

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 32 «Журавушка»
города Губкина Белгородской области**

ПРИНЯТА:

На заседании
Педагогического совета
МАДОУ «Детский сад
комбинированного вида №32
«Журавушка»
Протокол № 7 от 28.05.2023г.

СОГЛАСОВАНО:

с Управляющим советом
МАДОУ «Детский сад
комбинированного вида
№32 «Журавушка»
Протокол № 3от 31.05.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МАДОУ «Детский сад
комбинированного вида
№32 «Журавушка»
И.М. Канунникова
Приказ №124 от 31.05.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
платных образовательных услуг
физкультурно-спортивной направленности
по формированию навыка правильной осанки
«Фитбол-аэробика»
для детей дошкольного возраста с ОВЗ 5-7 лет**

Срок реализации: 2 года

Разработчик(и):

Игнатович Дилором
Хакимжановна,
инструктор по
физической культуре
МАДОУ «Детский сад
комбинированного
вида №32«Журавушка»

Губкин,
2023

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела (подраздела)	Страница
I.	Пояснительная записка	4
1.1.	<i>Основные характеристики программы</i>	4
1.1.1	Направленность программы	4
1.1.2	Адресат программы	4
1.1.3	Актуальность программы	4
1.1.4	Отличительные особенности программы/новизна	4
1.1.5	Объем и срок освоения программы	5
1.1.6	Цели и задачи реализации программы	5
1.1.7	Планируемые результаты освоения программы	6
1.2.	<i>Организационно-педагогические условия реализации программы</i>	6
1.2.1	Язык реализации	6
1.2.2	Форма обучения	6
1.2.3	Особенности реализации	6
1.2.4	Условия набора и формирования групп	7
1.2.5	Формы организации и проведения занятий	7
1.2.6	Материально-техническое оснащение	8
II	Содержание программы	10
2.1.	Учебный план	10
2.2.	Содержание программы	17
2.3.	Календарный учебный график	20
III	Методические и оценочные материалы	26
3.1.	<i>Методические материалы</i>	26
3.1.1	Организационно-педагогические средства	26
3.1.2	Дидактические средства	26
3.1.3	Информационные источники	26
3.2.	<i>Оценочные материалы</i>	27
IV	Приложения	31
4.1	Примерный комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	31
4.1.1	Приложение 1. Упражнения на укрепление мышц шеи.	31
4.1.2	Приложение 2. Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса.	33
4.1.3	Приложение 3. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	36
4.1.4	Приложение 4. Упражнения на укрепление мышц спины.	38

4.1.5	Приложение 5. Упражнения на укрепление мышц тазового дна.	41
4.1.6	Приложение 6. Упражнения на укрепление мышц ног и сводов стопы.	42
4.2	Примерный комплекс упражнений для увеличения подвижности позвоночника и суставов.	44
4.2.1	Приложение 7. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника и суставов.	44

I. Пояснительная записка

1.1. Основные характеристики программы

1.1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа платных образовательных услуг по формированию навыка правильной осанки «Фитбол-аэробика» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.1.2. Адресат программы

Программа адресована детям с ОВЗ от 5 до 7 лет. Для обучения принимаются дети, посещающие старшие и подготовительные к школе группы детского сада. Набор обучающихся в группы основывается на желании детей и родителей (законных представителей).

1.1.3. Актуальность программы

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы платных образовательных услуг по формированию навыка правильной осанки «Фитбол -аэробика» обусловлена тем, что проблема снижения двигательной активности детей сегодня приобрела особую остроту и актуальность. Прежде всего, это связано со значительным ухудшением состояния здоровья детей, снижением их функциональных возможностей. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. 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. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре.

1.1.4. Отличительные особенности программы/новизна

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функции организма ребёнка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в МАДОУ.

В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия по фитбол-гимнастике.

Мячи большого размера – фитболы, появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времён в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. Фитбол – это большой мяч диаметром 45- 75 см, фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Программы по фитбол-гимнастике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтверждён опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров России. За счёт вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Отличительная особенность программы в том, что упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлекссы.

Данная программа разработана на основе методических пособий: Власенко Н.Э. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)», Лаврова Н. «Искусство фитбола для всей семьи», Овчинниковой Т.С., Черной О.И., Баряевой Л.В. «Игры, занятия и упражнения с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика. Учебно-методическое пособие к программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР», Потапчук А.А., Овчинниковой Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников», Сайкиной Е.Г., Кузьминой С.В. «Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», с учетом специфики образовательной деятельности в МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 32 «Журавушка».

1.1.5. Объем и срок освоения программы

Объем Программы- 64 часа.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

1год обучения- 32 часа.

2 год обучения- 32 часа.

1.1.6. Цели и задачи реализации программы

Цель программы: развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

- 1.Укрепление здоровья детей с помощью фитболов;
- 2.развитие силы мышц, поддерживающих правильную осанку;
- 3.совершенствование функций организма детей, повышение его защитных свойств и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов;

4. развитие двигательной сферы ребенка и его физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
5. воспитание интереса и потребности в физических упражнениях и играх.

1.1.7. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты программы предусматривают поэтапное знакомство детей с фитбол-мячом, и упражнения с ним. Благодаря фитбол-гимнастике снизить уровень заболеваемости и повысить уровень физического развития, повысить благотворное влияние на развитие здоровья.

Воспитанники приобретают знания:

- о разных комплексах упражнений на мячах;
- о правилах работы на больших мячах;
- о форме и физических свойствах фитбола.

У воспитанников формируются представления:

- о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах;
- об истории развития фитбола.

У воспитанников развиваются умения:

- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью;
- тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.

1.2. Организационно-педагогические условия реализации программы

1.2.1. Язык реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа платных образовательных услуг по формированию навыка правильной осанки «Фитбол-аэробика» реализуется в соответствии со ст.14 ФЗ-273. Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ и в порядке, установленном законодательством об образовании и локальными нормативными актами, осуществляющими образовательную деятельность.

1.2.2. Форма обучения

Основной формой обучения является очное обучение.

1.2.3. Особенности реализации

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы платных образовательных услуг по формированию навыка

правильной осанки «Фитбол-аэробика» осуществляется в форме традиционной модели. Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

1.2.4. Условия набора и формирования групп

Группы формируются из числа детей с ОВЗ одного возраста, посещающих старшие и подготовительные к школе группы детского сада по желанию родителей (законных представителей). Списочный состав групп формируется по норме наполняемости: от 5 до 12 человек.

1.2.5. Формы организации и проведения занятий

Основной формой организации деятельности в рамках реализации программы является занятие. Используются такие средства фитбол - гимнастики для детей:

- гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);
- основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки);
- танцевальные упражнения;
- профилактико-корректирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и др. заболеваний);
- подвижные игры и эстафеты;
- креативные игры и упражнения;
- упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

Формы организации деятельности детей на занятии:

-фронтальная: работа педагога со всеми воспитанниками одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

-групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач).

Общие правила проведения занятий

Занятия строятся в доступной и интересной для ребенка форме. Для этого в основном используются:

- пальчиковая гимнастика;
- растяжки и упражнения двигательного репертуара,
- профилактико-корректирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и др. заболеваний);
- дыхательные упражнения;
- подвижные игры и эстафеты;
- рефлексия.

Время поведения групповых занятий: старшая группа (5-6 лет)- 25 минут, подготовительная к школе группа (6-7 лет)- 30 минут.

1.2.6. Материально-техническое оснащение

№ п/п	Наименование	Содержание
1	Мебель	Шкафы для хранения спортивного оборудования и инвентаря, стеллажи
2	Информационно-технические средства обучения	Музыкальный центр, портативная колонка, ноутбук

Каталог крупного спортивного оборудования, спортивного инвентаря

№ п/п	Наименование	Количество
1	Стенка гимнастическая деревянная	4 пролета
2	Скамейка гимнастическая	4 шт.
3	Бревно гимнастическое напольное	1 шт.
4	Доска гладкая с зацепами	2 шт.
5	Доска с ребристой поверхностью	2 шт.
6	Мишень навесная	2 шт.
7	Ворота футбольные, (хоккейные)	2 шт.
8	Насос для мячей с иглой	2 шт.
9	Лестница координационная 12 ступеней	2 шт.
10	Щит баскетбольный навесной и мобильная баскетбольная стойка	2 шт. 2 шт.
11	Щит для метания в цель	2 шт.
12	Тоннель	1 шт.
13	Канат для перетягивания	1 шт.
14	Гимнастические коврики	15 шт.
15	Гимнастические палки	15 шт.
16	Мат для гимнастической стенки	2 шт.

№ п/п	Наименование	Количество
17	Конус для эстафет	3 шт.
18	Фишка разметочная (разметчик для спорт. игр)	20 шт.
19	Корзина для заброса мячей "веселые старты"	2 шт.
20	Парашют малый (d 2,5 м, материал полиэстер)	1 шт.
21	Мягкий спортивный модуль ленточка	1 шт.
22	Тренажер «Бегущая по волнам»	1 шт.
23	Тренажер «Мини-степпер»	1 шт.
24	Тренажер «Мини-твистер»	1 шт.
25	Тренажер «Велотренажер»	1 шт.
26	Батут	1 шт.
27	Мячи резиновые: диаметр 7,5 см	15 шт.
28	Мячи резиновые: диаметр 20 см	15 шт.
29	Фитбол мячи	15 шт.
30	Набор для игры в городки (пластик, для игры в зале)	5 шт.
31	Ракетки для бадминтона	15 шт.
32	Воланчики для бадминтона	15 шт.
33	Палка гимнастическая (длина 76 см)	15 шт.
34	Скакалка детская для детей подготовительной группы (длина 210 см)	15 шт.
35	Обруч пластиковый детский большой (диаметр 77 см)	15 шт.
36	средний (диаметр 62 см)	15 шт.
37	обруч малый (диаметр 50-55 см)	15 шт.
38	Гантели пластмассовые	15 пар.
39	Мешочки для метания 150 гр.	15 шт.
40	Мешочки для метания 200 гр.	15 шт.
41	Дуга малая	4 шт.
42	Дуга большая	4 шт.
43	Мяч утяжеленный (набивной)	8 шт. (0,5 кг - 1 кг)
44	Флажки цветные	30 шт.

№ п/п	Наименование	Количество
45	Ленты цветные	30 шт. (длина 50-100 см)
46	Султанчик на палочке	30 шт.

II.Содержание программы

2.1 Учебный план

п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Форма занятия	Формы контроля
1-й год обучения				
1	Вводное занятие. Диагностика двигательного развития.	1	Вводное тестирование	Педагогическое наблюдение
2	Знакомство с фитболом: представление о форме и физических свойствах фитбола.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
3-4	Обучение правильной посадке на фитболе. Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений сидя на фитболе.	2	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
5-6	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).	2	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
7	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
8	Обучение осознанному овладению движениями,	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических

	развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений с покачиванием сидя на фитболе. Обучение сохранению равновесия.			заданий педагога
9	Обучение сохранению осанки при уменьшении площади опоры. Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
10	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
11	Обучение выполнению комплекса общеразвивающих упражнений лежа на спине на полу с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
12-13	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	2	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
14	Обучение комплексу упражнений для мышц спины. Тренировка чувства равновесия и координации движений.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
15	Обучение выполнению комплекса упражнений на фитболе для мышц рук и плечевого пояса, ног и свода стопы.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
16	Обучение выполнению комплексов упражнений на фитболе для укрепления мышц тазового дна.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
17	Обучение правильному выполнению комплекса	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических

	упражнений для увеличения подвижности позвоночника и суставов, в замедленном темпе. Тренировка чувства равновесия и координации движений.			заданий педагога
18	Закрепление навыка правильной осанки при выполнении комплекса ОРУ для мышц брюшного пресса.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
19	Обучение правильному комплексу упражнений для мышц шеи, в спокойном темпе. Формирование элементарных умений самоорганизации в двигательной деятельности.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
20	Закрепление навыков выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
21	Развитие координации движений и функции равновесия.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
22	Совершенствование качества выполнения комплексов упражнений на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
23	Совершенствование качества выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
24	Совершенствование навыка выполнения комплекса	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога

	общеразвивающих упражнений лежа на спине на полу с использованием фитбола в едином для всей группы темпе			
25	Совершенствование навыка выполнения упражнений на растягивание с использованием фитбола.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
26	Совершенствование навыка выполнения упражнений для мышц спины. Тренировка чувства равновесия и координации движений.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
27	Совершенствование навыка выполнения упражнений на фитболе для мышц рук и плечевого пояса, ног и свода стопы.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
28	Совершенствование навыка выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием предметов, сидя на фитболе.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
29-30	Совершенствование выполнения комплекса общеразвивающих упражнений сидя, лежа на животе, на спине на фитболе и на полу.	2	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
31	Совершенствование навыка выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
32	Проведение итогового контроля.	1	Итоговое тестирование	Педагогическое наблюдение

	Название раздела, темы	Количество часов	Форма занятия	Формы контроля
2-й год обучения				
1	Вводное занятие. Диагностика двигательного развития.	1	Вводное тестирование	Педагогическое наблюдение
2	Обучение правильной посадке на фитболе. Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
3	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Ознакомление с приемами самостраховки.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
4	Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки при выполнении комплекса ОРУ для мышц брюшного пресса. Обучение различным исходным положениям на мяче (животе и спине).	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
5-6	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Обучение осознанному овладению движениями, развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений с покачиванием сидя на фитболе. Обучение сохранению равновесия.	2	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
7	Обучение выполнению комплекса упражнений на фитболе для мышц рук и плечевого пояса, ног и свода	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога

	стопы.			
8	Обучение выполнению комплексов упражнений на фитболе для укрепления мышц тазового дна.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
9	Обучение сохранению осанки при уменьшении площади опоры. Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
10	Обучение правильному выполнению комплекса упражнений для увеличения подвижности позвоночника и суставов, в замедленном темпе.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
11	Закрепление навыка правильной осанки при выполнении комплекса ОРУ для мышц брюшного пресса.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
12	Обучение правильному комплексу упражнений для мышц шеи, в спокойном темпе.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
13	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
14	Обучение комплексу упражнений для мышц спины. Тренировка чувства равновесия и координации движений.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
15	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
16	Обучение выполнению комплекса общеразвивающих упражнений лежа на спине на полу с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
17-18	Обучение сохранению правильной осанки при	2	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий

	уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).			педагога
19	Обучение комплексу упражнений для мышц спины, ног и свода стопы. Тренировка чувства равновесия и координации движений.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
20	Обучение комплексу упражнений для увеличения гибкости и подвижности в суставах.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
21	Обучение выполнению комплекса общеразвивающих упражнений лежа на животе, на спине на фитболе.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
22	Развитие координации движений и функции равновесия.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
23	Обучение выполнению комплекса общеразвивающих упражнений лежа на животе, на спине на фитболе и на полу.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
24	Совершенствование навыка выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
25	Совершенствование навыка выполнения комплекса общеразвивающих упражнений для мышц спины и брюшного пресса.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
26	Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии и упражнений для координации движений.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
27	Совершенствование качества выполнения упражнений в	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий

	равновесии. Развитие вестибулярного аппарата.			педагога
28	Совершенствование навыка выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием предметов, сидя на фитболе.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
29-30	Совершенствование выполнения комплекса общеразвивающих упражнений сидя, лежа на животе, на спине на фитболе и на полу.	2	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
31	Совершенствование навыка выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	1	Практико-теоретическое	Выполнение практических заданий педагога
32	Проведение итогового контроля.	1	Итоговое тестирование	Педагогическое наблюдение

2.2. Содержание программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа платных образовательных услуг по «Фитбол-аэробика» (далее - Программа) предназначена для обучения формированию навыка правильной осанки у детей с ОВЗ 5-7 лет.

Отличительная особенность программы в том, что упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy.

Мяч по своим свойствам многофункционален, в программах фитбол-аэрoбикy может использоваться как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для увеличения гибкости и подвижности суставов;
- для развития функции равновесия;
- для расслабления и релаксации и т.д.

Этапы обучения:

- ✓ ознакомительный этап;
- ✓ подготовительный этап;
- ✓ основной тренировочный этап;
- ✓ заключительный этап.

I. Ознакомительный (октябрь)

Задача ознакомительного этапа - освоение детьми мяча как оборудования: дать представление о форме и свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- прокатывания фитбола по полу, гимнастической скамье, сидя на полу друг другу, между предметами и.т.д.;
- различные способы передачи мяча друг другу;
- броски фитбола вверх, друг другу;
- различные способы отбивания мяча об пол;
- игры с фитболами: «Догони мяч», «Вышибалы», «Попади в цель» и.т.д.

II. Подготовительный (октябрь)

Задачи подготовительного этапа:

1. Определить исходное состояние координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей.
2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
 - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять несложные упражнения для плечевого пояса (одновременное и поочерёдное поднимание и опускание плеч, сгибание рук к плечам, поднимание рук в различных направлениях и.т.д.);
 - выполняя различные игровые упражнения, принимать по сигналу исходное положение сидя на мяче.
3. Обучить базовым положениям при выполнении упражнений с мячом в партере.

Рекомендуемые упражнения:

- из исходного положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать положение - сед на пятках, подкатывая мяч к коленям;
- из исходного положения сед на пятках руки на мяче принимать положение стойка на коленях, затем на четвереньках фитбол под грудью.

- Принимать исходное положение лёжа на спине с различным положением ног на мяче (стопы на мяче, колени под углом 90°; голени на мяче; пятки на мяче, ноги прямые и т.д.).

4. Обучить различным исходным положениям на мяче (животе и спине).

Рекомендуемые упражнения:

- из положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать и удерживать положение, лёжа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу;
- из положения, лёжа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу, выполнять несложные движения ногами (в стороны, опускать на пол и т.д.);
- Принимать и удерживать положения, лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90°, прямые ноги в упоре на стопы.
- Из исходного положения, лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90° скользящим движением по полу выпрямлять одновременно ноги, затем поочередно сгибать в исходное положение.

III. Основной тренировочный (ноябрь - март)

Задачи тренировочного этапа:

1. Укрепление мышечного корсета

Рекомендуемые упражнения:

- упражнения для укрепления мышц шеи (приложение 1);
- упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса (приложение 2);
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (приложение 3);
- упражнения для укрепления мышц спины (приложение 4);
- упражнения для укрепления мышц тазового дна (приложение 5);
- упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы (приложение 6).

2. Увеличение гибкости и подвижности в суставах.

Рекомендуемые упражнения (приложение 7).

3. Развитие координации движений и функции равновесия.

Все упражнения из исходных положений сидя на мяче, лежа на мяче спиной и на животе.

IV. Заключительный (апрель - май)

Задачи заключительного этапа:

1. Совершенствование выполнения упражнений;
2. Закрепление достигнутых результатов;
3. Проведение итогового контроля.

Таким образом, учитывая особенности физического развития детей дошкольного возраста можно закономерно развивать двигательные умения и

навыки, физические качества. Свободная двигательная активность позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождаться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

2.3. Календарный учебный график

Календарный учебный график является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса в учебном году в МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 32 «Журавушка» города Губкина Белгородской области, разработан в соответствии:

-ФЗ «Об образовании в РФ» № 273 от 29 декабря 2012 г.;

-Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Утвержден приказом Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», а также нормативными документами:

-Санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2);

-Устав МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 32 «Журавушка» города Губкина Белгородской области».

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 октября	31 мая	32	32	1 раз в неделю по 25 минут
2 год	1 октября	31 мая	32	32	1 раз в неделю по 30 минут

Календарно-тематическое планирование Старшая группа (5-6 лет)

месяц	Неделя, или № занятия	Тема занятия	Количество часов
октябрь	№1	Вводное занятие. Диагностика двигательного развития.	1
	№2	Знакомство с фитболом: представление о форме и	1

		физических свойствах фитбола.	
	№3-4	Обучение правильной посадке на фитболе. Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений сидя на фитболе.	2
ноябрь	№5-6	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).	2
	№7	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	1
	№8	Обучение осознанному овладению движениями, развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений с покачиванием сидя на фитболе. Обучение сохранению равновесия.	1
	№9	Обучение сохранению осанки при уменьшении площади опоры. Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	1
декабрь	№10	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	1
	№11	Обучение выполнению комплекса общеразвивающих упражнений лежа на спине на полу с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	1
	№12-13	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	2
январь	№14	Обучение комплексу упражнений для мышц спины. Тренировка чувства равновесия и координации движений.	1
	№15	Обучение выполнению комплекса упражнений на фитболе для мышц рук и плечевого пояса, ног и свода стопы.	1
	№16	Обучение выполнению комплексов упражнений на фитболе для укрепления мышц тазового дна.	1

февраль	№17	Обучение правильному выполнению комплекса упражнений для увеличения подвижности позвоночника и суставов, в замедленном темпе. Тренировка чувства равновесия и координации движений.	1
	№18	Закрепление навыка правильной осанки при выполнении комплекса ОРУ для мышц брюшного пресса.	1
	№19	Обучение правильному комплексу упражнений для мышц шеи, в спокойном темпе. Формирование элементарных умений самоорганизации в двигательной деятельности.	1
	№20	Закрепление навыков выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.	1
март	№21	Развитие координации движений и функции равновесия.	1
	№22	Совершенствование качества выполнения комплексов упражнений на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	1
	№23	Совершенствование качества выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	1
	№24	Совершенствование навыка выполнения комплекса общеразвивающих упражнений лежа на спине на полу с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	1
апрель	№25	Совершенствование навыка выполнения упражнений на растягивание с использованием фитбола.	1
	№26	Совершенствование навыка выполнения упражнений для мышц	1

		спины. Тренировка чувства равновесия и координации движений.	
	№27	Совершенствование навыка выполнения упражнений на фитболе для мышц рук и плечевого пояса, ног и свода стопы.	1
	№28	Совершенствование навыка выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием предметов, сидя на фитболе.	1
май	№29-30	Совершенствование выполнения комплекса общеразвивающих упражнений сидя, лежа на животе, на спине на фитболе и на полу.	2
	№31	Совершенствование навыка выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	1
	№32	Проведение итогового контроля.	1
Итого количество занятий в год:			32

**Календарно-тематическое планирование
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

<i>месяц</i>	<i>Неделя, или № занятия</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество часов</i>
октябрь	№1	Вводное занятие. Диагностика двигательного развития.	1
	№2	Обучение правильной посадке на фитболе. Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.	1
	№3	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Ознакомление с приемами самостраховки.	1
	№4	Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной	1

		осанки при выполнении комплекса ОРУ для мышц брюшного пресса. Обучение различным исходным положениям на мяче (животе и спине).	
ноябрь	№5-6	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Обучение осознанному овладению движениями, развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений с покачиванием сидя на фитболе. Обучение сохранению равновесия.	2
	№7	Обучение выполнению комплекса упражнений на фитболе для мышц рук и плечевого пояса, ног и свода стопы.	1
	№8	Обучение выполнению комплексов упражнений на фитболе для укрепления мышц тазового дна.	1
	№9	Обучение сохранению осанки при уменьшении площади опоры. Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	1
декабрь	№10	Обучение правильному выполнению комплекса упражнений для увеличения подвижности позвоночника и суставов, в замедленном темпе.	1
	№11	Закрепление навыка правильной осанки при выполнении комплекса ОРУ для мышц брюшного пресса.	1
	№12	Обучение правильному комплексу упражнений для мышц шеи, в спокойном темпе.	1
	№13	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	1
январь	№14	Обучение комплексу упражнений для мышц спины. Тренировка чувства равновесия и координации движений.	1

	№15	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	1
	№16	Обучение выполнению комплекса общеразвивающих упражнений лежа на спине на полу с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	1
февраль	№17-18	Обучение сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).	2
	№19	Обучение комплексу упражнений для мышц спины, ног и свода стопы. Тренировка чувства равновесия и координации движений.	1
	№20	Обучение комплексу упражнений для увеличения гибкости и подвижности в суставах.	1
март	№21	Обучение выполнению комплекса общеразвивающих упражнений лежа на животе, на спине на фитболе.	1
	№22	Развитие координации движений и функции равновесия.	1
	№23	Обучение выполнению комплекса общеразвивающих упражнений лежа на животе, на спине на фитболе и на полу.	1
	№24	Совершенствование навыка выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	1
апрель	№25	Совершенствование навыка выполнения комплекса общеразвивающих упражнений для мышц спины и брюшного пресса.	1
	№26	Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии и упражнений для координации движений.	1
	№27	Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии. Развитие вестибулярного аппарата.	1

	№28	Совершенствование навыка выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием предметов, сидя на фитболе.	1
май	№29-30	Совершенствование выполнения комплекса общеразвивающих упражнений сидя, лежа на животе, на спине на фитболе и на полу.	2
	№31	Совершенствование навыка выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	1
	№32	Проведение итогового контроля.	1
Итого количество занятий в год:			32

III. Методические и оценочные материалы

3.1. Методические материалы

3.1.1. Организационно-педагогические средства

Занятия по реализации данной программы проводятся в спортивном зале дошкольного образовательного учреждения.

3.1.2. Дидактические средства

Оценочные и методическое обеспечение

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья детей 5-7 летнего возраста.

2. Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фото).

3.1.3. Информационные источники

Список литературы:

1. Власенко Н.Э. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)», «Детство-пресс», 2020 г.

- 2.Лавров Н. «Искусство футбола для всей семьи», «Феникс», 2010 г.
- 3.Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников», «Речь», 2009 г.
- 4.Овчинникова Т.С., Черная О.И., Баряева Л.В. «Игры, занятия и упражнения с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика. Учебно-методическое пособие к программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР», «КАРО», 2009 г.
- 5.Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», РГПУ им. Герцена, 2008 г.

3.2. Оценочные материалы

Контроль результативности выполнения программы осуществляется в форме:

- мониторинга - скрытого тестирования, контрольных срезов знаний по разделам программы (для отслеживания результатов создаются диагностические таблицы);
- педагогического наблюдения;
- личных бесед с детьми и родителями;
- анализа продуктов деятельности детей.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится вводная и итоговая оценка индивидуального развития детей. Такая оценка проводится в рамках педагогической диагностики. В практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны.

Критерии оценки выполнения:

- 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;
- 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 баллов — отказ от выполнения движения.

Задания для детей 5-6 лет:

А — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

В — ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С — ребенок должен поразить мячом цель размером 25х25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Д — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5х5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

Задания для детей 6-7 лет:

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С — ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

Д — ребенку предлагается разложить 36 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек.

Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений:

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в основной общеобразовательной программе МАДОУ. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

Ходьба

5 – 6 лет — ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;

6 – 7 лет – гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

Бег

5 - 6 лет — бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать);

6 – 7 лет – высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убегать от водящего, догонять убегающего.

Прыжки

5 – 6 лет - прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе — ноги врозь; подскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;

6 – 7 лет – прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте – одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Лазание

5 – 6 лет – перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

6 – 7 лет – лазание по гимнастической стенке (до верха) и спускание с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

Метание

5 – 6 лет – метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не менее 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками — выполнять не менее 10 раз подряд;

6 – 7 лет – свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвижением; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приемами волейбола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3—4 м.

Равновесие

5 – 6 лет – ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;

6 – 7 лет – уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

Все полученные данные фиксируются в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в таблицу (приложение 1).

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

Диагностика двигательного развития:

Ф.И. РЕБЕНКА	ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ								СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ											
	А		В		С		D		1		2		3		4		5		6	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Примечание.

А – пробы на статическую координацию и статическую выносливость;

В – пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения;

С – пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения;

Д – пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: **1** – ходьба; **2** – бег; **3** – прыжки; **4** – ползание, лазание; **5** – равновесие; **6** – катание, бросание, ловля, метание.

Н – начало курса; **К** – конец курса.

Диагностическая работа проводится индивидуально, с подгруппой или целой группой детей. Результаты педагогической диагностики могут быть использованы в реализации индивидуального подхода к ребенку на занятиях и в консультировании родителей и педагогов.

Используемые педагогом диагностические методики носят развивающий характер и уже в процессе их применения приводят к позитивным изменениям в развитии ребенка.

Требования к применяемому диагностическому оборудованию.

1. Соответствие возрасту ребенка;
2. Соответствие целям диагностического обследования;
3. Минимальность временных и энергетических затрат при использовании (в том числе и легкость в обработке).

Приложения

Приложение 1

Примерный комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета

Упражнения на укрепление мышц шеи

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Воспитание внимания	И.п.- сидя на мяче, руки на пояс. 1 – наклон головы вперёд, 2 – и.п., 3 – наклон головы назад, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
2	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, руки на пояс. 1 – наклон головы вправо, 2 – и.п., 3 – наклон головы влево, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
3	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, руки на пояс. вариант 1: 1 – наклон головы вниз, 2 – и.п., 3 – наклон головы назад, 4 – и.п., 5 – поворот головы направо, 6 – и.п., 7 – поворот головы налево, 8 – и.п. вариант 2: 1 – наклон головы вниз, 2 – наклон головы назад, 3 – и.п., 4 – поворот головы направо, 5 – поворот головы налево 6 – и.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
4	Развитие вестибулярного аппарата. Самоконтроль за осанкой. Увеличение подвижности шейного отдела	И.п.- сидя на мяче, руки на пояс. 1-2 – вращение головой вправо, 3-4 – вращение головой влево.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.

	позвоночника. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.			
5	Укрепление мышц плечевого пояса. Самоконтроль за осанкой.	Сидя на фитболе руки прижаты ко лбу. Пытаться наклонить голову вперед, оказывая сопротивление руками, в течении 5 сек., затем расслабиться.	2-4 раза	Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
6	Укрепление мышц плечевого пояса. Самоконтроль за осанкой.	Сидя на фитболе руки сцепить на затылке. Пытаться отклонить голову назад, преодолевая сопротивление рук, в течение 5 сек., затем расслабиться.	2-4 раза	Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
7	Укрепление мышц плечевого пояса. Самоконтроль за осанкой.	Сидя на фитболе ровно смотреть прямо перед собой. Пытаться положить голову на правое плечо, при этом оказывая сопротивление правой рукой в течение 5 сек., затем расслабиться. Тоже упражнение сделать в левую сторону.	3 раза в каждую сторону	Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
8	Укрепление мышц плечевого пояса. Самоконтроль за осанкой.	Сидя на фитболе пытаться повернуть голову вправо (правая рука при этом оказывает сопротивление) в течение 5 сек., затем расслабиться. Затем выполнить упражнение в левую сторону с сопротивлением левой руки.	3 раза в каждую сторону	Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.

Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 – фитбол вперёд, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сги-бать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
2	Увеличение подвижно-сти грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 – фитбол вверх, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сги-бать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
3	Увеличение подвижно-сти грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. Хват за мяч левой сверху, правой снизу 1-2 – фитбол вверх, 3-4 – и.п. 5-8 – тоже, но хват правой – сверху, а левой – снизу.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сги-бать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
4	Увеличение подвижно-сти грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, фитбол вверх. 1 – наклон вправо, 2 – и.п., 3 – наклон влево, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сги-бать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.

5	Увеличение подвижно-сти грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1-3 – вращение фитбола вправо, 4 – и.п., 5-7 – вращение фитбола влево, 8 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Вращение фитбола на вытянутых руках. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
6	Увеличение подвижно-сти грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 –наклон вперёд, фитбол вперёд, 3-4- и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сги-бать. Следить за плавностью перехода из одного положения в другое.
7	Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1 – поворот направо, фитбол вперёд-книзу. 2 – и.п., 3 – поворот налево, фитбол вперёд-книзу, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сги-бать. Следить за плавностью перехода из одного положения в другое.
8	Увеличение подвижно-сти грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1 – наклон вниз, фитбол вперёд, 2-7 – маховые движения фитбо-лом вверх-вниз, 8 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сги-бать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
9	Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1 – наклон вниз, фитбол вперёд, 2 – наклон фитбола вправо, 3 – наклон фитбола влево, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сги-бать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения хвата в другое.

10	Увеличение подвижно-сти грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1 – фитбол вверх, 2 – фитбол назад, 3 – фитбол вверх, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки назад отводить до упора. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
11	Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Укрепление мышц стопы.	И.п.- сед, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 – фитбол вперёд, стопы на себя, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения хвата в другое. Ноги вместе и прижаты к полу.
12	Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Укрепление мышц стопы.	И.п. – лёжа на спине, фитбол вперёд. 1-2 – фитбол вверх, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Руки в локтях не сгибать, следить за плавностью перехода рук из одного положения хвата в другое. Ноги вместе и прижаты к полу.
13	Укрепление дыхательной мускулатуры. Увеличение подвижно-сти грудной клетки. Развитие равновесия. Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, руки опущены. 1 –правую руку вверх – вдох, 2 – и.п. – выдох, 3 –левую руку вверх – вдох, 4 – и.п. – выдох.	3-6 раз	Выдох длиннее вдоха. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать.
14	Увеличение подвижно-сти грудной клетки. Развитие равновесия. Воспитание внимания.	И.п.- сидя на мяче, руки опущены. вариант1: 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, ладони вместе, 3 – руки в стороны, 4 – и.п. Вариант2: И.п.- сидя на мяче, руки опущены. 1 – руки в стороны, 2 –руки вверх, ладони вместе, 3 – руки вперёд, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. При положении рук в стороны, ладони рас-положены перпенди-кулярно полу, пальцы вверх.

16	Увеличение подвижно-сти грудной клетки. Развитие равновесия, координационных спо-собностей. Воспитание внимания. Ориентировка в прост-ранстве.	И.п.- сидя на мяче, руки опу-щены. 1 – правую руку вперёд, 2 – левую руку вперёд, 3 – правую руку вверх, 4 – левую руку вверх, 5 – правую руку в сторону, 6 – левую руку в сторону, 7 – правую руку вниз, 8 – левую руку вниз.	2-4 раза	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сги-бать.
----	---	--	-------------	--

Приложение 3

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дози-ровка	ОМУ
1	2	3	4	5
1.	Укрепление плечевого пояса и рук. Воспитание настойчи-вости в преодолении трудностей.	И.п. – лежа на спине мяч вверх. 1-2 – сесть мяч вперёд, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Ноги прижаты к полу, руки в локтях не сгибать.
2	Укрепление мышц ног, плечевого пояса и рук. Воспитание настойчи-вости в преодолении трудностей.	И.п. – сидя, фитбол вперёд. 1 – зажать мяч между стопами, 2 – лечь на спину, 3 – поднять ноги, взять мяч руками, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Ноги в коленях, ру-ки в локтях не сги-бать.
3	Укрепление мышц ног Увеличение подвижн-ости в коленных сус-тавах. Воспитание настойчи-вости в преодолении трудностей. Увеличение подвижн-ости в коленных сус-тавах.	И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч между стоп. вариант 1: 1-2 – зажав мяч между голенями ноги согнуть в коленях под углом 90°, 3-4 – и.п. вариант 2: 1 - зажав мяч между голенями ноги согнуть в коленях под уг-лом 90°,	3-6 раз	Темп умеренный. Руки вдоль тулови-ща. Во время вы-полнения упражне-ния спина и руки прижаты к полу. Во время выпрям-ления ноги в коле-нях не сгибать.

		2 – выпрямить ноги в коленях, 3 - ноги согнуть в коленях под углом 90°, 4 – и.п.		
4	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – лёжа спиной на фитболе, руки к плечам. 1-2 – приподнять голову и плечи, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Стопы прижаты к полу, мяч лежит устойчиво. Голову назад не запрокидывать.
5	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности тазобедренного сустава. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей. Совершенствование упражнения.	И.п. – лёжа спиной на фитболе, руки в крылышки. вариант 1: 1-2 – перейти в положение сидя на фитболе, 3-4 – и.п. вариант 2: Упражнение выполняется с предметом в руках (мячом, палкой)	3-6 раз	Темп умеренный. Стопы прижаты к полу. Можно и.п. делать из положения сидя на мяче. Голову назад не запрокидывать. Во время положения лёжа, мяч и палка прижаты к груди, в положен. сидя – руки с предметами вперёд.
6	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности в коленных суставах. Ориентировка в пространстве.	И.п.-лёжа на спине на фитболе, руки в крылышки. 1 – согнуть правую ногу в колене, 2 – и.п., 3 – согнуть левую ногу в колене, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Фитбол лежит устойчиво. Колено подтягивать как можно ближе к груди. Опорная нога в упоре на всю стопу. Голову назад не запрокидывать.
7	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве.	И.п.-лёжа на спине на фитболе, руки к плечам. 1 – приподнять левую ногу, 2 – и.п., 3-4 – тоже с правой.	3-6 раз	Темп умеренный. Фитбол лежит устойчиво. Опорная нога в упоре на всю стопу. Голову назад не запрокидывать.

Приложение 4

Упражнения на укрепление мышц спины

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – поднять правую ногу, 2 – и.п., 3 – поднять левую ногу, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя.
2	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук, Развитие вестибулярного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1-2 – приподнять ноги от пола, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво-во. Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя.
3	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. вариант 1: 1 – приподнять ноги от пола, 2 – ноги в стороны, 3 – ноги вместе, 4 – и.п. вариант 2: упражнение «Точка-строчка» 1 – приподнять ноги от пола, 2-7 –ноги в стороны-вместе, 8 – и.п	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво-во. Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя. Ноги в стороны – «строчка», вместе – «точка».
4	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Увеличение подвижности в коленных суставах. Развитие вестибулярного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – поднять правую ногу, согнутую в коленном суставе под углом 90° 2 – и.п., 3-4 – тоже с левой.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво-во. При сгибании ноги бедро параллельно полу, носок на себя.

5	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибуляр-ного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – приподнять ноги от пола, 2-7 –вертикальные «ножницы» ногами. 8 – и.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво-во. Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя. Ноги работают от бедра
6	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибуляр-ного аппарата. Развитие мелкой моторики.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – приподнять голову и руки от пола, 2-7 –сжимать и разжимать пальцы рук. 8 – и.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво-во. Руки в локтях не сгибать, не прогибаться. Ноги от пола не отрывать.
7	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие гибкости.	«Ласковая кошечка» И.п. – на четвереньках мяч под грудью. 1-2 – прогнуться в грудном и поясничном отделах, голову поднять, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво-во. Ладони и голени от пола не отрывать. Голову не запрокидывать.
8	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибуляр-ного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – приподнять голову и руки от пола, 2-7 –«ножницы» руками 8 – и.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво-во. Руки в локтях не сгибать, не прогибаться. Ноги от пола не отрывать.
9	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибуляр-ного аппарата и гибкости.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки за спиной. 1-2 – разогнуться в грудном отделе позвоночника, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво-во. Ноги от пола не отрывать.
10.	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибуляр-ного аппарата	И.п. – прямые ноги на фитболе в области голени, руки в упоре на полу. 1-2 – согнуть колени, подтягивая фитбол к груди, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Сгибая колени в спине не прогибаться. Голову не запрокидывать назад.

11	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Увеличение подвижности в локтевых суставах. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности грудной клетки.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1-4 – движение руками «басс»	3-6 раз	Темп умеренный. Голову не запрокидывать назад и не пригибаться в поясничном отделе. Движения руками с полной амплитудой. Ноги от пола не отрывать.
12	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. вариант: 1 1 – ноги поднять от пола, 2 – пройти руками вперёд, голени в упоре на фитболе, 3 – вернуться в положение лёжа животом на мяче, ноги приподняты от пола, 4 – и.п. вариант: 2 1 – ноги поднять от пола, 2 – пройти руками вперёд, голени в упоре на фитболе, 3 - согнуть колени, подтягивая фитбол к груди, 4 – выпрямить ноги, 5 – вернуться в положение лёжа животом на мяче, ноги приподняты от пола, 6 – и.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Сгибая колени в спине не прогибаться. Голову не запрокидывать назад. Руки в локтях не сгибать. Совершая переходы ноги и туловище параллельно полу. Носок от себя.
13.	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности в плечевых суставах и грудной клетки.	И.п. - лёжа животом на мяче, руки в «крылышки» локти вниз. 1-2 – локти отвести назад, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги от пола не отрывать, голову не запрокидывать. Локти отводить назад до упора.
14	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности в	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – поднять голову и руки вперёд, 2 – руки в стороны, 3 – руки к плечам, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги от пола не отрывать, голову не запрокидывать. В положении рук к плечам локти отво-

плечевых сус-тавах и грудной клет-ки.			дуть назад до упора.
---------------------------------------	--	--	----------------------

Приложение 5

Упражнения на укрепление мышц тазового дна

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Укрепление мышц ног. Увеличение подвижности в коленных суставах.	И.п.- лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки. 1-2- сгибая ноги в коленях, мяч прикатить стопами к ягодицам, 3-4 и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Во время и.п. ноги в коленях не сгибать.
2	Укрепление мышц ног и брюшного пресса. Ориентировка в пространстве.	И.п.- лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки. 1 – поднять правую ногу, 2 – и.п., 3-4 – тоже с левой.	3-6 раз	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Ноги в коленях не сгибать, носки от себя.
3	Укрепление мышц ног и брюшного пресса. Увеличение подвижности в коленных суставах. Ориентировка в пространстве.	И.п. – лёжа на спине на полу, правая нога в упоре стопой на фитболе под углом 90 °, левая фиксирована стопой на колене. 1- откатить фитбол от себя, 2 – и.п., 3– поменяв местами ноги откатить фитбол левой ногой, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Ногу в колене выпрямлять до конца.
4	Укрепление мышц ног и брюшного пресса.	И.п. – лёжа на спине на полу, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. 1-3 – сжимать фитбол ногами, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Упор на стопы.
5	Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса. Развитие равновесия.	И.п. – лёжа на спине на полу, голени под углом 90 ° на мяче. 1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво.


6	Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса. Развитие равновесия.	И.п.- лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки. 1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Во время выполнения упражнения таз и ноги составляют одну прямую линию.
7	Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса. Развитие равновесия	И.п.- лёжа на спине на полу, правая прямая нога на фитболе в упоре на пятку, левая фиксирована стопой на колене. 1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Во время выполнения упражнения таз и нога составляют одну прямую линию.
8	Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса. Развитие равновесия	И.п. – лёжа на спине на полу, стопы на мяче, ноги согнуты под углом 90° 1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Во время выполнения упражнения таз и бедро составляют одну прямую линию.

Приложение 6

Упражнения на укрепление мышц ног и сводов стопы

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Ориентировка в пространстве. Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания	«Гусеница» вариант 1: И.п.- лёжа на спине на полу, одна нога на стопе, вторая голенью лежит на фитболе, руки вдоль туловища. 1-4 – «гусеничка» ногой по полу вперёд. 5-8 – «гусеничка» назад. Вариант 2: И.п – сидя на мяче, руки на коленях. 1-4 – «гусеничка» ногой по полу вперёд. 5-8 – «гусеничка» назад.	2-4 раза каждой ногой	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Фитбол лежит устойчиво. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
2	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой.	И.п.- сидя на мяче, стопы вместе, руки на коленях. Вариант 1:	3-6 раз	Темп умеренный. Во время разведения носков – пятки вмес-

	Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	1 – развести пятки в стороны, 2 – и.п., 3 – развести носки в стороны, 4 – и.п. вариант 2: 1 – стопы на носки, 2 – и.п., 3 – стопы на пятки, 4 – и.п.		те, во время разведения пяток – носки вместе. Во время постановки стоп на пятки, носки тянуть на себя.
3	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	«Барабанщик» И.п.- сидя на мяче, стопы вместе, руки на коленях. 1-3 – постукивать пальцами правой ноги по полу. 4 – и.п., 5-8 – тоже с левой ноги	2-4 раза	Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
4	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	«Эквилибрист» вариант 1: И.п.- сидя на мяче, середина стопы на малом мяче «ёжике», руки на коленях. 1-10 – катать стопой мяч вперёд-назад. Вариант 2: И.п.- сидя на мяче, середина стопы на гимнастической палке. 1-10 – катать стопой гимнастическую палку.	2-4 раза каждой ногой	Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво. Мяч и палку катать серединой стопы.
5.	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – сидя на фитболе, стопы на мяче d=18-20см. 1-10 – катать мяч стопами вперёд-назад.	2-4 раза	Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
6	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – сидя на фитболе, мяч d=18-20см между стоп. 1-2 – немного приподнять мяч. 3 – выпустить на пол, 4 – захватить мяч стопами.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
7	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания	«Кораблик» И.п.- сидя на мяче, руки на коленях. 1-2 – развести колени в стороны, стопы соединить, поставив ноги на внешнюю сторону стопы.	3-6 раз	Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.

8	<p>Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания Воспитание настойчивости в преодолении трудностей. Ориентировка в пространстве.</p>	<p>«Сборщик» И.п.- сидя на мяче, руки на коленях, на полу перед ногами платочек. Поочерёдно каждой ногой при помощи пальцев поднять платочек с пола и взять его в руки.</p>	2-4 раза каждой ногой	Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
9	<p>Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания Воспитание настойчивости в преодолении трудностей. Ориентировка в пространстве.</p>	<p>«Художник» И.п.- сидя на мяче, руки на коленях, на полу перед ногами лист формат А4. Поочерёдно каждой ногой, зажав между большим и указательным пальцем карандаш, свободной ногой придерживая лист рисовать на листе круг и т.д.</p> 	2-4 раза каждой ногой	Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.

Приложение 7

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника и суставов

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	<p>Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Развитие равновесия. Укрепление мышц рук и плечевого пояса Самоконтроль за осанкой. Ориентировка в пространстве. Воспитание внимания</p>	<p>И.п. – сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. 1 – наклонить правой рукой голову вправо, 2 – и.п., 3 – меняя положение рук наклонить лев. рукой голову влево 4 – и.п.</p>	3-5 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
2	<p>Увеличение подвижности плечевых суставов. Развитие равновесия и гибкости. Укрепление мышц рук и плечевого пояса Самоконтроль за осанкой.</p>	<p>И.п. – сидя на фитболе, руки сзади в замок. 1-2 – поднять руки вверх, 3-4 – и.п.</p>	3-6 раз	Темп умеренный. Руки поднимать до максимального уровня. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.

3	Увеличение подвижности коленных суставов. Укрепление мышц брюшного пресса. Развитие вестибулярного аппарата, гибкости. Укрепление мышц рук и плечевого пояса.	И.п. – лёжа на фитболе ноги прямые упор на стопы, руки за голову. 1-2 – согнуть ноги в коленях, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Голову не запрокидывать. Стопы прижаты к полу.
4.	Увеличение подвижности в грудном отделе позвоночника и плечевых суставов. Укрепление мышц спины, рук и плечевого пояса.	И.п. – стойка на коленях, руки на фитболе. 1-2 – откатить фитбол на вытянутые руки, прогнуться. 3-4 – и.п.		Темп умеренный. Сильно не прогибаться.
5	Увеличение подвижности плечевых суставов и поясничного отдела позвоночника, грудной клетки. Укрепление мышц брюшного пресса. Развитие вестибулярного аппарата. Укрепление мышц рук и плечевого пояса	И.п. – лёжа на фитболе на мяче, ноги прямые упор на стопы, руки внизу. 1 – тянуть руки вверх, 2 – и.п., 3 – тянуть руки в стороны, 4 и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Голову не запрокидывать. Руки тянуть до упора.
6	Увеличение подвижности тазобедренного сустава. Укрепление мышц спины. Развитие гибкости Укрепление мышц рук и плечевого пояса	И.п. – сидя на полу, ноги врозь, Руки на фитболе. 1-2 – прокатить фитбол вперёд, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Откатывать фитбол до упора. Ноги в коленях не сгибать и прижать к полу.
7	Увеличение подвижности в грудном отделе позвоночника и в тазобедрен.суставе. Укрепление мышц спины, бедра, рук и плечевого пояса. Развитие гибкости	И.п. – сидя на фитболе, руки на коленях. 1-2 – наклон вперёд, обхватив мяч между ногами, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Стопы прижаты к полу. Сидеть устойчиво.
8	Увеличение подвижности в тазобедренном суставе. Укрепление косых мышц туловища, рук и плечевого пояса. Развитие гибкости. Самоконтроль за осанкой	И.п. – сидя на фитболе, правая рука вверх, левая на пояс. 1 – наклон влево, 2 – и.п., 3- меняя положение рук, наклон вправо, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Стопы прижаты к полу. Наклон выполнять строго в одной плоскости. Сидеть устойчиво.

	нкой. Развитие равновесия.			
9	Увеличение подвижности в коленных суставах Укрепление мышц ног, спины, рук и плечевого пояса. Развитие гибкости. Развитие координационных способностей. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – лёжа на фитболе, упор на носки. 1 – правая рука в упоре на полу, левая подтягивает одновременную пятку к ягодице, 2 – и.п., 3-4 – тоже, поменяв положение рук с правой ноги.	3-6 раз	Темп умеренный. Ноги в коленях не сгибать.
10.	Увеличение подвижности в грудном отделе позвоночника и плечевых суставов. Развитие гибкости. Укрепление мышц спины, рук и плечевого пояса.	И.п. – стойка на коленях, руки на фитболе. 1 – левую ногу в сторону, откатить фитбол вперёд на вытянутые руки, прогнуться, 2- и.п., 3 – правую ногу в сторону, откатить фитбол вперёд на вытянутые руки, прогнуться, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Сильно не прогибаться.
11	Увеличение подвижности в поясничном отделе позвоночника. и плечевых суставов. Развитие гибкости. Укрепление мышц спины, рук и плечевого пояса.	И.п. – упор стоя на одном колене, голень другой ноги на фитболе. 1-2- прокатить мяч к бедру, 3-4 – и.п., 5-8 – тоже поменяв положение ног.		Темп умеренный. Мяч прокатывать как можно дальше к бедру. Стоять устойчиво.