

ГУ «Отдел образования города Актобе»
КГУ «Методический кабинет»
ГККП ясли-сад №17 «Шұғыла»

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 287
от « 11 » 09 2023 года
отдела образования города Актобе



ПРОГРАММА
«Пилатес с фитболом»
(старшая, подготовительная группа)

Актобе, 2023 год

Основание программы: Г.У.Демешева., Педагогические условия формирования основ здоровьесберегающей компетентности у детей дошкольного возраста., Білім, ғылыми-педагогикалық журнал-2018-№5; Всеволодская-Голушкевич О. В., Пять казахских танцев. - Алматы: Онер, 2017; Клубкова Е.Ю.Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма.-2019 г.

Составитель: Сактаганова А.А.- инструктор физической культуры

Программа «Пилатес с фитболом» обсуждена и утверждена на заседании педагогического совета ясли-сада №17 «Шұғыла»

Протокол № 1 «31»августа 2023 года

Заведующая ясли-сада № 17 « Шұғыла» :



Жетилгенова Д.Н.

Программа «Пилатес с фитболом» согласована на заседании городской экспертной комиссии

Протокол № 2

от « 08 » 09 2023 года

Председатель экспертной комиссии



М.О.Косымбаева

РЕЦЕНЗИЯ

На программу «Пилатес с фитболом»
ГККП ясли-сада № 17 «Шұғыла»

Программа дополнительного образования Сактагановой А.А. «Пилатес с фитболом» рассчитана на детей от 4 до 5 лет. В программе разработана система упражнений, предусматривающая занятия для оздоровления дошкольников посредством пилатес с фитболом, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления. Доступность программы «Пилатес с фитболом» для детей делает ее наиболее востребованной для педагогов и родителей. Предлагаемые упражнения можно применять в любой совместной деятельности, на занятии и в играх с дошкольниками. В тематическом плане обучения упражнениям пилатес добавлены темы, которые обеспечивают преемственность и последовательность освоения содержания Типовой программы в соответствии с возрастными особенностями детей.

В программе используются различные виды упражнения пилатес и танцевального пилатеса.

Научная новизна исследования заключается в том, что теоретически обоснована фитбол-аэробика как инновационный вид оздоровительной физической культуры, разработана классификация средств фитбол-аэробики для детей; установлены факторы (свойства фитбола, многофункциональность его использования, целенаправленный подбор средств, музыкальное сопровождение), определяющие комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей;

В данной программе разработана система упражнений, предусматривающая работу одновременно с разумом и телом. Важный элемент пилатес – дыхание.

Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на фитболе усиливает эффект занятий.

Практическая значимость программы заключается в определении возможных путей использования комплексного воздействия упражнений фитбол-аэробики для развития физических способностей, профилактики и коррекции нарушений осанки, развития музыкально-ритмических способностей и эмоционального состояния детей младшего школьного возраста в учреждениях различного типа и вида. Подобраны и адаптированы комплексы пилатес с корректирующими упражнениями.

Материал, предложенный этой программой интересен и полезен. Поможет развивать у ребенка средствами движений, ритма музыки.

Для детей от 4 лет недельная нагрузка- 2,0 часа в неделю, 72 часа в год, для детей от 5 лет недельная нагрузка -2,0 часа в неделю, 72 часа в год.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук, доцент Актюбинского Регионального университета имени К. Жубанова



Есенгулова М.Н.

Пояснительная записка

Данная программа будет работать на платной основе и в связи с этим внесены изменения: добавлены упражнения и танцевальные комплексы, изменены игры, в тематическом плане обучения упражнениям пилатес обеспечивают преемственность и последовательность освоения содержания Типовой программы в соответствии с возрастными особенностями детей.

Программа рассчитана для детей от 4 лет. В программе система упражнений, предусматривающая работу для оздоровления дошкольников посредством занятий пилатес с фитболом, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления.

Фитбол- большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря пилатес с фитболом снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Отличительная особенностью программы заключается в том, что она рассчитана на обучение детей не только типично- развивающих, но для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Цель программы.

- Развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

Пилатес с фитболом позволяет решать следующие задачи:

Образовательные:

- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Воспитательные:

- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий пилатеса с мячом, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Занятия с пилатесом начинаются со старшей группы, где детей знакомят 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 старшей группы, в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика после сна. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активизирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем. В старшем возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности. Применение пилатеса с фитболом 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.

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

Ожидаемый результат:

- 1.Повышается уровень физического развития и здоровья.
- 2.Поддержание естественного роста
3. Формируется равновесие, баланс и уверенность в себе
4. Тренируется вестибулярный аппарат
5. Развивается координация движений, сила, выносливость развивается
6. Улучшается осанка

Для организации работы по программе созданы следующие условия:

§ физкультурно-музыкальный зал,

§ приобретены футбол-мячи индивидуально подобранные для ребенка в зависимости от роста; музыкальный центр, диски.

§ разработаны конспекты занятий, совместной деятельности;

§ составлен график занятий и совместной деятельности;

совместное с воспитателем проведение

Для детей от 4 лет недельная нагрузка -2,0 часа в неделю, 72 часа в год, для детей от 5 лет недельная нагрузка -2,0 часа в неделю, 72 часа в год. Программа будет реализовываться через дополнительную платную услугу, рассчитана на 2 года.

Содержание программы.

Занятия пилатес с фитболом начинаются с детьми старшей группы. Со старшего возраста, 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 старшей группы, в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика после сна. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активизирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем. В старшем возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности. Применение пилатеса с фитболом 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 старшей группе не должна превышать 25 мин, в подготовительной группе 30 мин. Количество занятий 2 раза в неделю.

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

Содержание занятия

Оборудование: мячи по количеству детей в группе (мяч подбирается с учетом ростовых параметров), коврики по количеству детей, музыкальный центр, диски, флешки с музыкой.

Подготовительная часть

Ходьба вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом. 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.
- Повороты головой направо - налево.
- Круговые вращения руками вперед и назад.
- Наклоны туловища вправо-влево.
- Повороты туловища направо - налево.
- “Лестница” – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка вниз 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, лёжа 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, лёжа 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:

- “Звездочка”. 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 пилатеса на фитболе, используя метод круговой тренировки.

2-е занятие:

§ Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.

§ Разучить первые четыре упражнения пилатеса на фитболе .

3-е занятие:

§ Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.

§ Закрепить навык выполнения упражнений пилатеса на фитболе.

4-е занятие:

§ Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений пилатеса.

§ Совершенствовать навык выполнения упражнений пилатеса на фитболе. Внедрение пилатеса в образовательный процесс ДОУ вписывается довольно легко. Пилатес можно применять и в начальной школе. В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

**Тематический план обучения упражнениям пилатес.
1 год обучения.
Содержание упражнений старшей группы**

№	Программные задачи	
Сентябрь	<p>Дать представления о форме и физических свойствах фитбола:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывания фитбола по полу; по скамейке; 2. Прокатывания фитбола змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; 3. Передача фитбола друг другу, броски фитбола 4. Познакомить с правилами работы с большим мячом. 	<p>2 2 2 2</p>
Октябрь	<p>Обучить правильной посадке на фитболе :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); 2. Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей. 3. Закрепить правильную посадку на мяче. 4. Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках. 	<p>2 2 2 2</p>
Ноябрь	<p>Учить базовым положениям при выполнении упражнений пилатеса в исходном положении:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса 2. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Тренировать равновесие и координацию 3. Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет. Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость. 4. Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность 	<p>2 2 2 2</p>
Декабрь	<p>Учить базовым положениям при выполнении упражнений пилатеса в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). 2. Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. 3. Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче. Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу 4. Учить выполнению упражнения лежа на спине 	<p>2 2 2 2</p>
Январь	<p>Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений пилатеса для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильность постановки стоп. 2. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. 3. Учить выполнять упражнения прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. 4. Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. 	<p>2 2 2 2</p>

Февраль	<p>Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. 2. Учить наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук; 3. Учить наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; 4. Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. 	2 2 2 2
Март	<p>Научить выполнению комплекса пилатес с использованием фитбола в едином для всей группы темпе:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. 3. Научить выполнению разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на фитбол. 4. Учить выполнять медленные пружинистые покачивания; несколько пружинистых движений назад; 	2 2 2 2
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику выполнения упражнений пилатеса «Радуга» (упражнения направлены на формирование осанки) 2. Совершенствовать технику выполнения упражнений пилатеса «Путешествие в космос» (упражнения направлены на формирование осанки) 	4 4
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Мой веселый мяч» Совершенствовать технику выполнения упражнений пилатеса (упражнения направлены на формирование осанки) 2. Совершенствовать технику выполнения упражнений пилатеса «Спортивный танец » (упражнения направлены на формирование осанки) 	4 4
	Всего	72

Тематический план обучения упражнениям пилатес.

2 год обучения.

Содержание упражнений подготовительной группы

№	Программные задачи	
Сентябрь	<p>Совершенствовать качество выполнения упражнений пилатеса в равновесии:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнять поочередно махи прямой ногой вверх и махи согнутой ногой; 2. Закрепить ранее разученные упражнения «Прокати» 3. Упражнение с опорой на фитбол с коленом согнутой ноги «Поворот» 4. Упражнение на равновесие «Прокатись» 	8
Октябрь	<p>Совершенствовать технику выполнения упражнений пилатес в разных исходных положениях</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения с наклоном 2. Упражнения с опорой на фитбол 3. Упражнения с опорой на фитбол с одной ногой 4. Упражнения лежа на животе 	8
Ноябрь	<p>Совершенствовать технику выполнения танцевального пилатеса «Спортивный танец» (Упражнение способствует формированию осанки, укреплению мышц туловища и развитию гибкости и пластичности).</p>	8
Декабрь	<p>Совершенствовать технику выполнения танцевального пилатеса «Самрук» (Упражнение для развития силы мышц рук)</p>	8
Январь	<p>Совершенствовать технику выполнения танцевального пилатеса «Путешествие в Тундру» (Упражнение направлено на формирование осанки)</p>	8
Февраль	<p>Совершенствовать технику выполнения танцевального пилатеса «Радуга»</p>	8
Март	<p>Совершенствовать технику выполнения танцевального пилатеса «Шашу»</p>	8
Апрель	<p>Совершенствовать технику выполнения танцевального пилатеса «Путешествие в космос»</p>	8
Май	<p>Совершенствовать технику выполнения танцевального пилатеса «Улыбка»</p>	8
	Всего	72

Примерные дыхательные упражнения

- **Дышим ровно**

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 спокойно**

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 ребер. 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”**

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 футболом.

- **“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).

- **“Противоположные движения”**

Упражнение на концентрацию внимания

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

Б) То же заранее. Выполняется сидя на мячах.

Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

- **“Стоп, хоп, раз”**

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

- **“Не пропусти мяч”**

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

- **“Угадай, кто сидит на мяче”**

Дети стоят по кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садиться на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче.

Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

I. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Г.У. Демешева, Педагогические условия формирования основ здоровьесберегающей компетентности у детей дошкольного возраста., Білім, ғылыми – педагогикалық журнал-2018. - №5
2. Всеволодская-Голушкевич О. В. Пять казахских танцев. - Алматы: Онер, 2017
3. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма-2019 г.

II. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Абиров Д. Т., Исмаилов А. М. Казахские народные танцы. - 2-е изд. - Алматы: Онер, 2019
2. Абиров Д. Т. Истоки и основные элементы казахской народной хореографии. - Алматы, 2015.
3. Абиров Д. Т. Становление и развитие казахского танца на профессиональной сцене: Дис. канд. искусств. - Алматы 2016.
4. Абиров Д. Т. История казахского танца: Учебное пособие. - Алматы: «Санат», 2015.
5. Баққожаев А.Н. Мектепке дейінгі жастағы балалардың дене тәрбиесі. Талдықорған, 2018.
6. Баққожаев А.Н. Дене тәрбиесі мұғалімінің оқулығы. Талдықорған, 2014.
7. Жарықбаев К.Б “ Дене тәрбиесі негіздері”. 2018г.
8. Иванов Г.Д, Караков А. - Алматы.КазИФК 2017г. «Дене тәрбиесі»
9. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
10. Потапчук А.А.«Как сформировать правильную осанку» СПб.: Речь, 2012.- 176
11. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика» - Волгоград: «Учитель», 2013
12. Танекеев М.Т.– Алматы КазИФК.2015 «От байги до Олимпиады».

