

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 2»  
города Нефтеюганска**

**Проект  
"Фитбол как средство  
повышения двигательной активности"**

**Автор и разработчик проекта:** Рудакова Елена Владимировна

**Место работы:** МБДОУ «Детский сад №2»

**Должность:** инструктор по физической культуре  
первой квалификационной категории

**Название учреждения:** МБДОУ «Детский сад №2»

**2015год**

**Паспорт проекта:**

**Наименование:** «Фитбол - как средство повышения двигательной активности!».

**Разработчик:** Инструктор по физкультуре 1 квалификационной категории  
Рудакова Елена Владимировна

**Срок реализации:** долгосрочный

**Участники проекта:** воспитанники, родители, воспитатели подготовительной группы, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре.

**Пояснительная записка:**

**Обоснование проекта:** Современный этап развития российского общества характеризуется масштабными преобразованиями во всех сферах социального, экономического, культурного развития страны. Эти изменения отразились в реформах, которые осуществляются в последнее десятилетие в системе образования. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие, становление ценностей здорового образа жизни являются приоритетными направлениями педагогической работы государственной политики в области образования.

Наше дошкольное образовательное учреждение расположено в городе Нефтеюганске Ханты-Мансийского автономного округа-Югра, это местность, приравнена к районам крайнего севера. В нашем округе короткое лето и продолжительная морозная зима. Температура воздуха постоянно меняется, из-за сильных морозов мы вынуждены сокращать длительность прогулки, переносить организацию физкультурно-оздоровительных мероприятий в помещение, вносить изменения в календарно-перспективное планирование по реализации образовательной программы. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период когда закладывается фундамент его здоровья, физического и психического развития. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни. Известно, что современные дети,

особенно проживающие в суровых условиях Севера, в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, что приводит к серьезным функциональным нарушениям различных органов и систем организма. Сохранение здоровья детей, проживающих в условиях Севера, является одной из актуальных проблем современной медицины и педагогики. Экстремальные климатические условия влияют не только на состояние здоровья, но и способствует созданию иной модели, образа жизни с собственным ритмом, привычками и особенностями. Эти особенности необходимо учитывать при организации жизни детей в дошкольном учреждении. Прежде всего, к ним относятся: трудности двойной адаптации (к климатическим особенностям региона после отпуска и к условиям детского сада одновременно); негативное влияние природных факторов на организм ребенка; существенное снижение общей работоспособности в критические периоды года (активированные дни, низкая температура воздуха С -40 и более); короткий день, нехватка кислорода; длительное пребывание в закрытом помещении и непродолжительные прогулки на воздухе. На сегодняшний день проблема гиподинамии обсуждается не просто большим, а огромным количеством физиологов, гигиенистов, врачей, педагогов и ученых. Следовательно, можно говорить о ведущей роли двигательной активности в воспитании здорового ребенка.

В детском саду очень важно рациональное распределение двигательной активности в течение дня. Двигательная активность (далее ДА) - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

По данным литературы [9], выделяется три уровня ДА. В дошкольном учреждении наиболее рационально распределять детей на две основные подгруппы с учётом трёх критериев: уровень двигательной активности, состояние здоровья детей, их уровень физической подготовленности.

В 1 подгруппу входят практически здоровые дети, имеющие средний и высокий уровень двигательной активности и достаточно хорошую физическую подготовку (средний и высокий уровень).

2 подгруппу составляют дети второй и третьей групп здоровья (часто болеющие дети; дети, имеющие некоторые морфо - функциональные нарушения), имеющих низкий уровень двигательной активности и слабую физическую подготовку (показатели ниже нормы).

Установление двух подгрупп даёт возможность осуществлять индивидуально-дифференцированный подход и проводить занятия, различающиеся по содержанию, объёму физической нагрузки, методам и приёмам в зависимости от подгруппы.

Игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка в двигательной деятельности. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально. Поэтому в своей работе мы всегда обращаемся к игре.

В последние годы широкое распространение в дошкольных учреждениях получили разнообразные виды мячей, по популярности, среди детей, занимающие первое место на пьедестале детской игры.

В нашем детском саду для детей старших групп, относящихся ко второй подгруппе, организованы дополнительные занятия в кружке «Крепыш», с целью развития у детей двигательных и функциональных возможностей, повышения уровня ДА, профилактики нарушений осанки, посредством занятий фитбол – гимнастикой и подвижным играм с фитболами и другими мячами.

Мячи большого размера - фитболы - появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. Фитбол в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях.

Программы по фитбол - гимнастике и фитбол - аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых. В отличие от общепринятых методик, гимнастика на мячах создает

наиболее оптимальные условия для правильного положения тела и разноплановой тренировки основных мышечных групп, упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микроциркуляция в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

При выполнении упражнений на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитнеса - гимнастики как предмет, снаряд или опора. Согласно перспективному плану разрабатываемые комплексы упражнений на мячах могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации как средство профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

### **Цель проекта:**

Содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, способствовать формированию потребности в двигательной активности, используя здоровьесберегающие технологии в игровой форме, посредством фитбол технологии.

### **Практическая значимость проекта**

Подвижные игры и упражнения с фитболом помогают совершенствовать двигательные навыки и физические способности детей, способствуют эмоциональной разгрузке. Фитбол-гимнастика, элементы стретчинга, ору и оvd с разными видами мячей привлекают детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Просмотр презентаций знакомит дошкольника с разнообразием мира информационных технологий.

### **Инновационная направленность проекта**

Использование здоровьесберегающих технологий в игровой форме в интеграции с другими областями: обучение и оздоровление происходит с лёгкостью, упражнения и оздоровительные игры остаются в памяти ребёнка надолго.

### **Задачи проекта:**

- Способствовать развитию двигательных качеств, применяя фитболы;
- Создать условия для выполнения основных двигательных действий;
- Совершенствование координации движений и равновесия;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Повышение уровня физической подготовленности детей;
- Расширение и обогащение двигательного опыта детей;
- Воспитание потребности в двигательной деятельности с мячами.

Реализация проекта по образовательным областям	Формы и методы работы, задачи (непосредственно образовательная деятельность, в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности детей, совместной деятельности взрослого и ребенка)	Ответственные
<p><b>Область «Физическое развитие»</b>  <i>Валеологическое образование детей.</i>  Оздоровительная направленность в развитии двигательной активности.  <i>Физкультурно-оздоровительная работа.</i>  Развитие детской двигательной активности</p>	<p>Изучение современных здоровьесберегающих технологий, литературы, опыта работы по данной проблеме.  <b>Здоровьесберегающие технологии</b>  1. Фитболгимнастика  2. Дыхательная гимнастика  3. Стретчинг  4. Релаксация  Организация кружковой деятельности по развитию двигательной активности детей  <b>Цикл занятий дополнительного образования:</b>  <b>1. В гости к нам пришел Фитбол</b>  Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.  Освоение основных двигательных режимов (правильной посадке на фитболе, сидя, лежа, стоя на коленях).  Стимулирование основополагающих функциональных систем организма (опорно – двигательной, сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе, дыхательной, сердечно-сосудистой)  <b>2. Путешествие в страну Фитболию</b></p>	<p>Инструктор по физкультуре  Рудакова Елена Владимировна</p> <p>Инструктор по физкультуре  Рудакова Елена Владимировна</p>

Развивать навык сохранения правильной осанки и тренировка равновесия и координации. Создать условия выполнения игровых упражнений с фитболами и массажными мячами для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.

Развитие физических качеств: на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Способствовать овладению разнообразными игровыми действиями с разными видами мячей.

### **3. За здоровьем - вприпрыжку**

Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Совершенствовать технику выполнения упражнений с мячами.

Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.

Способствовать удовлетворению потребности в движении. Обогащать двигательно-игровой опыт детей играми соревновательного типа.

Воспитывать проявление активности «чувства команды», умение ловко действовать в игровой ситуации.

(Приложение 6)

### **4.Играйте на здоровье**

Способствовать развитию интерес к подвижным играм с разными видами мячей. (Приложение 5)

Развивать координацию движений, ловкость, творчество в двигательных



<p><i>Область</i> <i>«Познавательное развитие»</i> <i>«Речевое развитие»</i> <i>«Социально-коммуникативное»</i></p>	<p>движениях; Развивать точность и координацию движений, ориентировку в пространстве, укреплять мышечную систему. Создавать устойчивое, положительное настроение.</p> <p><b>Игры, беседы, игровые ситуации</b> 1. Исследовательский мини - проект: «Мяч и здоровье» (Приложение 7) 2. Игровое путешествие: «Доктор Айболит приглашает в гости» 3. Игровые ситуации в ходе режимных моментов 4. Сюжетно – ролевая игра «Абонемент в фитнес зал» 5. Дидактические игры по двигательной деятельности: «Замри», «Волшебный цветок», «Делаем зарядку», «Помоги Пете собраться на тренировку» 6. Выставка детских работ по изобразительной деятельности «Спорт всем нужен!» 7. Чтение и обсуждение художественной литературы, о здоровом образе жизни, фильмов о спорте, спортсменах.</p>	<p>Воспитатели Воспитатели Воспитатели</p>
<p><i>Область</i> <i>«Художественно-эстетическое»</i></p> <p>Развитие музыкально – творческой деятельности в культурно – досуговой деятельности</p>	<p>Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.</p> <p><b>Спортивно - музыкальные досуги:</b></p>	<p>Музыкальный руководитель Инструктор по физкультуре</p>

	<p><b>«Царство мячей», «В стране музыки и спорта», «Зимние чудеса».</b></p> <p>Формировать знания детей о пользе движений под музыку. Формировать умение согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением.</p>	
<p><b>Обеспечение системы контроля за ходом проекта.</b></p>	<p><b>Создание информационного банка:</b> Проведение первичного и итогового мониторинга обследования детей на уровень развития физических качеств, уровень развития двигательной активности. Проведение мониторинга медицинского обследования осанки детей.</p> <p>Анкетирование родителей.</p>	<p>Инструктор по физкультуре Медицинская сестра</p>
<p><b>Консультативно-информационная работа.</b></p> <p>Взаимодействие с семьями воспитанников детского сада.</p>	<p>1. Консультация для родителей: «Двигательные предпочтения детей»</p> <p>2. Фотовыставка «Я люблю свой мяч»</p> <p>3. Тематические стенды: «Двигательная активность и здоровье ребенка», «И сколько хочешь радуйся, скачи на все лады», «Двигайся больше – проживешь дольше».</p> <p>4. Буклеты: «Фитбол – здоровье дошколят», «Игры с мячами для вашего ребёнка», «Как развивать ловкость в домашних условиях»</p> <p>5. Карточка для родителей «Играем с детьми»</p> <p>6. Сайт ДОУ: Страница «Физическое развитие»</p> <p>7. Газета для родителей «Движение - это жизнь!»</p> <p>8. ИКТ: Мультимедиа презентация</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Инструктор по физической культуре</p>

	<p>«Фитбол – здоровье дошколят», «Мячи бывают разные», «Виды спорта».</p> <p>Видео альманах «Вот как мы живём» - просмотр фрагментов двигательной деятельности в ДОУ</p>	
<p>Взаимодействие с педагогами детского сада.</p>	<p>Консультации: «Организация самостоятельной двигательной деятельности детей», «Быть в движении – значит укреплять здоровье», «Изготовление нестандартного оборудования с целью повышения двигательной активности дошкольников», «Оздоровление и игра с мячом», «Малоподвижный ребёнок и методы работы с ним»</p> <p>Семинар-практикум «Подвижные игры с мячами как средство повышения двигательной активности»</p> <p>Семинар-практикум «Организация режима двигательной активности дошкольников в летнее время»</p>	
<p><b>Материально-техническое обеспечение</b></p>	<p>Оборудование в музыкально – спортивный зал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фитболы;</li> <li>- маты;</li> <li>-резиновые мячи разных размеров;</li> <li>-коврики для профилактики плоскостопия;</li> <li>- коврики для выполнения ОРУ;</li> <li>- мягкие модули.</li> <li>-массажные мячи</li> </ul> <p>видео и аудиоматериалы</p> <p>Уголки здоровья в группах с традиционным и нетрадиционным оборудованием, картотеками игр и пиктограммами.</p>	<p>Заведующий, Завхоз Инструктор по физкультуре Воспитатели</p>

**Таким образом, основными направлениями реализации данного проекта являются:**

- Реализация проекта по образовательным областям.
- Обеспечение системы контроля за ходом проекта.
- Поиск способов стимулирования как самостоятельной, так и организованной двигательной активности.
- Вовлечение семьи и педагогов в воспитание здоровьесберегающего мировоззрения и социального здоровья детей.
- Обеспечение материально - технической базы и финансовой поддержки, способствующей реализации проекта.
- 

### **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

<b>№п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1 Введение (1ч)</b>		
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом	0.5
1.2	Общие понятия о технике выполнения физических упражнений: ходьба, бег, прыжки, кувырки	0.5
<b>2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка</b>		
2.1	Развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений.	6
2.2	Базовые строевые упражнения: повороты, перестроения	2
2.3	Начальный комплекс ОРУ: с мячом, мячом – хопом, лентой, без предметов.	5
2.4	Базовые прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения равновесия, броски и ловля мяча, прыжки на мяче - футболе.	2.5
2	Подвижные игры под музыку, логоритмика.	2
2.5	Танцевальные и базовые элементы на мяче - футболе.	6

2.7	Базовые упражнения художественной гимнастики: волнообразные движения, равновесия, повороты, прыжки.	5
2.8	Фитбол гимнастика, диск «Здоровье».	3
2.9	Простые подвижные игры под музыку, логоритмика, стретчинг.	4
<b>3 Развитие личностных качеств</b>		
3.1	Индивидуальные композиции.	1
<b>4 Итоговый раздел</b>		
4.1	контрольные нормативы: прыжки через обруч (кол-во за 10 сек),подъём туловища из и.п. лёжа на спине, гимнастический мост, наклон вперёд из и.п. сидя.	2
4.2	Показательные выступления: на городских мероприятиях, в ДОУ. Открытое итоговое занятие.	1
<b>Общее количество часов</b>		<b>38</b>

**Несколько простых упражнений, часто используемых после любой тренировки и физической нагрузки.**

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, немного согните колени. Сначала поднимите вверх правую руку и потянитесь вверх 30-40 секунд. Затем, руку “бросьте” вниз, расслабьтесь. То же упражнение и для другой руки. Повторить 6-8 раз. И следите за дыханием.
2. Лежа на спине согнуть ноги в коленных и слегка в тазобедренных суставах. Руки развести в стороны под углом 90 градусов. Медленно опускайте ноги вправо, не отрывая пяток от пола. Продержитесь в таком положении 40-50 секунд. Отдохните. Повторите для другой стороны. Всего 6-8 подходов.
3. Вы сидите на полу, ноги скрещены перед собой. Кому тяжело, ноги можно выпрямить в коленных и тазобедренных суставах. Правую руку приводите к груди и левой ладонью осторожно давите на середину плечевой кости. Таким образом Вы растягиваете плечевую мышцу и сам сустав. Зафиксируйтесь в таком положении 40-50 секунд. Затем расслабьте руки. Повторите для левой руки. Повторений здесь немного, всего 5-6.
4. Положение сидя, ноги скрещены перед собой. Сцепите руки в замок и потянитесь вверх за воображаемым предметом. Великолепно работают мышцы позвоночника и плечевого пояса. Зафиксируйтесь на 50-60 секунд. Расслабьтесь. Повторений не много 5-6. И не забывайте о дыхании : вдох-выдох.

## **ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

### **Послушаем свое дыхание**

**Цель:** учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - 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 определять 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.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (*повторить 5-10 раз*)

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала 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.

Исходное положение - 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.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

*Повторить 4—10 раз.*

### **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.

Исходное положение - 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 распирающие 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. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. *Повторить 6-10 раз.*

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

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

Исходное положение - 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. *Повторить 4-8 раз.*

### **Ветер (очистительное, полное дыхание)**

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

Исходное положение - 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.*

**Примечание.** Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

### **Радуга, обними меня**

**Цель:** та же.

Исходное положение - 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.

*Повторить 3-4 раза.*

### **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.

*Повторить 4-8 раз.*

### **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. *Повторить 4-6 раз.*

### **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.

*Повторить 4-5 раз.*

### **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.

*Повторить 3-5 раз.*

### **Язык «трубкой»**

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.
4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

*Повторить 4-8 раз.*

### **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.

*Повторить 3—6 раз.*

**Примечание.** При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

## Упражнения для релаксации

### Этюд «Земля»

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

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

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

### **Поза абсолютного покоя**

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

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин. «Медуза».

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

### **«Трясучка» или «Вибрация»**

*(Стимулирует обменные процессы.)*

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

### **«Цветок»**

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

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

## Приложение 3

### **Гимнастика для пальчиков**

(пальчиковые игры для детей 4-7 лет)

#### **1.Капитан**

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

Я плыву на лодке белой

По волнам с жемчужной пеной.

Я - отважный капитан,

Мне не страшен ураган.

Чайки белые кружатся,

Тоже ветра не боятся.

Лишь пугает птичий крик

Стайку золотистых рыб.

И, объездив чудо-страны,

Посмотрев на океаны,

Путешественник-герой,  
К маме я вернусь домой.

## **2. Домик**

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

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

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

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

Двери нам откроет гномик,

Станет звать в шалашик-домик.

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

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

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

На столе - тарелка с вилкой *(ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)*

И блины горой стоят –

Угощение для ребят.

## **3. Гроза**

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

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

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

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

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

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

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

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

А потом из тучи солнце *(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)*

Вновь посмотрит нам в оконце!

#### **4. Барашки**

*Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны.*

*Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням.*

*Бодаться рогами, слегка ударя согнутыми указательным пальцам и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.*

Захотели утром рано

По бодаться два барана.

Выставив рога свои,

Бой затеяли они.

Долго так они бодались,

Друг за друга все цеплялись.

Но к обеду, вдруг устав,

Разошлись, рога подняв.

#### **5. Моя семья**

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

Знаю я, что у меня

Дома дружная семья:

Это - мама,

Это - я,

Это - бабушка моя,

Это - папа,

Это - дед.

И у нас разлада нет.

## **6. Кошка и мышка**

Мягко кошка, посмотри,

Разжимает коготки.

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

И легонько их сжимает –

Мышку так она пугает.

Кошка ходит тихо-тихо,

*(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны;*

*кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).*

Половиц не слышно скрипа,

Только мышка не зевает,

Вмиг от кошки удирает.



## Подвижные игры с фитболами

### «Зайцы и волк»

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

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

### «Бармалей и куклы»

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

*Мы веселые ребята,*

*Любим бегать и играть.*

*Ну, попробуй нас поймать.*

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

### «Дракон кусает хвост»

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

### «Найди свой мяч»

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

команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

#### **«Пингвины на льдине»**

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

#### **«Не пропусти мяч»**

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

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

#### **«Утки и собачка»**

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

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

#### **«Тучи и солнышко»**

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом

«укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

#### **«Утки и охотник»**

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

*Ну-ка, утки,*

*Кто быстрее*

*Доплывет до камышей?*

*Самой ловкой*

*За победу*

*Сладкое дадут к обеду.*

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

#### **«Лиса и хомячки»**

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого — переловить всех других детей-«хомячков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «хомячков» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «хомячки» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

#### **«Лошадка, ослик и подкова»**

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

*Звонкою подковкой*

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

### **«Цапля и лягушки»**

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

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

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

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

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

### **«Угадай кто сидит на мяче»**

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него.

Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

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

### **«Успей передать»**

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

### **«Быстрая передача»**

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

### **«Бездомный заяц»**

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

### **«Противоположные движения»**

Упражнение на концентрацию внимания.

А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

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

### **«Стоп, хоп, раз»**

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

### **«Бусины»**

В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.

### **«Сбор урожая»**

Все участники сидят на фитболах. Водящий - «Садовник» ловит детей – «Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.

### **«Замри»**

Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.

### **«Смена направления»**

Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.

**«Пятнашки сидя»** - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.

**«Пятнашки в беге»** - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.

**«Пятнашки мячом»** - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.

**«Третий лишний»** - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.

**«Тоннель»** - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

**«Бой петухов»** - два играющих сидят на фитболах напротив друг друга. Цель игры – столкнуть соперника с мяча.

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

#### **«Гусеница»**

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

#### **«Быстрый и ловкий»**

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

## **Библиография:**

1. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: Мозаика - синтез, 2011
2. Береснева З.И. Здоровый малыш – Программа оздоровления детей в ДОУ – Москва: Изд. Творческий центр, 2004.
3. Голицынына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников- М.: Издательство “Скрипторий 2003”, 2006.
4. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет.сада /Сост.А.В. Кенеман; Под ред.Т.И.Осокиной. – М.: Просвещение, 1988.
5. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004. (Серия “Вместе с детьми”)
6. Потапчук А.А, Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. Санкт-Петербург, издательство “Речь”, 2003 год
7. Пензулаева Л.И. Подвижные игры для детей дошкольного возраста (3 – 5 лет). – М.: Гуманитизд. центр ВЛАДОС, 2003.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ. - М.: Мозаика-Синтез, 2004. - 256 с.
9. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 1991. - 272 с.
- 10.Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка. - Взаимосвязь уровня двигательной активности, типа подвижности и адаптации детей дошкольного возраста. - Научно – методический журнал №2 2006 год Российской Академии Образования Г. Н. Голубева