

Фитбол-сказки

Содержание

Курочка Ряба.....
Репка.....
Цыпленок.....
Теремок.....
Колобок
Невоспитанный мышонок.....
Маленький лягушонок.....
Как воробей с карасиком дружил.....
Настоящая красавица.....
Улыбка
На цветочной поляне.....
Веселые путешественники.....
Литература

Курочка Ряба

«Курица – красавица у меня жила, ах
какая умница курица была: шила мне
кафтаны, шила сапоги, сладкие румя-
ные пекла мне пироги».

Ходьба стайкой за воспитателем.

«А когда управится, сядет у ворот,
сказочку расскажет, песенку споет».

Бег детей за воспитателем (20 – 30
сек.)

«Детки, детки, поспешите, ножками
потопчите. Топ-топ-топ-топ! Топ-
топ! Быстро, быстро топчите
К деду с бабкою бегите».

Воспитатель раздает детям фитболы

«Снесла курочка золотое яичко

«Дед бил-бил яичко, не разбил, баба
била-била, не разбила.

Поглаживание, ритмичные хлопки по
фитболу

Мышка бежала, хвостиком махнула,
яичко упало и покатилося...

Мышка ты отдай скорей яичко, про-
кати его сестричке, не сестричке, так
братишке, мышка – мышке, мышка –
мышке...»

Прокатывание мяча друг другу из по-
ложения сидя на полу и стоя, бег за
мячом (можно на четвереньках).

«Надоело нам катать, стали мы ска-

кать, скакать. Мы скакали, мы шумели, за яичко вдруг задели. Ловко прыгали, как мышки, хвостиками помахали, яичко покатилося и разбилось...

Плачет дед, плачет баба».

« Ребятки, давайте с вами пойдем и посмотрим, что есть у курочки в гнезде, чтобы успокоить деда с бабкой».

Подскоки на мяче на месте

Спокойная ходьба детей стайкой за воспитателем. Дети подходят к «гнезду» курочку и находят мячики-ежики.

Массаж рук

Спокойная ходьба детей стайкой за воспитателем- «курочкой» (30 сек.)

Репка

На занятие воспитатель вносит игрушку «дед» и показывает ее детям, давая возможность ее рассмотреть.

«Дедушка приглашает нас с вами к себе на огород, где мы поможем ему посадить репку».

Зашагали ножки, топ-топ-топ,
Прямо по дорожке, топ-топ-топ,
ну-ка веселее, вот как мы умеем,
топ-топ-топ...

Мы шагаем друг за другом,
Лесом и зеленым лугом.

Перед нами огород.

Дед за репкой нас зовет.

По дорожке побежали и не устали.

Прибежали в огород. Будем деду помогать,

Будем репку мы сажать.

Посадил дед репку.

Выросла репка большая-пребольшая.

Стали мы ее тянуть:
тянем - потянем, вытянуть не можем.

Бабку с внучкой мы позвали.

Свободное построение детей.

Ходьба детей стайкой за воспитателем.

Бег детей, ходьба. Перестроение в рассыпную.

Воспитатель раздает детям фитболы

И.П. сидя на фитболе проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу)

И.П. сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса

И.П. сидя на фитболе, в медленном

Репку тянут - потянут, вытянуть не могут.
«Жучка, Жучка, приходи,
С нами репку потяни».
Проснулась Жучка, потянулась, вылезла из будки и прибежала нам помочь.
Тянем - потянем, вытянуть не можем.
Кошка Мурка прибежала, репку тоже дергать стала.
Тянет - потянет, вытянуть не может.

Вдруг мы мышку увидели,
Ловко-ловко прыгать стали.
Мышка, мышка, помоги,
ку с нами потяни.
Мышка нам и помогла,
Репку вы-та-щи-ла!
Репка выросла большая,
Выбирай, кому какая.
С репкой мы поиграли. Собрали их целый воз, погрузили, погрузили в паровоз.
Паровозиком пойдем, репку в садик отвезем.

темпе выполнять наклон вперед
ИП то же. Руки на поясе, подпрыгивание вокруг репки на двух ногах.
И.П.Стоя на коленях на полу лицом к футболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.
И.П.Стоя на коленях, руки на мяче.
Кошечка «ласковая» – прогнуть спину дугой, кошечка «сердитая» – выгнуть спину дугой, при этом откатывая мяч вперед.

Реп-
Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. Спокойная ходьба детей «паровозиком»

Цыплёнок

Жил на свете цыпленок. Он был маленький. Вот такой:

Но он думал, что он очень большой, и важно задирает голову. Вот так:

И была у него мама. Мама его очень любила. Мама была вот такая:
(упражнение «Курица»):

Мама кормила его червяками. И были эти червяки вот такие: (упражнение «Гусеница»)

Как-то раз налетел на маму Чёрный Кот и погнал её прочь со двора. И был Чёрный Кот вот такой: (упражнение «Кошка»)

Цыплёнок остался у забора один. Вдруг он видит: взлетел на забор красивый большой петух, вытянул шею вот так: (упражнение «Птица»)

И во все горло закричал «Кукареку!» и важно посмотрел по сторонам:
«Я ли не удалец? Я ли не молодец?»

Цыпленку это очень понравилось. От тоже вытянул шею. Вот так:

И что было сил запищал: «Пи-пи-пи-пи! Я тоже удалец! Я тоже молодец!»

Но споткнулся и шлепнулся в лужу. Вот так:

В луже сидела лягушка. Она увидела его и засмеялась. «Ха-ха-ха! Ха-ха-ха! Далеко тебе до петуха!» а была лягушка вот такая: (упражнение «Лягушка»)

Тут к цыпленку подбежала мама. Она пожалела, приласкала его. Вот так:
(самомассаж)

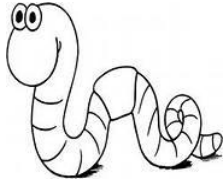


Исходное положение – сидя на мяче проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу)



Исходное положение – сидя на мяче, руки, согнутые в локтевых суставах, поднять вертикально вверх – «крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга.

Упражнение развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки. Необходимо добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой.



Исходное положение – лежа на животе, мяч между стоп.

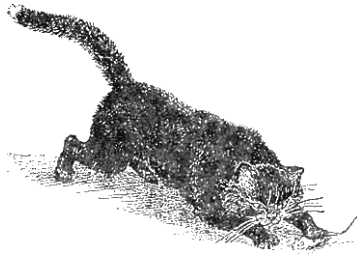
- ползание по-пластунски вперед;
- выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («бровнышком»);
- ползание по-пластунски назад;
- выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («бровнышком») и вернуться в исходное положение.

Упражнение развивает подвижность позвоночника во всех отделах, действует на прямые, косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, разгибатели спины, мышцы верхних и нижних конечностей.



Исходное положение – выполнять маховые движения обеими руками одновременно — «большие крылья».

Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах и формирует навык правильной осанки.



Исходное положение – стоя на коленях, руки на мяче.

Кошечка «ласковая» – прогнуть спину, кошечка «сердитая» – выгнуть спину дугой, при этом откатывая мяч вперед.

Упражнение формирует естественные физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса и тазового дна.



Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. Толчком перекат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение.

Теремок

Вдалеке, в лесу за елкой

Ходьба, бег детей между фитболами.

На зелененьком пригорке

Стоит красивый теремок.

Исходное положение – сидя на мяче

Теремок мы увидали,
К домику все побежали...
Стоит в поле на пригорке теремок,
Он ни низок, ни высок.
Кто – кто в теремочке живет,
Кто – кто в невысоком живет?
В теремке живут зверюшки,
Варят кашу, варят щи,
Вот какие молодцы...

Вот по полю мышка бежит, мышка-
норушка, мышка-побегушка.
Пришла **мышка-норушка** к теремку.
А за нею по дорожке друг за дружкой
Скачут **заяц** и **лягушка**,
К теремку они спешат...
Прыг да скок, прыг да скок,
Нас пустите на порог.
Стали они жить вместе.
Вот **красавица лиса**,
У ней шуба хороша,
К теремочку подкралась.
На крылечко взобралась.
Высоко залезла ловко.
Ну и хитрая плутовка!

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

И.П. Стоя перед фитболом, приседа-
ние «спрятались за мяч», и.п.

И.П. Стоя, мяч перед собой в руках.
Выполнить прыжки на носках на ме-
сте, удерживая мяч перед грудью.

И.П. Лежа на мяче на животе, обхва-
тив мяч согнутыми в коленях ногами,
руки на полу. Толчком перекат мяча
вперед с упором на руки, затем вер-
нуться в исходное положение.

И.П. Стоя, мяч на полу перед собой.
Стоя в полуприседе, одной рукой
придерживая мяч, другую макси-
мально отвести назад,
«показывая хвостик».

Повторить то же в другую сторону
противоположной рукой.

Волк с медведем к нам идут,
Нас играть с собой зовут.

Мишка, Мишенька, дружок,
В теремок ты не ходи,
Домик наш ты не дави.

Живут в нем весело зверюшки – заяц,
мышка, волк, лиса – вот какие чуде-
са!

Зверята в гости нас зовут

И играть нас очень ждут.

*Проведение с детьми подвижной иг-
ры.*

И.П. Стоя, мяч в опущенных руках.
Бег на месте на носках с захлестыва-
нием голени.

И.П. Стоя, мяч в согнутых руках пе-
ред собой. Ходить в разных направ-
лениях на наружном своде стоп с
правильной осанкой, обхватив мяч
рукам, и «как медведь держит улей».

Колобок

Жили-были дед и баба
На полянке у реки
И любили очень-очень

Ходьба, бег между фитболами.

На сметане **колобки**.

На полянку весело ребятки спешат,

дедушку и бабушку навестить хотят.

Вот и прибежали детки в гости.

Возле леса на опушке

Жил старик со своею старушкой.

Попросил старик старушку:

«Испеки мне колобка...»

Бабка тесто замесила,

Колобка она слепила,

В печь его поставила,

Там его оставила.

Вышел он румян, пригож

И на солнышко похож.

Он остыть хотел немножко

И улегся на окошко.

Не хотел он там лежать,

Захотел он убежать,

Но в начале **поскакать**

Огород он пересек

И пустился наутек.. на **мосток**.

Колобок наш убежал

И к мосточку прибежал,

И вприпрыжку, скок да скок,

Через лужи на мосток,

На мосток, на мосток,

Прыг-скок, прыг-скок.

Колобок – румяный бок

Укатился под мосток,

И.П. Исходное положение – сидя на мяче проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу)

И.П. Исходное положение – сидя на мяче, прыжки

И.П. Сидя на мяче, руки вниз.

Сидя на мяче, переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами вернуться в исходное положение.

И.П. Исходное положение – сидя на мяче, прыжки на месте

Спрыгнем тоже мы с мостка
И догоним Колобка.

Вон он, вон он... не догнать,
Колобка нам не поймать.

Мы залезем высоко
И **посмотрим далеко,**

Где **медведь и волк** сидят,
Колобка поймать хотят.

Убежал наш Колобок,
Покатился круглый бок.

Покатился Колобок,
Круглый да румяный,
Прямо на поляну,

Где ждала его **Лиса**.
Стал с Лисою он играть,
Дружно мячики бросать.
С Колобком Лиса играла,
Шубы нет в лесу рыжей,
Зверя нет в лесу хитрей.
Шутки не шути с Лисой,
А беги скорей домой.

И.П. сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса

И.П. Стоя, мяч в опущенных руках.
Бег на месте на носках с захлестыванием голени.

И.П. Стоя, мяч в согнутых руках перед собой. Ходить в разных направлениях на наружном своде стоп с правильной осанкой, обхватив мяч руками, и «как медведь держит улей».

И.П. Стоя, мяч на полу перед собой.
Стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, «показывая хвостик».

Повторить то же в другую сторону противоположной рукой.

Медленный бег.

Невоспитанный мышонок

Жил в лесу невоспитанный мышонок. Он никому не говорил «доброе утро» и «спокойной ночи». Рассердились на него все звери в лесу - не хотят с ним дружить. Грустно стало мышонку. Пошел он к своей маме

(ходьба) и спросил: «Как мне помириться со всеми зверями в лесу?» Мама отвечает ему, что нужно быть со всеми вежливым. Мышонок решил исправиться.

Пошел он к норке зайчиков и громко пропищал: «Доброе утро!» Улыбнулись зайчики и угостили мышонка морковкой (**зайчик**). Обрадовался мышонок, дальше пошел. Навстречу ему лисичка идет (**лисичка**). И с ней поздоровался мышонок. Удивилась лиса, кто это с ней здоровается, во все стороны посмотрела, а когда заметила мышонка, то улыбнулась ему и тоже поздоровалась. Очень понравилось мышонку быть вежливым. Пошел он дальше, чтобы еще с кем-нибудь поздороваться (**ходьба**). Видит, сидит на дереве ворона. Мышонок громко сказал ей: «Доброе утро!» Ворона каркнула ему в ответ и полетела всем рассказывать, что мышонок стал вежливым (**птица**).

А мышонок все бегал по лесу, всем кричал «доброе утро» и так устал, что споткнулся и покатился по дорожке, как орешек (**орешек**). Едва в воду не упал. Сидит у воды, смотрит, как рыбки плавают (**рыбка**). Отдохнул, оглянулся по сторонам, видит: медвежонок мед несет и зовет мышонка тоже медом полакомиться (**медвежонок**). Но мышонку некогда – он еще не всем доброго утра пожелал. Бежит мышонок по лесу и видит: пчелы летят (**пчела**). «Доброе утро!» - кричит им мышонок. «Уже вечер наступил, - отвечают пчелы, - добрый вечер, мышонок!» И мышонок побежал домой, чтобы мама не волновалась, что его нет так долго. Но с тех пор мышонок стал очень вежливым, и у него появилось много друзей в лесу.



Исходное положение – стоя, мяч перед собой в руках. Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. В усложненном варианте ребенок сначала прыгает 4 раза вперед, затем 4 раза назад, затем прыжки с поворотом на

90 градусов.

Упражнение укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает координацию движений.



Исходное положение – сидя на мяче, одна рука на поясе, другую максимально отвести назад, «показывая хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой.

Упражнение увеличивает подвижность туловища и укрепляет мышцы плечевого пояса.



Исходное положение – сидя на мяче, выполнять маховые движения обеими руками одновременно – «большие крылья».

Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах и формирует навык правильной осанки.

Обратить внимание на постоянную вибрацию на мяче в ритм движений руками.



Исходное положение – сидя на полу, «обнимая» мяч руками и ногами – «орешек». Выполнять покачивание туловища из стороны в сторону, голова лежит на мяче. Сжимать мяч обеими руками и согнутыми в коленях ногами.

Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, укрепляет мышцы тазового дна, формирует навык правильной осанки.



Исходное положение – лежа на животе, мяч в вытянутых руках. Поднять ноги, плечи и руки с мячом; покачивающие движения туловищем вперед-назад.

Упражнение укрепляет разгибатели спины.

При выполнении упражнения не запрокидывать голову назад и не лордозировать поясничный отдел позвоночника.

Исходное положение – стоя, мяч в согнутых руках перед собой.



Ходить в разных направлениях на наружном своде стоп с правильной осанкой, обхватив мяч руками, и «как медведь держит улей».

Упражнение укрепляет внутренний продольный свод стоп, межлопаточную область, формирует правильную осанку.

Исходное положение – сидя на мяче, руки согнуты в локтевых суставах («маленькие крылышки»).



Отведение и приведение согнутых рук к туловищу («пчелка машет крылышками»), Упражнение повышает гибкость в плечевых и локтевых суставах, увеличивает силовую выносливость мышц плечевого пояса.

Маленький лягушонок

Жил-был в пруду лупоглазый лягушонок Квак (**лягушонок**). Был он очень любопытный, все ему нужно было знать.

- Неужели вся моя жизнь пройдет в этом пруду, и я ничего не увижу больше? – опечалился малыш и громко вздохнул.

Вздох этот услышал рак, который тоже жил в этом пруду (**рак**). Узнав, что так печалит лягушонка, рак взялся помочь его горю. Рассказал рак лягушонку, что, кроме их пруда, есть еще много Других мест, где каждому интересно было бы побывать. Решил Квак немедленно из пруда выбраться. А берег был крутой, самая настоящая горка для малыша (**горка**). Выбрался он на этот бережок и стал кругом осматриваться. Чего только он не увидел: и деревья, и травы, и цветы обступили его со всех сторон. Но как же удивился Квак, когда увидел красавицу лису с огромным пушистым хвостом (**лисичка**). Лиса медленно и важно прошла мимо него. «Какая красивая, – прошептал Квак, – как бы мне хотелось быть похожим на нее! Ах, если бы у меня был такой же чудесный хвост и такая пушистая шерстка!»

Но недолго печалился Квак.

– Ура, придумал! – закричал он. – Я ведь прыгаю, оттого я такой некрасивый, а лиса ходит. Если я буду ходить, у меня обязательно отрастет такой же хвост! – И он попробовал пройтись так же, как лиса (**ходьба**). Шел он, шел и увидел ящерицу, которая на камушке грелась.

– Эй, ты! – закричал Квак. – Посмотри, какой я красивый! У меня скоро отрастет пушистый хвост, не то что у тебя!

– Ящерица сначала удивилась, а потом рассердилась (**ящерица**). Испугался Квак и бросился от нее наутек. Долго он прыгал среди травы, пока совсем не выбился из сил.

– Только присел под кустик отдохнуть, вдруг топот страшный со стороны леса слышался. Выглянул Квак и увидел красивых лошадей, которые мчались по полю (**лошадка**).

– И у этих тоже хвостики! – воскликнул он. – А ведь они не ходят, а скачут, так же, как я. Почему же у меня до сих пор ничего не выросло? – И отправился он обратно к своему пруду.

– У самого пруда важно стоял на одной ноге аист и на лягушонка хитро посматривал (**аист**). А тот испугался и вспомнил, что эти длинноногие птицы как раз лягушек и едят, и бабушка ему недавно рассказывала об этом. В несколько прыжков он подскакал к пруду и скрылся под водой.

– Сидит, дух переводит. А мимо него рыбки разные плавают (**рыбка**). Посмотрел на них Квак повнимательнее. Хороши рыбки! И не так уж плохо жить в родном пруду. Да и он сам не такой уж и некрасивый. Его ведь тоже любят. Значит, все в порядке.



Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. Толчком перекат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение.



Исходное положение – лежа на спине на полу, мяч в согнутых руках перед грудью. Скольжение спиной по полу, вперед ногами и обратно.

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



Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче.

Прокатить стопами мяч к ягодицам и приподнять таз, затем вернуться в исходное положение.

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



Исходное положение – сидя на мяче, одна рука на поясе, другую максимально отвести назад, «показывая хвостик». Повторить то же в другую сторону противо-

положной рукой.

Упражнение увеличивает подвижность туловища и укрепляет мышцы плечевого пояса.



Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх, ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища.



Исходное положение – стоя, мяч перед собой

В ритм музыки выполнить бег с высоким подниманием бедра.

Упражнение укрепляет мышцы передней поверхности бедер, увеличивает подвижность в тазобедренных и коленных суставах.

При выполнении упражнения колено должно касаться мяча.



Исходное положение – стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, мяч в опущенных руках.

медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие. Потянуться вверх и приподняться на носках, на последнюю строчку вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге.

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



Исходное положение – лежа на животе, мяч в вытянутых руках. Поднять ноги, плечи и руки с мячом; покачивающие движения туловищем вперед-назад.

Упражнение укрепляет разгибатели спины.

При выполнении упражнения не запрокидывать голову назад и не лордозировать поясничный отдел позвоночника.

Как воробей с карасиком дружил

Встретились как-то воробышек с карасиком, подружились и стали друг другу рассказывать, кто как живет, в гости друг друга звать.

– Я не умею летать, – говорит карасик, – как я к тебе в гости попаду?

– А ты плавниками ходи вот так! – И воробышек пошел по бережку (**ходьба**). Стал карасик пробовать на берег выбраться. Берег был высокий, настоящая гора, кряхтел-кряхтел, да ничего у него не получилось (**горка**).

– А ты быстро-быстро, вот так попробуй! – И воробышек стал быстро бегать по берегу (**бег**). Но и теперь у карасика ничего не вышло.

– Знаешь что, – говорит карасик, – лучше ты ко мне в гости приходи. Ну, ныряй скорей! – И карасик стал показывать, как рыбки плавают (**рыбка**). Но воробышек боится воды, не хочет даже пробовать.

– Нет уж, – заявил воробышек, – давай лучше ты учись летать. Это же совсем просто: размахивай плавничками, как крылышками, и полетишь. Вот так, как птица (**птица**).

Услышала их разговор лягушка и как принялась хохотать. Прыгает, лапками за живот держится – такие глупыши воробышек и карасик (**лягушка**).

Проползала мимо змея, услышала их спор и говорит:

– Глупые вы, зачем делать то, для чего вы не созданы? Рыбы живут в воде, воробы – в воздухе, иначе не бывает. А вы ведь и так дружить можете.

– И умная змея гордо подняла голову (**змея**).

– Как же нам дружить? – хором спрашивают карасик и воробей.

– Да вы уже дружите. Ну-ка, карасик, покажи, как ты плавать умеешь!

Карасик рад стараться: ныряет, выныривает из воды, кувыркается. Потом воробышек стал свое искусство показывать: и летал, и бегал, и в песке кувыркался. Сел на веточку и стал на ней качаться (**веточка**).

– Спасибо тебе, змея! – закричали оба. – Вот уж мы теперь дружить-то будем!

Перед сном друзья попрощались и пожелали друг другу спокойной ночи. А когда наступила ночь, на небо выплыл месяц, стал осматриваться, все ли в порядке на земле (**месяц**). Его увидели и карасик, и воробышек. Долго они любовались на месяц и мечтали о том, как завтра они снова дружить будут.



Исходное положение – сидя на полу, мяч перед собой в руках. Выполнять «ходьбу на ягодицах». Ребенок продвигается сначала вперед, затем назад.

Упражнение развивает координацию движений и подвижность в суставах нижних конечностей, способствует регуляции тонуса мышц малого таза.

При выполнении необходимо следить за правильной осанкой.



Исходное положение – лежа на боку, мяч в вытянутых вверх руках. Группировка, то есть мяч прижать к коленям, затем вернуться в исходное положение. Выполнить два раза.

Сделать поворот «бревнышком» вправо, то есть полный оборот вокруг своей оси. Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса и плечевого пояса.



Исходное положение Лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче.

Прокатить стопами мяч к ягодицам и приподнять таз, затем вернуться в исходное положение.

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

Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх «веточка качается», ладони обращены друг к другу.

Упражнение выполняется медленно с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые



мышцы туловища.



Исходное положение – лежа на животе, мяч в вытянутых руках. Поднять ноги, плечи и руки с мячом; покачивающие движения туловищем вперед-назад.

Упражнение укрепляет разгибатели спины.

При выполнении упражнения не запрокидывать голову назад и не лордозировать поясничный отдел позвоночника.



Исходное положение – сидя на мяче, выполнять маховые движения обеими руками одновременно – «большие крылья».

Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах и формирует навык правильной осанки.

Обратить внимание на постоянную вибрацию на мяче в ритм движений руками. Особое внимание обратить на выполнение этого упражнения мальчиками, так как для них задания на пластичность бывают наиболее сложными.



Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. Толчком перекаат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение



Исходное положение – стоя на правом колене, левая нога вытянута в сторону, правая лежит на мяче.

Сначала выполнять наклоны к мячу, левая рука при этом поднимается через сторону вверх, касаясь мяча. Затем из положения лежа на мяче на боку, одна нога в упоре на ко-

лене, перейти в положение лежа на боку с выпрямленными ногами.

Упражнение развивает координацию движений, увеличивает подвижность позвоночника, улучшает осанку во фронтальной плоскости.

Комплекс с фитболами «Настоящая красавица»

Жила на свете зеленая гусеница. Ползала гусеница по стебелькам и любовалась природой (**гусеница**). Посмотрелась в лужу: «Как я хорошела!»

— сказала она сама себе и выгнула грациозно спинку как царевна-змея **(змея)**.

Захотелось ей куда-нибудь повыше забраться, чтобы все ее видели. Полезла гусеница на самую высокую горку, расположилась удобно, оглядывается, собой любуется **(горка)**.

Смотрит, а по лугу девочка идет, цветы собирает **(ходьба)**. Увидела гусеницу, испугалась, да как закричит: «Фу, какая страшная, какая некрасивая!» Обиделась гусеница, забралась на дерево и превратилась в веточку, чтобы больше ее никто не заметил **(веточка)**. Лежит она и думает: «Вот бы мне заснуть и никого не видеть, и чтобы меня тоже не видели».

Подняла гусеница хвостик, стала похожа на ящерицу **(ящерица)**, выпустила из него тоненькую шелковую ниточку и стала этой ниточкой обматываться, пока кокон не получился. Заснула.

Долго-долго так проспала, пока не почувствовала, что ее кто-то тащит. А это трудолюбивые муравьи нашли кокон, хотели в муравейник свой утащить **(муравей)**. Испугалась гусеница, выскочила из своего кокона и спряталась от муравьев, сидит тихо-тихо.

«Смотрите, смотрите! Настоящая красавица здесь спряталась!» — услышала гусеница радостный голос девочки. «О ком это они говорят?!» — любопытствовала гусеница.

А тут как раз пчелки к ней подлетели, тоже восхищаться стали, вместе полетать приглашают **(пчелка)**. Удивилась гусеница, поглядела в лужу, а там — бабочка, да такая нарядная, красивее всех цветов луговых. Это она, гусеница, в бабочку превратилась **(бабочка)**. Взмахнула бабочка крыльями и улетила.



Исходное положение — лежа на животе, мяч между стоп.

Выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («бровнышком») и вернуться в исходное поло-

жение.

Упражнение развивает подвижность позвоночника во всех отделах, действует на прямые, косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, разгибатели спины, мышцы верхних и нижних конечностей.



Исходное положение – лежа на боку, мяч в вытянутых вверх руках. Группировка, то есть мяч прижать к коленям, затем вернуться в исходное положение. Выполнить два раза.

Сделать поворот «бревнышком» вправо, то есть полный оборот вокруг своей оси. Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса и плечевого пояса.



Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче.

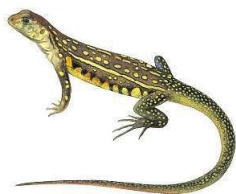
Прокатить стопами мяч к ягодицам и приподнять таз, затем вернуться в исходное положение.

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



Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища.

Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче. Приподнять таз и удерживать его. Про-



катить мяч к ягодицам стопами и вернуться в исходное положение

Упражнение развивает подвижность позвоночника во всех отделах, действует на прямые, косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, разгибатели спины, мышцы верхних и нижних конечностей



Исходное положение – стоя, мяч перед собой на полу. Глубокие приседания на носках, колени в стороны, руки на мяче. Глубокие приседания в среднем темпе, колени вместе, мяч на вытянутых руках перед собой.

Упражнение укрепляет мышцы нижних конечностей и плечевого пояса.



Исходное положение – сидя на мяче, руки согнуты в локтевых суставах. Отведение и приведение согнутых рук к туловищу, руки через стороны вверх, одновременно работая кистями рук.

Упражнение повышает гибкость в плечевых и лучезапястных локтевых суставах, увеличивает силовую выносливость мышц плечевого пояса.



Исходное положение – сидя на мяче, руки, согнутые в локтевых суставах, поднять вертикально вверх – «крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. Упражнение развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки.

Музыкально – ритмический комплекс «Улыбка»

Слова М. Плясецкого

Музыка В. Шаинского

1. От улыбки хмурый день светлей,	Сидя на мяче. Руки свободно опущены вниз. Поднимать и опускать одновременно надплечья в ритм слов, поднимая стопы и носки.
От улыбки в небе радуга проснется....	Выполнять одновременно круговые движения плечами и перекаты с пятки на носки и обратно.
Поделись улыбкою своей, И она к тебе не раз еще вернется.	Повторить движения предыдущей фразы
Припев: И тогда наверняка Вдруг запляшут облака И кузнечик запиликает на скрипке...	Выставить правую ногу на пятку, затем левую, вернуться в исходное положение. Выполнить также на первую фразу. Ноги на ширине плеч, имитация игры на скрипке. Приставными шагами поворот вправо сидя на мяче.
С голубого ручейка начинается река, Ну а дружба начинается с улыбки.	Поворот приставными шагами влево. Хлопки в ладоши.
(Проигрыш.)	Наклоны туловища влево, вправо, руки на поясе (2 раза).
2. От улыбки солнечной одной Перестанет плакать самый грустный дождик, Сонный лес простится с тишиной И захлопает в ладошки.	Вытянуть руки в стороны. Продолжить наклоны.
Припев:	Такой же
3. От улыбки станет всем теплей:	Руки свободно опущены. Повороты туловища вправо-лево.

И слону, и даже маленькой
улитке...

Так пускай повсюду на земле,
будто лампочки, включаются улыбки!

Припев:

Отвести правую руку максимально-
назад и выполнить поворот в сторону
руки.

То же в левую сторону.

Такой же

На цветочной поляне

В лесу на цветочной поляне жили-дружили **цветочки-
лепесточки**. И все они были такими разными: белыми, синими, желтыми,

красными... Утром они приветливо кивали друг другу своими головками, нежно соприкасаясь лепестками, и под звон колокольчиков и жужжание **пчел** рассказывали интересные истории, которые им приносили на своих крылышках порхающие **бабочки**. Или большой **черный жук**, поблескивая своей спинкой, пересказывал то, что слышал от других насекомых. Одну такую историю, которую принесла на своем хвосте **стрекоза** в модных больших очках, я и поведаю вам сегодня.

В далекой-далекой стране, на берегу лесного озера, жил красивый, изящный цветок по имени Нарцисс. Он очень гордился своим праздничным бело-желтым нарядом. Но главное – Нарцисс очень себе нравился. Он часто смотрелся в воду, любуясь своим отражением. Это забавляло **водомерок**, которые скользили на своих тонких лапках по поверхности озера и совсем не замечали своего отражения. На этом же озере жило большое семейство **лягушек**, любивших дружное хоровое пение, которое совсем не нравилось Нарциссу.

Нарцисс отрывался от своего любимого занятия и в отчаянии шептал: «Нет, я этого не вынесу! Пора, наверное, покинуть эти шумные места...» **Паук** равнодушно поглядывал на страдания прекрасного цветка, продолжая плести свою бесконечную паутину.

Только старый древесный гриб сочувственно кивал Нарциссу своей шляпкой с **трухлявого пня**.

На это затерявшееся в лесу маленькое озеро каждый год прилетала красавица **Черная Лебедь**. Она грустно плавала по темной глади озера, роняя иногда в воду слезу. Там, где на воду падали слезинки прекрасной птицы, сразу же распускались кувшинки. Черная Лебедь, поглощенная своими грустными мыслями, не замечала одиноко стоявшего на берегу печального Нарцисса. Только от ее лапок при движении на воде оставались легкие круги.

А Нарцисс, увидев прекрасную Черную Лебедь, сразу же в нее влюбился и забыл о своей красоте и о своем любимом занятии.



Исходное положение – сидя на мяче проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса



Исходное положение – сидя на мяче, руки согнуты в локтевых суставах («маленькие крылышки»). Отведение и приведение согнутых рук к туловищу («пчелка машет крылышками»), руки через стороны вверх, одновременно работая кистями рук.

Упражнение повышает гибкость в плечевых и лучезапястных локтевых суставах, увеличивает силовую выносливость мышц плечевого пояса.



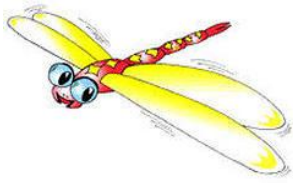
Исходное положение – сидя на мяче, руки, согнутые в локтевых суставах, поднять вертикально вверх – «крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. Упражнение развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки. Необходимо добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой.



Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче.

Прокатить стопами мяч к ягодицам и приподнять таз, затем вернуться в исходное положение.

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



Исходное положение – стоя на коленях, мяч справа от ребенка. Прокатить мяч вперед, при этом одновременно правая нога отводится назад, а правая рука с мячом отводится в сторону, затем прикатить мяч к себе и вернуться в исходное положение. Выполнить как правой, так и левой ногой.

В усложненном варианте движения те же, но из исходного положения стоя.

Упражнения развивают координацию движений силу ног, рук и спины.

При выполнении упражнения следить за тем, чтобы отведенные ноги и руки были прямыми и максимально напряженными.



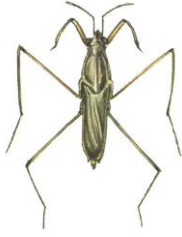
Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. Толчком перекаат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение



Исходное положение – присед на одной ноге, другая нога вытянута в сторону, руки опираются на мяч. Перенести вес тела с одной ноги на другую, приняв исходное положение на другой ноге.

Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах.

При выполнении упражнения ребенок должен сохранять правильную осанку, держать спину прямо, только незначительно опираясь на мяч.



Исходное положение – сед на пятках, мяч находится справа от ребенка. Встать на колени, мяч в вытянутых руках перед собой, затем вернуться в исходное положение, мяч перекатить слева от ребенка. Выполнить по одному разу в обе стороны прокатить мяч вокруг себя сначала вправо, затем влево.

Упражнение укрепляет косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, мышцы бедер.



Исходное положение – сидя на мяче, руки опираются на колени.

На первые две строчки поднимать и опускать надплечия. На последние две строчки выполнить наклон вперед, обхватив руками мяч.

Упражнение увеличивает подвижность плечевого пояса, расслабляет верхнюю порцию трапециевидной мышцы.



Исходное положение – сидя на мяче, выполнять маховые движения обеими руками одновременно — «большие крылья».

Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах и формирует навык правильной осанки.

Обратить внимание на постоянную вибрацию на мяче в ритм движений руками. Особое внимание обратить на выполнение этого упражнения мальчиками, так как для них задания на пластичность бывают наиболее сложными.

Музыкально – ритмический комплекс «Веселые путешественники»

Слова С. Михалкова

Музыка М. Старокадомского

1. Мы едем, едем, едем

В далекие края,

Хорошие соседи,

Счастливые друзья.

Мы солнышком согреты,

Мы вместе все живем,

И песенку об этом

Мы петь не устаем.

Припев:

Красота! Красота!

Мы везем

с собой кота,

Чижика,

Собаку,

Петьку-

Забияку,

Обезьяну,

Попугая —

Вот компания какая!

Вот компания какая!

Стоя, правая рука на мяче, — обход
вокруг мяча по часовой стрелке.

Стоя, левая рука на мяче, — обход
вокруг мяча против часовой стрелки.

Сидя на мяче, руки на поясе, делать
притопы ногами в ритм слов. Энергично
отвести в сторону левую руку и ногу,
затем приставить. То же сделать вправо.

Сидя на мяче, наклон вперед, прямые
руки завести за спину («птичка клюет»).

Спина прямая, руки согнуты в лок-
тях, кисти перед грудью («лапки»).

Руки согнуты в локтях, кисти к пле-
чам, топнуть правой ногой, поднимая и
опуская локти.

Топнуть левой ногой. Широко развести
ноги и руки в стороны. Руки к плечам,
ноги вместе.

Выставить на пятку правую ногу,

2. Когда живется дружно,
Что может лучше быть?
И ссориться не нужно,
И можно всех любить,
А если нас увидит
Иль встретит кто-нибудь,
Друзей он не обидит,
Он скажет: «Добрый путь!»

Припев

3. Мы выйдем из вагона
На солнечный перрон,
И музыка с перрона
Ворвется к нам в вагон.
Мы ехали, мы пели
И с песенкой смешной
Все вместе, как сумели,
Приехали домой.

Припев

правую руку вперед ладошкой вверх: то же выполнить левой. В том же ритме правую ногу и правую руку на пояс: то же левой.

Ходьба с высоким подниманием бедра, руки с мячом вытянуты перед собой. Ходьба продолжается, руки подняты над головой.

Обход мяча в полуприседе, придерживая мяч правой рукой (по часовой стрелке). Обход мяча в полуприседе, придерживая мяч левой рукой (против часовой стрелки).

Как в первом куплете.

Ходьба на носках, руки с мячом вытянуты вперед.

Мяч над головой, ходьба на носках.

Прокатывание мяча вперед и назад.

Повторить прокатывание.

Литература

1. Ефименко, Н. Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения: учебное пособие / Н. Н. Ефименко. – Харьков: Веста: Издательство «Ранок», 2004. – 64с.
2. Литвинова, О. М. Физкультурные занятия в детском саду: учебное пособие [Текст] / О. М. Литвинова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009. – 492 с.
3. Овчинникова, Т. С., Потапчук, А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников: учебное пособие [Текст] / Т. С. Овчинникова. – СПб.: Речь. – 2009. – 176 с.
4. Полная хрестоматия дошкольника. 3-4 года. – М.: ОЛМА Медия Групп, 2007. – 352 с.