

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Паспорт программы	2
2. Пояснительная записка	3
3. Основные принципы программы	6
4. Направления программы	6
5. Методика проведения фитбол-гимнастики	7
6. Условия проведения фитбол-гимнастики	8
7. Тематическое распределение количества занятий.....	11
8. Основные этапы обучения	12
9. Требования к уровню подготовки детей.....	15
10. Педагогические наблюдения за самочувствием детей	17
11. Оценка эффективности применения фитбол-гимнастики	18

Библиография

Приложение

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ



Программа дополнительного образования по физической культуре «Веселый кенгуренок» для детей 5-6 лет с использованием фитболов.



Основание для составления программы:

- ❖ Закон РФ «Об образовании» от 18.07.2011г. № 242 – ФЗ;
- ❖ «Федеральные государственные стандарты начального общего образования от 06.10.2009г. № 373 с изменениями от 26.11.2010г. № 1241



Заказчик программы:

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя школа №9 г.Сургута, ул.Семёна Билецкого, 8.
Руководитель: Дорохина Елена Николаевна



Составитель и исполнитель программы:

учитель физической культуры дошкольного отделения МБОУ СШ №9, г. Сургут
Чечуй Светлана Александровна



Уровень и сроки реализации: дошкольный, 2021-2022 гг.



Направленность: физкультурно-оздоровительная
Способ освоения: игровой



Краткое содержание:

Программа раскрывает приёмы и методы обучения специальной гимнастике и игровым упражнениям с использованием фитболов, которые способствуют максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия и переработки информации, физическому развитию детей, улучшению их здоровья.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность данной программы состоит в том, что за последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Согласно исследованиям специалистов, 60% болезней взрослых «заложены» в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более 4-х раз (данные Т.Я. Чертюк, З.С. Макаровой, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.), причем ослабление здоровья подрастающего поколения может в геометрической прогрессии угрожать здоровью последующих поколений, т.к. у больных родителей будут постоянно рождаться больные дети. Рождение здорового ребенка в настоящее время стало редкостью, растет число детей с врожденными аномалиями, с речевыми расстройствами.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.

Движения в любой форме, соответствующие возрастным возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор – этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями. Во время непосредственно организованной деятельности по физической культуре у ребенка повышается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором, существенной стороной действия которого является повышение эмоционального тонуса.

Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Именно этим критериям отвечает методика работы с фитболами, большими оздоровительными мячами.

В разработанной программе дополнительного образования **«Веселый кенгуренок»** предлагается система упражнений с использованием нового современного оборудования - большими гимнастическими мячами, которая осуществляет комплексную работу по укреплению и сохранению здоровья детей дошкольного возраста. Занятия с детьми проводятся в нетрадиционной форме. Уникальное сочетание физических упражнений с музыкой, сказкой, проговариванием стихов в фитбол-гимнастике развивает ритмическое

чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Данная программа не дублирует основную общеобразовательную программу, реализуемую в дошкольном образовательном учреждении.

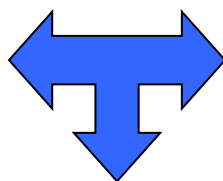
Задачи программы

Оздоровительные:

- Укрепление здоровья детей, включающее формирование опорно-двигательного аппарата, стимулирование функций сердечно-сосудистой систем и координационных способностей;
- Создание основы для нормального роста и полноценного развития ребёнка путём целесообразной двигательной активности;
- Выработка потребности к регулярным занятиям;
- Совершенствовать эмоциональную сферу детей.

Образовательные:

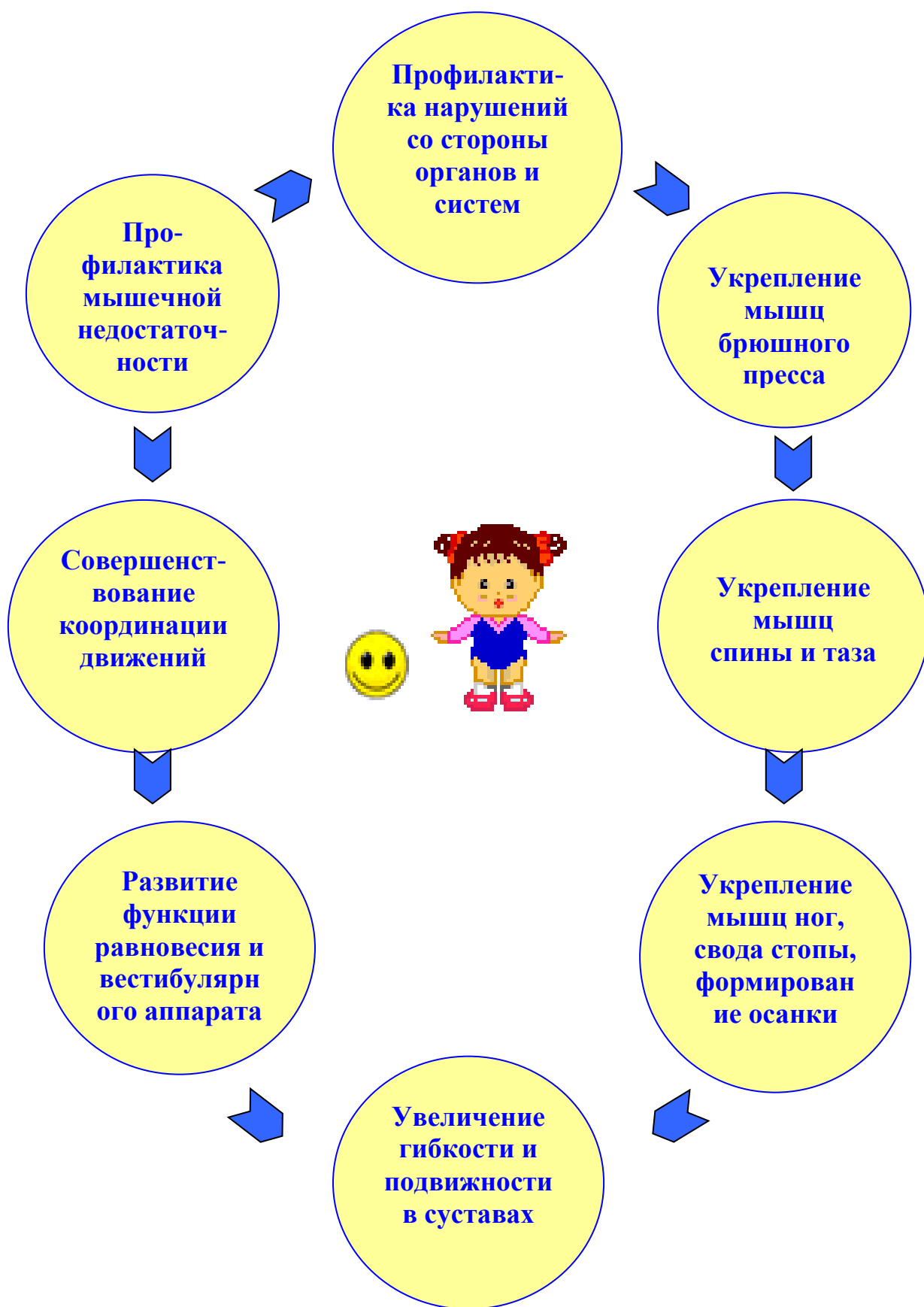
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с их возрастными особенностями;
- Развитие физических качеств;
- Развитие культуры движений и телесной рефлексии;
- Развитие умственной сферы посредством выполнения двигательных действий, с помощью которых усваиваются элементарные знания об окружающем, познаёт собственное тело и свои многочисленные возможности



Воспитательные:

- Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм, их влияние на укрепление здоровья человека;
- Воспитание нравственно-волевых качеств личности, активной жизненной позиции, развитие коммуникативных навыков;
- Способствовать развитию самоконтроля и самооценки.

ЧАСТНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ



3. Основные принципы программы

- **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- **Принцип активности и сознательности** – поиск новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей;
- **Принцип личностной ориентации и преемственности** – организация и поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноразового и разновозрастного развития и состояния здоровья;
- **Принцип гарантированной результативности** – реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физической подготовленности;
- **Принцип природосообразности** – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребёнке, его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к ведению здорового образа жизни.
- **Принцип дифференциации содержания педагогического процесса** – ориентирование педагогического процесса на индивидуальные особенности каждого ребёнка, темпы развития и физические возможности детей.

4. Направления программы

1. **Закрепление движений, совершенствование двигательных умений:**
 - Развитие физических качеств: двигательная реакция, темп движений, гибкость, выносливость, сила.
 - Развитие координационных способностей: точность движений, равновесие, мелкая моторика, расслабление.
2. **Профилактика:**
 - Тренировка сердечно-сосудистой системы организма.
 - Профилактика нарушений осанки.
 - Предупреждение плоскостопия.

5. Методика проведения фитбол-гимнастики

Основным видом деятельности в дошкольном возрасте является игра. Дети получают удовольствие не от того, что научились выполнять то или иное движение, а от перевоплощения в игровой образ и от самого процесса игры. Упражнения на мячах могут проводиться в течение всей организованной деятельности по физической культуре, но с детьми младшего дошкольного возраста более целесообразно использовать упражнения на мячах в качестве фрагмента занятия, так например, в основной части дать комплекс общеразвивающих упражнений, а в заключительной – подвижные игры с мячом (**приложение № 1**).

Занятия с детьми четвертого года жизни не имеют строго очерченной трехчастной формы. Это занятия-сказки. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания сказки. Как правило, эти занятия не имеют большой мышечной нагрузки, в них преобладает множество упражнений на развитие мелкой моторики - хватание, бросание, поглаживание предметов, разные виды ритмичных хлопков, звукоподражание, а также различные игры с развернутым речевым содержанием.

Предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжелая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей в этом возрасте.

Внимание детей крайне неустойчивое, повышена эмоциональная возбудимость, почти нет волевых усилий при выполнении упражнений, поэтому все задания целесообразно выполнять по подражанию, а не по словесной инструкции.

Движения детей пятого года жизни более координированные и точные. Дети уже выполняют равномерные ритмичные движения и регулируют произвольно напряжение и расслабление, охотно и многократно повторяя упражнения. Ребята могут следить за своей осанкой, осваивают разнообразные виды ходьбы, шаг их становится более равномерным, но руки еще недостаточно энергичны, и выполнение ходьбы и бега с сопутствующими движениями вызывает множество трудностей. Если в младшей группе основное внимание уделяется работе над тонусом, статической координации и сохранением заданной позы, то в средней главная задача – обучение технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развитие двигательной координации.

Дети шестого года жизни имеют более координированные движения, которые подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться собственному волевому приказу. Дети становятся более настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, выполнять все команды, данные педагогом, организованно и дисциплинированно. В этой возрастной группе дети уже

хорошо соотносят свои действия с музыкой, поэтому полезно вводить музыкальное сопровождение в серии упражнений.

На седьмом году жизни происходит переход от игровой деятельности к учебной. Ребенок подолгу сидит на занятиях, получая повышенную нагрузку на позвоночник. Эту неизбежную нагрузку можно уменьшить упражнениями фитбол-гимнастики. У детей седьмого года жизни крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому дети более способны к сильным размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, дифференцированными, требующими большой точности. В этом возрасте больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции.

После сильного возбуждения с эмоциональной основной частью, с ее повышенной двигательной активностью в этом возрасте особенно необходима заключительная релаксационная часть. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения. Несмотря на то, что игровая деятельность переходит в учебную, игра для детей этого возраста продолжает занимать очень важное место. Все большее значение приобретают коммуникативные, психокоррекционные и командные игры.

Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием детей. Дети не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге.

6. Условия проведения фитбол-гимнастики

В целях обеспечения безопасности, охраны жизни и здоровья детей, рекомендуется соблюдать основные правила:

- Подбирать фитбол каждому ребенку по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.
- Перед занятием убедиться, что поблизости отсутствуют острые предметы, которые могут повредить фитбол.
- Проследить, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.
- Начинать занятия с простых исходных положений и упражнений, постепенно переходя к более сложным, решая задачи создания мышечного корсета и улучшения качества управления движениями.
- Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.

- Исключить быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, осевая нагрузка повреждают межпозвонковые диски, играющие роль амортизаторов. Чрезмерные движения (на уровне анатомического барьера подвижности) увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов.
- При выполнении упражнений в положении лежа не задерживать дыхание. Не злоупотреблять статическими упражнениями в и.п. лежа на животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.
- При выполнении упражнений в положении лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускаются наклон и запрокидывание головы вперед-назад, поскольку это приводит к усилению шейного лордоза и появлению симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей. По этой же причине нельзя увлекаться прыжками на фитболах.
- При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.
- При выполнении упражнений в положении лежа на животе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и располагаться на уровне плечевых суставов.
- Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту занимающихся.
- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке.
- На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Одним из эффективных средств для создания положительного настроения является музыкальное сопровождение. Кроме того, необходимо обращать внимание на эстетику выполнения упражнений, демонстрируя для примера детей, правильно выполняющих упражнения и личный пример педагога.
- Использовать упругие свойства фитбола в качестве сопротивления для развития силы; масса фитбола позволяет применять его для отягощения. Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление.
- Каждое упражнение повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз. Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузки на разные группы мышц из различных и.п. В основной части занятия целесообразно использовать 5 мин. для выполнения специальных корригирующих упражнений индивидуально. В заключительный период занятия целесообразно включить игры и упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

- С целью формирования коммуникативных умений у детей упражнения могут выполняться в парных ОРУ, подвижных играх, командных соревнованиях.
- С детьми дошкольного возраста использовать упражнения для самопознания, уточнения представлений детей о строении своего тела (называть части тела и их движения, проводить игры «Запрещенное движение», «Коснись названной части тела» и др.).
- С детьми дошкольного возраста целесообразно использовать упражнения в качестве фрагмента занятия. Например, в основной части дать комплекс общеразвивающих упражнений, в заключительной части — подвижные игры с фитболами. Время упражнений с фитболами не должно превышать 40-60% общей длительности занятия. Нужно дать возможность детям не только упражняться с фитболами, но и ходить, бегать, прыгать, лазать, танцевать.
- Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в подгруппах. Время проведения одного занятия с детьми 4-5 лет – 20 мин., с детьми 5-6 лет – 25 мин. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на ковриках, одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках). Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость делают занятия особенно эффективными.
- Для постепенного, правильного освоения упражнений рекомендуется организовать обучение детей по этапам, т.е. от облегченных и.п. и простых упражнений на 1-м-2-м этапах перейти к сложно-координационным заданиям на 3-м-4-м этапах.

7. Тематическое распределение количества занятий для детей 4-5 лет

Содержание занятий	Количество занятий в месяц									Кол-во занятий в год	Всего часов в год
	09	10	11	12	01	02	03	04	05		
Игровые упражнения с фитболом	2	2	2	2	3	4	3	2	2	22	10 ч. 20 мин.
Игры	6	5	6	6	3	4	5	2	2	40	15 часов
Музыкально-ритмические композиции	-	-	-	-	-	-	-	4	4	8	3 часа 20 мин
Всего:	8	8	8	8	6	8	8	8	8	70	28 часов 40 мин

Тематическое распределение количества занятий для детей 5-6 лет

Содержание занятий	Количество занятий в месяц									Кол-во занятий в год	Всего часов в год
	09	10	11	12	01	02	03	04	05		
Игровые упражнения с фитболом	2	3	4	5	3	2	1	-	-	20	7 час. 15 мин
Игры	6	5	4	3	3	2	3	2	2	30	13 час.
Музыкально-ритмические композиции	-	-	-	-	-	4	4	2	-	10	4 часа 20 мин
Сказки	-	-	-	-	-	-	-	4	6	10	4 часа 20 мин
Всего:	8	8	8	8	6	8	8	8	8	70	29 час. 05 мин.

8. Основные этапы фитбол-гимнастики

1 ЭТАП. Основные задачи:

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
2. Обучить правильной посадке на фитболе.
3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе).

Организационно-методические указания: структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, фитбол-игры или игровые упражнения, упражнения с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола, самомассаж. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

<i>месяц</i>	<i>Планирование образовательной деятельности на 1-м этапе</i>	
	<i>Средний возраст</i>	<i>Старший возраст</i>
Сентябрь	Ходьба с мячом в руках; прокатывание мяча по ограниченной поверхности; перебрасывание мяча в парах; прокатывание мяча до ориентира. Игра «Бездомный заяц». Игра «Путешествие в Москву». Игра «Угадай, кто сидит на мяче».	Бег с мячом в руках; перебрасывание мяча стоя в парах; отбивание мяча двумя руками. Игра «Пингвины на льдине». Игра «Не пропусти мяч». Игра «Утки и охотники». Игра «Улитка, веретено»
Октябрь	Правильный сед на мяче; прыжки на мяче; отбивание мяча двумя руками; передача мяча друг другу по кругу. Игра «Лиса и тушканчики». Игра «Найди свой мяч».	Прыжки на мяче на месте и с продвижением вперёд; перебрасывание мяча по кругу; прокатывание по мячу на животе начиная от плеч до стоп; прыжки на мяче в разных направлениях. Игра «Успей передать». Игра «Космонавты». Игра «Лошадка, ослик и подкова». Игра «Гном, мороз, ёлочки».

Ноябрь	Игра «Зайцы и огородник». Игра «Пустое место».	-
Декабрь	Игра «Цапля и лягушки». Игра «Бармалей и куклы».	-

2 ЭТАП. Основные задачи:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).
3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. **(приложение № 2)**
4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

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

месяц	Планирование образовательной деятельности на 2-м этапе	
	Средний возраст	Старший возраст
Ноябрь	-	Упр-я «аист», «змея», «зайчик», «улитка», «лошадка», «книга», «медвежонок», «горка», «бег»; игра «Два барана», игра «Ловкачи», игра «Цапля и лягушки».
Декабрь	-	Упр-я «колечко», «месяц», «стрекоза», «птица», «рак», «кошка», «носорог», «куница», «лягушка»; игра «Ловкая пара», игра «Зайцы и огородник».
Январь	Упр-я «ёлочка», «ходьба», «бабочка», «змея», «птица», «лошадка»; игра «Ударь по мячу»; игра «Найди свой мяч»	Упр-я «орешек», «паук», «летучая мышь», «гусеница», «маятник», «ходьба», «рыбка», «удав», «мостик»; игра «Играй, мяч не теряй», игра «Футбол моржей», игра «Эквилибристы», игра «Дракон кусает свой хвост».
Февраль	Упр-я «зайчик», «веточка»,	

	«кошка», «муравей», «страус»; игра «Весёлый мяч», игра «Пингвины на льдине».	-
Март	Упр-я «качели», «колечко», «лиса», «ящерица», «замок», «лягушка», «пчела»; игра «Успей передать», игра «Утки и охотники»	-

3 ЭТАП. Основные задачи:

1. Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, с использованием музыкально-ритмических композиций (приложение №3).
2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

месяц	Планирование образовательной деятельности на 3-м этапе	
	Средний возраст	Старший возраст
Февраль	-	музыкально-ритмические композиции: • «Водяной» • «Львёнок и черепаха»
Март	-	музыкально-ритмические композиции: • «Улыбка» • «Голубой вагон»
Апрель	музыкально-ритмические композиции: • «Рыбачок» • «Антошка»	-
Май	музыкально-ритмические композиции: • «Чунга-Чанга» • «Чебурашка»	-

4 ЭТАП. Основная задача:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений через применение фитбол-сказок. (приложение №4)

месяц	Планирование образовательной деятельности на 4-м этапе
	Старший возраст
Апрель	Сказки: «Обещание», «Настоящая красавица», «Подарок лесовичка», «Маленький лягушонок», «Невоспитанный мышонок»
Май	Сказки: «Кто поможет воробью», «Откуда у тигра полосы», «Как воробей с карасиком дружил», «Заяц огородник», «Просто так»

9. Требования к уровню подготовки детей в действиях с фитболом

Упражнения, дающие представления о форме и физических свойствах мяча	• Прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами «змейкой», вокруг различных ориентиров; • Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы; • Передача мяча друг другу, броски мяча; • Игры с мячом (толкая ладонями, ступнёй).
Упражнения, способствующие правильной посадке на мяче	• Сидя на мяче у твёрдой опоры, уметь самостоятельно проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу)
Основные движения с мячом	• Ходьба с мячом в руках; • Бег с мячом в руках; • Прыжки на месте с мячом между ног, с различными движениями рук; • Прыжки с продвижением вперёд, мяч в руках.
Исходные положения	• Мяч в опущенных руках; • Мяч перед грудью в согнутых руках (прямых); • Мяч над головой в согнутых руках (прямых); • Мяч за головой в согнутых руках; • Присед с опорой рук на мяч, колени в стороны (вместе);

	• Сидя на мяче, ноги вместе с разными положениями рук; • Ноги на ширине плеч с разными положениями рук; • Руки в упоре сзади, мяч между ног; • Руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; • Сидя на полу, мяч перед собой на коленях; • Сидя на полу, мяч за спиной; • Сидя на полу, мяч поднят над головой; • Сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу; • Стоя на коленях с опорой руками на мяч (сверху, сбоку); • Положение стоя на коленях, сед на пятки, руки на мяч (мяч сбоку); • Лёжа на спине, вытянутые ноги на мяче, таз опущен; • Лёжа на спине, мяч удерживается стопами или коленями, руками на груди или животе, за головой или перед собой; • Лёжа на мяче в упоре ногами в пол, руки свободны; • Лёжа на мяче на передней поверхности бёдер в упоре руками в пол, ноги свободны; • Лёжа на мяче на груди с упором ладонями и стопами в пол; • Лёжа на мяче на спине в упоре на стопах, руки за головой.
--	--

10. Педагогические наблюдения за состоянием здоровья детей

Педагогические наблюдения включают систематическое отслеживание состояния здоровья детей на занятиях по физической культуре. Осуществляется визуальный контроль за занимающимися, их поведением, эмоциональными проявлениями, усвоением учебного материала, индивидуальной реакцией на различные задания, физическую нагрузку, методические приёмы.

Необходимы педагогические наблюдения за переносимостью нагрузки по внешним признакам утомления согласно «Методическим рекомендациям» РГПУ им. А.И.Герцена, 2000г.

Внешние признаки утомления у детей в соответствии со степенью физической нагрузки

Степень нагрузки	Характерные внешние признаки (реакция на нагрузки)
Умеренная	Радостное, возбуждённое состояние; небольшое покраснение кожи лица; мимика спокойная, дыхание учащённое, но ровное; движения бодрые, чёткие, уверенные; незначительное потоотделение.
Средняя	Радостное возбуждение сменяется сосредоточенностью; увеличивается степень покраснения кожи лица; мимика напряжённая; дыхание частое, но ровное; движения напряжённые, выполняемые с заметными усилиями, но чёткие, уверенные; хорошо выраженное потоотделение.
Большая	Сильное покраснение кожи лица, в отдельных случаях синюшность носогубного треугольника или побледнение; мимика искажённая; дыхание резко учащённое, поверхностное; периодические вдохи; движения нечёткие, небрежные, вялые, наблюдаются добавочные движения, нарушение координации движений; значительное потоотделение, в том числе выраженная потливость лица; жалобы на усталость.

11. Оценка эффективности применения фитбол-гимнастики

Многие исследователи (К.С.Лебединская, В.В.Лебединский, И.Ф.Марковская, Е.М. Мастюкова) указывают на тесную связь между психомоторным и двигательным развитием. Эта связь настолько сильна, что разнообразная недостаточность психических и психомоторных процессов прямо отражается на формировании двигательной сферы. Поэтому показатели развития двигательной сферы могут служить одним из показателей при проведении психолого-педагогической диагностики детей.

Для того, чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, уровню освоения основных видов движения, нервно-психическому статусу, по состоянию их двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу.

Для **оценки психомоторного развития** дошкольников 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 4-5 ЛЕТ

А — пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. В этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в течение 10 сек. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

В — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

С — в течение 10 сек. указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера.

Д — на столе ставится картонная коробка размером 10х10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет

диаметром 2 см. По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 сек., для второй руки 20 сек.

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.

Все результаты заносятся в протокол.

Мониторинг уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста проводится 2 раза в год (сентябре и мае). Диагностические тесты подобраны с учётом:

- Степени овладения базовыми двигательными умениями и навыками, уровня освоения техники основных движений;
- Развития основных физических качеств — силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координационных способностей;

- Способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.
-

Диагностические тесты

на основе методики Г.Лескова, Н.Ноткина и программы «Истоки»

Бег на 10м с хода позволяет оценить скоростные качества ребёнка и его реакцию. Бег проводится на асфальтовой дорожке, где намечаются линия старта и линия финиша. За линией финиша (5-6м от неё) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик) для предотвращения резкой остановки ребёнка после пересечения линии финиша. Ребёнку предлагается выполнить 2 попытки с отдыхом между пробегами 3-5 минут. По команде педагога «На старт!» ребёнок подходит к черте и занимает удобную для начала бега позу; по команде «Внимание!» слегка сгибает ноги, несколько сгибает руки, смотрит вперёд; по команде «Марш!» резко срывается с места и бежит до ориентира. Педагог выключает секундомер в момент пересечения ребёнком линии финиша. В протокол заносится время лучшей попытки в секундах.

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	<	3,2	>
	Д	<	3,4	>
5	М	<	3,1	>
	Д	<	3,2	>
6	М	<	2,9	>
	Д	<	3,1	>
7	М	<	2,8	>
	Д	<	2,9	>

Бег на 30м со старта на скоростные качества ребёнка. Задание выполняется по прямой плотной беговой дорожке. В начале дорожки отмечается стартовая черта, а через 30м – финишная. За линией финиша на расстоянии 5м ставится яркий ориентир. Ребёнок получает задание пробежать как можно быстрее до ориентира. На линии финиша фиксируется результат в секундах.

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	9,4-8,7	9,5-9,9	10,0-10,7
	Д	9,8-8,7	9,9-10,2	10,0-12,2
5	М	8,3-7,9	8,4-9,2	9,3-10,0
	Д	8,8-8,3	8,9-9,2	9,3-10,2
6	М	7,6-7,5	7,7-8,2	8,3-8,5
	Д	8,2-7,8	8,3-8,8	8,9-9,2
7	М	7,2-6,8	7,3-7,5	7,6-8,0
	Д	7,5-7,3	7,6-7,9	8,0-8,7

Челночный бег 3 раза по 10м помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ребёнок встаёт у контрольной линии. По сигналу «Марш!» трёхкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребёнок обегает каждый кубик, не задевая его. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат в секундах.

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	<	12,7	>
	Д	<	12,4	>
5	М	<	11,3	>
	Д	<	11,6	>
6	М	<	11,2	>
	Д	<	11,3	>
7	М	<	9,7	>
	Д	<	10,1	>

Бег на выносливость определяет функциональную устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановки. Записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
5	М Д	<i>Дистанция (м)</i>		
		750	575	500
		<i>Продолжительность (мин)</i>		
		5	4	3
6	М Д	<i>Дистанция (м)</i>		
		1500	1025	750
		<i>Продолжительность (мин)</i>		
		10	7.30	5

Прыжок в длину с места. Для проведения теста кладётся мат с разметкой. Ребёнок встаёт у линии старта, делает сильный взмах руками и выполняет прыжок на максимальное расстояние. Замеряется расстояние от линии старта до пяток ног в конце прыжка. Прыжок выполняется 2 раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	70,0 и >	58,0-69,5	57,0 и <
	Д	70,0 и >	60,0-69,0	59,0 и <
5	М	92,0 и >	77,1-91,6	76,0 и <
	Д	87,0 и >	76,2-86,5	75,0 и <
6	М	101,0 и >	86,3-100,0	85,0 и <
	Д	100,0 и >	88,0-99,6	87,0 и <
7	М	113,0 и >	100,0-112,7	99,0 и <
	Д	114,0 и >	98,0-113,4	97,0 и <

Бросок набивного мяча весом 1кг способом из-за головы двумя руками показывает координационные способности и уровень физического развития ребёнка. Ребёнок встаёт у контрольной линии, с мячом и бросает его как можно дальше, при этом ноги на ширине плеч, не отрываются от пола. Делаются два броска, фиксируется лучший результат в см.

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	>	160,0	<
	Д	>	145,5	<
5	М	>	168,0	<
	Д	>	150,0	<
6	М	>	210,0	<
	Д	>	170,0	<
7	М	>	240,0	<
	Д	>	209,0	<

Статическое равновесие выявляет и тренирует координационные возможности детей. Ребёнок встаёт в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги и пытается при этом сохранить равновесие, глаза открыты. Секундомером фиксируется время выполнения 2 попыток. Учитывается лучший результат в секундах.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
5	М	20	16	12
	Д	28	21	15
6	М	35	30	25
	Д	40	35	30

Гибкость характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок. Упражнение выполняется на гимнастической скамейке высотой 20-25см. Плоскость скамейки соответствует нулевой отметке. Ребёнок выполняет наклон вниз, стараясь пальцами рук дотянуться до максимально низкой отметки. Ноги не сгибаются в коленях. Фиксируется глубина наклона в см по линейке, установленной перпендикулярно скамье.

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	>	1,1	<
	Д	>	1,8	<
5	М	>	3,8	<
	Д	>	6,8	<
6	М	>	3,9	<
	Д	>	7,6	<
7	М	>	5,1	<
	Д	>	7,9	<

Ходьба оценивается по качественным показателям:

- Хорошая осанка;
- Свободное движение рук от плеча со сгибанием в когтях;
- Шаг энергичный, ритмичный, стабильный;
- Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп;
- Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах;
- Умение соблюдать различные направления, менять их.

Лазание оценивается по качественным показателям:

- Знает одноименный и разноименный способ;
- Координация движений соответствует выбранному способу;
- Одновременность постановки руки и ноги на рейку;
- Ритмичность движений;
- Умеет перелезть с одного пролета на другой по диагонали;
- Уверенно поднимается до самого верха (высота 3м);
- Не попускает реек, отсутствует страх высоты.

Методические указания: Проверка движений производится индивидуально. Необходимо расположить маты около снаряда. Начало подъема сопровождается командам: «Приготовиться», «Марш». Дети, спускаясь не должны прыгать, а доходить до последней перекладины, не пропуская их.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. – М.: Центр педагогического образования, 2007. – 176 с
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. – М.: 5 за знания, 2005. – 112 с
4. Доронова Т.Н. Из ДОУ в школу. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 232 с
5. Белкина В.Н., Елкина Н.В., Васильева Н.Н., Земляная С.И., Михайлова М.А. Дошкольник: обучение и развитие. – Ярославль: Академия развития; Академия и Ко, 1998. – 256 с
6. Ефимов О.И. Школьные проблемы глазами врача. – СПб.: «ДИЛЯ», 2007. – 144 с
7. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 105 с
8. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: АРКТИ, 2006. – 104 с
9. Маханева М.Д. Здоровый ребенок. – М.: АРКТИ, 2004. – 261 с
10. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. – Воронеж, 2007. – 85 с
11. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. – СПб.: КАРО, 2006. – 136 с
12. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: РЕЧЬ, 2002. – 176 с
13. Ожегов С.И. Словарь русского языка. – М.: Русский язык, 1988. – 747 с
- Петрова Н. Если ребенок плохо говорит. – СПб.: ДИЛЯ, 2005. – 128 с
14. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. – СПб.: Речь, 2007. – 99 с
15. Рунова М.А. Движение день за днем. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с
16. Волосникова Т.В., Филиппова С.О., Москаленко В.И., Лебедева Н.В. Физическая культура в семье, ДОУ и начальной школе. -М.: Школьная пресса, 2005. - 64 с
17. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. - М.: ВЛАДОС, 2003. – 320 с

Приложение

СЮЖЕТНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ПУТЕШЕСТВИЕ В МОСКВУ

Дети сидят на мячах в кругу, имитирующем аэродром. Ведущий произносит: «Я лечу в Москву, всех с собой возьму». Дети, оставив мячи, становятся за ведущим, который, используя основные движения (бег, ходьбу, поскоки и т. д.), водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой мяч. Ребенок, который остался без мяча, в последующей игре будет ведущим.

ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

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

НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ

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

БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА

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

УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ

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

УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи? Играющий ребенок (по возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

КОСМОНАВТЫ

Играют две команды. Дети строят две «ракеты». Для этого все мячи располагают в двух равных колонках. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам,
На какую захотим, на такую полетим.

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет.
После этих слов дети разбегаются по своим ракетам. Выигрывает та команда, которая дольше всех «пробудет в полете». Дети должны сесть на мячи, взяться за руки и поднять ноги, «сцепившись в невесомости».

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

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

ПУСТОЕ МЕСТО

Играющие сидят на мячах, держась за плечи соседей. Ведущий ходит за спинами детей по кругу и говорит: «Вокруг домика хожу и в окошечко гляжу. К одному я подойду и тихонько постучу: Тук-тук-тук...» Ребенок. Кто пришел? Ведущий (называет имя ребенка). Ты сидишь ко мне спиной, Побежим-ка мы с тобой. Кто из нас молодой Прибежит домой?

ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

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

УТКИ И ОХОТНИК

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

Ну-ка, утки, кто быстрее доплывет до камышей?

Самой ловкой за победу сладкое дадут к обеду.

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

УЛИТКА, ВЕРЕТЕНО

Дети стоят в двух командах, удерживая мячи локтями (головой или другими частями тела). По сигналу «Начали!» команды сворачиваются в улитку. Чья команда быстрее завернется, та и считается выигравшей.

НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

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

ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

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

БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

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

Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть.
Ну, попробуй нас поймать.
Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

ЗАЙЦЫ И ОГОРОДНИК

Игра проводится на мячах с ручками («хопах»). Водящий ребенок — «огородник» — стоит в центре «заячьего» круга.

Огородник: Зайцы, вы куда пропали?

Зайцы: Мы в капустке отдыхали.

Огородник: А листочки не поели?

Зайцы: Только носиком задели.

Огородник: Вас бы надо наказать!

Зайцы: Так попробуй нас поймать!

После этих слов «огородник» пытается поймать «зайцев».

ДВА БАРАНА

Играют по два человека. Воспитателем выделяется узкая полоска зала — «мост», на котором и произойдет битва «двух баранов». Два ребенка сидят на мячах и хлопают друг друга в ладоши, тем самым пытаясь уронить партнера с мяча или «с моста». Выигрывает сильнейший, а на «мост» приглашается следующий желающий принять участие в этом соревновании.

ГНОМ, МОРОЗ И ЕЛОЧКИ

Выбираются два игрока: «Мороз» и «Гном», остальные дети — «елочки». Задача «Мороза» — запятнать «Гнома», который ловко уворачивается и убегает. «Елочки» сидят на мячах, убегая, «Гном» может присесть на мяч к одной из «елочек», после чего она превращается в «Гнома» и продолжает убегать от «Мороза».

ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

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

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

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

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

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

ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА

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

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

БЕССЮЖЕТНЫЕ ИГРЫ С ФИТБОЛАМИ

Цель игр, приведенных ниже, — научить детей действовать в соответствии с инструкцией, что приучает их ориентироваться в пространстве, развивает ловкость.

ПОПРЫГУНЧИКИ

Дети сидят на мячах с ручками («хопах») по одной стороне зала. Воспитатель предлагает догнать его и бежит к противоположной стене зала. Дети прыгают на «хопах» за взрослым, пытаясь поймать его.

НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ

Игра используется для выполнения дальнейших упражнений в парах. Так в игровой форме происходит произвольное распределение детей. По кругу лежит вдвое меньшее количество мячей, чем играющих в них детей. Воспитатель раздает в произвольном порядке картинки, которые объединены или цветом, или сюжетом, или эмоциями, или по какому-либо другому общему признаку. После слов воспитателя «Идите гулять» дети расходятся по залу в разные стороны. Когда педагог скажет: «Найди свою пару», дети собираются в пары каждый у своего мяча.

ЛОВКАЯ ПАРА

Каждая пара детей, встав рядом, кладет мяч на плечи, прижав его головами друг к другу. По сигналу бегут до условленного места и обратно, стараясь не уронить мяч. Побеждают те, кто успешно выполнил задание и вернулся первым. Мяч нельзя придерживать руками, только головой: если он потерян, надо вернуться на место, где упал мяч, и оттуда снова продолжить бег.

ИГРАЙ, ИГРАЙ, МЯЧ НЕ ТЕРЯЙ!

Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала воспитателя все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч, выбывает из игры, идет отдыхать на «скамью штрафников».

ИГРЫ-ЗАБАВЫ

УДАРЬ ПО МЯЧУ

Необходимо ударить по мячу с завязанными глазами. Воспитатель кладет мяч на пол и на расстоянии двух-трех метров от играющего проводит линию. Ребенок подходит к мячу, становится к нему спиной, затем отходит к линии и поворачивается к мячу лицом. Воспитатель завязывает ему глаза. Водящий должен подойти к мячу и ударить по нему ногой.

ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ

Ребята сидят по-турецки по кругу. Говорят стихи про шарик и перекатывают его от одного к другому в произвольном направлении. На ком закончится стихотворение, тот из детей выполняет какое-то задание.

Ты катись, веселый шарик,
Быстро-быстро по рукам.
У кого веселый шарик,
Тот исполнит песню (танец) нам.

ЛОВКАЧИ

Вызываются два-три участника. Ведущий предлагает по сигналу продвигать мяч головой (носом, пяткой, коленом и т. п.) до условного финиша. Выигрывает более ловкий и быстрый участник игры.

ФУТБОЛ МОРЖЕЙ

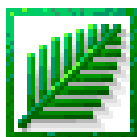
Воды в нашем «море» нет, но ласты есть! Участникам забавы предлагается надеть ласты и играть в футбол лежа на спине, отбивая ногами мяч.

ЭКВИЛИБРИСТЫ

Участникам предлагается определить:
кто дольше продержит мяч на голове;
кто дольше продержится без помощи рук и ног на мяче;
кто дольше всех сможет удержать мяч на спине.

Общеразвивающие упражнения на развитие динамической координации, которые сопровождаются стихами.

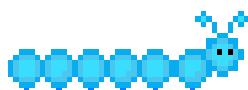
	<i>«Белый аист не устанет на одной ноге стоять. Но когда весна настанет, он захочет летать. Крылья-паруса расправит, улетит под небеса, все его за это хвалят, вот такие чудеса».</i>	Стоя на правой ноге, левую согнуть и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, мяч в опущенных руках. Медленно поднимать мяч над головой. Встать на носки, вернуться в и.п. Выполнять поочерёдно на каждой ноге.
Терапевтический эффект: тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.		
	<i>«Бабочка летает летом на ветру. Бабочка играет с солнышком в саду. За бабочкой капризной мне не уследить. Крыльев жест волшебный мне не повторить»</i>	Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх. Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга, одновременно выполнять хлопки.
Терапевтический эффект: развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки		
	<i>«Я бегу, бью по мячу, футболистом быть хочу, - больше всех голов забить, как Пеле – великим быть»</i>	Стоя, мяч в опущенных руках. Бег на месте на носках с захлестом с отбиванием мяча об пол.
Терапевтический эффект: совершенствует навык бега и тренирует координацию движений.		



«Веточка пушистая, пышный куст сирени. До чего душистая, что ломать не смеем. Веточка нарядная на ветру качалась, песенка весёлая пелась, не кончалась»

Сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз. Наклоны вправо и влево, руки подняты вверх, ладони обращены друг к другу. Темп медленный с фиксацией туловища в центральной позиции.

Терапевтический эффект: на укрепление боковых мышц туловища.



«Медленно гусеница по листку ползёт. Из пушинок путаницу на спине везёт»

Лёжа на животе, мяч между стоп. Ползание по-пластунски вперёд. Поворот вокруг своей оси «брёвнышком». Ползание по-пластунски назад, снова поворот.

Терапевтический эффект: развивает подвижность позвоночника, действует на прямые и косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, разгибатели спины, мышцы верхних и нижних конечностей.



«Маленькая ёлочка росла без печали, буйные ветры ёлочку ласково качали. Закружили ёлочку зимние метели, каждую иголочку в серебро одели»

Сидя на мяче, напряжённые руки в стороны. Повороты туловища в стороны с выполнением движений руками – вниз, в стороны, вверх.

Терапевтический эффект: увеличивает подвижность в грудно-поясничном отделе позвоночника, укрепляет косые мышцы живота.



«Скачет зайчик на опушке, он живой, а не игрушка. Дайте зайке лист капустный, самый лакомый и вкусный»

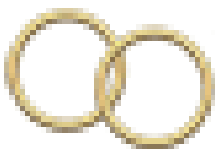
Стоя, мяч перед собой в руках. Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. В усложнённом варианте прыжки выполнять вперёд и назад, с поворотом вокруг себя.

Терапевтический эффект: укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает координацию движений.

	<i>«По делам змея ползёт. Говорят, ей не везёт. Все в лесу её боятся, лучшие вовсе не встречаться»</i>	Сед на коленях мяч перед собой, руки на мяче сверху. Лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить. Потянуть руки назад, отводя плечи и поднимая голову, повороты головы в стороны, и.п.
Терапевтический эффект: укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.		

	<i>«Качаются качели, вверх-вниз летят они. До неба долетели, попробуй, догони!»</i>	Сидя на мяче. Руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперёд, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки отвести назад, а туловище наклонить вперёд. Темп быстрый, выполнять энергично с большой амплитудой движений.
Терапевтический эффект: развивает чувство ритма, координацию движений, укрепляет мышцы плечевого пояса, рук, предупреждает плоскостопие.		

	<i>«Книги мальчики листают, книги девочки читают. Книги дети берегут, ну а мышки их жуют. Книги все уж пролистали, книги все уж прочитали, а у мышек – вот беда – нынче кончилась еда»</i>	Лёжа на спине на полу, мяч в вытянутых руках за головой. Поднять ноги и достать стопами мяч, вернуться в и.п. Поднять мяч над головой, сесть, прокатить его до стоп, вернуться в и.п.
Терапевтический эффект: укрепляет мышцы передней брюшной стенки и развивает координацию движений.		

	<i>«У меня колечко, а на нём сердечко, я его храню, я его люблю. Выйду на крылечко, брошу в сад колечко. Пусть дружок найдёт и скорей придёт»</i>	Сидя на мяче, руки опущены вниз. Поднять руки «колечком» перед собой, затем вверх, опустить руки ладонями вниз, быстро поднять руки и сцепить их сверху, посмотреть глазами на ладони и «спрятать» колечко, опустив руки и сцепив далее их за спиной.
Терапевтический эффект: увеличивает подвижность в плечевых суставах, вырабатывает чувство ритма и пространства.		

	<i>«Рыжая лисичка по лесу бежала, хитрая сестричка хвостиком махала. А за ней собаки, злые забияки – хвостиком вильнула, собак обманула»</i>	Стоя, мяч на полу перед собой. Стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, показывая хвостик. То же в другую сторону, по два раза. Три раза прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперёд. Вернуться в и.п., повторить наклон вперёд и спрятаться за мяч.
Терапевтический эффект: увеличивает подвижность туловища и укрепляет мышцы плечевого пояса.		

	<i>«Квакали лягушки: песенку свою я с моей подружкой тоже подпою. Красота на озере, лилии цветут, в лягушачьей опере сто певцов поют»</i>	Лёжа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. Толчком сделать толчок ногами перекаат мяча вперёд с упором на руки, и.п. Выполнить 3 раза, затем перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Выполнить покачивания бёдер вверх-вниз, сохраняя правильную осанку.
Терапевтический эффект: увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.		

	<i>«Качаться я весь день подряд для вас, ребята, очень рад. Я – маятник-трудога, хоть и устал, бедняга!»</i>	Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. Движения прямыми руками в стороны с опусканием мяча по центру. Поднять мяч над головой, наклоны в стороны.
Терапевтический эффект: увеличивает подвижность позвоночника во фронтальной плоскости, укрепляет мышцы верхних конечностей.		



*«Медвежонок косолап, ходит
вперевалку, от его когтистых
лап улы все вповалку.
Медвежонку снится сон
сладкий и душистый, чёрный
нос свой видит он липким,
золотистым»*

Стоя, мяч в согнутых руках перед собой. Ходьба в разных направлениях вперевалочку на внешней стороне стопы, обхватив мяч руками, как медведь держит улей. В полуприседе опустить голову к мячу и вернуться в и.п. (нюхает мёд)

Терапевтический эффект: укрепляет внутренний продольный свод стоп, межлопаточную область, формирует правильную осанку.



*«Месяц, месяц – мой дружок,
позолоченный рожок, освеща
ночью путь, ты про нас не
позабудь. Месяц звёздам
командир, пусть не носишь
ты мундир, оставайся
молодой, самой яркою
звездой»*

Стоя на правом колене, левая нога вытянута в сторону, правая рука лежит на мяче. Выполнять наклоны к мячу, левая рука при этом поднимается через сторону вверх, касаясь мяча. 2 раза в каждую сторону. Из положения лёжа на мяче на боку, одна нога в упоре на колене, перейти в положение лёжа на боку с выпрямленными ногами.

Терапевтический эффект: развивает координацию движений, увеличивает подвижность позвоночника, улучшает осанку во фронтальной плоскости.



*«Муравьишка-труженик
строит муравейник, день
клонится к ужину, завтра
понедельник. Длится, не
кончатся день погожий
летний, муравей старается,
домик всё заметней»*

Стоя. Мяч перед собой на полу. Глубокие приседания на носках, колени в стороны, руки на мяче. Глубокие приседания в среднем темпе, колени вместе, мяч в вытянутых руках перед собой.

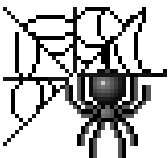
Терапевтический эффект: укрепляет мышцы нижних конечностей и плечевого пояса.



*«Очень страшен носорог: у
него огромный рог. Только он
достойный, добрый и
спокойный»*

Сед, руки на мяче. Прокатить мяч вперёд, руки в упоре на полу, «шагать» руками по полу в ритм слов вперёд-назад, далее отжимания от пола, лёжа на мяче.

Терапевтический эффект: укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.

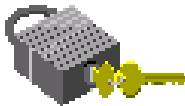
	<i>«Наш орешек не простой, он волшебный, золотой. Исполняет все желанья, выполняет все задания. Мы орешек покатаем, мы орешек постучим. Мы с орешком поиграем, никому не отдадим»</i>	Сидя на полу, «обнимая» мяч руками и ногами. Покачивания туловища из стороны в сторону, голова лежит на мяче. Сжимать мяч обеими руками 2 раза. Потом ногами 2 раза.
Терапевтический эффект: увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, укрепляет мышцы тазового дна, формирует навык правильной осанки.		
	<i>«Паучок в углу сидит, из угла на мух глядит. Ожидая ужина, доплетает кружево»</i>	Присед на одной ноге. Другая нога вытянута в сторону, руки опираются на мяч. Перенести вес тела с одной ноги на другую, приняв и.п. на другой ноге. Выполнить в каждую сторону по 2 раза.
Терапевтический эффект: увеличивает подвижность в тазобедренных суставах		
	<i>«Птицу в клетку не сажай, отпусти её на волю. Добрым словом провожай, пусть летает в поле»</i>	Сидя на мяче, руки опущены вниз. Выполнять маховые движения обеими руками одновременно.
Терапевтический эффект: увеличивает подвижность в плечевых суставах и формирует навык правильной осанки.		
	<i>«Мохнатая пчёлка крыльями жуужжит, над цветком душистым медленно кружит. Целый день летает, мёд собирает»</i>	Сидя на мяче, руки согнуты в локтевых суставах. Отведение и приведение согнутых рук к туловищу, далее руки через стороны вверх и на уровне плеч круговые движения кистей рук.
Терапевтический эффект: повышает гибкость в плечевых и лучезапястных локтевых суставах, увеличивает силовую выносливость мышц плечевого пояса.		
	<i>«Рак в воде речной живёт, ходит задом наперёд, кто его не знает, пусть не проверяет»</i>	Лёжа на спине, мяч в согнутых руках перед грудью. Скольжение спиной по полу вперёд ногами и в обратном направлении.
Терапевтический эффект: укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, растягивает и расслабляет грудные мышцы.		

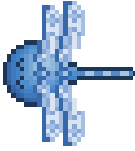
	<i>«В колыбельке рыбка, колыбелька – зыбка. На волне качается, в сети попадается»</i>	Лёжа на животе, мяч в вытянутых руках. Поднять ноги, затем плечи с мячом, затем покачивающие движения туловищем вперёд назад с поднятыми руками и ногами.
Терапевтический эффект: укрепляет разгибатели спины.		

	<i>«Мы дружно в ряд шагаем, и петь не забываем. Смотри, не отставай и песню подпевай. Прошли все косогоры, а дальше топать в гору. Но не смутить ребят, поют все песню в лад»</i>	Сидя на полу, мяч перед собой в руках. Выполнять «ходьбу на ягодицах» вперёд, затем назад.
Терапевтический эффект: развивает координацию движений и подвижность в суставах нижних конечностей, способствует регуляции тонуса мышц малого таза.		

	<i>«Улитка, улитка, ты куда ползёшь? Зачем хрупкий домик на спине несёшь? Иду на угощенье во зелёный бор. Домик на спине несу, чтоб не забрался вор»</i>	Лёжа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам. Ползание лёжа на животе вперёд и назад с одновременным движением рук.
Терапевтический эффект: развивает силу мышц плечевого пояса и мышцы задней поверхности бёдер.		

	<i>«Ящерица – не тужи, где пропал твой хвост, скажи, мы тебя жалеем, обижать не смеем»</i>	Лёжа на спине на полу, вытянутые ноги на мяче. приподнять таз и удерживать его. Прокатить мяч к ягодицам стопами, вернуться в и.п.
Терапевтический эффект: укрепляет мышцы спины, живота и брюшного пресса.		

	<i>«Удав кольцом свернулся и медленно ползёт. То хвост свой перегонит, то всё наоборот. Удаву интересно с хвостом своим гулять. Ах, как это приятно с самим собой играть»</i>	Лёжа на боку, мяч в вытянутых вверх руках. Мяч прижать к коленям, и.п., повтор 2 раза. Поворот «брёвнышком» вправо, затем влево.
Терапевтический эффект: укрепляет мышцы брюшного пресса и плечевого пояса		
	<i>«Замочек, дверь открой, где ключик золотой? Скажи секрет друзьям: ему, и ей, и нам»</i>	Сед с упором руками сзади, ноги согнуты в коленных суставах, мяч между стоп. Обхватить руками приподнятые с мячом ноги в максимальной группировке.
Терапевтический эффект: укрепляет мышцы брюшного пресса, передней поверхности бёдер, развивает координацию движений		
	<i>«Киска Маркизка кланяется низко, лезет под забор, за сметаной вор»</i>	Стоя на коленях, руки на мяче. Прогнуть спину, затем выгнуть дугой, при этом откатывая мяч вперёд
Терапевтический эффект: формирует естественные физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса и тазового дна.		
	<i>«У нас в саду площадка, стоит на ней лошадка очень боевая, ну совсем живая. Лошадка скок-поскок, копытцами цок-цок. Не ходит, а летает, деток всех катает»</i>	Стоя, мяч перед собой в руках. В ритм музыки выполнить бег с высоким подниманием бедра
Терапевтический эффект: укрепляет мышцы передней поверхности бёдер, увеличивает подвижность в тазобедренных и коленных суставах		
	<i>«Куница не птица, хищница куница, хоть красавица на вид, от неё не счесть обид»</i>	Сед на пятках, мяч находится справа от ребёнка. Встать на колени. Мяч в вытянутых руках перед собой, вернуться в и.п. По одному разу в обе стороны. Прокатить мяч вокруг себя сначала вправо, затем влево.
Терапевтический эффект: укрепляет косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, мышцы бёдер.		

	<i>«Стрекоза, как вертолёт, комаров нещадно бьёт. Крыльями стрекочет с вечера до ночи»</i>	Стоя на коленях, мяч справа от ребёнка. Прокатить мяч вперёд, при этом одновременно правая нога отводится назад, а правая рука с мячом отводится в сторону, затем прикатить мяч к себе и вернуться в и.п. Выполнить упражнение другой ногой.
Терапевтический эффект: развивает координацию движений, силу ног, рук и спины.		

	<i>«Страус всех смелее – раз, два, три. Страус всех умнее – посмотри. Он в любой погоде знает толк. Ну а гром лишь грянет – голову в песок»</i>	Сидя на мяче, руки опираются на колени. Поднимать и опускать надплечия, далее выполнить наклон вперёд, обхватив руками мяч.
Терапевтический эффект: увеличивает подвижность плечевого пояса, расслабляет верхнюю порцию трапецевидной мышцы.		

	<i>«Ну посмотри, как я хороша, есть когти, крылья – добрая душа. Ночью летаю, днём тихо сплю, кошек уважаю, но их не люблю»</i>	Сед с мячом, руки на мяче. Из и.п., прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
Терапевтический эффект: тренирует разгибатели спины, развивает координацию движений.		

	<i>«Журчит вода, ручей журчит. О чём сказать он нам спешит? Поможет мостик перейти через ручей друзьям в пути»</i>	Сидя на мяче, руки вниз. Переступая ногами вперёд, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами вернуться в и.п. Повторить 4 раза
Терапевтический эффект: укрепляет мышцы брюшного пресса, увеличивает гибкость грудного отдела позвоночника		

	<i>«Нам про край всё знать пора – вот долина, вот гора. Между этих грозных гор уместился косогор. Нам узнать охота: где же здесь болото?»</i>	Лёжа на спине на полу, прямые ноги на мяче. Прокатить стопами мяч к ягодицам и приподнять таз, вернуться в и.п.
Терапевтический эффект: укрепляет мышцы брюшного пресса, тазового дна, нижних конечностей.		

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ КОМПОЗИЦИИ

«РЫБАЧОК»

слова А. Барто, музыка М. Старокадомского

Слова песни	Движения
1. С утра сидит на озере любитель рыболов. Сидит, мурлычет песенку, а песенка без слов. Припев: тра-ля-ля, тра-ля-ля-ля, тра-ля.....	Сидя на полу, мяч зажат между ногами, руки обнимают мяч. Покачивания из стороны в сторону. Лёжа на полу, ноги на мяче, выполнять поочерёдные шаги на нём (рыболов отдыхает)
2. А озеро чудесное, удачный будет лов. Сейчас поймает окуня любитель рыболов. Припев	Лёжа на полу, ноги на мяче и касаются его только стопами, сгибать поочерёдно к груди то одну, то другую ногу Сгибание-разгибание ног с прокатыванием мяча ногами вперёд- назад в положении лёжа на спине.
3. А песенка чудесная, и радость в ней, и грусть. И знают эту песенку вся рыба наизусть. Припев	Сесть с упором руками сзади, ногами обхватить мяч, покачивание вправо- влево Сесть, мяч между ног, руки на мяче. Откатить мяч вперёд, вернуть в исходное положение.

«АНТОШКА»

слова Ю.Энтина, музыка В Шаинского

Слова песни	Движения
1. - Антошка, Антошка, пойдём копать картошку! - Антошка, Антошка, пойдём копать картошку! Припев: - Дили-дили! Трали-вали! Это мы не проходили! Это нам не задавали!	Сидя на мяче, в ритм слов руки вытянуть вперёд и, сгибая в локтях, прижать к груди. В ритм слов выполнять наклоны вперёд, касаясь пола руками, ноги на ширине плеч. Поставить ногу на пятку, руки развести в стороны, затем поставить их на пояс. Выполнить ногами попеременно. В ритм стучать по полу правой пяткой, грозя пальцем, то же в другую сторону.
2. -Антошка, Антошка, сыграй нам на гармошке! -Антошка, Антошка, сыграй нам на гармошке! Припев: тот же	То же что и в 1 куплете. Далее разводить руки широко в стороны. Движения те же
3. - Антошка, Антошка, готовь к обеду ложку! - Антошка, Антошка, готовь к обеду ложку! Припев: Дили-дили! Трали-вали! Это, братцы, мне по силе! Откажусь теперь едва ли!	То же что в 1 куплете. Вращение кистей рук перед грудью, ритмично покачиваясь на мяче. Поставить ногу на пятку, руки в стороны, затем руки на пояс. Поочерёдно ногами. Сидя на мяче, хлопать в ладоши и шагать в ритм слов.

«ЧУНГА – ЧАНГА»

слова Ю. Энтина, музыка В. Шаинского

Слова песни	Движения
1. <i>Чунга-Чанга – синий небосвод, Чунга-Чанга – лето круглый год, Чунга-Чанга – весело живём, Чунга-Чанга – песенку поём!</i> <i>Припев: Чудо-остров, чудо-остров, Жить на нём легко и просто, Жить на нём легко и просто Чунга-Чанга!</i> <i>Наше счастье постоянно, Жуй кокосы, ешь бананы, Жуй кокосы, ешь бананы, Чунга-Чанга!</i>	Сидя на мяче, наклоны в стороны вытягивая напряжённые руки с разведёнными пальцами вверх, сесть прямо. Делать подскоки с ноги на ногу, мяч держат перед грудью Двигаться боковым галопом вправо, затем влево.
2. <i>Чунга-Чанга – места лучше нет. Чунга-Чанга – мы не знаем бед.</i> <i>Чунга-Чанга – кто здесь прожил час, Чунга-Чанга – не покинет нас.</i> <i>Припев: тот же</i>	Сидя на мяче. Одновременно разводить руки и ноги в ритм слов и хлопком соединять их 8 раз. Приставной шаг вправо, вставая с мяча и вытянув вверх правую руку, сесть на мяч. То же влево. То же.

«ЧЕБУРАШКА»

слова Э.Успенского, музыка В.Шаинского

Слова песни	Движения
1. <i>Я был когда-то странной Игрушкой безымянной, К которой в магазине Никто не подойдёт.</i> <i>Припев: Теперь я – Чебурашка, Мне каждая дворняжка При встрече сразу лапу подаёт.</i>	Сидя на мяче, руки на поясе. Два наклона вперёд, вытягивая руки вперёд, ладонями вверх. Поднимать плечи вверх-вниз, одновременно поворачивая туловище в стороны, руки опущены и чуть разведены в стороны. Повороты туловища в стороны, руки свободно опущены вниз. Вытянуть правую руку ладонью вверх, левую, хлопать в ладоши. Повторить движения предыдущей фразы. Сидя на мяче, руки с разведёнными пальцами приставлены к ушам, локти отведены в стороны.
2. <i>Мне не везло сначала, и часто так бывало: Ко мне на день рожденья Никто не приходил.</i> <i>Припев: Теперь я вместе с Геной Он необыкновенный, А самый лучший в мире крокодил..</i>	Наклоны туловища вправо, прямо, влево, прямо по два раза в каждую сторону. Сидя на мяче 2 раза выполнить группировку (пригнуть голову, руки на затылке) к коленям. То же.

«ВОДЯНОЙ»

слова Ю.Энтина, музыка М. Дунаевского

Слова песни	Движения
1. <i>Я Водяной, я Водяной,</i> <i>Поговорил бы кто со мной.</i> <i>А то мои подружки – пиявки и лягушки.</i> <i>Припев:</i> <i>Эх, жизнь моя жестянка.</i> <i>Да ну её в болото!..</i> <i>Живу я как поганка,</i> <i>А мне летать охота!</i>	Из приседа за мячом перейти в положение, лёжа на мяче, руки «переступают» в ритм слогов песни. Лёжа на мяче, руки в упоре на полу, сгибать попеременно ноги в коленном суставе (поболтать ногами) «Лягушка», лёжа на мяче, с упором на руки, обхватить мяч ногами, выполнять покачивания на мяче вправо и влево. Лёжа на мяче, разведение выпрямленных ног в стороны. «Крылья». Лёжа на мяче, выпрямленные ноги в упоре на полу. Выполнить повороты туловища вправо и влево, с одновременным отведением выпрямленной руки в сторону.

«ЛЬВЁНОК И ЧЕРЕПАХА»

слова С. Козлова, музыка Г.Гладкова

Слова песни	Движения
1. Я на солнышке лежу, Я на солнышко гляжу. Всё лежу, да лежу, И на солнышко гляжу.	Лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги лежат на мяче и поочерёдно поднимаются, носок на себя. Положить вытянутые ноги на мяч, развести и соединить их.
2. Крокодил-дил-дил плывёт, Носорог-рог-рог идёт. Только я всё лежу И на солнышко гляжу.	Прокатывание мяча ногами вправо-влево. Согнуть ноги в коленных суставах, обхватить мяч стопами, поднять мяч ногами и переложить его в руки. Переложить мяч из рук в ноги Выполнить движение предыдущей строчки.
3. Рядом львёночек лежит И ушами шевелит. Только я всё лежу И на солнышко гляжу.	Руки опустить вдоль туловища, стопы на мяч, поднять таз и опустить на последнее слово (2 раза). Подкатить мяч стопами к ягодицам и откатить от себя. На последнее слово сесть, обхватив мяч руками и ногами.

«ГОЛУБОЙ ВАГОН»

слова Э.Успенского, музыка В Шаинского

Слова песни	Движения
1. <i>Медленно минуты уплывают вдаль, Встречи с ними ты уже не жди. И хотя нам прошлое немного жаль, Лучшее, конечно, впереди.</i> <i>Припев: Скатертью, скатертью Дальний путь стелется и упирается Прямо в небосклон. Каждому, каждому В лучшее верится... Катится, катится голубой вагон.</i>	Сидя на полу передвигаться вперёд на ягодицах, мяч перед грудью. Передвигаться назад. На последнее слово принять положение, сидя на полу, руки в упоре сзади, мяч между ног. Положить вытянутые ноги на мяч, вернуться в и.п. (4 раза) Покачивания вправо-влево, обняв мяч руками и ногами и прижав голову к мячу. На последнюю строчку принять положение, лёжа на спине, мяч руками поднять вверх.
2. <i>Может, мы обидели кого-то зря, Календарь закроет этот лист. Жить без приключений Нам никак нельзя... Эй, прибавь-ка ходу, машинист!</i> <i>Припев:</i>	Достать мяч выпрямленными ногами (2 раза). Сесть, подняв мяч над головой и затем лечь (2 раза). На слово «машинист» остаться в положении сидя, мяч перед грудью. Тот же
3. <i>Голубой вагон бежит, качается, Скорый поезд набирает ход... Ах, зачем же этот день кончается, Пусть бы он тянулся целый год!</i> <i>Припев:</i>	Выполнить движения первого куплета. Тот же

«УЛЫБКА»

слова М. Пляцковского, музыка В. Шаинского

Слова песни	Движения
1. <i>От улыбки хмурый день светлей, От улыбки в небе радуга проснётся..</i> <i>Поделись улыбкою своей, И она к тебе не раз ещё вернётся.</i> <i>Припев: И тогда наверняка вдруг запляшут облака И кузнечик запиликает на скрипке... С голубого ручейка начинается река Ну а дружба начинается с улыбки (проигрши)</i>	Сидя на мяче. Руки свободно опущены вниз. Поднимать и опускать одновременно плечи в ритм слов, поднимая стопы на носки. Выполнять одновременно круговые движения плечами и перекаты с пятки на носки и обратно. Повторить движения предыдущей фразы. Выставить правую ногу на пятку, затем левую, вернуться в и.п.. Выполнить также как 1 фразу. Ноги на ширине плеч, имитация игры на скрипке. Приставными шагами поворот вправо, сидя на мяче. Поворот приставными шагами влево. Хлопки в ладоши.
2. <i>От улыбки солнечной одной Перестанет плакать самый грустный дождик, Сонный лес простится с тишиной И захлопает в зелёные ладошки.</i> <i>Припев:</i>	Наклоны туловища вправо, влево, руки на пояс (2 раза). Вытянуть руки в стороны. Продолжать наклоны (потянуться за ладошкой) Тот же
3. <i>От улыбки станет всем теплей: И слону, и даже маленькой улитке... Так пускай повсюду на земле, Будто лампочки, включаются улыбки!</i> <i>Припев:</i>	Руки свободно опущены. Повороты туловища в стороны. Отвести правую руку максимально назад и выполнить поворот в сторону руки. То же в левую сторону. Тот же

ФИТБОЛ-СКАЗКИ

«ОБЕЩАНИЕ»

В давние времена жила-была маленькая принцесса, красивая, как бабочка **(бабочка)**. Однажды пошла она в лес, погулять **(ходьба)**, деревьями и цветами полюбоваться. Ходила-ходила и заблудилась, присела на пригорке и заплакала. Услышала её змея, приползла узнать, что случилось **(змея)**. Принцесса всё ей и рассказала.

«Не плачь, я помогу найти тебе дорогу, только ты дружи со мной, а то мне очень одиноко», - сказала змея и поползла. Принцесса обещала всегда дружить со змеей и побежала следом за ней, но когда увидела свой дворец, сразу же забыла своё обещание, даже «спасибо» не сказала – так обрадовалась **(бег)**.

Как прибежала она домой, так и забыла про змею. Как-то утром сидела принцесса и читала любимую книжку с картинками **(книга)**.

Вдруг шум во дворце поднялся. Как же! Змея прямо в царские покои приползла. Король приказал схватить змею, а принцесса в это время в свою спальню убежала и дверь на замок закрыла **(замок)**.

Смотрит, а на кровати-то змея лежит, колечко золотое во рту держит **(колечко)**. Расплакалась принцесса, очень стыдно ей стало перед змеей, ведь она обещала дружить с ней. Одна слезинка упала на голову змее. И тут случилось чудо, раздался гром, стало темно, как ночью. А когда темнота рассеялась, увидела принцесса рядом с собой прекрасного юношу. Это оказался заколдованный королевич. Очень понравились они друг другу. Сели они в карету и резвые лошади помчали их к замку королевича **(лошадки)**.

Там и свадьбу сыграли. Они были самой красивой парой в королевстве, и как только выходили гулять, птицы кружили над их головами и весело щебетали **(птица)**.

МНЕМОТАБЛИЦА

«НАСТОЯЩАЯ КРАСАВИЦА»

Жила на свете зелёная гусеница. Ползала гусеница по стебелькам и любовалась природой (**гусеница**). Посмотрелась в лужу: «Как я хороша!» - сказала она сама себе и выгнула грациозно спинку как царевна-змея (**змея**).

Захотелось ей куда-нибудь повыше забраться, чтобы все её видели. Полезла гусеница на самую высокую горку, расположилась удобно, оглядывается, собой любит (**горка**). Смотрит, а по лугу девочка идёт, цветы собирает (**ходьба**). Увидела гусеницу, испугалась, да как закричит: «Фу, какая страшная, какая некрасивая!».

Обиделась гусеница, забралась на дерево и превратилась в веточку, чтобы больше её никто не заметил (**веточка**). Лежит она и думает: «Вот бы мне заснуть и никого не видеть, и чтобы меня тоже не видели».

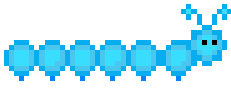
Подняла гусеница хвостик, стала похожа на ящерицу (**ящерица**), выпустила из него тоненькую шёлковую ниточку и стала ей обматываться, пока кокон не получился и заснула.

Долго-долго так проспала, пока не почувствовала, что её кто-то тащит. А это трудолюбивые муравьи нашли кокон, хотели в муравейник свой утащить (**муравей**). Испугалась гусеница, выскочила из своего кокона и спряталась от муравьёв, сидит тихо-тихо.

«Смотрите, смотрите! Настоящая красавица здесь спряталась!» - услышала гусеница радостный голос девочки. «О ком это они говорят?» - любопытствовала гусеница.

А тут как раз пчёлки к ней подлетели, тоже восхищаться стали, вместе полетать приглашают (**пчела**). Удивилась гусеница, поглядела в лужу, а там – бабочка, да такая нарядная, красивее всех цветов луговых. Это она, гусеница, в бабочку превратилась (**бабочка**). Взмахнула бабочка крыльями и улетела.

МНЕМОТАБЛИЦА

«ПОДАРОК ЛЕСОВИЧКА»

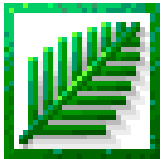
Случилось это в давние времена. Пошёл один крестьянин в лес по дрова **(ходьба)**. Хотел берёзу срубить, а та заплакала: «Не будет красивых деревьев в лесу, сока вкусного не будет, не руби меня!» Подошёл к рябине, а та говорит: «Не руби меня, ягод не будет!». Черёмуху и самому жалко рубить – цветы на ней красивые; липа пчёлкам нужна. Подошёл он к ёлочке **(ёлочка)**, а она спрашивает его: «Кто же будет тень давать, шишками кормить зверей и птиц, детей в Новый год радовать?»

Сел крестьянин, задумался: «Как же домой без дров возвращаться?» Глядь, а перед ним маленький, с седой бородой, стоит старичок-лесовичок, хозяин всего леса и колечко протягивает **(колечко)**: «подойди к любому лесному жителю, трижды поверни колечко, и он любую твою просьбу выполнит, - говорит. – Только не жадничай, не проси невозможного!» - сказал так и исчез. А крестьянин домой пошёл, повернул колечко и все деревья к нему веточками повернулись **(веточка)**. Он сухих веток набрал и принёс домой.

На другой день взял кольцо и пошёл к муравейнику. Муравья ему мигом дом построили **(муравей)**. Дом есть, нужна одежда. Пошёл он к паучкам, и те ему разной ткани да вязаной одежды дали **(паук)**. Есть дом, одежда, а еды нет. А лесовичок запретил ему кого-либо убивать. Пошёл он с кольцом к пчёлкам. Они принесли ему вкусную еду в котелке волшебном и еда эта никогда не кончалась **(пчела)**.

Счастливо зажил крестьянин – всё у него есть, все звери лесные с ним дружат, помогают во всём. Даже змеи приносили лечебные травы и яд свой отдавали, когда он болел **(змея)**. Но самым лучшим подарком крестьянин считал волшебную книгу, подаренную лесовичком, где про все полезные травы и деревья было написано **(книга)**.

МНЕМОТАБЛИЦА

«МАЛЕНЬКИЙ ЛЯГУШОНОК»

Жил-был в пруду лягушонок Квак (**лягушка**). Был он очень любопытный.

- Неужели вся моя жизнь пройдёт в этом пруду и я ничего больше не увижу? – опечалился малыш и громко вздохнул. Вздох этот услышал рак, который тоже жил в этом пруду (**рак**). Рассказал рак лягушонку, что кроме их пруда, есть ещё много других мест, где каждому интересно было бы побывать. Решил Квак немедленно выбираться из пруда. А берег был крутой, самая настоящая горка для малыша (**горка**). Выбрался он на берег и стал осматриваться. Чего он только не увидел: и деревья, и травы, и цветы обступили его со всех сторон. Но как же удивился Квак, когда увидел красавицу лису с огромным пушистым хвостом (**лиса**). Лиса медленно и важно прошла мимо него. «Какая красивая, – прошептал Квак, – как бы мне хртелось быть похожим на неё! Вот если бы у меня был такой же чудесный хвост и пушистая шёрстка!» Но недолго печалился Квак.

- Ура! Придумал! – закричал он. – Я ведь прыгаю, оттого я такой некрасивый, а лиса ходит. Если я буду ходить, то у меня обязательно отрастёт такой же пушистый хвост! – И он попробовал пройти так же, как лиса (**ходьба**). Шёл он, шёл и увидел ящерицу, которая на камушке грелась.

- Эй, Ты! – закричал Квак. – Посмотри какой я красивый! У меня скоро отрастёт пушистый хвост, не то что у тебя!

Ящерица сначала удивилась, а потом рассердилась (**ящерица**). Испугался Квак и бросился от неё наутёк. Долго он прыгал среди травы, пока силы совсем не кончились.

Только присел под кустик отдохнуть, вдруг послышался страшный топот со стороны леса. Выглянул Квак и увидел красивых лошадей, которые мчались по полю (**лошадка**).

- И у этих тоже хвостики! – воскликнул он. – А ведь они не ходят, а скачут, так же, как я. Почему же у меня до сих пор ничего не выросло? – и отправился он к своему пруду.

У самого пруда важно стоял на одной ноге аист и на лягушонка хитро смотрел (**аист**). Квак испугался, он вспомнил, что аисты лягушками питаются. В несколько прыжков он подскочил к пруду и скрылся под водой.

Сидит, дух переводит. А мимо него рыбки разные плавают (**рыба**). Посмотрел на них Квак внимательно. Хороши рыбки! И не так уж плохо жить в родном пруду. Да и сам он не такой уж некрасивый. Его ведь тоже любят. Значит, всё в порядке.

МНЕМОТАБЛИЦА

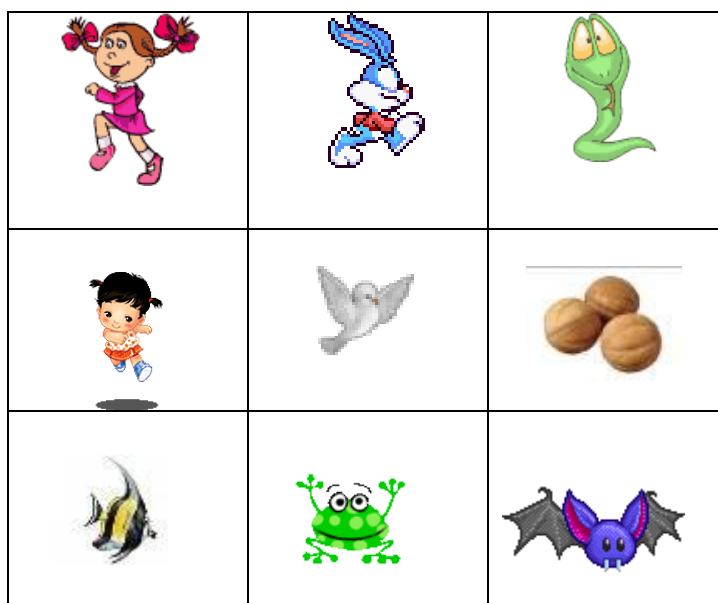
«НЕВОСПИТАННЫЙ МЫШОНОК»

Жил в лесу невоспитанный мышонок. Он никому не говорил вежливые слова. Рассердились на него все звери в лесу – не хотят с ним дружить. Грустно стало мышонку. Пошёл он к своей маме (**ходьба**) и спросил: «Как мне помириться со всеми жителями леса?» Мама ответила ему, что нужно быть со всеми вежливым. Мышонок решил исправиться. Пошёл он к норке зайчиков и громко пропищал: «Доброе утро!» Улыбнулись зайчики и угостили мышонка морковкой (**зайчик**). Обрадовался мышонок, дальше пошёл. Навстречу ему змейка ползёт, и с ней мышонок поздоровался. Удивилась змея и высоко голову подняла (**змея**). Очень понравилось мышонку вежливым быть. Побежал он дальше, чтобы ещё с кем-нибудь поздороваться (**бег**). Видит, сидит на дереве ворона. Мышонок громко закричал ей: «Доброе утро!» - Ворона каркнула ему в ответ и полетела всем рассказывать, что мышонок стал вежливым (**птица**).

А мышонок всё бегал по лесу, всем кричал «доброе утро» и так устал, что споткнулся и покатился по дорожке, как орешек (**орешек**). Едва в воду не упал. Сидит у воды, смотрит, как рыбка плавают (**рыбка**). Отдохнул, огляделся по сторонам, видит: лягушки прыгают, приглашают его поиграть с ним (**лягушка**). Но мышонку некогда играть – ещё не всем доброго утра пожелал. Бежит он по лесу и видит: на дереве летучая мышь проснулась (**летучая мышь**). «Доброе утро!» - кричит ей мышонок. «Уже вечер наступил, - отвечает летучая мышь, - добрый вечер, мышонок!».

И мышонок побежал домой, чтобы мама не волновалась, что его нет так долго.

МНЕМОТАБЛИЦА



«КТО ПОМОЖЕТ ВОРОБЬЮ»

Не послушался маленький воробышек маму, подошёл к краю гнезда (**ходьба**), высунулся, перевесился и вывалился из него. Испугался он, хотел обратно залезть в гнёздышко, да высоко на дереве оно было, а дерево на горке растёт (**горка**). Стал воробышек бегать вокруг дерева, крылышками хлопать, да взлететь не смог – маленький ещё был, не научился летать (**бег**). Сел воробышек и громко заплакал. Что ему делать? Проползала мимо змейка (**змея**)

- Помоги мне, - просит воробышек, - я из гнезда выпал.

- Я бы рада тебе помочь, - ответила змейка, - но у меня нет рук, как же я тебя положу в гнездо? – И уползла.

Ещё сильнее заплакал воробышек. Прискакал к нему лягушонок (**лягушка**). Попрыгал кругом, да чем он поможет? Услышала плач мама-воробиха – летает вокруг него, жалобно чирикает, но не может поднять сыночка (**птица**). Проползавшая мимо ящерица попробовала высоко поднять свой хвостик, чтобы по нему воробышек на дерево поднялся, но и это не помогло (**ящерица**). Все горюют вместе, но ничего придумать не могут.

Видят – летит аист (**аист**). Позвали его, совета попросили. Аист подумал и сказал:

- Я знаю, что делать. Нужно позвать ребятшек, у них есть руки, и по деревьям они умеют лазать. Они вам помогут.

Так и решили. Попросили пчёлку слетать к ребятам, позвать их на помощь. Пчёлка быстро замахала крыльями и полетела (**пчела**). Ребята пришли и посадили воробышка в гнездо. Больше он уже не падал, а когда научился летать, прилетал к ребятам и весело чирикал возле них – благодарил.

МНЕМОТАБЛИЦА

«ОТКУДА У ТИГРА ПОЛОСКИ»

Случилось это в давние времена, когда джунгли покрывали всю страну. Один крестьянин отправился рано утром работать на своё поле (**ходьба**). День был жаркий, к полудню устал он и присел отдохнуть и поесть. А в это время мимо проходил тигр. Подкрался он незаметно к крестьянину, стоит и наблюдает (**кошка**). А потом поздоровался и спрашивает:

- Скажи, как ты такой маленький, у которого нет ни когтей, ни клыков, ни особой силы, ни грозного вида, смог заставить работать на себя других зверей и никого не боишься, даже меня? Крестьянин испугался, но виду не показал.

- Знаешь, - говорит, - у человека есть одна вещь, которая называется ум. В ней то всё и дело.

- Покажи мне, что это такое, - может, ты меня обманываешь!

- Тебе придётся подождать, он у меня дома. Сейчас схожу и принесу. Но я боюсь, что пока меня не будет, ты съешь моего буйвола. Дай-ка я тебя к дереву привяжу.

Согласился тигр. Привязал его крестьянин к дереву. Это наблюдала из кустов змея (**змея**). Удивилась она, что человек так ловко обманул тигра, и уползла в джунгли – всем зверям рассказать об этом. Первым ей встретился слон. Услышал он новость и бросился бежать, чтобы на привязанного тигра посмотреть (**бег**). А змее тем временем носорог встретился. Ну и удивился же он, увидев привязанного тигра. Хотел было своим могучим рогом верёвку разорвать, да раздумал – побоялся связываться с человеком. Так и ушёл (**носорог**). А в джунглях крик, шум поднялся – все узнали о неосмотрительности тигра.

-Позор! – кричали обезьяны. Они забрались на лианы и качались, как на качелях (**качели**).

В это время вернулся крестьянин. Он принёс с собой огромную кучу сухой травы и веток и разложил вокруг тигра небольшими кучками, сделал целую гору хвороста (**горка**).

А потом взял и поджёг. А нужно сказать, что тигры в это время были совсем жёлтые, без полосок.

- Вот мой ум, - сказал человек. Задымилась у тигра шерсть. Просит он человека:

- Отпусти меня, я всё понял и обещаю больше никогда не приставать к людям с глупыми вопросами. Пожалел его крестьянин и перерезал верёвку. Бросился тигр наутёк, да поскорее в речку плюхнулся – всех рыбок распугал (**рыбка**). Долго он ещё в реке сидел – вылезать боялся. Наконец выбрался на берег, отряхнулся как следует, и вдруг слышит – смеётся кто-то. А это лягушка хохочет, за живот лапками держится:

- Ох, не могу! Вот умора! Тигр-то полосатым стал! (**лягушка**). С тех пор у тигров на шкуре чёрные полосы: следы от огня и верёвок. И боится тигр человека. А человек его не боится – у него ведь есть ум.

МНЕМОТАБЛИЦА

«КАК ВОРОБЕЙ С КАРАСИКОМ ДРУЖИЛ»

Встретились как-то воробышек с карасиком, подружились и стали друг другу рассказывать, кто как живёт, в гости друг друга звать.

- Я не умею летать, - говорит карасик, - как я к тебе в гости попаду?

-А ты плавниками ходи вот так! – И воробышек пошёл по бережку (**хотьба**). Стал карасик пробовать на берег выбраться. Берег был высокий, настоящая гора, кряхтел-кряхтел, да ничего не получилось (**горка**).

- А ты быстро-быстро, вот так попробуй! – и воробышек стал быстро бегать по берегу (**бер**). Но у карасика снова ничего не вышло.

- Знаешь что, - говорит карасик, - лучше ты ко мне в гости приходи. Ну, ныряй скорей! – И карасик стал показывать, как рыбки плавают (**рыбка**). Но воробышек боится воды, не хочет даже пробовать.

- Нет уж, давай лучше ты учишь летать. Это же совсем просто: размахивай плавничками, как крылышками и полетишь. Вот так, как птица (**птица**). Услышала их разговор лягушка и как принялась хохотать. Прыгает, лапками за живот держится – такие глупыши воробышек и карасик (**лягушка**). Проползла мимо змея, услышала их спор и говорит:

- Глупые вы, зачем делать то, для чего вы не созданы? Рыбы живут в воде, воробьи – в воздухе, иначе не бывает. Вы ведь и так дружить можете. – И умная змея гордо подняла голову (**змея**).

- Как же нам дружить? – хором спросили карасик и воробей.

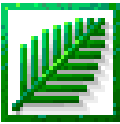
- Да вы уже дружите. Ну-ка, карасик, покажи, как ты плавать умеешь!

Карасик стал стараться: ныряет, выныривает из воды, кувыркается. Потом воробышек стал своё искусство показывать: летал, бегал, в песке кувыркался. Сел на веточку и стал на ней качаться (**веточка**).

- Спасибо тебе, змея! – закричали оба. Вот уж мы теперь дружить-то будем!

Перед сном друзья попрощались и пожелали друг другу спокойной ночи. А когда наступила ночь, на небо выплыл месяц, стал осматриваться, всё ли в порядке на земле (**месяц**). Его увидели карасик и воробышек. Долго они любовались на месяц и мечтали о том, как завтра снова дружить будут.

МНЕМОТАБЛИЦА

«ЗАЯЦ – ОГОРОДНИК»

Скакал однажды заяц по лесу (**заяц**). А на кустах только первые листочки показались. Голодно зверям лесным. Что делать? И вспомнил тут заяц, что люди сами на огородах еду выращивают. Решил он огород завести. Взял лопату и пошёл на полянку (**ходьба**). Копают зайчики землю да песенки напевают. Слышит – шипит рядом кто-то:

- Заяц, ты что тут делаешь?

- Огород копаю, чтобы еду на весь год вырастить, - отвечает заяц.

Змея сначала удивилась, а потом голову подняла, осмотрела всё внимательно и похвалила зайчишку (**змея**). Копают заяц дальше, а мимо лисичка идёт. «Вот молодец», - удивилась лиса и совет дала:

- Только не забудь грядки сделать, чтобы красиво было, - а сама хвост распушила, пошла своим знакомым рассказывать про зайчишку-умницу (**лиса**). Только ушла Лиса – медведь идёт. Он часто к людям в огород заглядывал и без вопросов сразу понял, чем заяц занимается. Подошёл к нему и совет дал:

- Смотри рассаду не съешь. А я после приду посмотреть, что у тебя вырастет. – И ушёл косолапый (**медведь**). Заяц дальше копает. Устал очень, но не сдаётся. А перед самым вечером смотрит – лягушка скачет (**лягушка**)

- Заяц, какой же ты молодец! До чего додумался! Только полить свою капусту не забудь, чтобы росла лучше.

До самой ночи копал заяц огород, а наутро ещё и мостик сделал, чтобы удобнее было воду для поливки огорода черпать (**мостик**). Всё лето работал заяц: поливал, полот, от вредных гусениц оберегал огород. А когда осень наступила, все увидели, что капуста уродилась на славу. Срезал заяц капусту, сложил её, и получилась целая горка (**горка**). Все звери пришли на урожай посмотреть. И каждого заяц капустой со своего огорода угостил, и самому много осталось. Сел он потом под ёлочку (**ёлка**) отдохнуть, полюбоваться плодами своего труда. Решил заяц следующей весной ещё больше огород посадить, чтобы выросла ещё и морковь.

МНЕМОТАБЛИЦА

«ПРОСТО ТАК»

Жил на свет один маленький мальчик в лесу, где много зверей и птиц. Однажды отправился он погулять и встретил грустного медвежонка (**медведь**). Жалко стало ему медвежонка и отдал он ему свой букетик цветов, который он на полянке насобирал.

Медвежонку сразу стало весело, ведь так приятно, когда что-то дарят, а особенно цветы. Весело подпрыгивая, побежал он и встретил под деревом злого носорога (**носорог**). Не испугался его медвежонок, подошёл и протянул букет. Ведь не только получать подарки приятно, но и дарить тоже. Удивился носорог, что ему просто так дарят цветы. Медвежонок довольный пошёл дальше (**ходьба**). Носорог сразу перестал злиться, он весело оглянулся, и увидел удава, который о чём-то думал (**удав**). Носорог протянул удаву цветы. Тот сначала удивился, а потом поблагодарил носорога, так как был очень вежливым.

Ползёт удав по лесу и букет в пасти держит. Вдруг видит – страус стоит, голову спрятал, ни с кем не разговаривает – настроение у него плохое (**страус**). Подарил ему удав цветы, страус от счастья даже подпрыгнул, ведь ему ещё никогда цветов не дарили. Схватил букет в клюв и побежал, радостно размахивая им во все стороны (**маятник**). Долго бегал он по лесу, вдруг слышит – кто-то плачет. А это зайчишка от мамы убежал и потерялся. Сидит под кустиком, всхлипывает (**заяц**). Подарил ему страус цветы и пошли они вдвоём маму разыскивать.

Шли, шли и увидели печального слона. Стоит слон, хобот колечком свернул, не смотрит ни на кого, вздыхает (**колечко**). Зайчик подарил слону букет, слон повеселел и начал водой из хобота своих новых друзей поливать, чтобы им жарко не было. Всю эту историю подсмотрел аист, который улетал на зиму в тёплые края (**аист**). А когда вернулся домой – нам её и рассказал.

МНЕМОТАБЛИЦА