

Российская Федерация  
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра  
Администрация города Мегиона  
Департамент образования администрации города Мегиона  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Детский сад №10 «Золотая рыбка» (МАДОУ «ДС №10 «Золотая рыбка»)

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МАДОУ «ДС №10 «Золотая рыбка»

протокол от 29.08 2024г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом

МАДОУ «ДС №10 «Золотая рыбка»

№ 29-О от 09.09.2024 г.

Директор Н.В. Качур



Дополнительная образовательная программа  
**«Весёлый стадион»**  
для детей дошкольного возраста

г. Мегион, 2024-2025 год.

## Структура программы

1. Паспорт программы
  - 1.1 Пояснительная записка
  - 1.2 Количество занятий общее, количество занятий в неделю, длительность занятий
  - 1.3 Программа физической реабилитации детей дошкольного возраста с нарушением осанки в условиях Учреждения
  - 1.4 Краткая характеристика физических особенностей развития детей 4 – 7 лет  
Виды нарушения осанки  
Общие и частные задачи АФК
  - 1.5. Содержание рабочей программы  
Количество занятий, длительность занятий  
Средства АФК  
Частные методики лечебной гимнастики при различных видах нарушения осанки
  - 1.6. Комплексы лечебной гимнастики для детей 4 – 5 лет
  - 1.7 Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 6 лет
  - 1.8 Комплексы лечебной гимнастики для детей 6 – 7 лет
  - 1.9 Методы исследования опорно – двигательного аппарата
  
2. Программа физической реабилитации детей дошкольного возраста «Фитбол – гимнастика» в условиях Учреждения
  - 2.2 Пояснительная записка
  - 2.3 Содержание рабочей программы. Методика проведения фитбол – гимнастики
  - 2.4 Перспективный план для детей 4 – 5 лет
  - 2.5 Перспективный план для детей 5 -6 лет
  - 2.6 Перспективный план для детей 6 – 7 лет
    - 2.6 Критерии отслеживания результативности освоения программы
    - 4 - 5 лет
    - 5 – 6 лет
    - 6 – 7 лет
  - 2.7 Специальные упражнения на фитболах
  
3. Программа физической реабилитации детей дошкольного возраста с плоскостопием в условиях ДОУ
  - 3.1 Пояснительная записка
  - 3.2 Краткая характеристика строения стопы дошкольника
  - 3.3 Содержание рабочей программы  
Задачи АФК при плоскостопии  
Средства АФК
  - 3.4 Специальные упражнения при плоскостопии
  - 3.5 Комплексы лечебной гимнастики при плоскостопии для детей 4 -7 лет
  - 3.6 Комплексы лечебной гимнастики при дисплазии тазобедренных суставов для детей 4 -7 лет
  
4. Тематический план подвижных игр для детей речевых групп
  - Задачи
  5. Программа АФК для детей с амблиопией и косоглазием  
Задачи  
Примечание
  - 5.1 Требование к уровню подготовки детей
  6. Список литературы

## Паспорт программы

Название программы	«Весёлый стадион»
Направленность программы	физкультурно-оздоровительная.
Составитель Программы	Грек Оксана Викторовна, инструктор по физической культуре
Основания для разработки программы	<p>В соответствии с <a href="#">частью 11 статьи 13 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"</a> (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст.7598; 2019, № 30, ст.4134), <a href="#">пунктом 1</a> и <a href="#">подпунктом 4.2.5 пункта 4 Положения о Министерстве просвещения Российской Федерации</a>, утвержденного <a href="#">постановлением Правительства Российской Федерации от 28 июля 2018 г. № 884</a> (Собрание законодательства Российской Федерации, 2018, № 32, ст.5343);</p> <p>Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения»;</p> <p>СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».</p>
Целевые группы	Дети дошкольного возраста, два (три) периода от 4 до 7 лет, от 5 до 6 лет и др. – 5 (8-10) детей в группе. (ЗПР, РАС, амблиопия и косоглазие, НОДА и др.)
Цель программы	<p>Развивать физические качества и укреплять здоровье детей.</p> <p>Создание условий для социального, культурного самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, улучшение общего неврологического статуса ребенка.</p>
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.</li> <li>2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.</li> <li>3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.</li> <li>4. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.</li> <li>5. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.</li> </ol>
Организация образовательного процесса	<p>Срок реализации программы – 1 год.</p> <p>Количество занятий – 2 раза в неделю.</p> <p>Продолжительность занятий – 20 - 30 минут.</p> <p>Общее количество занятий в год - 96</p> <p>Срок освоения программы: 12 месяцев.</p> <p>Форма обучения – групповая.</p> <p>Занятия проводятся групповым методом, с</p>

	индивидуальным подходом.
Ожидаемые результаты	<p>Укрепление здоровья детей.</p> <p>Развитие силы мышц, поддерживающих правильную осанку.</p> <p>Повышение защитных свойств организма и устойчивости к заболеваниям.</p> <p>Развитие двигательной сферы ребенка и его физических качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.</p> <p>Проявление интереса и потребности в физических упражнениях и играх.</p>

### **Пояснительная записка**

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Т.А. Соловьева (1997) справедливо указывает, что современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Ее не могут заменить программы по лечебной физической культуре, так как они адресованы детям с предпатологией и патологией.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи (Казанская А. В., Пикалева Е. Ю., 2001):

- 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, проприоцептивной чувствительности;
- Развитие мелкой моторики и речи;

### ***Содержание программы.***

Занятия с фитболами начинаются с детьми 4 - 5 лет (средняя группа). Нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Например: фитбол это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения. Начиная со средней группы, в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активизирует на дальнейшее сотрудничество педагогом. В старшем возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике и в веселых эстафетах, в совместной деятельности. Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Продолжительность одного занятия в средней группе - 20 мин, в старшей 25 мин, в подготовительной группе 30 мин. Количество занятий два в неделю.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

### **Содержание занятия**

**Оборудование:** мячи по количеству человек в группе (мяч подбирается с учетом ростовых параметров), коврики по количеству детей, магнитофон, диски, кассеты с музыкой.

### **Подготовительная часть**

Ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и т.д. В исходном положении сидя на мяче можно делать дыхательную гимнастику. А затем выполняют упражнения на мяче в исходном положении - сидя на мяче, выполняется сидя на мяче с пружинящими движениями. Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

Упражнения:

- Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.
- Повороты головой направо - налево. Темп медленный.
- Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.
- Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.
- Повороты туловища направо - налево. Темп средний.
- “Лестница” – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.
- Ходьба сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Ходьба сидя на мяче вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола
- Прыжки, сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу).

### **Основная часть**

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

#### Упражнения стоя:

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

#### Упражнения, сидя на мяче:

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

#### Упражнения, лежа на коврике, на спине:

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

#### Упражнения, лежа на коврике, на животе:

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

#### Упражнения, лёжа на мяче, на животе:

- “Качалочка”. Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.
- Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.
- “Самолёт”. Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лёжа на спине, на мяче:

- “Звёздочка”. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд .
- Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.
- “Мостик” на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

### **Заключительная часть**

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче, на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей и подвижные игры с фитболом.

*Программные задачи* для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

*1-е занятие:*

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

*2-е занятие:*

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.
- Разучить первые четыре упражнения на фитболе .

*3-е занятие:*

- Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.
- Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

*4-е занятие:*

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе. Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс ДОО вписывается довольно легко. В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

### **Методика проведения.**

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Это показ физических упражнений, использование наглядных пособий (фотографии, схемы построения), имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, индивидуальной помощи.

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки), чаще упражнения выполняются в соревновательной форме.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз. Для уточнения построения используются наглядные пособия в виде схемы или с помощью фотографии. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение,

способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Зрительные ориентиры используют обычно после того, как у детей уже создано общее представление о разучиваемых движениях.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые помогают освоить движение на фитболе, отражают характер движения, например: «Боксер», «Пережат», «Паровоз» и т. д. Словесное описание используется при обучении детей старшего дошкольного возраста.

Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе, следует проводить в игровой и соревновательной формах. При выполнении физических упражнений в соревновательной и игровой форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.)

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

## Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.

### 1 год обучения.

#### Содержание упражнений средней группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	-« <i>Покачаемся</i> » самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; - « <i>Вертолет</i> » в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола; - и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;

<p>Декабрь Январь Февраль</p>	<p>Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону;</li> <li>- <i>«Ноги вперед»</i> поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</li> <li>- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</li> <li>- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</li> <li>- <i>«Наклонись»</i> наклоняться вперед, ноги врозь;</li> <li>- наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</li> </ul>
<p>Март Апрель Май</p>	<p>Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>«Наклоны» и.п.:</i> сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</li> <li>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</li> <li>- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;</li> <li>- <i>«Пошагаем» и.п.:</i> сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в <i>и.п.</i>;</li> <li>- <i>«Пошагаем» и.п.:</i> лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</li> <li>- <i>«Выше ноги» и.п.:</i> лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</li> <li>- <i>«Ноги выше» и.п.:</i> лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</li> <li>- <i>и.п.:</i> то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</li> <li>- <i>«Махи ногами» и.п.:</i> лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</li> <li>- <i>и.п.:</i> лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</li> <li>- выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову.</li> <li>- <i>«Покачаемся» и.п.:</i> сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины,</li> </ul>

		положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; -«Покачаемся» <i>и.п.</i> : сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.
--	--	--

*Организационно-методические указания:* при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

## 2 год обучения.

### Содержание упражнений старшей группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	-« <i>Ноги выше</i> » <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;  - <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;  - <i>и.п.</i> : то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;  - <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;  - <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
Декабрь Январь Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	- « <i>Покачиваемся</i> » <i>и.п.</i> : стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;  - то же упражнение выполнять, сгибая руки;  - <i>и.п.</i> : стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;  - « <i>Перекат</i> » <i>и.п.</i> : то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх;  - <i>и.п.</i> : то же. Выполнять одновременно обе руки.

Март Апрель Май	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	<p>- «Качаемся»<i>и.п.</i>: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>- <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p>
-----------------------	--	---

*Организационно-методические указания:* при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.

### 3 год обучения.

#### Содержание упражнений подготовительной группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	<p>-«Махи» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>-упражнения ранее разученные.</p>
Декабрь Январь Февраль	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	<p>- «Прокати» <i>и.п.</i>: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;</p> <p>- то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;</p> <p>- <i>и.п.</i>: стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута;</p> <p>- аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх;</p> <p>-«Поворот»<i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину;</p> <p>- «Прокатись» <i>и.п.</i>: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу;</p>
Март	Совершенствовать технику выполнения	«Наклонись»- <i>и.п.</i> : сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе,

<p>Апрель Май</p>	<p>упражнений в разных исходных положениях.</p>	<p>встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;</p> <p>- «<i>Повороты</i>» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;</p> <p>-то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;</p> <p>- «<i>Подкати</i>» <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в <i>и.п.</i>;</p> <p>-<i>и.п.</i>: то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.</p>
-----------------------	---	--

*Организационно-методические указания:* при самостоятельном выполнении упражнений на фитболе детьми необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.

***Критерии отслеживания результативности освоения программы:  
Уровни освоения программы в средней группе.***

**Высокий уровень.**

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

**Средний уровень.**

Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Равновесие на фитболе сохраняется.

Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений.

**Низкий уровень.**

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

***Критерии освоения программы в старшей группе.***

**Высокий уровень.**

Уверенно с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и контролирует других детей.

**Средний уровень.**

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.

**Низкий уровень.**

Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

***Уровни освоения программы в подготовительной группе.***

**Высокий уровень.**

Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организывает 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 дошкольниками посредством занятий фитбол – гимнастики, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления.

## Примерные дыхательные упражнения

- **Дышите тихо, спокойно и плавно**

И.п.: стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз).

- **Подышите одной ноздрей**

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).

- **“Воздушный шар”**

И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).

- **“Воздушный шар” в грудной клетке**

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный ровный выдох. Медленно выполнять вдох через нос, руки должны ощущать распирающие грудной клетки. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6-10 раз).

- **“Воздушный шар” поднимается вверх**

И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз).

- **“Ветер”**

И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

- **“Радуга, обними меня”**

И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук “с”, выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).

- **“Дышим тихо, спокойно и плавно”**. Повторить 3-5 раз упражнение

## Подвижные игры с фитболом.

- **“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 ребёнку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребёнку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно.

- **“Быстрый и ловкий”**

Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под 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).

## **Комплексы общеразвивающих упражнений на фитболах для детей дошкольного возраста**

### **1-й комплекс**

1. ИП - сидя на фитболе, руки к плечам. 1 - руки на фитбол; 2 - вернуться в ИП.
2. ИП - стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь. 1-2 - наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол; 3-4 - вернуться в ИП. (Повторить 5 раз).
3. ИП - сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку. 1-2 - правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол; 3-4 - вернуться в ИП. То же другой ногой. (Повторить 3-5 раз).
4. ИП - сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2 - наклон вперед, рукой коснуться правой ноги; 3-4 - вернуться в ИП. То же в другую сторону. (Повторить 3-4 раза).
5. ИП - сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками.
6. 1-2 - выпрямить ноги; 3-4 - согнуть ноги. (Повторить 4-6 раз).
7. Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направлений.
8. Повторить упражнение 1.

### **2-й комплекс**

1. «Хлопок». ИП - стоя лицом к фитболу. 1-2 - руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «ХЛОП»; 3-4 - вернуться в ИП. (Повторить 6 раз).
2. «Дотянись». ИП - сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох. 1-2 - руки через стороны вверх, наклон вперед, коснуться носков - выдох; 3-4 - вернуться в ИП - вдох. (Повторить 3-5 раз).
3. «Приседание». ИП - стоя лицом к фитболу. 1-2 - поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая; 3-4 - вернуться в ИП. (Повторить 6 раз).
4. «Поворот». ИП - спиной к фитболу, руки на пояс. 1-2 - поворот направо, правой рукой коснуться фитбола; 3-4 - вернуться в ИП. То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота. (Повторить 3-4 раза).
5. «Ноги врозь». ИП - сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 - согнуть ноги ближе к себе; 2 - ноги врозь, не задевая фитбола. (Повторить 4-6 раз).
6. «Шаги и прыжки». ИП - стоя боком к фитболу. Сделать 10-12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте. (Повторить 3-4 раза).
- 7.

### **3-й комплекс**

1. «Шагают пальцы». ИП - стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево. (Повторить 6 раз).
2. «Насос». ИП - сидя на фитболе, руки на пояс, вдох. 1-2 - наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «Ш-ш-ш»; 3-4 - вернуться в ИП. (Повторить 3-4 раза).
3. «Работают ноги». ИП - сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку. 1 - согнуть правую ногу; 2 - вернуться в ИП. То же левой ногой. То же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую, и наоборот. (Повторить 3-4 раза).
4. «Посмотри на руки». ИП - сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2 - поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3-4 - вернуться в ИП. То же - влево. (Повторить 3-4 раза).

5. «Спрячемся». ИП - сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая. 1-4 - перебирая ладонями по фитболу прокатывая его вперед, наклон вперед; 5-8 - перебирая ладонями по фитболу, вернуться в ИП. (Повторить 6 раз).

6. «Высоко». ИП - стоя рядом с фитболом. 1-2 - подняться на носки, руки вверх; 3-4 - вернуться в ИП. (Повторить 3-4 раза).

#### **4-й комплекс**

1. ИП - сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3 - круговые движения согнутых в локтях рук; 4 - вернуться в ИП. (Повторить 6 раз).

2. ИП - сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1-2 - наклон вправо к ноге; 3-4 - вернуться в ИП. То же - влево. (Повторить 3-4 раза в каждую сторону).

3. ИП - лежа на фитболе на животе, руки на полу. 1 - поднять вверх правую ногу; 2 - вернуться в ИП; 3-4 - то же левой ногой. (Повторить 3-4 раза в каждую сторону).

4. ИП - сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку. 1-4 - переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитбол; 5-8 - вернуться в ИП. (Повторить 6 раз).

5. ИП - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. 1-2 - поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3-4 - вернуться в ИП. (Повторить 6-8 раз).

6. ИП - сидя на фитболе, руки за головой. 1 - наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2 - вернуться в ИП; 3-4 - то же в другую сторону. (Повторить 3-4 раза в каждую сторону).

7. Прыжки с фитболом в руках.

#### **Комплексы упражнений с использованием фитболов при нарушении осанки во фронтальной плоскости**

1. Построение в шеренгу. Ходьба по залу. Гимнастические перестроения в ходьбе (ходьба «змейкой», противоходом, проверка осанки у гимнастической стенки). Разучивание шагов польки. 5 мин.

2. ИП - основная стойка, с мешочком с песком на голове. 1-2 - руки в «крылышки»; 3-4 - вернуться в ИП. (Повторить 6-8 раз).

3. ИП - то же. 1 - руки вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 - вернуться в ИП; 3-4 - руки вверх, то же - левой ногой. (Повторить 6-8 раз).

4. Ходьба на носках с мешочком на голове вокруг фитбола. Следить за осанкой, одной рукой придерживая фитбол. В течение 1 мин.

5. ИП - лежа на спине на фитболе. 1-2 - руки к плечам; 3-4 - поднять правую ногу; 5-6 - согнуть ногу в колене; 7-8 - выпрямить ногу и вернуться в ИП; 9-16 - то же левой ногой. (Повторить 6-8 раз).

6. ИП - то же. Перейти в положение сидя, руки в «крылышки», затем медленно вернуться в ИП.

7. ИП - на четвереньках, фитбол перед грудью. Упражнение на расслабление.

8. ИП - лежа на животе на фитболе. 1-2 - поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4 - движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскости). Голова и позвоночник - в одной плоскостях. (Повторить 6-8 раз).

9. ИП - то же. 1-4 - руки в «крылышки», ноги на полу; 5-8 - движения руками, как при плавании брассом. (Повторить 4-6 раз).

10. ИП - стоя на коленях рядом с фитболом. 1-4 - обвести рукой вокруг себя фитбол по часовой стрелке; 5-8 - против часовой стрелки. Удерживать правильную осанку, вытягиваясь теменной областью вверх. (Повторить 4-5 раз).

11. Ходьба с контролем осанки, руки на поясе. 30 с.

12. Ходьба боком.

13. Эстафета с фитболами «Кто быстрее?». 3 мин.

14. Игра на внимание в ходьбе с сохранением осанки.

15. Игра «Фитбол в воздухе». 2 мин.

Проверка осанки друг у друга и подведение итогов занятия.

## **Специальные упражнения с использованием фитболов при нарушении осанки в сагиттальной плоскости**

### **СУТУЛАЯ И КРУГЛАЯ СПИНА**

1. ИП - основная стойка, в руках гимнастическая палка. 1-2 - палку завести за лопатки, подтянуть живот; 3-4 - вернуться в ИП.

2. ИП - основная стойка. 1-4 - «крылышки» руками.

3. ИП - лежа на животе на фитболе. 1-2 - руки в «крылышки»; 3-4 - держать.

4. ИП - лежа на животе на фитболе. 1-2 - ноги поднять, руки в упоре на полу; 3-4 - вернуться в ИП.

5. ИП - лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу. 1-4 - горизонтальные «ножницы» ногами; 5-8 - вертикальные «ножницы» ногами;

6. ИП - лежа на спине на фитболе. 1-2 - приподнять голову и плечи, прогнуться, руки в «крылышки»; 3-4 - держать.

7. ИП - лежа на спине на фитболе, руки в «крылышки». 1-4 - поднять правую ногу до горизонтального уровня; 5-8 - вернуться в ИП; 9-16 - тоже левой ногой.

8. ИП - лежа на спине на фитболе, руки к плечам. 1 - 4 - перекатываясь на фитболе, сгибание и разгибание ног в коленных суставах.

### **КРУГЛОВОГНУТАЯ СПИНА**

1. ИП - лежа на животе на фитболе. 1-2 - поднимание головы, руки в «крылышки»; 3-4 - вернуться в ИП.

2. ИП - то же. 1-2 - поднять голову, руки вперед; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - руки к плечам; 7-8 - руки вниз.

3. ИП - то же. 1-4 - движениями руками, как при плавании стилем «брасс».

4. ИП - лежа на спине на фитболе. 1-2 - поднимать голову, носки на себя; 3-4 - вернуться в ИП.

5. ИП - лежа на спине на фитболе. 1-2 - поднять голову, руки вверх; 3-4 - потянуться руками.

6. ИП - то же. 1-4 - согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах; 5-8 медленно вернуться в ИП.

7. ИП - лежа на спине на фитболе, руки вниз. 1-4 - держать руки в «крылышки».

8. ИП - лежа на спине на фитболе, руки за головой. 1-2 - сесть, руки на пояс; 3-4 - вернуться в ИП.

9. ИП - лежа на спине на фитболе, руки обхватывают фитбол. 1-4 - при поднять над фитболом грудной отдел позвоночника, прижимая при этом поясницу к мячу.

## **ПЛОСКАЯ СПИНА**

1. ИП - лежа на животе на фитболе. 1-2 - поднять голову, руки в «крылышки» (голову не запрокидывать, чтобы затылок и позвоночник находились на одной линии); 3-4 - вернуться в ИП.

2. ИП - то же. 1-2 - поднять голову, руки вперед, выполняя хлопки руками; 3-4 - вернуться в ИП.

3. ИП - то же. 1-4 - «басс» руками.

4. ИП - то же. 1-4 - «бокс» руками.

5. ИП - лежа на животе на фитболе, руки на полу в упоре. 1-2 - поднять прямые ноги одновременно; 3-4 удерживать.

6. ИП - лежа на спине на фитболе, руки за головой. 1-2 - поднять голову, носки ног на себя; 3-4 - вернуться в ИП.

7. ИП - лежа на спине на фитболе, руки обхватывают фитбол. 1-2 - поднять прямую правую ногу; 3-4 - опустить, 5-6 - поднять левую ногу; 7-8 - опустить.

8. ИП - начетвереньках, фитбол под грудью. 1-2 - «кошечка ласковая» (прогнуться в грудном и поясничном отделе, голову поднять); 3-4 - вернуться в ИП.

## **ПЛОСКОВОГНУТАЯ СПИНА**

1. ИП - лежа на животе на фитболе. 1-2 - приподнять голову, руки вперед, сжимать и разжимать пальцы рук.

2. ИП - то же. 1-2 - приподнять голову, руки вдоль туловища, круговые вращения в плечевых суставах вперед.

3. ИП - то же. 1-4 - движения руками «басс».

4. ИП - то же. 1-4 - движения руками «басс» с выдержкой.

5. ИП - лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу. 1-2 - ноги приподнять; 3-4 - удерживать.

6. ИП - лежа на спине на фитболе, руки в «крылышки». 1-2 - приподнять голову, носки на себя; 3-4 - вернуться в ИП.

7. ИП - то же. 1-2 - согнуть правую ногу в колене, прижать к груди; 3—4 - согнуть левую ногу в колене, прижать к груди.

8. ИП - лежа на спине на фитболе. 1-2 - руки в «крылышки» перейти в положение сидя на фитболе; 3-4 - вернуться в ИП.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ШЕИ**

1. Сгибание головы с преодолением сопротивления «дыхательным» мячом.
2. Разгибание головы с преодолением сопротивления «дыхательным» мячом.
3. Наклон головы вправо и влево с преодолением сопротивления «дыхательным» мячом.
4. Поворот головы вправо и влево с преодолением сопротивления «дыхательным» мячом.
5. Изометрическое напряжение мышц шеи, преодолевая сопротивление «дыхательного» мяча, удерживая прямое положение головы (мяч в лобной части головы, в затылочной, височной и пр.)
6. После изометрических напряжений расслабление мышц шеи в положении сгибания, вращения и наклонов без напряжения мышц.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК**

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в ИП.
2. То же, но фитбол поднять над головой.
3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой - снизу и наоборот.
4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.
5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.
6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.
7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.
8. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в ИП (спина прямая).
9. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).
10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.
11. Наклон вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.
12. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, левой - снизу и наоборот.
13. Те же движения руками в ИП сидя.
14. Те же движения руками в ИП лежа на спине.
15. ИП - стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.
16. Лежа на животе, руками удерживать фитбол на полу - откатить руками фитбол и вернуть его в ИП.
17. То же, но фитбол приподнять над головой, поддержать и опустить.
18. ИП - стоя, в обеих руках «дыхательные» мячи. Отвести руки с мячами в стороны; а) - до горизонтального уровня; б) - выше горизонтального уровня; в) - по диагонали; г) - руками движения лыжника.
19. ИП - стоя, фитбол в руках за головой. Поднять фитбол над головой за спиной, поддержать и опустить.
20. ИП - стоя, фитбол в опущенных руках за спиной. Сгибая руки, поднять фитбол за спиной вверх и опустить в ИП.
21. ИП - лежа на спине, фитбол в руках перед грудью. Поднять фитбол над головой и опустить.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА**

1. ИП - лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в ИП.
2. ИП - то же, но сесть, ноги под углом 45°.
3. ИП - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.
4. То же, но сесть, ноги под углом 45°.
5. ИП - лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в ИП.
6. ИП - лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.
7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя, и вернуться в ИП.
8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке», и наоборот.

9. ИП - лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.

10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в ИП.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА**

1. Лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90°. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.

2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.

3. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.

4. ИП - лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.

5. ИП - лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в ИП.

6. ИП - лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в ИП.

7. ИП - лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередное поднимать и опускать ноги.

8. ИП - лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ**

1. ИП - лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной.

2. Разгибание в грудном отделе позвоночника.

3. То же, но руки в «крылышки».

4. То же, но руки вверх.

5. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.

6. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».

7. ИП - лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.

8. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.

9. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90°.

10. То же, но ногами - горизонтальные и вертикальные «ножницы».

11. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же - левой ногой.

12. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СВОДА СТОПЫ**

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.

2. ИП - лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога, выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.

3. ИП - сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.

4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.

5. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.

6. ИП - сидя на фитболе. Захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.

7. ИП - сидя на фитболе. Катать мяч стопами вперед-назад.

8. «Гусеничка» поочередно стопами на дыхательном мяче.
9. ИП - сидя на фитболе, захватить дыхательный мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить. Повторить 4-6 раз.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ГИБКОСТИ И**

### **ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ**

1. ИП - сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.
2. ИП - сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.
3. ИП - лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны - вверх, ноги в упоре на полу.
4. ИП - лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.
5. ИП - стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в ИП.
6. ИП - сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед - назад.
7. ИП - сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.
8. ИП - сидя на фитболе. Наклоны вправо - влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.
9. ИП - лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.
10. ИП - сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.
11. ИП - сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем - к другой ноге.
12. ИП - стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.
13. ИП - лежа на спине, ноги на фитболе. Поддать максимально вверх правую ногу, затем левую.
14. ИП - стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.
15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.
16. ИП - стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в ИП.
17. ИП - стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в ИП.
18. ИП - сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.
19. ИП - стоя на одном колене, другая нога вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться в ИП.