

A photograph of five children sitting on large exercise balls in a gymnasium. The children are arranged in two rows. The front row has three children: a girl on the left in a light blue shirt with a bear logo, a girl in the center in a light blue shirt, and a girl on the right in a white shirt. The back row has two boys in blue shirts. They are all looking towards the camera. In the background, there is a wooden climbing structure with a red net and a red mat on the wall.

***ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ  
«КРЕПЫШ»***

**Базовый туловищный тест «Спящее дерево»  
по выявлению особенностей осанки у дошкольников  
(автор Н. Н. Ефименко, Л. Ф. Васильева)  
Проводится с согласия родителей**

<b>Осмотр ребенка</b>	<b>Визуальные критерии оптимальной позы</b>
<b>Во фронтальной плоскости</b>	
<b>Со спины</b>	<b>Сколиотическая осанка, сколиоз</b>
	Мочки ушей располагаются не на горизонтальной линии
	Различные шейно-надплечевые углы
	Различные по выраженности рельефа шейно-затылочные мышцы
	Неодинаковость формы и расположения подмышечных складок
	Вершины лопаток расположены на разной высоте
	Различные по форме и высоте треугольники талии
	Различная форма выраженности крыловидности лопаток
	Чрезмерная поясничная вогнутость
	Несимметричность жировых складок на талии
	Разная высота расположения гребней тазовых костей
	Различная выраженность ягодичных сфер
	Асимметрия подъягодичных складок
<b>Спереди</b>	
	Асимметрии лица
	Различная высота расположения молочных желез у девочек и околососковых ореолов у мальчиков
	Различия в реберных полусферах слева и справа
	Чрезмерно выпяченный живот
	Смещение (пупка) живота в одну из сторон
	Различная высота расположения кистей над уровнем пола
<b>В сагиттальной плоскости</b>	
<b>Сбоку</b>	<b>Сутуловатая осанка</b>
	Неестественный (избыточный) наклон головы вперед
	Шея не может удерживать голову в вертикальном положении
	Усиливается шейный лордоз (шейная вогнутость)
	Возникает защитное напряжение шейно-затылочных мышц (симптом «канатиков»)
<b>Сбоку</b>	<b>Сутуловатая осанка</b>
	Формируется шейно-воротниковый мышечный блок
	<b>Круглая спина (кифоз, кифотическая осанка)</b>
	Наклон головы вперед

	Уплотнение грудной клетки
	Опущенные вперед плечи
	Крыловидные лопатки
	Округлая спина
	Выпяченный или отвисающий живот
	Снижение функции сердечно-сосудистой системы
	Боли в спине
	Повышенная утомляемость
	Снижение гибкости позвоночника
	<b>Кругловогнутая спина (гиперлордоз, лордотическая осанка)</b>
	Избыточная поясничная вогнутость
	Выпяченный вперед живот, особенно его нижняя часть
	Растянутые и ослабленные мышцы брюшного пресса
	Хроническое напряжение продольных мышц поясницы (симптом «вожжей»)
	Болезненность в области поясницы, особенно при прощупывании
	Избыточный наклон таза вперед
	<b>Прямая спина</b>
	Отсутствие естественных кривизн позвоночного столба
	Опущенными и слегка сдвинутыми вперед плечами
	Прямым расположением головы и длинной шеей
	Смещенной вперед плоской грудной клеткой
	Отстающими от спины лопатками
	Уменьшенным углом наклона таза, плоскими ягодицами

### Признаки вялой осанки

<b>Характерные признаки вялой осанки у детей</b>
Чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника
Слегка опущенная голова
Опущенные и сдвинутые вперед плечи
Запавшая грудная клетка
Отстающие от спины лопатки
Свисающий живот
Часто ноги слегка согнуты в коленных суставах
Значительное снижение тонуса мышц спины, туловища, брюшного пресса, мышц-сгибателей и разгибателей тазобедренных суставов
Частая смена одного неправильного положения тела на другое

Осмотр каждого ребенка проводится как с открытыми глазами, так и с закрытыми, когда отсутствует контроль за окружающим пространством. Ребенок в трусиках встает на ровную поверхность, без обуви, принимает позу

естественного прямостояния. Фон позади ребенка однотонный, контрастирующий с телом обследуемого. Осмотр выполнялся со стороны спины, спереди, сбоку и в наклоне вперед. На фон позади осматриваемого нанесена координатная сетка (5x5 см). Оценка осанки проходит в соответствии с визуальными критериями оптимальной позы человека в виде горизонтальных линий-ориентиров, проходящих через парные органы (точки)

Отклонения отмечаются в индивидуальной карте ребенка.

### ***Наблюдение***

Цель наблюдения – выявление уровней двигательной активности.

### ***Высокая двигательная активность.***

Детям с высоким уровнем двигательной активности присуща деятельность с большим количеством бега, преобладают игры высокой активности (бег друг за другом, футбол, бег за мячом). Все движения и задания воспитателя выполняют в быстром темпе, проявляют нежелание заниматься спокойными продуктивными видами деятельности. Характерна высокая подвижность, агрессивность, частое нежелание подчиняться правилам игры. Быстро теряют интерес к мелкому инвентарю, предпочитают упражнения на спортивных детских тренажерах, лестнице. При этом охотно выполняют задания на веревочной лестнице, физироллах, фитболах. Неохотно реагируют на замечания педагога. В бассейне активны. Наводят порядок после замечания воспитателя.

*Дети со средним уровнем двигательной активности* проявляют интерес к разнообразному инвентарю (диски здоровья, теннисные ракетки, бильбоке, серсо и др.). Часто организовывают коллективные игры, берут на себя роль ведущего. Уверенно выполняют задания с мячами, обручем, на лестнице. Наблюдалось уравновешенное, хорошее настроение. Чередуют активные виды деятельности со спокойными играми (сборка мозаики, дидактические настольные игры). После игр самостоятельно убирают инвентарь и пособия на место.

*Дети с низким уровнем двигательной активности* очень редко проявляют инициативу, часто находятся в статичных позах, сидят на диване или наблюдают за другими. Преобладают игры малой активности, в одиночку. Не проявляют интерес к коллективным играм, часто самостоятельно выходят из игры. Задания педагога не выполняют до конца, оставляют незаконченными рисунки, мозаику. Характерна нерешительность, внутренние переживания, замкнутость, застенчивость. В группе с детьми практически не общаются. В бассейне неактивны, часто стоят около бортика, наблюдая за другими детьми. На вопросы и предложения воспитателя часто не отвечают, свои действия не комментируют.

**Признаки физического неблагополучия детей на занятиях**

(Потапчук А. А.)

№	Тревожные симптомы
1	Изменение цвета кожного покрова, особенно в виде резкого побледнения или покраснения, появление пятен на лице ребенка
2	Обильное потоотделение
3	Поверхностное, аритмичное дыхание через широко открытый рот
4	Потеря равновесия, резкая сгорбленность, неуверенная походка
5	Страх, сонливость, тоска, искаженный гримасой рот, тусклый взгляд
6	Учащение пульса более, чем на 50% от исходных показателей и увеличение показателей дыхания более 4-6 раз в минуту
<p>Следует помнить, что дети не способны сами контролировать свое состояние и ответственность за их здоровье лежит на педагоге.                      При появлении тревожных симптомов необходимо немедленно прекратить занятия и дать ребенку отдохнуть.</p>	

**Комплексы общеразвивающих упражнений на мячах,  
рекомендуемых при вялой осанке**

**1-й комплекс**

№	Упражнение	Дозировка
1	Исходное положение - сидя на мяче, руки к плечам. 1 - руки на мяч; 2 - исходное положение.	6-8 раз
2	Стоя лицом к мячу, руки за спину, ноги врозь. 1 - 2 наклон вперед не сгибал ног, ладони на мяч; 3-4 исходное положение.	6-8 раз
3	Сидя на мяче, руки с двух сторон на мяче сбоку. 1 - 2 правую ногу согнуть и поставить стопой на мяч; 3-4 исходное положение. То же левой.	3-4 раза
4	Исходное положение - сидя на мяче, руки на поясе. 1-2 наклон вправо, коснуться правой ноги; 3-4 исходное положение. То же левой.	3-4 раза
5	Сидя спиной к мячу, придерживая мяч руками. 1 - 2 выпрямить ноги; 3-4 согнуть ноги.	4-6 раз
6	Подскоки с ноги на ногу вокруг мяча и ходьба на месте. Смена направления.	4 круга
7	Повторить первое упражнение.	6-8 раз

**2-й комплекс**

№	Упражнение	Дозировка
1	«Хлопок». Исходное положение - стоять лицом к мячу. 1-2 руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать «хлоп»; 3-4 исходное положение.	6 раз
2	«Дотянись». Исходное положение - сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1-2 руки через стороны вверх, наклон вперед, коснуться носков - выдох; 3-4 исходное положение - вдох.	5 раз
3	«Приседание». Исходное положение стоя лицом к мячу. 1-2 поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на мяче, спина прямая; 3-4 исходное положение.	3-4 раза
4	«Поворот». Исходное положение - спиной к мячу, руки на пояс. 1-2 поворот направо, правой рукой коснуться мяча; 3-4 исходное положение. То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота.	4-6 раз

5	5. «Ноги врозь». Исходное положение - сидя на полу, лицом к мячу, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 - согнуть ноги ближе к себе; 2 - ноги врозь, не задевая мяч.	3-4 раза
6	6. «Шагают и прыгают». Исходное положение - стоя боком к мячу, 10-12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг мяча, ходьба на месте.	4 круга

### 3-й комплекс

№	Упражнение	Дозировка
1	«Шагают пальцы». Исходное положение - встать на колени и сесть на пятки, мяч справа. Перебирая пальцами правой руки, прокатить мяч вокруг себя. То же, влево.	6-8 раз
2	«Насос». Исходное положение - сидя на мяче, руки на пояс. 1-2 наклон вправо (влево), говорить «Ш-ш-ш»; 3-4 исходное положение.	6-8 раз
3	«Работают ноги». Исходное положение - сидя, ноги врозь, лицом к мячу, руки в упоре сбоку. 1 - согнуть правую ногу; 2 - исходное положение. То же - левой. То же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую, и наоборот.	3-4 раза
4	«Посмотри на руку». Исходное положение - сидя на мяче, руки на поясе. 1-2 поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3-4 исходное положение. То же - влево.	3-4 раза
5	«Спрячемся». Исходное положение - сидя, ноги врозь, лицом к мячу, руки на мяче, спина прямая. 1-2-3-4 перебирая ладонями по мячу, прокатывая его вперед, наклон вперед. 5 - 6 - 7-8 перебирая ладонями по мячу, вернуться в исходное положение.	4-6 раз
6	«Высоко». Исходное положение - стоя рядом с мячом. 1 - 2 подняться на носки, руки вверх; 3-4 вернуться в исходное положение.	4 круга

**Упражнения на мячах  
для увеличения подвижности позвоночника и суставов**

№	Упражнение	Дозировка
1	«Замочек» И. п. – сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.	6-8 раз
2	«Покатушки» И. п. – сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперёд-назад.	6-8 раз
3	«Ручные часики» И. п. - сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить тоже с левой рукой.	6-8 раз
4	«Достань до неба» И. п. – лёжа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны вверх, ноги в упоре на полу.	6-8 раз
5	«Выпрями ногу» И. п. – лёжа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.	6-8 раз
6	«Наклонись-потрогай» И. п. – сидя на фитболе, глубокий наклон вперёд. Руками обхватить находящийся между ногами фитбол.	6-8 раз
7	«Наклонись на ногу» И. п. - сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперёд, руки в упоре на мяче сзади.	4-6 раз
8	«Потягушки к ноге» И. п. – сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной, затем к другой ноге.	4 раза к каждой ноге

**Примерные упражнения с фитболом для формирования оптимального двигательного стереотипа и укрепления мышечного корсета у детей старшего дошкольного возраста**

№	Содержание, дозировка	Методические рекомендации
1	И. п.- о. с., мяч на полу перед занимающимся; 1-4 — присесть, взять мяч руками и, вращая его пальцами от себя, поднять над головой — потянуться вверх; 5-8 — вращая мяч и приседая, опустить его на пол. Дозировка: 2 раза.	Принимая и. п., плотно прижать стопы к полу, опираясь на их внешние края. Потянуться вверх, начиная со свода стопы. Напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтягивая вверх коленные чашечки. Напрячь, плотно сжав, большие ягодичные мышцы. Подтянуть живот. Поднимая мяч вверх, потянуться за ним, почувствовать и отметить, как растягивается позвоночник. Опуская мяч на пол, спину держать прямо. Приседая, не отводить таз назад.
<b>Комментарий.</b> Данное упражнение открывает занятие, так как оно дает возможность ребенку, прежде чем начать взаимодействовать с мячом, почувствовать его объем, форму. Вращение мяча пальцами включает в работу тактильные ощущения, движение с мячом вверх-вниз с одновременным сопровождением мяча взглядом помогает ориентироваться в пространстве.		
2	И. п. – стоя, упор согнувшись, ладони на мяче, руки прямые; 1-8 — упругие толчки руками в мяч, слегка пружиня спиной.	После выполнения упр. 1 опустить мяч на пол и положить его перед собой. Опуская мяч, руки в локтях не сгибать, ноги прямые, живот подтянут, спина ровная, смотреть вперед. Переход из одного и. п. в другое должен происходить плавно, как бы «перетекая» из положения «стоя» в «наклон».
<b>Комментарий.</b> Мяч необходимо опустить точно перед собой (по прямой линии). Уже само это задание определяет точность движений, оказывает развивающее действие на способность ребенка плавно скоординировать свое действие, на ориентацию в пространстве, умение контролировать точность, исправление своих движений, т. е. обучает владению своим телом.		
3	И.п. — стоя наклон вперед, касаясь мяча ладонями; 1-2 — прокатить мяч вперед, не сгибая рук в локтях, колени прямые,	При выполнении толчков особое внимание обратить на поясничный отдел - не прогибаться. Работают мышцы спины, рук. Растягиваются мышцы поясничного отдела и задней поверхности ног. Прокатывая мяч вперед, потянуться за ним, опуская голову между рук. Спина

	<p>потянуться (с места не сходить); 3-4 - прокатить мяч в и. п. Дозировка: 4 раза.</p>	<p>должна оставаться ровной (как будто к ней привязана дощечка), живот подтянут. На счет 3-4 подкатить мяч к себе, также не сгибая рук и ног, голову поднять, смотреть вперед. Работают мышцы спины. При прокатывании мяча вперед сильно растягиваются мышцы-разгибатели туловища и задней поверхности ног, изменяется угол постановки таза, растягиваются икроножные мышцы и мышцы стопы, вытягиваются все отделы позвоночника, расслабляется пояснично - подвздошная мышца. При возвращении в и. п. мышцы-разгибатели спины выполняют укрепляющую работу, с мышц поясничного отдела снимается напряжение.</p>
<p><b>Комментарий.</b> В этом упражнении особое внимание уделяется координации работы мышц-сгибателей и разгибателей шеи с работой зрительного анализатора. Сопровождение движения мяча одновременными движениями головы и глаз работает на развитие пространственного и кинетического факторов, а прикосновения к поверхности мяча ладонями и пальцами рук улучшают тактильное восприятие ребенка, т. е. развивают кинестетический фактор. Чтобы усилить воздействия упражнения, можно, выполняя движения, вслух проговаривать свои действия: «прокатим мяч вперед, затем к себе». Это дает возможность подключить к работе слуховой анализатор.</p>		
<p><b>4</b></p>	<p>И.п. — то же, что в упр. 3; 1-2 — прокатить мяч вправо двумя руками; 3-4 — вернуться в и.п.; 5-6 — то же, что на счет 1—2, но влево; 7-8 — вернуться в и.п. Дозировка: 2 раза в каждую сторону.</p>	<p>Оставшись в прежнем и.п. (стоя, руки на мяче), изменить направление движения мяча. На 1-2 прокатить мяч вправо, левая боковая поверхность тела натянута. Правая пояснично-подвздошная мышца в это время расслабляется. Возвращаясь в и.п., обратить внимание на прямую спину (голова опущена). Повторить это движение в другую сторону. В момент прокатки мяча вправо и влево вытягиваются мышцы спины с противоположной движению стороны и мышцы пояснично - подвздошного сочленения.</p>
<p><b>Комментарий.</b> Изменение направления движения добавляет к развиваемым в предыдущем упражнении факторам улучшение межполушарного взаимодействия, так как перекатывание мяча вправо-влево и слежение за ним глазами направлено на пересечение средней линии тела, координацию работы правой и левой половины тела (латеральность), а также способствует координации тонуса мышц.</p>		

5	<p>И.п. — то же, что в упр 4; 1-4 — наклоняясь туловищем по ходу движения мяча, катить мяч двумя руками вокруг себя; 5-8 — то же в другую сторону. Дозировка: по 2 раза в каждую сторону.</p>	<p>Очень важно пальцами рук контролировать мяч на протяжении всего движения. В этом случае последовательно растягиваются и вступают затем в работу по поддержанию равновесия мышцы спины, боковой поверхности тела, брюшного пресса. Прокатывая мяч за спиной, следует чуть присесть, вовлекая в работу мышцы бедер, голени и стопы. Стопа выполняет огромную работу по сохранению равновесия: включаются все мышцы стопы, она укорачивается, перекачивается с наружного свода на внутренний и обратно. Повторить круг дважды в одну сторону, то же проделать в противоположную сторону. В конце второго круга остановить мяч позади себя и сесть на него.</p>
<p><b>Комментарий.</b> Прокатить мяч вокруг себя, не теряя контакта с ним, значит постоянно ощущать пальцами поверхность мяча, через касание чувствовать его форму, направление движения. Это упражнение позволяет помочь формированию модально-специфических факторов (тактильного, зрительного), кинестетического (осуществление сложного движения в сочетании с движениями глаз, сопровождающими мяч), а также пространственного и межполушарного взаимодействия (перехват мяча с одной стороны тела на другую и прокатывание его за спиной).</p>		
6	<p>И.п. — сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч; 1-2 — легко подпрыгивая на мяче (не теряя с ним контакта), поднять правую руку вверх через сторону; 3-4 — опуская правую, поднять вверх левую. Дозировка: по 4 раза.</p>	<p>Контакт ягодиц с мячом теряется, ноги всей стопой стоят на полу, корректируя равновесие. Следить, чтобы таз был слегка наклонен вперед живот напряжен. Работают мышцы спины, поясничного отдела, ног. Необходимо добиваться, чтобы, поднимая вверх руку, ребенок не отклонялся телом от вертикальной оси. Удерживая вертикаль, мы вытягиваем позвоночник и вовлекаем все мышцы спины в работу по поддержанию осанки — укрепляем весь мышечный корсет и связочный аппарат позвоночника.</p>
<p><b>Комментарий.</b> Упражнение формирует модально-специфический фактор (сочетание движений рук с пружинящими движениями ног, осязание контакта с мячом, движения глаз, сопровождающих подъем руки вверх). Кроме того, здесь задействован кинестетический фактор (сочетание разных по характеру движений руки ног). Чтобы облегчить координацию движений, можно, поднимая руку, вслух называть выполняемое движение, включая в работу слуховое восприятие «вверх-вниз».</p>		

**Конспект занятия «Отважные фитболисты» с включением комплекса упражнений с фитболом, способствующих формированию правильной осанки, укреплению мышц плечевого пояса, мышц спины, силовой выносливости мышц брюшного пресса.**

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Построение в одну шеренгу. Ходьба по залу. Перестроения в ходьбе (ходьба змейкой, по диагонали, проверка осанки у стены).	5 мин.	Следить за работой рук при ходьбе
2	Исходное положение - основная стойка, с мешочком на голове. 1-2 - руки в «крылышки»; 3-4 - исходное положение.	6 раз	Следить за осанкой
3	Исходное положение - то же. 1 - руки вверх, правую ногу назад; 2 - исходное положение; 3 - руки вверх, левую ногу назад; 4 - исходное положение.	5 раз	Следить за осанкой
4	Ходьба на носках с мешочком на голове вокруг фитбола.	1 мин.	Следить за осанкой, одной рукой придерживая мяч
5	Переход в исходное положение лежа на спине на мяче. 1-2 - руки к плечам; 3-4 - поднять правую ногу; 5-6 - согнуть ногу в колене; 7-8 - выпрямить ногу и вернуться в исходное положение; 9-16 - то же левой ногой.	7 раз	Прижать мяч к пояснице
6	Исходное положение - то же. Сед руки в «крылышки», затем медленно перейти в исходное положение.	6-8 раз	Следить за прямым положением туловища

7	Упражнение на расслабление в исходном положении на четвереньках, мяч под грудью	30 с	Слегка покачивать мяч туловищем вперед-назад
8	Исходное положение - лежа на животе на мяче. 1-2 - поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4 - ножницеобразные движения ногами	6 раз	Голова и позвоночник в одной плоскости
9	Исходное положение - то же. 1-4 - руки в «крылышки», ноги на полу; 5-8 - брассовые движения руками	4 раза	Голова и позвоночник в одной плоскости
10	Перейти в исходное положение стойка на коленях; 1-2-3-4 - обвести рукой вокруг себя мяч по часовой стрелке; 5-8 - против часовой стрелки.	По 3 раза в каждую сторону	Тянуться теменной областью вверх
11	Ходьба, руки на поясе, приставными шагами, упражнения на дыхание	1 мин.	Следить за осанкой
15	Игра по желанию детей	5 мин.	
16	Проверка осанки друг у друга (указать товарищу на ошибки)		

Примерные дыхательные упражнения

№	Упражнение	Содержание
1	«Дышите тихо, спокойно и плавно»	И.п.: стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз).
2	«Подышите одной ноздрей»	И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).
3	«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).
4	«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).
5	«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).
6	«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.

<b>7</b>	«Радуга, обними меня»	И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук “с”, выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).
<b>8</b>	«Дышим тихо, спокойно и плавно»	Повторить 3-5 раз

Подвижные игры и игровые упражнения с футболом

Название игры	Содержание
«Паровозик»	Дети садятся на мячи 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 мячи друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребёнку дают в руки футбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребёнку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно.
«Быстрый и ловкий»	Мячи (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).
Игровое упражнение	Задачи и содержание
«А часы идут, идут»	Укрепление мышц шеи, плечевого пояса, ног, развитие гибкости, повышение функциональных возможностей тазобедренного сустава. Дети сидя на футболе выполняют движения в соответствии с текстом.
Тик-так, тик-так, В доме кто умеет так? Тик-так, тик-так (2 раза). Это маятник в часах, Отбивает каждый такт. Тик-так, тик-так (2 раза). А в часах сидит кукушка, У неё своя избушка. Прокукует птичка время,	Наклоны головы вправо-прямо-влево-прямо  Стоя. Футбол вперёд-книзу. Движения вправо-влево  Сидя на футболе наклоны вперёд, обхватив мяч между ногами, затем в и.п.

<p>Снова спрячется за дверью. Стрелки движутся по кругу, Не касаются друг друга. Повернёмся мы с тобой Против стрелки часовой. А часы идут, идут, Иногда вдруг отстают. А бывает, что спешат, Словно убежать хотят! Если их не заведут, То они совсем встают.</p>	<p>Сидя на фитболе, вращение в тазобедренном суставе по часовой стрелке</p> <p>Вращение против часовой стрелки</p> <p>Пружинистые движения, переходящие в медленные</p> <p>Частое постукивание пальцами ног по полу</p> <p>Пружинистые движения, переходящие в медленные</p>
<p><b>«Любопытная Варвара»</b></p>	<p>Укрепление мышц шеи. Дети сидят на фитболе, руки на коленях выполняют движения в соответствии с текстом.</p>
<p>Любопытная Варвара</p> <p>Смотрит влево,</p> <p>Смотрит вправо,</p> <p>Смотрит вверх,</p> <p>Смотрит вниз,</p> <p>Чуть присела на карниз,</p> <p>А с него свалилась вниз!</p>	<p>Дети поднимают и опускают плечи</p> <p>Поворот головы налево, затем в и.п.</p> <p>Поворот головы направо, затем в и.п.</p> <p>Поднять голову вверх, затем в и.п.</p> <p>Голову вниз, затем в и.п.</p> <p>Пружинистые движения, переходящие в медленные</p>

### Консультация для родителей «Фитбол для всей семьи»

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Социальный и экологический факторы Томской области оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей. Чаше страдают дети заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного, сердечно – сосудистого, дыхательного аппарата. Методика фитбол - аэробики как одна из нетрадиционных здоровьесберегающих технологий, направлена на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Поэтому считаю необходимым использование методики фитбол – аэробики в работе с детьми.

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

В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране - около 20 лет. Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес - гимнастики. Программы по фитбол-гимнастике и фитбол-аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей.

Правильно организованные занятия с использованием этого мяча приносят огромную пользу. Самая приятная особенность фитбола в том, что для занятий на нем не существует никаких противопоказаний. Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость.

Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Мячи могут быть не только разного размера, но и цвета. Ведь известно, что цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Теплый цвет (красный, оранжевый) повышает активность, усиливает возбуждение центральной нервной системы. Я стала замечать, что этот цвет выбирают активные дети с холерическими чертами. Холодный цвет (синий, фиолетовый) успокаивает. Его выбирают дети с флегматичными чертами, спокойные, чуть заторможенные. Желтый и зеленый цвет способствует проявлению выносливости. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма. Так, коричневая и черная окраска снарядов создает впечатление, что они тяжелее, чем предметы, которые окрашены в белый и желтый цвета. На занятиях я решила попробовать с помощью цветов регулировать психоэмоциональное состояние детей. Активным детям в возбужденном состоянии я предлагаю фитболы холодных

цветов, а спокойным детям – ярких. Таким образом, психоэмоциональное состояние детей уравнивается, и все дети находятся на «одной волне».

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

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют коррекции различных нарушений осанки, лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невращения, астено - невротический синдром и по своему физическому воздействию сходны с верховой ездой.

Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие ткани. Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Фитбол - гимнастика позволяет решать следующие *задачи*:

- развивать двигательные качества;
- развивать и совершенствовать координацию движений и равновесия;
- укреплять мышечный корсет, создавать навык правильной осанки;
- нормализовывать работу нервной системы, стимулировать нервно-психическое развитие;
- улучшать коммуникативную и эмоционально-волевую сферы;
- развивать мелкую моторику и речь;
- адаптировать организм к физической нагрузке.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную *направленность*:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;

- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

### ***«Золотые правила» футбол – гимнастики:***

✓ Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.

✓ Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

✓ Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.

✓ Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

✓ Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

✓ Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.

✓ Выполняя на мяче упражнения лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.

✓ При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

✓ Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке во время занятий с мячами.

✓ Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

✓ На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.

✓ Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.

✓ Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

Занятия футбол-гимнастикой в нашем учреждении проходят один раз в неделю по 30 минут. Группы подбираются с учётом возрастных, двигательных и индивидуальных особенностей детей. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети одеты по возможности легко. Упражнения на

мячах могут проводиться в течение целого занятия, но с детьми младшего дошкольного возраста я использую упражнения на мячах в качестве фрагмента занятия. В целом, использование мячей не превышает 40 % общей длительности занятия, так как я считаю, важно дать возможность детям не только упражняться на мячах, но и ходить, бегать, прыгать, лазать, танцевать.

Занятие подразделяется на 3 части: вводную, основную и заключительную.

В вводной части происходит разминка, целью которой является настрой детей на работу и подготовка организма ребёнка к более интенсивной работе в основной части занятия.

В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. Главная задача – обучение технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развитию двигательной координации. В связи с этим, во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей.

Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения-релаксации, игр и упражнений для развития творческих способностей детей. На начальном этапе занятие проходит без музыкального сопровождения, затем подбираются музыкальные этюды.

Заниматься фитбол-гимнастикой еще приятнее всей семьей.