони!*

*Действия:* Дети встают в круг и по команде передают мяч друг другу, пока не прозвучит сигнал для остановки. Второй раз упражнение выполняется в противоположную сторону.

**Колобок**

*Задачи:* Развитие ловкости, внимания, памяти, повышение эмоционального тонуса.

Хором дети проговаривают:

*Наш весёлый колобок*

*Покатился на лужок.*

*Действия:* После этих слов первые участники поднимают фитбол над головой и прогибаясь назад, предают его следующему игроку. Игроки команд, стоящи последними получив «колобок», говорят «Поймал (а)!», поворачиваются кругом и передают «колобок» в обратном направлении.

**Выполняем упражненье**

*Задачи:* Укрепление мышц плечевого пояса, формирование навыка правильной осанки.

Упражнение сопровождается словами:

*Выполняем упражненье,*

*Быстро делаем движенья.*

*Надо плечи нам размять,*

*«Раз –два -три-четыре-пять»*

*Действия:* Дети, сидя на фитболе, руки на коленях работают плечами вверх-вниз.

**Цирковая лошадка**

*Задачи:* Укрепление мышц шеи, формирование навыка правильной осанки.

*По арене скачет конь,*

*Рыжий гребень как огонь.*

*Гордо гривой машет он,*

*Настоящий чемпион.*

*Действия Дети выполняют пружинистые движения на фитболе. Наклоны головы вперёд, назад.*

**Слон**

*Задачи:* Укрепление мышц шеи, формирование навыка правильной осанки.

*Головой кивает слон –*

*Это он нам шлёт поклон.*

*Раз-два-три- вперёд наклон,*

*Раз-два-три теперь назад*

*Видеть нас он очень рад.*

*Действия: Дети выполняют пружинистые движения на фитболе. Наклоны головы вперёд, назад.*

*Примечания:* Вибрация лёгкая; во время выполнения наклонов пружинистые движения не выполнять; из положения наклона, голова сначала возвращается в положение прямо, а затем снова выполняет наклон.

**Мы прекрасно загораем**

*Задачи:* Укрепление мышц плечевого пояса, развитие вестибулярного аппарата, гибкости, повышение функциональных возможностей плечевых суставов.

*Мы прекрасно загораем!*

*Выше ноги поднимаем!*

*Держим. Держим…*

*Напрягаем, загорели? Опускаем!*

*Действия:* Дети, лёжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки внизу, п*риподнять ноги от пола, опустить ноги.*

**Потягушки-растягушки**

*Задачи:* Укрепление мышц плечевого пояса, живота, развитие вестибулярного аппарата, гибкости, увеличение подвижности плечевых суставов.

*На фитболе полежим,*

*Дружно вверх потянемся*

*И в стороны растянемся*

*Действия:* Дети, лёжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки внизу, выполняют движения в соответствии с текстом.

Руки до упора вверх, затем в и.п. Руки до упора в стороны, затем в и.п.

**А часы идут, идут**

*Задачи:* Укрепление мышц шеи, плечевого пояса, ног, развитие гибкости, повышение функциональных возможностей тазобедренного сустава.

Дети, сидя на фитболе выполняют движения в соответствии с текстом.

*Тик-так, тик-так,*

*В доме кто умеет так?*

*Тик-так, тик-так (2 раза)*

*Действия:* Наклоны головы вправо – прямо – влево-прямо и.т.д.

*Это маятник в часах,*

*Отбивает каждый такт.*

*Тик-так, тик-так (2 раза)*

*Действия* Стоя повороты вправо – прямо–влево-прямо и.т.д. фитбол вперёд-книзу на вытянутых руках.

*А в часах сидит кукушка,*

*У неё своя избушка.*

*Прокукует птичка время,*

*Снова спрячется за дверью.*

*Действия* И.П.- сидя на фитболе руки на коленях выполнять наклоны вперёд, обхватив мяч между ногами, затем в и.п.

*Стрелки движутся по кругу,*

*Не касаются друг друга.*

*Повернёмся мы с тобой*

*Против стрелки часовой.*

*Действия*Сидя на фитболе, руки на пояс, стопы прижаты к полу, вращение в тазобедренном суставе по часовой стрелке.

Вращение против часовой стрелки.

*А часы идут, идут,*

*Иногда вдруг отстают.*

*Действия* Пружинистые движения, переходящие в медленные.

*А бывает, что спешат,*

*Словно убежать хотят!*

*Действия* Частое постукивание пальцами ног по полу.

*Если их не заведут,*

*То они совсем встают.*

*Действия* Пружинистые движения, переходящие в медленные.

**Любопытная Варвара**

*Задачи:* Укрепление мышц шеи.

*Любопытная Варвара*

*Смотрит влево,*

*Смотрит вправо,*

*Смотрит вверх,*

*Смотрит вниз,*

*Чуть присела на карниз,*

*А с него свалилась вниз!*

*Действия* Дети, сидя на фитболе, руки на коленях выполняют движения в соответствии с текстом.

Дети поднимают и опускают плечи.

Поворот головы налево, затем в И.П.

Поворот головы направо, затем в И.П.

Поднять голову вверх, затем в И.П.

Голову вниз, затем в И.П.

Пружинистые движения, переходящие в медленные.

*Приложение № 3*

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

**Зайцы и волк**

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

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

*Зайцы скачут: скок, скок, скок*

*На зеленый на лужок,*

*Травку щиплют, кушают,*

*Осторожно слушают:*

*Не идет ли волк?*

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

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

**Бармалей и куклы**

*Задачи:* Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, формирование навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры:* Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети – «куклы», живущие в своих домиках. А именно, сидят на своих фитболах, приняв правильную осанку. 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. Игра повторяется 2-3 раза.

*Правила игры:* Бармалея выбирают при помощи считалки, убегая от Бармалея, нельзя садиться на один мяч вдвоём.

**Дракон кусает хвост**

*Задачи:* Развитие ловкости, внимания, воспитание чувства товарищества, повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры:* Дети становятся друг за другом, приняв правильную осанку, и крепко держатся за впередистоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч- «голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

*Правила игры:* Во время движения «головы» к «хвосту» «тело дракона» не разрывать.

**Пингвины на льдине**

*Задачи:* Развитие ловкости, внимания, координационных способностей, формирование навыка правильной осанки, повышение эмоционального фона.

*Описание игры:* 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, приняв правильную осанку, ловить его не разрешается.

*Правила игры:* Передвигаться по залу не задевая фитболы, занимать место можно на любом мяче.

**Утки и собачка**

*Задачи:* Формирование навыка правильной осанки, развитие скоростных качеств, внимания, повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры:* В одном конце зала дети сидят на своихфитболах, приняв правильную осанку. На противоположной стороне располагается ребёнок – «собака». По команде воспитателя дети встают со своих фитболови 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 к своим мячам и садятся на них, принимая правильную осанку. Игра повторяется 2-3 раза.

*Правила игры:* «Собака» выбирается при помощи считалки, убегая от собаки не сталкиваться с другими играющими и занимать место только на своём мяче.

**Тучи и солнышко**

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

*Описание игры:* Выбирается мяч – «солнышко», а все остальные мячи – «тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети, приняв основную стойку и зафиксировав правильную осанку, отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

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

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

**Лиса и тушканчики**

*Задачи:* Развитие вестибулярного аппарата, скоростно-силовых качеств, способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры:* 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, в разных направлениях. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв правильную осанку. «Лиса» выходит на охоту и может съесть любого, кто стоит криво или шевелится. Игра повторяется 2-3 раза.

*Правила игры:* «Лиса» выбирается при помощи считалки.

**Цапля и лягушки**

*Задачи:* Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры:* Воспитатель обозначает детям, что зал – это болото. В стороне стоит «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, принимают правильную осанку, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

*По болоту я шагаю,*

*И лягушек я хватаю.*

*Берегитесь, я иду,*

*Я вас всех переловлю.*

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек. Игра повторяется 2-3 раза.

*Правила игры:* «Цапля» выбирается при помощи считалки, когда «цапля» произносит слова никто из «лягушек» не двигается. Кто будет нарушать это правило, считается тоже проигравшим и выбывает из игры.

**Быстрая гусеница**

*Задачи:* Развитие ловкости, координационных способностей, воспитание ответственности, чувства коллектива, повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры:* Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью фитболов, которые они удерживают между собой туловищем. По команде дети начинают движение гусеницы по направлению к финишу. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч. Игра повторяется 2-3 раза.

*Правила игры:* Во время передвижения фитбол руками не трогать.

**Быстрая лягушка**

*Задачи:* Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе.

*Описание игры.* Дети, сидя на мячах на одной стороне зала, выполняют пружинящие движения и проговаривают слова:

*Мы – лягушки кваксы.*

*Ночь чернее ваксы…*

*Шелестит трава.*

*Ква, ква, ква!*

*Под ногами – кочки.*

*У пруда – цветочки.*

*Ква, ква, ква!*

*Ну-ка не зевай,*

*Лягушек догоняй!*

Играющие, прыгая на мячах, перемещаются на другую сторону зала. Игра повторяется 3-4 раза.

*Правила игры:* Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм; при проговаривании слов, руки согнуты в локтях на уровне головы, пальцы широко раскрыты, на словах: «Ква, ква, ква!» - активно сжимать кисти; при перемещении на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности.

**Необычный паровоз**

*Задачи:* Развивать память, вестибулярный аппарат, скоростно-силовые качества, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на фитболе.

*Описание игры.* Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с инструктором ритмично, в определённом темпе, следующий текст:

*Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,*

*Я колёсами стучу.*

*Я колёсами стучу,*

*Прокатить тебя хочу.*

*Чох, чох, чу, чу,*

*Далеко я укачу!*

*Туту! …*

*Правила игры:* Выполнять движения согласно тексту, двигаться точно друг за другом, при остановке самоконтроль за осанкой.

*Варианты игры:*

* Двигаться по прямой или в обход,
* Двигаться по залу между предметами в заданном направлении.

**Бездомный заяц**

*Задачи:* Развитие ловкости, внимания, закрепление навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса, воспитание умения стойко переносить неудачи.

*Описание игры:* 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, принимая правильную осанку. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Следующая игра начинается с полным составом детей, а количество мячей сокращается ещё на один и.т.д. Игра повторяется 2-3 раза. Во время бега возможно музыкальное сопровождение лёгким фоном и без слов.

*Правила игры:* Во время бега не сталкиваться и не задевать мячи.

**«Стоп, хоп, раз»**

*Задачи:* Развитие ловкости, внимания, формирование навыка правильной осанки.

*Описание игры:* Дети иду по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются, и стоят в течение 3сек, затем 5, 10 сек., приняв правильную осанку. На сигнал «Хоп» — двигаются подскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» обегают один раз вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и тот, кто стоит криво или шевелится при сигнале «Стоп».

*Правила игры:* Во время ходьбы по кругу соблюдать дистанцию в два шага, чтобы не наталкиваться друг на друга, обегать фитбол не задевая его.

**Ловишки для смешариков**

*Задачи:* Развивать вестибулярный аппарат, быстроту реакции; способствовать формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на фитболе; повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры.* Выбирается ловишка при помощи считалки. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, Смешариков лови!» - дети прыгают на мяче в разные стороны по залу. Ловишка без мяча ловит детей, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребёнка, выбирается новый ловишка и игра продолжается с участием всех детей.

*Правила игры:* Прыгать можно только после слов «Смешариков лови!»; пойманным считается тот, кого коснулся ловишка; перед словами фиксация правильной осанки из положения сидя на мяче.

**Горячий мяч**

*Задачи:* Формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания.

*Описание игры:* Дети сидят в кругу в и.п. – сед на пятках, приняв правильную осанку. По команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каком-либо играющем, который выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок — победитель.

*Варианты*

* По команде ведущего меняется направление передачи фитбола.
* При большом количестве играющих в игре используются два фитбола.

**Эстафета с фитболами**

* *Задачи:* Развитие быстроты реакции, быстроты передвижения, внимания, координации движений, воспитание ответственности и чувства товарищества.
* *Описание игры:* Игра проводится в виде эстафеты. У стартовой линии все играющие строятся в две колонны. По команде первые начинают передвигаться вперед, отбивая от пола фитбол. Добегают до стены (стойки), ловят мяч, возвращаются назад, передают его следующему в команде, встают в конец колонны и принимают правильную осанку. Выигрывает команда, финишировавшая первой. *Варианты игры:*
* Ведение футбола осуществляется правой рукой, на обратном пути - левой.
* В каждой команде стартуют по два человека и во время передвижения передают фитбол (мяч) друг другу.

**Толкни и поймай**

*Задачи:* Развитие быстроты реакции, концентрации внимания, повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры:* Дети распределяются парами, у каждой пары фитбол. Один сидит, другой стоит на расстоянии 2-3м. Сидящий отталкивает мяч партнёру, быстро встаёт и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений дети меняются ролями.

*Правила игры:* Мяч кидать ни как попало, а стараться попасть в руки товарищу.

**Кенгуру**

*Задачи:* Развитие ловкости*,* скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, глазомера, закрепление навыка правильной осанки и прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры: «*Зверолов» прячется в засаде, пред ним корзина с малыми набивными мячами. По сигналу: «Раз – два – три – игру начни!» дети - «кенгуру» прыгают на мячах по залу в разных направлениях, а зверолов стреляет в них снотворными снарядами (набивными мячами),тот в кого попал зверолов перемещается в определённое место, садится на мяч, принимает правильную осанку и засыпает. Игра повторяется 2-3 раза.

*Правила игры:* Зверолов выбирается при помощи считалки. Игра начинается и заканчивается по сигналу инструктора. Возможно музыкальное сопровождение лёгким фоном.

**Боулинг**

*Задачи:* Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, глазомера, повышение эмоционального фона.

*Описание игры:* Дети стоят в шеренге на одной стороне зала, в руках у каждого фитбол, напротив каждого ребёнка, на определённом расстоянии находятся кегли или любой другой подходящий предмет. По команде дети толкают фитбол двумя руками вперёд по полу, стараясь сбить свою кеглю.

*Правила игры:* Мяч толкать всем одновременно чётко по команде, за мячом бежать тоже всем вместе только по команде. Поставив на место кегли вернутся в исходное место. Упражнение повторить 3-4-раза.

Команда для толкания фитбола сопровождается словами:

*Мы должны мячом сейчас*

*Сбить предмет тяжёлый.*

*Постараться должен мяч,*

*Наш фитбол весёлый.*

**Попрыгушки - веселушки**

*Задачи:* Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, закрепление навыка правильной осанки и прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры:* Дети располагаются по всему залу с фитболом в руках на расстоянии не менее 1,5м друг от друга. Фитболы кладут на пол, и показывая руками на свой мяч, произносят следующие слова:

*Мяч надутый, мяч пузатый,*

*Любят все его ребята.*

*Сядем на него – не плачет,*

*Веселее только скачет.*

После этих слов дети садятся на фитболы и начинают прыгать по всему залу в разных направлениях под музыкальное сопровождение. Как только музыка закончится, дети останавливаются и принимают положение, сидя на фитболе, фиксируя при этом правильную осанку. Если нет музыкального сопровождения, то остановка происходит по сигналу инструктора. Игра повторяется 2-3 раза.

*Правила игры:* Во время прыжков не сталкиваться с товарищами.

**Побегунчики – веселунчики**

*Задачи:* Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, закрепление навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры:* Дети произносят слова:

*Мы мячик ловко обежим.*

*Нам надо так суметь*

*Проворно, быстро и легко,*

*Чтоб мячик не задеть.*

После этих слов дети начинают обегать фитболы. Игра может проводиться в двух вариантах и повторяется 2 раза.

*Варианты:*

* Дети располагаются по всему залу на расстоянии не менее 1,5м друг от друга. Фитбол находится на полу пред каждым играющим. После произнесённых слов, дети начинают бегать каждый вокруг своего фитбола. Бег проходит под музыкальное сопровождение, при смене музыкально сопровождения, дети меняют направление. Когда музыка останавливается, дети принимают положение сидя на мяче, зафиксировав при этом правильную осанку.
* Фитболы расположены на одинаковом расстоянии друг от друга по периметру спортивного зала. Дети строятся в колонну, дистанция два шага. После произнесённых слов, дети начинают лёгкий бег между фитболами, соблюдая при этом заданную дистанцию. Бег проходит под музыкальное сопровождение. После того, как музыка закончится, дети также принимают положение сидя на своём фитболе. Фиксация правильной осанки обязательна. При повторе игры дети меняют направление движения.

*Правила игры:* Музыка заканчивается, когда первый ребёнок окажется у своего фитбола.

**Игра- эстафета «Колобок»**

*Задачи:* Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, памяти, воспитание командного духа, повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры:* Играющие делятся на две команды и строятся в колонны перед линией старта. У капитанов команд в руках фитболы (колобки). Хором дети проговаривают:

*Наш весёлый колобок*

*Покатился на лужок.*

*Кто быстрей его вернёт,*

*Приз команде принесёт.*

После этих слов инструктор подаёт команду, и капитаны команд начинают движение:

* Первые участники начинают продвижение вперёд, прокатывая «колобок» по полу, огибают стойку и тем же способом возвращаются обратно, передают «колобок» следующему игроку, а сами встают в конец своей колонны. Когда первые игроки вновь окажутся впереди и последний игрок передаст им мяч, они поднимают его вверх, этим они показывают, что их команда выполнила задание.
* Первые участники поднимают фитбол над головой и прогибаясь назад, предают его следующему игроку. Игроки команд, стоящие последними, получив «колобок» бегут с ним вперёд и встают впереди своей команды. Игра продолжается до тех пор, пока капитаны не окажутся вновь впереди.

**Озорные зайчата**

*Задачи:* Развитие ловкости, вестибулярного аппарата, ритмичности движений и умения согласовывать их со словами, внимания, закрепление навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса.

*Описание игры:* Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с инструктором ритмично, в определённом темпе, следующий текст:

*Мы – зайчата!*

*Ровным кругом*

*Прыгаем мы друг за другом.*

*Стой! Мы сели.*

*Ну а спинки?*

*Спинки словно на картинке.*

После слова «стой», дети останавливаются, принимают правильную осанку в положении сидя на мяче. Игра повторяется 2-3 раза.

*Правила игры:* При каждом повторе игры менять направление движения.

**Бездомный заяц**

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети – «зайцы» - бегают по залу. По команде «Все в дом!» - дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не успел занять мяч.

**«Море волнуется»**

Водящий отворачивается от детей. Дети ходят по залу, выполняя произвольные махи мячом, и произносят слова:

*Море волнуется раз,*

*Море волнуется два,*

*Море волнуется три-*

*Морская фигура*

*На месте замри*!

На окончание слов, дети должны превратиться в морскую фигуру и замереть. Водящий выбирает самую интересную фигуру.

## ИГРЫ МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ С ФИТБОЛОМ

**Чудесный шарик**

*Задачи:* восстановление первоначальной ЧСС, воспитание терпения и внимания.

*Описание игры:* дети строятся в шеренгу на одной стороне зала, в руках у каждого фитбол. По команде дети начинают

выполнять движения в соответствии с текстом.

*Шарик, шарик, не ленись,*

*Куда хочешь, повернись!*

*Катись ровно, катись шагом,*

*По тропинке, по ухабам,*

*По дороге столбовой,*

*А мы, шарик, за тобой.*

*Действия* Присед на носки, прокрутить мяч против часовой стрелки.

Прокатывать мяч двумя руками по полу вперёд.

*Правила игры:* Мяч прокатывать шагом, не торопясь, проговаривая текст.

**Молчанка**

*Задачи:* восстановление первоначальной ЧСС, воспитание терпения и внимания, формирование навыка правильной осанки.

*Описание игры:* Дети строятся в круг и принимают положение, сидя на фитболе, руки на коленях и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносят вместе с инструктором.

*Первенчики, червенчики,*

*Зазвенели бубенчики*

*По свежей росе,*

*По чужой полосе,*

*Там чашки, орешки,*

*Медок, сахарок,*

*Молчок!*

*Действия:* Дети выполняют пружинистые движения на фитболе, в конце текста замирают.

*Правила игры:* выполняется лёгкая вибрация, стопы прижаты к полу. После слова «молчок» принять правильную осанку.

**Гонка мячей**

*Задачи:* восстановление первоначальной ЧСС, воспитание терпения и внимания, формирование навыка правильной осанки.

*Описание игры:* Дети строятся в круг и принимают положение сидя на фитболе, у каждого третьего ребёнка мяч d= 18-20 см. По команде дети начинают передавать мяч друг другу по кругу в одном направлении. По команде игра заканчивается. Желательно использовать музыкальное сопровождение. Игра повторяется 2 раза.

*Правила игры:* Нельзя задерживать мяч в руках. Во время повторения игры смена направления движения.

**Крутятся вперёд колёса**

*Задачи:* восстановление первоначальной ЧСС, воспитание терпения и внимания.

*Описание игры:* Дети строятся в шеренгу на одной стороне зала, в руках у каждого фитбол. По команде дети начинают выполнять движения в соответствии с текстом.

*Это трасса мотокросса.*

*Крутятся вперёд колёса.*

*Если их назад вращать,*

*Мотоцикл поедет вспять*

Действия: Дети прокатываю фитбол вперёд двумя руками. Дети, прокатывая фитбол двумя руками по направлению к себе, совершая движение назад спиной*.*

*Правила игры:* Мяч прокатывать шагом, не торопясь, проговаривая текст.

## «Путешествие в Зоопарк»

Цель:

* Психологическое раскрепощение каждого ребенка;
* Вызвать эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии посредствам фитбол-гимнастики;
* Развитии ритмичности и пластики движения;

Задачи:

1. Учить сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, развивать координацию;

2. Укреплять различные группы мышц (рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стоп;

3. Формировать и укреплять осанку;

4. Увеличивать гибкость и подвижность суставов;

5. Вызвать у детей приподнятое настроение, отсутствие страха быть неловким;

Инвентарь: фитбол - мячи и массажные коврики по количеству детей, массажные мячики диаметром 6-8 см по количеству детей, массажные дорожки; музыкальный центр и подборка бодрящей, ритмичной музыки.

Инструктор: Здравствуйте, ребята! Хочу всех вас пригласить совершить со мной увлекательное путешествие в зоопарк. Ну что, готовы в путь!

Дети: Да.

Инструктор: Тогда в путь! Берем с собой хорошее настроение. Выпрямили спины, голову вниз не опускаем, расправили плечи, следим за осанкой, и вперед в зоопарк. «Шагом-марш!

**Музыка.**

Ходьба друг за другом обычная, на носках, на пятках, ходьба высоко поднимая колени.

Ходьба по массажным коврикам, легкие прыжки-подскоки. Бег друг за другом; бег высоко поднимая колени. Упражнение на дыхание.

**Разминка**

**«Повороты головы»** И.п. сидя на мяче, руки на бедрах. Поворот головы вправо, медленно повернуть голову влево

**«Незнайка»** и.п .сидя на мяче спина прямая, живот втянут, подбородок приподнят, стопы параллельно и прижаты к полу. Подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх.

**«Хлопни рукой»** И.п. сидя на мяче, руки свободно. Хлопок прямыми руками справа, затем слева.

**«Силачи»** и.п. сидя на мяче, руки к плечам. 1- руки с силой в стороны; 2- и.п.

**«Наклоны»** и.п. сидя на мяче руки на поясе. Наклон вправо, правой рукой задеть пол, то же влево.

**«Дотянись!»** и.п. сидя на мяче, ноги врозь, руки на поясе. Наклон вперед, соединить ладони вместе и потянутся.

**«Мы шагаем»** и.п сидя на мяче высоко поднимая колени, переходящие в бег на месте.

**«Пловец»** И.п. лёжа на мяче, руки на поясе. Выполнять руками движения пловца. Руки внести вперед, развести в стороны, вернуться в и.п.

**«Катаемся»** и.п. лечь животом на мяч, упор на руки, ногами имитируем бег; упор на ноги, машем руками.

**«Мячики»** (с движениями рук). И.п. сидя на мяче, руки опустить. Легкие подпрыгивания с движениями рук вперед-назад, «качели», с хлопками перед собой и за спиной.

**«Расслабление на мяче»**

Инструктор: Зоопарк находится далеко, и мы отправляемся на паровозе.

**«Паровоз»** и.п. сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодицах вперед, затем назад. Имитация движения паровоза.

Инструктор: Приехав в зоопарк, мы встречаем необычной красоты цветы. К этим цветам приползли веселые жуки и красивые бабочки.

**«Жуки»** и.п. лежа на спине, поднять руки и ноги вверх. Выполнять сгибания и разгибания рук и ног. «Жуки шевелят лапками»

**«Бабочки»** и.п. сед, ноги согнуты, стопы соединить. Колени развести, руками обхватить стопы. Спина прямая. Поднять и опустить развёрнутые колени.

Инструктор: Дети, давайте отправимся с вами в террариум. А кто же там живет?

Дети: Змеи, черепашки, ежики.

**«Змея»** и.п. лёжа на животе ноги в месте, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно подняться на руках, одновременно прогнуться, повернуть голову вправо – влево. Медленно вернуться в исходное положение.

**«Черепашка»** и.п. сед на пятка. Наклонится в перед, коснуться лбом пола, ягодицы на пятках, спина округлая, руки вдоль тела ладонями вверх.

**«Ёжики»** самомассаж спины в парах под песенку «Ходит ёжик». Мячики **«Ёжики»** вам помогут.и.п. сидя парами на коврики, один сидит спиной к другому.

«Ёжик ходит»- лёгкие постукивания по спине.

**«Катают шишки»** - катание мячиков по спине.

Инструктор: В центре зоопарка, стоят большие клетка, в которых живут жираф, зебра, слон.

Под музыку Е.Железновой «У жирафа», дети выполняют движения по тексту.

Инструктор: Дети, давайте подойдём к клетке, где живут обезьянки.

**Танец «Лимпопо»**, сидя на мяче:

«Обезьянки висят на ветке»

«Едят бананы»

«Стирают штаны»

«Чистят ботинки»

«Подметают»

«Танцуют»

Выполняют по показу взрослого.

**Подвижная игра «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.

Инструктор: Мы с вами не заметили , как время быстро пролетело и нам пора возвращаться в детский сад. И возвращаться будем на паровозе.

**«Паровоз»** и.п. сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодицах вперед, затем назад. Имитация движения паровоза.

Инструктор: А в детском саду тихий час. Ложимся на свои постельки (коврики). И снились сны о всём, что произошло за день: и зоопарк, и поездка на паровозе, и чудесный цветок. Расслабление.

Инструктор: Ребята, давайте поможем себе проснуться, взбодриться.

Самомассаж лица:

* Растирание лба, подбородка движением от центра к ушам
* Растирание носа(кончик носа, крылья носа)
* Дыхание одной ноздрёй, другую прижимаем указательным пальцем.

Инструктор: Давайте попрощаемся, и сделаем салют дружбы. Положите мне на ладонь по одной вашей ладони, и на счёт три поднимем руки вверх. Раз, два, три!

Ходьба в колонне по одному.

**Путешествие на шариках - Смешариках**

***Ход мероприятия***

Инструктор. Добрый день, мои друзья! Сегодня со мной произошла интереснейшая история: ко мне в гости пришел,… кто бы вы думали? (Достать игрушку Пина.) Действительно -Пин! Но он очень огорчен. Его друзья куда-то пропали и оставили лишь вот этот клочок бумаги. Мы с вами попробуем разобраться, что здесь написано.

Дети. Это карта!

Инструктор. Точно, карта. А вы что-нибудь понимаете в ней? Куда нужно идти? Правильно — по следам. Отправимся по следам Смешариков? Вперед!

*Под музыкальное сопровождение дети проходят «полосу препятствий»: ходьба (обычная; на носках; на пятках; по ребристой доске; по канату разными способами; по массажному коврику; по следам); бег врассыпную с остановками по сигналу; ходьба и дыхательные упражнения.*

Инструктор. Смотрите, друзья, какая красивая полянка. Только она какая-то подозрительная. Проверьте её скорей (дети открывают полог). Так вот где спрятались Смешарики! Но это не просто шарики – Смешарики, это очень полезные, как мы с вами уже знаем, мячи. И сегодня Смешарики хотят познакомить вас, ребята с очень полезными упражнениями. Берите фитболы и располагайтесь по залу так, чтобы не мешать друг другу. У каждого Смешарика есть свое любимое упражнение (перед каждым упражнением показывается портрет Смешарика, дети должны назвать, кто это).

**Зарядка для Смешариков (ОРУ на фитболах).**

1). «Качели»:

и. п. — сидя на мяче, стопы на полу, руки на бедрах, спина прямая;

1-2 — перекаты на стопах с пятки на носок и обратно — 15 раз.

2). «Совунья»:

и. п. — то же;

1 — поворот головы вправо;

2-3 — поворот влево;

4 — и. п. Выполнить 6-8 раз.

3). «Нюша загорает»:

и. п. — лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони; 1-поднять прямую правую ногу; 2-й. п.;

3-4 — то же, левой ногой. Выполнить 6-8 раз.

4). «Ежик думает»:

и. п. — то же;

1-2 — перекаты справа налево и обратно. Выполнить 8-9 раз.

5). «Бараш мечтает»:

и. п. — лежа на мяче на спине, ступни на полу, руки расслаблены;

1-2 — прокатывание на мяче назад и вперед. Выполнять 20-30 с.

6). «Пловцы»:

и. п. — стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой;

1— прокатить мяч вперед, выполнив руками движение пловца;

2- и. п. Выполнить 4-6 раз.

7). «Крош»:

и. п. — сидя на мяче, руки на бедрах;

1-2 — прыжки на мяче, руки через стороны вверх с хлопком. Выполнить два подхода по 20 с.

Инструктор. А что же любит больше всего Пин? Правильно -конструировать, и особенно самолеты.

**Упражнение «Самолеты».**

Лежа на мяче на животе, руки в стороны, приподнимать прямые ноги и удерживать равновесие

**Игра «Что я вижу из самолета?»**

Инструктор. Какие красивые самолеты на нашем аэродроме! Молодцы! А сейчас я предлагаю поиграть в игру «Что я вижу из самолета?» Работаем в парах: перебрасываем мяч друг другу на таком расстоянии, чтобы вы смогли его поймать и удержать. Кто же увидит необычные предметы?

Смешарики очень любят играть, как, впрочем, и вы. Самая любимая игра называется «Ловишки для Смешариков». Садитесь скорее на фитболы, начинается игра.

**Подвижная игра «Ловишки для Смешариков».**

Инструктор. А сейчас, друзья, пора немного отдохнуть. Ложитесь на ковер поудобнее. Упражнения на расслабление: лежа на спине, встряхивание рук и ног поочередно, а затем одновременно:

Еж упал и встать не может, Ждёт он, кто ему поможет.

За вашу дружбу и помощь Пин дарит вам, ребята, медали конструктора Пина. Я с вами не прощаюсь, говорю лишь: до свидания! Будьте здоровы!

Вручение медалей с изображением Смешариков.

## ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

**Послушаем свое дыхание**

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию.

И.П.- стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все

части - волнообразно);

- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;

- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по

дыханию определяется состояние всего организма.

**Дышим тихо, спокойно и плавно**

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и

эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с

целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п. - стоя, сидя, лежа, Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделатьпаузу, кто сколь сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10раз). Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь неощущала струю воздуха при выдыхании.

**Подыши одной ноздрей**

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной систем носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

**Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)**

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию

нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.п. - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

**Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)**

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

И.п. - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно

освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными.

**Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)**

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

И.п.- лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч.

**Ветер (очистительное, полное дыхание)**

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

И.п. - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить

3-4 раза.

**Радуга, обними меня**

Цель: та же.

И.п. - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

**Ежик**

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом:

короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы

соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

**Губы «трубкой»**

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.

3.Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

**Ушки**

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но

при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при

наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки.

Выдох произвольный.

**Пускаем мыльные пузыри**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

**Насос**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

## 9. Игры в мяч

1. **"Мячик кверху"**

*Описание игры*: Считалкой выбирается водящий. Дети встают в круг близко друг к другу, водящий идет в его середину в очерченном для него кругу, и бросает мяч вверх после слов: «Мячик кверху!» Игроки в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все игроки должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный игрок становиться водящим. Если же водящий промахнулся, то остается и проводит еще раз игру.
*Правила игры*: Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «Мячик кверху!» Водящему разрешается ловить мяч и после отскока от земли. Если водящий роняет мяч или мяч уходит, то прежде, чем крикнуть «Спой!», ему нужно поймать мяч и вернуться на свое место. Если кто – то из игроков после слова «Стой!» продолжает двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Убегая от водящего, игроки не должны прятаться за деревья и постройки.

1. **"Летучий мяч"**

*Описание игры*: Игроки встают в круг, водящий находится в середине круга (он выбирается считалкой). По сигналу дети перебрасывают мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим.
*Правила игры*: Игрокам при ловле мяча разрешается сходить с места. Игроки не должны задерживать мяч. Водящий не может коснуться мяча, когда он находится в руках игрока.

1. **"Гонка мячей"**

*Материал*: Для проведения игры нужны два мяча разного цвета.
*Описание игры*: Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две команды. В каждой группе считалкой выбирается ведущий. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении. Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему. Дети выбирают другого ведущего. Игра повторяется, но мячи перебрасываются в обратном направлении. По договоренности игру можно повторить от 4 до 6 раз.
*Правила игры*: Начинать игру ведущим нужно одновременно по сигналу. Мяч разрешается только перебрасывать. Если мяч упал, то игрок, уронивший его, поднимает и продолжает игру. Игроки должны точно перебрасывать мяч, быть внимательными при приеме мяча: тот, кто ловит, не должен стоять неподвижно ждать, когда мяч попадет в руки. Нужно следить за мячом и, если нужно, сделать шаг вперед.

1. **"Ты катись, веселый мячик"**

*Описание игры:* Дети выстраиваются в круг на расстоянии вытянутой руки. Игроки передают мяч по кругу со словами:

*Ты катись, веселый мячик,
Быстро, быстро по рукам,
У кого остановился-
Тот бежит по сторонам!*

Тот игрок, у кого мяч остался в руках, поворачивается спиной к центру. Игроки, стоящие по обе стороны от него, поворачиваются в стороны и бегут по сигналу: «Раз, два, три – беги!» Кто первый прибежит к мячу, берет его, и игра начинается сначала. Теперь, можно мяч передавать в другом направлении.
*Правила игры*: Игроки должны быстро и точно передавать мяч друг другу. Нельзя водящему специально задерживать мяч для другого игрока. Бежать игроки должны в разные стороны, спина к спине друг друга. Нужно оббегать круг, и нельзя забегать в центр.

1. **"Круг"**

*Описание игры:* Все игроки, кроме водящего, встают в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Водящий стоит в середине круга и старается ударить рукой по летящему над ним мячу. Как только задержанный таким образом мяч упадет на землю, игроки разбегаются, а водящий быстро поднимает мяч и, крикнув «Стой!», старается запятнать одного из игроков. Запятнанный игрок становится водящим. Если же водящий промахнется, то снова идет в круг водить.

*Правила игры:* Игроки должны быстро и точно передавать мяч друг другу. Водящий задерживает только летящий мяч. Водящий пятнает игроков с того места, где поднял мяч.

1. **"Сторожа"**

*Материал:* Маленькие мячи по количеству детей.
*Описание игры:* Участники игры встают в круг на расстоянии одного шага. У всех игроков маленькие мячи. В середине круга построен город (кегли, расставленные на расстоянии, чтобы между ними мог свободно пройти маленький мяч). Городок охраняют три сторожа (выбранные считалкой). Игроки, стоя на одном месте, ногой посылают мяч в городок. Тот, кто, прокатывая мяч, собьет кеглю, встает на место сторожа.
*Правила игры:* Мяч игроки должны только прокатывать. Нельзя пропускать отбитый сторожем мяч за круг; тот, кто, пропустил мяч, выходит из игры. Сторожам разрешается, защищая город, переходить с одной стороны на другую. Сторож задерживает и отбивает мяч только ногой.

1. **"Зайчик"**

*Описание игры:*На площадке чертиться большой круг. Считалкой выбирают Зайчика, он идет в круг, а все игроки стоят за кругом. Они бросают мяч друг другу, но так, чтобы он задел игрока – зайчика. Зайчик бегает по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто запятнает игрока – зайчика, встает на его место в кругу.
*Правила игры:* Игроки не должны заходить за границы круга. Прежде чем передать мяч, нужно назвать по имени того, кто его должен поймать. Передавать мяч нужно быстро, нельзя задерживать его в руках. Чем быстрее игроки передают мяч, тем интереснее проходит игра. Игрок – зайчик, по желанию, может поймать мяч. В этом случае игрок, чей мяч был пойман, встает в круг и становится зайчиком.

1. **"Встреча"**

*Материал:* Большие мячи по количеству игроков. Фишки для награждения.
*Описание игры:*На площадке проводятся две линии на расстоянии 4 -6 метров. Игроки делятся на две команды с равным количеством игроков и, встают друг против друга за линиями. По сигналу все одновременно прокатывают мячи, но так, чтобы они встретились. Игрокам в паре, чьи мячи встретились, инструктор дает фишку. Выигрывает пара, у которой в конце игры окажется больше фишек. Количество повторений игры проходит по желанию игроков.
*Правила игры:* Площадка, где проводится игра, должна быть ровной. Увеличивать расстояние между игроками нужно постепенно. Детям нужно подсказать, что, чем больше расстояние прокатывания, тем энергичнее должен быть толчок мяча.

1. *«****Попади в корзину»***

Цель: совершенствовать навыки метания правой и левой рукой.

Ход: на расстоянии 3-4 м от нее проводят черту. За ней располагаются 6-8 **детей** на расстоянии одного шага друг от друга. У каждого по 2 мячика. По сигналу дети бросают мяч в корзину сначала правой, затем левой рукой. Потом дети достают из корзины и повторяют упражнение, затем передают следующим детям.

*«****Кто дальше бросит мяч»***

Цель: упражнять **детей** в метании на дальность

Ход. Дети, держа в руках мячики, стоят на одной стороне зала или площадки за линией или положенной на пол веревкой. По сигналу инструктора бросают мячи вдаль. Каждый должен заметить куда упал его мяч. По следующему сигналу бегут за своим **мячом**, останавливаются возле них, двумя руками поднимают над головой. Инструктор *(воспитатель)* отмечает тех, кто бросил мяч дальше всех. После этого ребята возвращаются обратно за линию. Дети по указанию инструктора *(воспитателя)*бросают мячи правой, левой рукой.

1. *«****Боулинг»***

Игроки *(4-5 человек)* стоят в шеренге за стартовой линией с мячами в руках. Напротив каждого игрока треугольником расставлены 6 кеглей *(4-5 метров от линии старта)*. Дети прокатывают мяч по полу, стараясь сбить кегли. Выигрывает тот, кто сбил большое количество кеглей. Мяч нужно катить по полу, не подбрасывая. Расстояние до кеглей можно увеличивать или уменьшать в зависимости от подготовленности **детей**.

1. **Малоподвижная игра***«****Зайчик»***

В роли зайчика выступает небольшой мяч, который удобно держать в руке. Дети встают в круг, в центре водящий. Дети за спиной передают мяч по кругу незаметно для водящего, а тот должен угадать, кто держит зайчика. Водящий может даже потребовать от игрока показать руки. Если водящий угадает, у кого мяч, дети меняются ролями.

Правила: постараться мяч передать в руки, не потерять его.

1. ***«МЯЧ В КРУГУ»***

Цель. Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Ход. Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог *(взрослый)* дает одному из участников игры мяч-Колобок *(на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот)* и читает стихотворение.

Колобок, Колобок,

У тебя румяный бок.

Ты по полу покатись

И Катюше *(ребятам)* улыбнись!

По просьбе педагога (*«Катенька, покати мячик Диме»*) девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т. д.

Правила: мяч нужно отталкивать посильнее, что бы он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч.

1. ***«Закати мяч головой»***

Цель. укреплять мышцы туловища и конечностей, координацию движений, навыки ползания.

Оборудование. Большие мячи по количеству **детей**.

Ход. Игрок передвигается на четвереньках и головой подталкивает перед собой большой мяч, не касаясь его руками в противоположный конец комнаты. Выигрывает игрок, который заталкивает мяч первым.

Правило. Начинают игроки одновременно от черты, линии.

1. ***«Прокати и догони»***

Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Ход. Ребенок с **мячом** в руках подходит к обозначенному месту *(шнур, полоска пластыря, цветной кружочек)* и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом.

Наш веселый, звонкий мячик *(толкает мяч двумя руками)*

Мы прокатим далеко (смотрит, куда он покатился,

А теперь его догоним. *(бежит за****мячом****, догоняет его.)*

Это сделать нам легко! (поднимает мяч над головой: *«Поймал!»*)

В зависимости от диаметра мяча ребенок может прокатывать его одной рукой, чередуя правую и левую руку, если маленький *(диаметром 5-8 см)* или двумя руками, если большой *(диаметром 18-20 см)*.

Правила: ребёнок смотрит вперед, прежде чем катит мяч. Не бежит за **мячом сразу**, а дожидается речевого сигнала.

1. ***«СБЕЙ КЕГЛЮ»***

Цель. Развивать элементарные навыки попадания **мячом** в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора.

Ход. Педагог *(взрослый)* ставит две-три кегли на расстоянии 1-1,5 м от ребенка, дает ему большой мяч.

Ребенок приседает на корточки, наклоняется, ставит ноги чуть шире плеч в обозначенном взрослым месте (цветной кружок или шнур, прокатывает мяч двумя руками вперед, стараясь сбить кегли. Затем идет за ним, поднимает и возвращается.

Педагог *(взрослый)*сопровождает свой показ такими словами:

Посмотри, какие кегли. *(педагог указывает на кегли)*

Ровно-ровно в ряд стоят!

К ним направим мяч умело *(толкает мяч двумя руками)*

И они уже лежат! *(обращает внимание на сбитые кегли)*

Правила: энергично отталкивать мяч двумя руками, смотреть вперед -на кегли.

1. ***«Попади в ворота мячом»***

Цель. Развивать разностороннюю координацию движений и **подвижность нервных процессов**, умение держать равновесие.

Оборудование. 2 стула, рейка 1,5или 2 м, мячик.

Ход. Ведущий строит ворота (на спинки стульев или кубов высотой 50-60 см. перед воротами на расстоянии 2 м кладет мяч. Ребенок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч, и положив его на прежнее место садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время.

Правило. Необходимо, чтобы ребенок бежал за **мячом прямо**, не горбясь.

1. ***«Поиграй со мною в мяч»***

Цель. формировать правильную осанку, укреплять мышцы стопы, развивать координацию движений крупной и мелкой моторики, быстроты реакции.

Ход. Ребенок сидит на корточках перед ведущим, который катит мяч к ребенку, приговаривая:

Ты поймай веселый мяч,

Мне верни его, не прячь.

Ребенок катит мяч обратно ведущему. Игра повторяется 2-3 раза. Затем ведущий ударяет **мячом о пол и говорит**:

Мячик, прыгай и лети

И детишек весели.

Ребенок прыгает в такт с **мячом**. Ведущий катит мяч, после слов *«горелка»* ребенок должен сесть на стул. Если занятия групповые, то самому быстрому вручается мяч. Ребенок гордо несет его по залу, все дети колонной идут за ним. Игра повторяется 3-5 раз. Правила: следить за своей осанкой и смыканием губ.

1. ***«САЛЮТ»***

Цель. Развивать ловкость, зрительно – двигательную координацию.

Ход. Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу. Взрослый вместе с детьми произносит:

Это не хлопушки:

Выстрелили пушки.

Люди пляшут и поют.

В небе - праздничный салют! *(дети подбрасывают мячи и ловят их)*.

По сигналу взрослого: *«Закончился салют!»* дети перестают бросать мячи вверх.

Правила: подбрасывать мяч вверх можно только после команды *«Салют»*.

1. ***«Положи мяч в корзину»***

Цель: развивать ловкость, координацию движений. Ход: детская баскетбольная корзина располагается на уровне роста ребенка. Варианты выполнения упражнения:

- ребенок кладет в корзину мяч диаметром 25-30 см двумя руками;

-ребенок кладет в корзину мяч диаметром 5-8 см одной рукой.

Правила: потянуться, положить мяч в корзину.

1. *«****ВЕСЁЛЫЕ МЯЧИ»***

Цель. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию.

Ход. Дети с мячами в руках выстраиваются на исходной линии в шеренгу. Педагог произносит слова:

Раскатились все мячи, покатились. Дети бросают мячи из-за головы и бегут за ними. Вот распрыгались мячи, разыгрались. Прыгают на двух ногах на месте с мячами в руках.

Наши яркие мячи, разноцветные мячи.

В уголок бегут мячи, убегают. Дети бегут на исходную линию.

Там попрятались мячи, отдыхают. Присаживаются на корточки.

Правила: действовать согласно тексту стихотворения.

1. **ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ *«НАЙДИ И ПРОМОЛЧИ»***

Цель. Развивать ориентировку в пространстве, расширять зрительное поле.

Ход. Дети стоят на одном конце зала лицом к воспитателю. Педагог показывает мячик и говорит, что они должны найти его. Тот, кто найдет, должен подойти к педагогу, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место, а игра будет продолжаться до тех пор, пока все дети не найдут мячик.

Затем педагог предлагает всем повернуться лицом к стене и закрыть глаза, а сам в это время прячет мячик. По сигналу *«Готово!»* дети открывают глаза и расходятся по комнате в поисках мячика. В конце игры отмечается тот, кто первый увидел мячик, а также те дети, которые проявили наибольшую выдержку, наблюдательность, сообразительность.

Вариант: кто первый найдет мячик вместе с воспитателем, прячет его, а дети ищут.

Правила: тот, кто найдет, должен подойти к воспитателю, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место.

1. ***«ИГРА В МЯЧ»***

Цель. Развивать ловкость, зрительно – моторную координацию.

Ход. Взрослый произносит слова:

Кач, кач, кач. Дети берут мячи и встают в круг.

Поиграть хотим мы в мяч

Из корзины, где игрушки,

Поскорей его достань

И играть со всеми встань

Кач, кач, кач. Дети бросают мяч двумя руками

Высоко подбросим мяч! вверх и ловят его.

А потом его поймаем

И подбросим снова ввысь.

Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач. Бросают мяч двумя руками о пол

Мы о пол ударим мяч! и ловят его.

А потом его поймаем

И ударим снова в низ.

Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач.

Утомился бедный мяч. Дети кладут мячи в корзину.

Закатился в уголок.

И тихонечко умолк.

Правила: выполнять движения согласно тексту.

1. ***«ЛОВИ – БРОСАЙ»***

Цель. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

Ход. Дети стоят в кругу, взрослый — в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: *«Лови, бросай, упасть нe давай!»*.

Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается: от 1 до 2 м и более.

Правила: ловить мяч, не прижимая его к груди; бросать точно взрослому двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов.

Усложнение: дети стоят в парах и перебрасывают мяч друг другу.

1. ***«Беги, веселый мячик»***

Цель. развивать мелкую моторику, ловкость, внимание.

Ход. Дети и взрослый становятся в круг на расстоянии шага друг от друга. Взрослый дает одному из играющих мяч диаметром 15 см, при этом четко говорит:

Ты беги, веселый мячик.

Быстро, быстро по рукам.

У кого веселый мячик,

Тот подпрыгивает сам!

Тот, у кого на слово *«сам»* в руках оказывается мячик, начинает подпрыгивать на месте, а дети сопровождают его прыжки словами:

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыг-скок, стоп!

Игра повторяется, мяч передается по кругу дальше.

Правила: прыгать легко, на месте.

1. ***«Догони большой мяч»***

Цель. Развивать скоростные качества, ловкость.

Ход. Все дети стоят на одной стороне зала. Инструктор берет мяч размером 50 см в диаметре или более и бросает в противоположную сторону другому взрослому. Все дети бегут за **мячом**. Взрослый бросает обратно инструктору. Дети бегут за ним, стараясь поймать.

Правило. Бегать, стараясь не столкнуться с другими детьми.

1. ***«Стой»***

Цель. Развивать реакцию на слова, ловкость, координацию движений.

Ход. Все дети бегут друг за другом по большому кругу. Вдруг инструктор громко говорит *«Стой!»* Дети останавливаются. Инструктор встает в центре круга, бросает мяч вверх и называет имя ребенка. Дети бегут по кругу, а ребенок старается поймать мяч, встать в центр круга, бросить мяч вверх, говорит *«стой»*. Дети останавливается. А ребенок называет имя другого ребенка. Игра продолжается.

Правило. Необходимо бросать мяч не в руки ребенку, а только вверх.

### **Съедобное-несъедобное**

Один игрок кидает другому мяч и называет слово, которое может означать что-то съедобное или нет. В первом случае мяч нужно поймать, во втором — отбить. Если игрок ошибается, становится ведущим.

В первом случае можно использовать простые и знакомые блюда вроде каши, супа или хлеба, во втором — попробовать более сложные названия, например профитроли, рибай или артишоки.

Подойдут и вопросы с подвохом. Например, личинки павлиноглазок или шелкопряда вполне съедобны, по крайней мере в кухнях Азии и Африки.

1. **Вышибалы сидя**

Игроки садятся на пол, образуя достаточно широкий круг, а водящий опускается посередине. Дети перекидывают мяч, пытаясь попасть по человеку в центре, а он уворачивается любыми способами. Тот, кому удаётся его задеть, переходит в середину и становится водящим.

Если уворачиваться сложно, можно задать правило — не бросать мяч, а катить его по полу, как в боулинге.

Игрок говорит: «Я знаю пять женских имён» и начинает отбивать мяч ладонью об пол, сопровождая каждый удар новым именем. Когда названы все, мяч переходит к другому ребёнку и он выполняет то же самое, не повторяясь.

Если все дети справились с заданием, даётся следующее — например, пять мужских имён, деревьев, птиц, домашних или диких животных, марок машин, сказочных героев и так далее.

Если игрок не может назвать пять чего бы то ни было или теряет мяч, он выбывает из игры. Как вариант — получает штрафной балл.

### **Земля, воздух, огонь, вода (Рыба птица-зверь)**

Игроки садятся в ряд, водящий встаёт перед ними. Он бросает мяч первому в шеренге и произносит одно из четырёх слов. Услышав  «земля», нужно назвать животное, «вода» — рыбу, «воздух» — птицу, а при слове «огонь» помахать руками над головой.

Если игрок, которому прилетел мяч, не поймал его, не дал ответа или перепутал команды, он становится водящим.

### **Лови — не лови**

Есть несколько вариаций этой игры — с простыми командами и с различными заданиями.

Игроки встают в круг и перебрасывают друг другу мяч, подавая команды. Если при броске звучит «лови», нужно поймать мяч, если «не лови» — отбить его. Тот, кто не выполнит команду, выбывает из игры или получает штрафное очко, если участников мало.

Можно сделать игру сложнее, добавив какое-то задание. Например, если при броске прозвучало название животного, мяч ловится, если что-то другое — отбивается. Можно брать совершенно любые категории: страны, предметы мебели, насекомые, мужские или женские имена и так далее.

### **Поймай мяч (собачка)**

Для этой игры нужны минимум три участника. Два человека располагаются на удалении друг от друга, а третий — водящий — встаёт посередине между ними.

Участники перекидывают друг другу мяч, а водящий старается поймать его или хотя бы дотронуться. Если ему это удаётся, он меняется местами с тем, кто бросал последним.

Если в игре участвует больше трёх человек, можно встать треугольником или кругом и перекидывать мяч через центр, где будет находиться водящий.

### **33. Штандер-стоп**

Участники встают кругом, водящий — в центре. Он подкидывает мяч или бросает его подальше и говорит имя одного из участников. Названный бежит за мячом, остальные — в разные стороны.

Есть также другой метод выбора. Водящий закрывает глаза и вытягивает руку. Остальные игроки ходят по кругу, и когда он кричит: «Стоп!», останавливаются. На кого показывает рука, тому и бежать за мячом.

Когда ребёнок, чьё имя назвали (или на кого указала рука), ловит мяч, он кричит: «Штандер!» или «Стоп!». В этот момент все игроки должны остановиться и замереть.

Ребёнок с мячом оценивает расстояние до водящего и называет количество шагов, за которые сможет до него добраться. Шаги могут быть:

* «гигантские» — настолько широкие, насколько это возможно;
* «лилипутские» — когда пятка одной ноги приставляется вплотную к носку другой;
* «зонтики» — повороты вокруг себя;
* «верблюжьи» — шаг на расстояние плевка;
* «лягушачьи» — прыжки вперёд из полного приседа.

Как правило, эти шаги смешиваются. Например, ребёнок может сказать: «До него три гигантских шага, два верблюжьих и три лягушачьих». Когда он проходит дистанцию выбранным способом, водящий складывает руки на манер баскетбольного кольца, в которое нужно попасть мячом.

Если это удаётся, ребёнок становится водящим. Все возвращаются в круг, и игра начинается заново. Если же он промахнулся, водящий остаётся прежним.

### **Стенка**

Игроки становятся в колонну напротив стены. Лучше выбрать глухую, без окон. Первый в колонне игрок бросает мяч повыше — так, чтобы он ударился о стену и отскочил, после чего отбегает и встаёт последним.

Следующий за ним человек должен поймать мяч и повторить действие. Кто не успел — выбывает из игры.

### **Одиннадцать (картошка)**

Дети встают кругом и перекидывают друг другу мяч в случайном порядке, громко считая вслух. Тот, кто бросает первым, говорит «Раз», второй ловит и говорит «Два» и так далее. Игрок, которому предстоит сказать «одиннадцать», должен отбить мяч.

Если он этого не делает (например, ловит или вообще упускает), становится «картошкой» — выходит в центр круга и садится на корточки.

Игра начинается заново, и теперь одиннадцатый человек должен не просто отбить мяч, а постараться попасть в того, кто сидит в центре. Если удаётся, «картошка» возвращается в круг к остальным. Если нет, бросавший присоединяется к нему в центре.

Таким образом игра продолжается, пока в середине не соберётся вся компания, а с мячом останется стоять один человек. Тогда можно начать заново или ударить мяч об землю 10 раз, а на 11-й отбить в кого-нибудь в центре.

### **Лягушка**

Дети выстраиваются в колонну напротив стены. Сначала на ней определяют линию, выше которой нужно кидать мяч, — например, по уровню плитки, какой-то отметины или подоконника. Первый игрок кидает мяч в стену, а после того, как он ударяется об землю, перепрыгивает через него, расставив ноги в стороны. Если всё получилось, ребёнок уходит в конец очереди, а если прыжок не удался или мяч задел ногу — выбывает из игры. Следом включается игрок, стоящий позади него, и выполняет те же действия. С каждым туром задания усложняются. Например, вместо прыжка «лягушкой» делают «чемоданчик», когда ребёнок подскакивает на одной ноге, вытянув вторую в сторону.

Ещё можно бросать мяч всё выше или делать это спиной к стене, а также перепрыгивать в момент второго отскока от земли.

### **38. Охотники и лисицы**

Дети-«лисицы» встают в круг, а «охотник» заходит в центр. Он трижды подбрасывает мяч вверх и ловит его, после чего игроки разбегаются. Водящий в это время бросает снаряд в них.

Если «охотник» задевает «лису», она становится его помощником и они вместе преследуют остальных. Таким образом, «охотников» становится всё больше.

Но если мяч после неудачного броска ударился об землю, «лисы» могут перехватить его и перекидывать друг другу, не отдавая «охотнику» и его помощникам.

Игра продолжается до тех пор, пока не останется всего одна «лиса».

### **Свободный мяч**

Игроки встают в круг и ставят ноги на ширине плеч таким образом, чтобы стопы соседей соприкасались. Водящий стоит в центре и бросает мяч между ногами участников, пытаясь выбить его за пределы круга.

Задача игроков — помешать ему, используя руки или ноги, но после снова возвращать стопы в исходное положение. Если мяч всё же покидает круг, водящим становится тот, кто его упустил.

**ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ *«ШКОЛА МЯЧА»***

Цель. Развивать координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.Ход. Школа мяча представляет собой систему упражнений. Упражнения подбираются простые, доступные. Дети выполняют их в определённой последовательности.

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.

2. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.

3. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.

4. Ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.

5. Ударить мяч о стену *(или щит)* и поймать его двумя руками.

6. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.

7. Ударить мяч о стену. После того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.

8. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и, когда мяч, упав на землю, отскочит, поймать его.

## 10. ЛИТЕРАТУРА

1. Весёлая физкультура для детей и их родителей. Занятия развлечения, праздники, походы. / Казина О.Б. – Ярославль: «Академия развития: Академия Холдинг», 2005. – 140 с.

2. 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

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. Горбунова О. В. Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста с речевыми нарушениями средствами оздоровительной аэробики: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Хабаровск, 2008. - 24 с.

5. Интернет ресурсы

6. Коррекционная «Программа воспитания и обучения слабослышащих детей дошкольного возраста». / Н. Д. Шматко, Л. А. Головчиц и др. – Москва: «Просвещение», 1991 год.

7. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. -72