

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка - детский сад № 14» г. Благовещенска РБ

Рассмотрено  
На педагогическом совете  
Протокол №1  
От 31 августа 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ  
«ЦРР - детский сад №14»  
О.В. Фролова

**Общеобразовательная программа  
физкультурно – оздоровительной  
направленности  
«Ритмическая мозаика»  
(«Фитбол - гимнастика»)**

Год разработки: 2017 г.  
Возраст воспитанников: 5-7 лет  
Срок реализации: 3 года  
Количество часов в год: 54 часа  
Составитель: руководитель физического воспитания  
Дусметова Л. Р.

2017г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                    |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.....                                                                                                   | 3     |
| 1.1. Пояснительная записка.....                                                                                                    | 3     |
| 1.2. Цель, задачи программы.....                                                                                                   | 4     |
| 1.3. Ожидаемые результаты.....                                                                                                     | 8     |
| 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.....                                                                                            | 9     |
| 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка<br>(образовательные области ФГОС) ..... | 9     |
| 2.2. Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям<br>на фитболах.....                                 | 12    |
| 2.3. Методы, приемы, средства организации физкультурно – оздоровительной<br>работы.....                                            | 13    |
| 2.4. Этапы проведения занятия «Фитбол – гимнастикой» .....                                                                         | 14    |
| 2.5. Содержание физкультурно – образовательной работы.....                                                                         | 15    |
| 2.6. Оценка эффективности занятий фитбол – гимнастикой.....                                                                        | 19    |
| 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ .....                                                                                          | 22    |
| 3.1. Организационно-педагогические условия реализации<br>программы.....                                                            | 23    |
| 3.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников .....                                                                      | 23    |
| 3.3. Условия приема детей для занятий фитбол – гимнастикой, порядок набора.....                                                    | 25    |
| 3.4. Календарный учебный график.....                                                                                               | 26    |
| 3.5. Учебный план образовательной деятельности.....                                                                                | 26    |
| 3.6. Учебно-тематический план Программы.....                                                                                       | 27    |
| 3.7. Комплексно-тематический план Программы.....                                                                                   | 29    |
| 3.8 Материально-техническое обеспечение Программы.....                                                                             | 38    |
| Список литературы.....                                                                                                             | 39    |
| Приложение 1-6.....                                                                                                                | 40-50 |

## 1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Общеобразовательная программа физкультурно – оздоровительной направленности «Ритмическая мозаика» («Фитбол - гимнастика») составлена на основе программы Е.Г. Сайкиной, С.В.Кузьминой Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», работы С.В.Кузьминой «Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей детей», пособия А.А.Потапчук, Т.С.Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников» и является модифицированной.

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей.

В настоящее время перед МАДОУ «ЦРР - детский сад №14» (далее – МАДОУ) остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Еще одна причина ухудшение здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников.

На данный момент отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста. В большинстве случаев это различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. В тоже время, можно отметить большую популярность появляющихся современных детских фитнес-программ, таких как: «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический танец», «Фитбол-аэробика» и др.

Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой.

К одному из таких видов относится «фитбол - гимнастика». Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Общеобразовательная программа «Фитбол-гимнастика» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в МАДОУ.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях.

Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

Общеобразовательная программа «Фитбол - гимнастика» разработана и составлена на основании директивных и нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов, реализующих программы дополнительного образования:

- Конвенция о правах ребёнка.
- Федеральный закон РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (29 декабря 2012 года).
- Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ (СанПиН 2.4.1. 3049-13)

*Дополнительная образовательная программа (далее ДОП) состоит из трех разделов:*

- *целевой раздел (отражает цели и задачи реализации программы, принципы и подходы к формированию ДОП, планируемые результаты, как целевые ориентиры освоения ДОП);*
- *содержательный раздел (особенности разных видов образовательной деятельности по образовательным областям);*
- *организационный раздел (общая организация образовательного процесса в рамках ДОП, механизмы реализации положений ДОП, материально – техническое обеспечение программы, взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников);*

***Программа предусматривает:***

- Реабилитационно-оздоровительное воздействие фитболов на организм детей;
- Преемственность в решении задач с образовательной программой «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
- Создание условий для фитбол-гимнастики.

## **1.2. Цели, задачи Программы**

### ***Цель программы:***

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

### ***Задачи программы.***

*Оздоровительные:*

- укреплять здоровье детей с помощью фитболов;
- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов;
- способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;

*Образовательные:*

- формировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях занятий с фитболом, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

*Воспитательные:*

- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, процесс которой подчинён общим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач оздоровления, обучения, развития и воспитания личности.

Программа сформирована с учетом **принципов**, составляющих основу ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10. 2013 № 1155), которые уточняются в связи со спецификой реализации Программы, а именно принципы:

- поддержки разнообразия детства, сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
- полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, амплификации (обогащения) детского развития;
- создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребёнка через его включение в различные виды деятельности;
- учёта этнокультурной и социальной ситуации развития детей.

Кроме общих принципов, сформулированных в ФГОС, можно выделить и специфические принципы, которые отражаются в содержании программы, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий по фитбол - гимнастике. Основанием для их разработки явились, прежде всего, принципы оздоровительной тренировки:

- принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой (Т.А. Кудра, 2002; Т.С. Лисицкая, 2002). Он является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать как минимизацию нагрузки, так как без определенного напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях с фитболом не должна быть высокой.
- принцип комплексного воздействия на занимающихся отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект;
- принцип адекватности и свободы выбора средств для занятий с мячом складывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определенной цели

занятия, из адекватности средств индивидуальным особенностям занимающихся и стоящим перед ними конкретным задачам и, в то же время, зависит от интереса и желания занимающихся заниматься именно этим видом упражнений;

- принцип эстетической целесообразности. Этот принцип является одним из первых, разработанный в детском фитнесе и занятиях с фитболом. Помимо задач укрепления здоровья, важный мотив для занятий с фитболом – обрести пластику движений и красивую форму тела. Одним из критериев отбора средств для построения фитбол -программ является эстетика движений, их привлекательность для большинства занимающихся, школа движений. Это является особенно важным при составлении детских программ;
- принцип психологической регуляции. Реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния занимающихся, что является крайне важным в современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции – специального подбора музыкального сопровождения, интеграции средств танцевальной терапии и др. методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику занимающихся;
- принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся. Мониторинг проводится с целью определения оздоровительного эффекта от выполнения занимающихся фитбол – гимнастикой, для определения уровня их физического развития, здоровья, внесения дальнейших корректив в программу и получения максимально положительного результата.

Занятия с детьми включают все вышеизложенные принципы, базируются на них, но в силу того, что они имеют свои узко-специфические особенности, отличающие занятия с фитболом с детьми от занятий со взрослыми, используются дополнительные принципы, характерные только для детей. К ним относятся:

- принцип игровой и эмоциональной направленности;  
занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;
- принцип инициативности и творчества (креативности)  
предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;
- принцип самореализации через двигательную деятельность  
обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

### **Отличительные особенности программы**

Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 3-7 лет. Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса (в рамках реализации основной образовательной программы) и программы дополнительного образования.

В программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, занятиях на фитболах – больших гимнастических мячах. Фитбол – гимнастика не только благоприятно

воздействует на все системы организма ребенка (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие.

Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Общеобразовательная программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Занятия предусматривают как индивидуальное формы работы, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками, содержание наполнено большим количеством игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений. На занятиях также используются интерактивные средства. Компьютер значительно расширяет возможности представления информации. Применение цвета, графики, мультипликации, звука – всех современных средств мультимедии - позволяет воссоздать реальную обстановку действительности.

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 4 до 7 лет.

Срок реализации программы в течение 3 лет.

Данная Программа осуществляется в рамках педагогической системы МАДОУ «ЦРР - детский сад №14» и рассчитана на 3 года. Возраст детей от 4 лет (средняя группа) до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Программа разделена курсами на 3 года обучения: 1-ый год (курс) «Хочу уметь», 2-ой год (курс) «Познаю футбол» и 3-ий год (курс) «Мой футбол», каждый из которых имеет свои особенности. Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей.

Программа даёт возможность педагогу правильно спланировать и распределить содержание, объем и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физической подготовленности и физического развития воспитанников.

Режим занятий:

1-й год обучения «Хочу уметь» – 54 занятия; 2 раза в неделю по 20 минут;

2-й год обучения «Познаю футбол» – 54 занятия; 2 раза в неделю по 25 минут;

3-й год обучения «Мой футбол» – 54 занятия; 2 раза в неделю по 30 минут;

Один раз в год в рамках программы предусмотрено совместное мероприятие с родителями. Итогом работы по программе за год является открытое занятие в форме физкультурного досуга, праздника, развлечения, оформления фотостенда «Детский футбол».

*Используемый материал: футбол – мяч большого размера (диаметр соответствует возрасту детей), гимнастические скамейки, спортивные коврики, аудиоматериалы, средства мультимедии.*

Занятие проводится два раза в неделю, подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение, служит основным документом для успешного решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

### **1.3. Ожидаемые результаты**

| <b><i>Планируемые результаты освоения программы «Фитбол-гимнастика»</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b><i>«Хочу уметь»</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| <b><i>первый год обучения (4 – 5 лет)</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- способен удерживать правильную посадку на фитболе;</li> <li>- способен сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе;</li> <li>- обладает необходимой координацией движений;</li> <li>- способен выполнять указания инструктора, реагировать на сигналы.</li> <li>- стремится к участию в подвижных играх с соблюдением основных правил.</li> <li>- проявляет интерес к новым упражнениям на фитболе;</li> <li>- сохраняет длительное устойчивое равновесие, следит за осанкой при выполнении упражнений;</li> <li>- способен выполнять упражнение на расслабление мышц, сохраняя координацию;</li> <li>- самостоятельно и правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора;</li> <li>- активно осваивает новые упражнения, соблюдает правила игры.</li> </ul> |  |
| <b><i>«Познаю футбол»</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| <b><i>второй год обучения (5 – 6 лет)</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;</li> <li>- способен самостоятельно организовать игру, владеет навыками самооценки;</li> <li>- способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе;</li> <li>- способен сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений;</li> <li>- умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>- активно принимает участие в подвижных играх.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| <b><i>«Мой футбол»</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |

**третий год обучения (6 – 7 лет)**

- способен длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;
- способен выполнять упражнения в едином для всей группы темпе;
- умеет выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие правильную осанку;
- способен удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами,
- умеет оценивать свои движения и ошибки других;
- умеет выполнять упражнения в паре со сверстниками, с использованием фитболов;
- проявляет самостоятельность, творчество, инициативу, активность;
- сформирована привычка к здоровому образу жизни.

**2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (образовательные области ФГОС)**

*Содержание* общеобразовательной программы включает совокупность пяти образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому. *Образовательная* деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности на занятиях фитбол – гимнастикой.

**Возраст детей 4-5 лет (Средняя группа)**

**образовательная область «Физическое развитие»**

|                                   |                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание образовательной работы | Совершенствование физических качеств (скоростных, силовых, выносливости, координации), двигательной умелости. Формирование выразительности движений, координирование их с действиями педагога. |
| Средства                          | Упражнения и задания на развитие разных групп мышц с использованием фитболов, и др. спортивного оборудования.                                                                                  |

**образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»**

|                                   |                                                                                                                   |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание образовательной работы | Развитие игровой спортивной деятельности, формирование умения с помощью взрослого заниматься небольшими группами. |
| Средства                          | Упражнения и спортивные игровые ситуации, в которых дети занимаются группой, парами, тройками и т.д.              |

**образовательная область «Познавательное развитие»**

|                                   |                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание образовательной работы | Закреплять знания о направлении, месторасположении в пространстве, двигаться в заданном направлении, развивать логическое, творческое мышление.                                |
| Средства                          | Упражнения и игры с перестроением, группировкой по определённому признаку (цвету, форме, размеру и др.), общеразвивающие упражнения с использованием спортивного оборудования. |

**образовательная область «Речевое развитие»**

|                                   |                                                                                                                         |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание образовательной работы | Формирование умения правильно понимать команды, смысл используемых загадок, считалок и т.п. Формировать инициативность. |
| Средства                          | Командные игры, эстафеты. Общеразвивающие упражнения с фитболами.                                                       |

**образовательная область «Художественно - эстетическое развитие»**

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание образовательной работы | Удовлетворение потребности в самовыражении через развитие детского творчества, формирование образного мышления, развитие умения воспроизводить выразительные позы, способствовать развитию эмоциональных реакций детей на музыку. |
| Средства                          | Творческие, ролевые игры с детьми под музыкальное сопровождение. Упражнения на гибкость, пластичность, на развитие изобразительных движений.                                                                                      |

**Возраст детей 5 – 6 лет (старшая группа)****образовательная область «Физическое развитие»**

|                                   |                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание образовательной работы | Освоение детьми основных моторных умений, способности к двигательной импровизации, совершенствование физических качеств.                                              |
| Средства                          | Подвижные игры, командные игры с использованием фитболов, физкультурного оборудования, атрибутов игр, средств мультимедии. Упражнение для развития разных групп мышц. |

**образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»**

|                                   |                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание образовательной работы | Формирование умения общаться со взрослыми и сверстниками, совершенствовать умения отзываться на просьбу, выразить свои мысли, адекватно воспринимать себя в коллективе. |
| Средства                          | Командные и групповые игры, упражнения. Индивидуальная работа с инструктором. Совершенствование работы в парах, тройках и т.д.                                          |

**образовательная область «Познавательное развитие»**

|                                   |                                                                                                                                        |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание образовательной работы | Формировать навык ориентировки в пространстве по заданному маршруту. Учить находить сходство и отличия в упражнениях, играх, заданиях. |
| Средства                          | Упражнения на развитие внимания, памяти. Игры на развитие воображения, развития двигательных умений и навыков.                         |

**образовательная область «Речевое развитие»**

|                                   |                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание образовательной работы | Формировать умение общаться с учётом ситуации на занятиях, использовать различные интонации, силу голоса, умение самостоятельно высказываться в общении со взрослым и сверстниками. |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|          |                                                                                                                                         |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Средства | Упражнения и игры на развитие дыхания, силы голоса. Самостоятельно пересказывать/ повторять содержание упражнений и заданий с фитболом. |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»**

|                                   |                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание образовательной работы | Знакомство с разными фольклорными формами, привлекать детей к повторению запомнившихся им отдельных песенок, выражений, развивать музыкально – сенсорные способности детей. |
| Средства                          | Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, пластики, координации, чувствования собственного тела с использованием средств мультимедии (музыки, сюжетных изображений). |

### ***Возраст детей 6 – 7 лет (подготовительная к школе группа)***

#### **образовательная область «Физическое развитие»**

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание образовательной работы | Совершенствование физических качеств, формирование выразительности движений, двигательной находчивости, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование выразительности движений. Развитие умения соревноваться в группах и индивидуально. |
| Средства                          | Общеразвивающие упражнения на развитие мелких мышц рук, разных групп мышц при использовании фитбола, силовые упражнения, художественно – спортивные упражнения.                                                                           |

#### **образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»**

|                                   |                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание образовательной работы | Учить организовывать совместные игровые упражнения, подбирать спортивный инвентарь для игр, продолжать формировать умение дружить, договариваться, помогать друг другу. |
| Средства                          | Упражнения на развитие эмоциональной сферы, спортивные игры с фитболами совместно с инструктором и сверстниками. Коллективные упражнения и эстафеты.                    |

#### **образовательная область «Познавательное развитие»**

|                                   |                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание образовательной работы | Развитие умений использовать полученные знания и умения в спортивной и игровой деятельности. Развитие пространственного и логического мышления.                             |
| Средства                          | Упражнения на развитие двигательной активности, применение различных словесных, фольклорных, музыкальных игр в организации занятий при помощи инструктора и самостоятельно. |

#### **образовательная область «Речевое развитие»**

|                                   |                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание образовательной работы | Развивать интонационную сторону речи (ритм, тембр, силу голоса, темп), совершенствовать умение отзываться на команды, свободно и правильно пользоваться спортивными терминами. |
| Средства                          | Упражнения с фитболами на развитие дыхания, командные игры под музыкальное и/или речевое сопровождение.                                                                        |

## **образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»**

|                                   |                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание образовательной работы | Развитие музыкально – сенсорных способностей детей, формировать музыкальное восприятие, выражение своего эмоционального состояния с помощью движений, пластики. |
| Средства                          | Упражнения с мячами под музыкальное сопровождение средствами мультимедии, развитие красоты и пластики движений.                                                 |

### **2.2 Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах**

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 - 55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет - 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.

3. На занятия следует одевать удобную одежду, б е з кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

4. Для занятий фитбол - аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

5. Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90° или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол - гимнастики.

7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.

11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач

12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие.

13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

### 2.3 Методы, приемы, средства организации физкультурно – оздоровительной работы

*Для решения поставленных задач используются следующие методы:*

**Словесные** – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений).

**Наглядные** – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

**Практические – упражнения.** Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

**Применение необычных исходных положений**, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

**Изменение скорости или темпа движений**, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

**Смена способов выполнения упражнений.**

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

*Средства фитбол – гимнастики для детей:*

1. Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);
2. Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки);
3. Танцевальные упражнения (элементы ритмики);
4. Профилактико - корригирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний);
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Креативные игры и упражнения;
7. Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры;

*Формы работы с дошкольниками*

- просмотр презентаций, видеофильмов;
- разгадывание загадок;
- дидактические и подвижные игры;
- праздники, досуги, развлечения;
- выступления для родителей.

*Виды деятельности детей:*

- коммуникативная;

- игровая;
- двигательная;
- музыкально-художественная

### **Методика проведения**

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Перекат».

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков, упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

### **2.4 Этапы проведения занятия «Фитбол – гимнастикой»**

Занятия с фитболами начинаются со второй младшей группы. С младшего возраста, нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Начиная со средней группы, в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика после сна. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активизирует на дальнейшее сотрудничество с

воспитателем. В старшем возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности.

Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

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

**1) Подготовительная часть** включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

**2) В основной части** занятия используются и.п. – лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же, лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

**3) Заключительная часть:** проводится в и.п. – сидя на мяче – это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

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

*1-2-е занятия:*

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

*3-4-е занятия:*

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

*5-6-е занятия:*

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

*7-8-е занятия:*

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс МБДОУ вписывается довольно легко. В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

## **2.5 Содержание физкультурно – образовательной работы**

Программа «Фитбол - гимнастика» включает в себя четыре этапа.

### **1-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация.*

#### **1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.**

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;

- отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

## **2. Обучить правильной посадке на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

- повороты головы вправо-влево;
- поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;
- поднятие и опускание плеч;
- скольжение руками по поверхности фитбола;
- сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

## **3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).**

Рекомендуемые упражнения:

- Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались враспынную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

- Исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;
  - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;
  - вернуться в исходное положение.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.
- Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

- Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

- Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.

- Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

## **Организационно-методические указания.**

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики,

5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

## **2-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация:*

### **1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

- самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;
- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.
- Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:
- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

### **2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).**

Рекомендуемые упражнения:

- поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;
- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

### **3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

- наклониться вперед, ноги врозь;
- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;
- сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.
- Исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.
- Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.
- Исходное положение — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.
- В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

- Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

- Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

#### **4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

#### **Организационно-методические указания.**

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакте поверхностью фитбола.

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

#### **3-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация:*

#### **1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.**

Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

#### **2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.**

Рекомендуемые упражнения:

- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;
- то же упражнение выполнять, сгибая руки;
- стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
- лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток;
- исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
- исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

#### **3. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.**

Рекомендуемые упражнения:

- Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.

- Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.

- Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.

- Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.

- Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

- Исходное положение - то же, ноги вверх.

- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.

- Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.

- Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

- Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.

- То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.
- Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.
- То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

## 2.6 Оценка эффективности занятий фитбол - гимнастикой

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

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.

### **Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений**

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

#### **Ходьба**

4 года — ходьба с высоким подниманием колена; на носках; с изменением темпа; приставными шагами вперед, в стороны;

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

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

#### **Бег**

4 года — бег на скорость с произвольным изменением темпа; бег с остановкой и сменой направления;

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

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

#### **Прыжки**

4 года — прыжки на месте в ритм, боковой галоп; прыгать на одной ноге; перепрыгивать через невысокие предметы (5 см);

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

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

## **Лазание**

4года — подлезание под предметы боком, пролезание между ними, проползание под ними; ползание вверх и вниз по наклонной доске на четвереньках;

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

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

## **Метание**

4года — бросание и ловля мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы с расстояния 1,5—2 м; попадание мячом (диаметр 6—8 см) с расстояния 1,5—2 м в корзину, поставленную на пол;

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

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

## **Равновесие**

4года — пройти и пробежать по извилистой дорожке, выложенной на полу; пройти по доске, положенной наклонно (высота 30 35 см);

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

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

Критерии отслеживания результативности освоения программы (по методике Н. О. Озерцкого и Н. И. Гуревич):

### ***Уровни освоения программы в первый год обучения «Хочу уметь» (4-5 лет)***

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

Средний уровень. Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе. Равновесие на фитболе сохраняется.

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

**Уровни освоения программы во второй год обучения**  
**«Познаю футбол» (5-6 лет)**

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. Самостоятельно игры не организывает.

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

**Уровни освоения программы в третий год обучения**  
**«Мой футбол» (6-7 лет)**

Высокий уровень. Самостоятельно организует игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняет. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1 Организационно-педагогические условия реализации программы**

Создание полноценной физкультурно - оздоровительной среды для реализации программы дополнительного образования у дошкольников, предусматривает наличие соответствующей предметно – пространственной среды, а также оборудования и инвентаря, способствующего развитию и укреплению детского организма, а также профилактике отклонений в физическом развитии. Используемое в футбол - гимнастике оборудование должно быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

*Техническое оснащение занятий включает в себя:*

- помещение для занятий футбол – гимнастикой (физкультурный/ музыкальный зал);
- футболы разного цвета и размера (соответственно возрасту детей);
- гимнастические коврики и/ или ковровое покрытие;
- гимнастические скамейки;
- спортивное оборудование для игр (мячи малого и среднего размера, гимнастические палки, обручи по числу детей в группе и т.д.)
- мультимедийные средства (проектор, музыкальный центр, CD и DVD диски);
- спортивная форма, отвечающая требованиям занятий.

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы «Футбол - гимнастика» делается на повышение сопротивляемости организма к детским заболеваниям, обеспечивает профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

*Методическое оснащение:*

При разработке ДОП по футбол-гимнастике, перспективного плана, большое внимание уделялось программе Е.Г.Сайкиной, С.В.Кузьминой - Футбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», работу С.В.Кузьминой «Комплексное воздействие упражнений футбол – аэробики на

развитие физических способностей детей», пособие А.А.Потапчук, Т.С.Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников».

Реализацию дополнительной образовательной программы обеспечивают следующие специалисты:

- руководитель по физическому воспитанию МАДОУ.

Программа предназначена для детей в возрасте от 4 до 7 лет.

Срок реализации программы в течение 3 лет.

Режим работы:

1-й год обучения (возраст обучающихся 4 – 5 лет): 54 занятия; 2 раза в неделю по 20 минут;

2-й год обучения (возраст обучающихся 5 – 6 лет): 54 занятия; 2 раза в неделю по 25 минут;

3-й год обучения (возраст обучающихся 6 – 7 лет): 54 занятия; 2 раза в неделю по 30 минут.

Один раз в год в рамках программы предусмотрено совместное мероприятие с родителями. Итогом работы по программе за год является открытое занятие в форме физкультурного досуга, праздника, развлечения.

### **3.2 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора. Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в МАДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.

3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (содержание общеразвивающих упражнений с использованием фитболов, дыхательная гимнастика, самомассаж и т.д.).

4. Ознакомление родителей с профилактическими мероприятиями, проводимыми в МАДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- устные журналы с участием различных специалистов;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;
- демонстрация видеофильмов о работе, проводимой в МАДОУ по коррекции осанки и нарушению плоскостопия, укреплению организма детей.

**Этапы взаимодействия с семьями воспитанников в рамках реализации дополнительной образовательной программы**

| Этапы реализации ДОП                                             | Виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Педагоги                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Дети                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Родители                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Подготовительный (организационный)<br><br><b>Октябрь, Ноябрь</b> | Воспитательно - образовательная деятельность; оздоровительная работа. Совместная деятельность детей с педагогами, игровая, оздоровительная, познавательная. Взаимодействие с семьями детей по реализации ДОП.                                                                                                                                                                                        | выявление детей с нарушениями осанки;<br><br>создание условий для фитбол гимнастики.                                                                                                                                                                                                                                                                         | - знакомить детей со свойствами фитбола;<br><br>- учить правильной посадке на нём;<br><br>- покачиваться и подпрыгивать на фитболах;<br><br>- учить базовым положениям при выполнении упражнений.                                                                                                                                                                                                     | - <i>Анкетирование «Здоровье вашего ребёнка»</i><br><br>- <i>Консультация «Что такое фитбол»</i> ,<br><br><i>Консультация «Фитбол – гимнастика»</i>                                                                                                                                                                             |
| Основной (практический)<br><br><b>Декабрь - Февраль</b>          | Оздоровительная и игровая деятельность (осуществление профилактики нарушений в физическом развитии детей),<br><br>Приобщение детей к физическим упражнениям и играм на фитболах,<br><br>Формирование семейной принадлежности с целью использования полученных навыков фитбол – гимнастики в домашних условиях.<br><br>Игровая деятельность, приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам | Разработка плана занятий по фитбол – гимнастике на учебный год;<br><br>- Консультации<br><br>«Современные тенденции оздоровительной деятельности»<br>«Фитбол – гимнастика для коррекции осанки дошкольников»,<br>«Улучшаем осанку»<br><br>- Педагогический совет<br>«Основные упражнения на фитболе»<br><br>Дискуссионный клуб «Дети и безопасные занятия на | - учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;<br><br>- выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений;<br><br>- учить правильно расслабляться;<br><br>- учить выполнять комплексы ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;<br><br>- разучивание упражнений на растягивание с | <i>Консультации «Как улучшить осанку наших детей»</i> ,<br><br><i>«Гимнастика на фитболе в домашних условиях»</i> ,<br><br><i>«Базовые упражнения на фитболе»</i> .<br><br>- <i>Семинар – практикум «Как правильно выбрать фитбол домой»</i><br><br>- <i>Родительское собрание (круглый стол) «Дети и безопасные занятия на</i> |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               | <p>взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, формирование гражданской, семейной принадлежности; трудовая деятельность; формирование основ безопасности жизнедеятельности ; развитие музыкально-художественной деятельности и т.д</p>                                                                                    | <p>фитболе»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Консультация «Как правильно выбрать мяч для ребёнка»</li> <li>- Консультация «Базовые упражнения на фитболе»</li> </ul>                     | <p>использованием фитбола;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовани е качества выполнения упражнений в равновесии;</li> <li>- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом</li> </ul> | <p><i>фитболе.»</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Оформление альбомов на темы «Мой весёлый, звонкий мяч», «Гимнастика на фитболе», «Развлечения с элементами фитбола».</i></li> <li>- <i>Открытые занятия.</i></li> </ul>                                                                      |
| <p>Заключительный</p> <p><b>Март</b></p> <p><b>Апрель</b></p> | <p>Воспитательно-образовательная деятельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оздоровительная работа</li> <li>- Самостоятельная и совместная деятельность детей с педагогами, игровая, коммуникативная, познавательная, продуктивная (конструктивная),</li> <li>- Взаимодействие с семьями детей.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обобщение опыта работы воспитателей и специалистов ДОУ по теме.</li> <li>- Организация индивидуальных консультаций для педагогов и специалистов;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оформление фото-презентации «Вот как мы умеем».</li> <li>- Проведение развлечения по данной теме.</li> <li>- Проведение спортивных эстафет по данной теме.</li> </ul>      | <p><i>Проведение совместной спортивной эстафеты по данной теме;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Творческие задания совместно с родителями, сочинения на тему.</i></li> <li>- <i>«Мама, папа, я здоровая семья»;</i></li> <li>- <i>Выставка детских рисунков «Мой мир фитбола»</i></li> </ul> |

### 3.3 Условия приёма детей для занятий фитбол – гимнастикой, порядок набора

1. Первичный осмотр детей медсестрой детского сада и педиатром детской поликлиники при поступлении в детский сад.
2. Осмотр детей врачами-специалистами: хирург, ортопед, невропатолог, педиатр.
3. Тестовое обследование первых признаков сколиоза и плоскостопия у детей всех возрастных категорий.
4. Взаимосвязь медработника МАДОУ, врачей-специалистов, администрации МАДОУ с воспитателями и родителями в вопросах профилактики детских заболеваний, сколиоза, плоскостопия и др. заболеваний.
5. Обследование детей, предварительная и итоговая диагностика.
6. Использование специальных упражнений на занятиях.

### 3.4. Календарный учебный график

Календарный учебный график

| Содержание                                                                | первый год обучения<br>средняя группа<br>(4 – 5 лет) | второй год обучения<br>старшая группа<br>(5 – 6 лет) | третий год обучения<br>подготовительная<br>группа<br>(6 - 7 лет) |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Количество групп                                                          | 1                                                    | 1                                                    | 1                                                                |
| Начало учебного года                                                      | 01.10                                                | 01.10                                                | 01.10                                                            |
| Окончание учебного года                                                   | 30. 04                                               | 30.04                                                | 30.04                                                            |
| Новогодние и праздничные дни                                              | с 01.01. по 07.01.                                   | с 01.01. по 07.01.                                   | с 01.01. по 07.01.                                               |
| Продолжительность учебного года (без учета новогодних и праздничных дней) | 27 недель                                            | 27 недель                                            | 27 недель                                                        |

### 3.5. Учебный план образовательной деятельности

Учебный план

| Наименование<br>курса | Организованная образовательная деятельность             |       |     |                                                         |       |     |                                                                  |       |     |
|-----------------------|---------------------------------------------------------|-------|-----|---------------------------------------------------------|-------|-----|------------------------------------------------------------------|-------|-----|
|                       | первый год<br>обучения<br>средняя группа<br>(4 – 5 лет) |       |     | второй год<br>обучения<br>старшая группа<br>(5 – 6 лет) |       |     | третий год обучения<br>подготовительная<br>группа<br>(6 - 7 лет) |       |     |
|                       | Длительность НОД                                        |       |     |                                                         |       |     |                                                                  |       |     |
|                       | 20 минут                                                |       |     | 25 минут                                                |       |     | 30 минут                                                         |       |     |
|                       | неделя                                                  | месяц | год | неделя                                                  | месяц | год | неделя                                                           | месяц | год |
| «Хочу уметь»          | 2                                                       | 8     | 54  | -                                                       | -     | -   | -                                                                | -     | -   |
| «Познаю<br>фитбол»    | -                                                       | -     | -   | 2                                                       | 8     | 54  | -                                                                | -     | -   |
| «Мой фитбол»          | -                                                       | -     | -   | -                                                       | -     | -   | 2                                                                | 8     | 54  |
| Итого                 | 2                                                       | 8     | 54  | 2                                                       | 8     | 54  | 2                                                                | 8     | 54  |

### 3.6. Учебно – тематический план Программы

#### Курс «Хочу уметь» (первый год обучения, возраст 4-5 лет)

|    |                                                                                                                     | Теория    | Практика  | Всего     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 1  | Мониторинг                                                                                                          | 2         | 2         | 4         |
| 2  | Знакомство с формой и физическими свойствами фитболов                                                               | 1         | 1         | 2         |
| 3  | Обучение правильной посадке на фитболах                                                                             | 1         | 3         | 4         |
| 4  | Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере                                                     | 2         | 8         | 10        |
| 5  | Формирование и закрепление навыка правильной осанки                                                                 | 2         | 4         | 6         |
| 6  | Обучение комплексам ОРУ и подвижным играм на фитболах                                                               | 1         | 3         | 4         |
| 7  | Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе | 1         | 2         | 3         |
| 8  | Обучение сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры                                                  | 1         | 3         | 4         |
| 9  | Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе                                   | 2         | 8         | 10        |
| 10 | Обучение выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе                                                       | 2         | 2         | 4         |
| 11 | Обучение выполнению комплексов ОРУ, подвижным играм, релаксации, дыхательной гимнастики                             | 1         | 2         | 3         |
|    | <b>Итого</b>                                                                                                        | <b>16</b> | <b>38</b> | <b>54</b> |

#### Курс «Познаю фитбол» (второй год обучения, возраст 5 – 6 лет)

| № п/п | Тема                                                                                      | Количество часов |          |                          |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|--------------------------|
|       |                                                                                           | Теория           | Практика | Общее количество занятий |
| 1     | Мониторинг (тесты)                                                                        | 2                | 2        | 4                        |
| 2     | Обучение выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе | 2                | 6        | 8                        |
| 3     | Обучение упражнениям на растягивание с использованием фитболов                            | 2                | 4        | 6                        |

|   |                                                                                              |           |           |           |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 4 | Обучение сохранению равновесия с различными положениями на фитболе                           | 2         | 6         | 8         |
| 5 | Обучение упражнениям на сохранение правильной осанки при уменьшении площади опоры            | 2         | 6         | 8         |
| 6 | Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе                                | 2         | 3         | 5         |
| 7 | Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере                        | 2         | 6         | 8         |
| 8 | Закрепление выполнения комплексов релаксации, дыхательной, глазной гимнастики, подвижных игр | 2         | 5         | 7         |
|   | <b>Итого:</b>                                                                                | <b>16</b> | <b>38</b> | <b>54</b> |

### Курс «Мой фитбол» (третий год обучения, возраст 6 – 7 лет)

|       | Тема                                                                                                                    | Количество часов |           |                          |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|--------------------------|
| № п/п |                                                                                                                         | Теория           | Практика  | Общее количество занятий |
| 1     | Мониторинг                                                                                                              | 2                | 2         | 4                        |
| 2     | Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере                                                   | 2                | 6         | 8                        |
| 3     | Закрепление сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе | 2                | 6         | 8                        |
| 4     | Закрепление сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации)             | 2                | 6         | 8                        |
| 5     | Закрепление упражнений на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе                                     | 2                | 6         | 8                        |
| 6     | Закрепление выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе                                                        | 2                | 2         | 4                        |
| 7     | Совершенствование выполнения комплексов ОРУ в едином для всей группы темпе                                              | 2                | 5         | 7                        |
| 8     | Совершенствовать выполнения упражнений на растягивание с использованием фитболов                                        | 1                | 2         | 3                        |
| 9     | Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии                                                            | 1                | 3         | 4                        |
|       | <b>Итого:</b>                                                                                                           | <b>16</b>        | <b>38</b> | <b>54</b>                |

### 3.7. Комплексно – тематический план Программы

**Курс «Хочу уметь»**  
первый год обучения  
средняя группа (4-5 лет)

| Месяц             | Игры                                                                                                                                                                          | Цель                                                                                                                                                      | Упражнения                                                                                              | Цель                                                                                                                           | Фитбол - гимнастика                                                                                           | Цель                                                                                                                        | Количество часов |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Октябрь<br>Ноябрь | «Бусинки»<br>«Стоп, хоп, раз»<br>«Воробышка и комары»<br>«Утки и собачка»<br>«Комары и лягушки»                                                                               | Научить детей действовать в соответствии с инструкцией, что приучает их ориентироваться в пространстве, развивать физические качества детей, профилактики | «Покачаемся»<br><br>«Вертолет»                                                                          | Научить сохранению правильно осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Тренировка | «Весёлые путешествия»<br>«Часики»<br>«Улыбка»                                                                 | Развивать двигательные качества, музыкально – ритмические и творческие способности детей на занятиях по фитбол - гимнастике | 18               |
| Декабрь<br>Январь | «Слушай команду»<br>«Бусинки»<br>«Весёлый мяч»<br>«Зайцы и волк»<br>«Тучи и солнышко»<br>«Эквилибристи»<br>«Бусинки»<br>«Играй, играй мяч не теряй»<br>«Угадай, кто на мяче?» | ка нарушений осанки и плоскостопия, создать у детей хорошее настроение                                                                                    | «Ноги вперед»<br>«Наклоны»<br>«Пошагаем»<br>«Выше ноги»<br>«Ноги выше»<br>«Махи ногами»<br>«Покачаемся» | равновесия и координации. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.            | «Рыбачок»<br>«Антошка»<br>«Мойцыплята»<br>«Вместе весело шагать»<br>«Белые кораблики»<br>«Песенка мамонтёнка» |                                                                                                                             | 12               |
| Февраль<br>Март   | «Воробышка и комары»<br>«Стоп, хоп, раз»<br>«Противо                                                                                                                          | Научить детей действовать в соответствии с                                                                                                                | «Покачаемся»<br><br>«Вертолет»                                                                          | Научить сохранению правильной осанки при                                                                                       | «Весёлые путешествия»<br>«Часики»<br>«Улыбка»                                                                 | Развивать двигательные качества, музыкально –                                                                               | 16               |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                               |                                                                                                                    |           |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|              | положны<br>е<br>движения<br>»<br>«Утки и<br>собачка»<br>«Комары<br>и<br>лягушки»                                                                                                                                                                          | инструкцией<br>, что<br>приучает их<br>ориентирова<br>ться в<br>пространств<br>е, развивать<br>физические<br>качества<br>детей,<br>профилакти<br>ка |                                                                                                                                 | выполнен<br>ии<br>упражнен<br>ий для<br>рук и ног<br>в<br>сочетании<br>с<br>покачива<br>ниями на<br>фитболе.<br>Трениров                                                         |                                                                                                                               | ритмичес<br>кие и<br>творчески<br>е<br>способнос<br>ти детей<br>на<br>занятиях<br>по фитбол<br>-<br>гимнасти<br>ке |           |
| Апрель       | «Бедные<br>свинки»<br>«Слушай<br>команду»<br>«Ловкачи<br>»<br>«Весёлы<br>й мяч»<br>«Зайцы и<br>волк»<br>«Футбол<br>моржей»<br>«Эквилиб<br>ристы»<br>«Танцева<br>льный<br>марафон»<br>«Играй,<br>играй<br>мяч не<br>теряй»<br>«Угадай,<br>кто на<br>мяче?» | нарушений<br>осанки и<br>плоскостопи<br>я, создать у<br>детей<br>хорошее<br>настроение                                                              | «Ноги<br>вперед»<br>«Наклоны<br>»<br>«Пошагае<br>м»<br>«Выше<br>ноги»<br>«Ноги<br>выше»<br>«Махи<br>ногами»<br>«Покачае<br>мся» | ка<br>равновеси<br>я и<br>координа<br>ции.<br>Обучить<br>ребенка<br>упражнен<br>иям на<br>сохранен<br>ие<br>равновеси<br>я с<br>различны<br>ми<br>положени<br>ями на<br>фитболе. | «Рыбачок»<br>«Антошка»<br>«Мои<br>цыплята»<br>«Вместе<br>весело<br>шагать»<br>«Белые<br>кораблики»<br>«Песенка<br>мамонтёнка» |                                                                                                                    | <b>8</b>  |
| <b>Всего</b> |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                               |                                                                                                                    | <b>54</b> |

**Курс «Познаю фитбол»**  
 второй год обучения  
 старшая группа (5 – 6 лет)

| Месяц                        | Игры                                                                                                                               | Цель                                                                                                                                                                                                                           | Упражнения                  | Цель                                                                                                                                                       | Фитбол - гимнастика                                                 | Цель                                                                                                                        | Количество часов |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Октябрь<br>Ноябрь            | «Зайцы и медведь»<br>«Тучи и солнышко»<br>«Лошадка ослик и подкова»<br>«Танцевальный марафон»<br>«Комары и лягушки»                | Научить детей действовать в соответствии с инструкцией, что приучает их ориентироваться в пространстве, развивать физические качества детей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, создать у детей хорошее настроение. | «Ноги выше»                 | Научить сохранению правильно й осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Тренировка равновесия и координации. | «Голубой вагон»<br>«Чунга - чанга»<br>«Песенка чебурашки»           | Развивать двигательные качества, музыкально – ритмические и творческие способности детей на занятиях по фитбол - гимнастике | 18               |
| Декабрь<br>Январь<br>Февраль | «Пингвины на льдине»<br>«Два барана»<br>«Гном мороз, и ёлочка»<br>«Футбол моржей»<br>«Эквилибристы»<br>«Паровозик»                 |                                                                                                                                                                                                                                | «Покачиваемся»<br>«Перекат» | Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.                                                                  | «Когда мои друзья со мной»<br>«Кошки - мышки»<br>«Песенка водяного» |                                                                                                                             | 20               |
| Март<br>Апрель               | «Зайцы и огородник»<br>«Найди свой мяч»<br>«Бездомный заяц»<br>«Угадай, кто на мяче?»<br>«Играй, играй мяч не теряй»<br>"Гусеница" |                                                                                                                                                                                                                                | «Качаемся»                  |                                                                                                                                                            | «Песенка Львёнка и черепахи»<br>«Что я за птица?»<br>«Улыбка»       |                                                                                                                             | 16               |
| <b>Всего</b>                 |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |                             |                                                                                                                                                            |                                                                     |                                                                                                                             | <b>54</b>        |

**Курс «Мой фитбол»**  
третий год обучения  
подготовительная группа (6 – 7 лет)

| Месяц                        | Игры                                                                                                                                               | Цель                                                                                                                                                                                       | Упражнения                             | Цель                                                                                                                                          | Фитбол - гимнастика                                           | Цель                                                                                                                        | Количество часов |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Октябрь<br>Ноябрь            | «Пустое место»<br>«Дракон кусает хвост»<br>«Бармалей и куклы»<br>«Запомни движение»<br>«Футбол моржей»                                             | Научить детей действовать в соответствии с инструкцией, что приучает их ориентироваться в пространстве, развивать физические качества детей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, | «Махи»                                 | Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями                                      | «Облака»<br>«Песенка крокодила Гены»<br>«Лесной олень»        | Развивать двигательные качества, музыкально – ритмические и творческие способности детей на занятиях по фитбол - гимнастике | 18               |
| Декабрь<br>Январь<br>Февраль | «Лиса и тушканчики»<br>«Утки и охотник»<br>«Улитка и веретено»<br>«Пингвины на льдине»<br>«Гном мороз, и ёлочка»                                   | создать у детей хорошее настроение.                                                                                                                                                        | «Прокати»<br>«Поворот»<br>«Прокатись»  | ми на фитболе. Тренировка равновесия и координации. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. | «Буратино»<br>«Песенка про жирафа»<br>«Колыбельная медведицы» |                                                                                                                             | 20               |
| Март<br>Апрель               | «Быстрая гусеница»<br>«Космонавты»<br>«Успей передать»<br>«Запрещённое движение»<br>«Эквилибристы»<br>«Танцевальный марафон»<br>«Быстрый и ловкий» |                                                                                                                                                                                            | «Наклонись»<br>«Повороты»<br>«Подкати» |                                                                                                                                               | «Крылатые качели»<br>«Чунга - чанга»<br>«Песенка водяного»    |                                                                                                                             | 16               |
| <b>Всего</b>                 |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |                                        |                                                                                                                                               |                                                               |                                                                                                                             | <b>54</b>        |

### 3.8. Материально-техническое обеспечение Программы

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Общеобразовательная программа физкультурно – оздоровительной направленности<br/>«Фитбол – гимнастика»</p> <p>Первый год обучения<br/>(возраст 4-5 лет)<br/><b>Курс:</b><br/>«Хочу уметь»</p> <p>Второй год обучения<br/>(возраст 5-6 лет)<br/><b>Курс:</b><br/>«Познаю фитбол»</p> <p>Третий год обучения<br/>(возраст 6-7 лет)<br/><b>Курс:</b><br/>«Мой фитбол»</p> | <p><b>Зал для физкультурных занятий</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• мат детский 200х100 см– 1 шт.;</li> <li>• мат детский 100х100 см- 2 шт.;</li> <li>• палка гимнастическая (длина 71 см) - 40 шт.;</li> <li>• доска гладкая с зацепами – 1шт.;</li> <li>• мяч для фитнеса 85 см- 1 шт.;</li> <li>• обруч 60 см – 40 шт.;</li> <li>• мяч d=220 мм – 22 шт.;</li> <li>• мяч d= 300 мм – 40шт.;</li> <li>• мяч для фитнеса 50 см- 5 шт.;</li> <li>• мяч для фитнеса 55 см- 5 шт.;</li> <li>• мяч для фитнеса 60 см- 5 шт.;</li> <li>• мяч для фитнеса 65 см- 5 шт.;</li> <li>• скамейки гимнастические – 4 шт.;</li> <li>• коврик гимнастический индивидуальный- 40 шт.</li> </ul> <p><u>Технические средства обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• музыкальный центр (LG)-1шт.;</li> <li>• ноутбук (Lenovo)-1шт.;</li> <li>• проектор (Ace)-1шт.;</li> <li>• экран -1шт.;</li> <li>• CD/DWD диски (Philips)-1шт.</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Список литературы

1. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ: Практические материалы. Воронеж, 2012.
2. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ: Практические материалы. Воронеж, 2012.
3. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ: Практические материалы. Воронеж, 2012.
4. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. СПб, ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2012.
5. Никишина И.В. Мастер-класс для руководителей и педагогов ДОУ. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии. Методическое пособие с электронным приложением. М., Планета, 2012.
6. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010.
7. Оздоровительная работа в ДОУ. Нормативно-правовые документы, рекомендации. Волгоград, 2007.
8. Пензулаева Л.И. Комплексы оздоровительной гимнастики. Для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2011.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2009.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2011.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2009.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010.
13. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2005.
14. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2009.
15. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2008.
16. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. М.: 2008.
17. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой / авт.-сост. Т.Г. Анисимова. Волгоград, 2010.
18. Н. Э. Власенко Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. С. – П.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2015.

**Приложение 1**  
**Перспективное планирование занятий футбол – гимнастикой**  
**Сентябрь**

**Задачи:**

Дать представление о форме и физических свойствах футбола.

- 1) Разучить правильную посадку на футболе.
- 2) Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на футболе.
- 3) Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- 4) Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>Занятие №1</b></p> <p><b>Беседа</b> «Мой веселый, звонкий мяч»<br/>Прокатывание футбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.<br/><b>П/и</b> «Догони мяч»<br/><b>Дыхательная гимнастика</b> «Послушаем свое дыхание»<br/>(Приложение 2)<br/><b>Релаксация</b> «Вибрация» (Приложение)</p>                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p style="text-align: center;"><b>Занятие №2</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.<br/><b>ОРУ</b> с малым мячом.<br/><b>Беседа</b> «Требования к проведению занятий с футболами и профилактика травматизма».<br/><b>ОВД</b> – выполнение правильной посадки на мяче.<br/><b>П/и</b> «Гусеница»<br/><b>Дыхательная гимнастика</b> «Послушаем свое дыхание»<br/>(Приложение 2)<br/><b>Релаксация</b> «Вибрация» (Приложение)</p>                                                  |
| <p style="text-align: center;"><b>Занятие №3</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.<br/><b>ОРУ</b> с футболом.<br/><b>П/и</b> «Паровозик»<br/><b>П/и</b> «Докати мяч»<br/><b>П/и</b> «Гусеница»<br/><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)<br/><b>Релаксация</b> «Вибрация» (Приложение)</p>                                                                                                                                               |
| <p style="text-align: center;"><b>Занятие №4</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.<br/><b>ОРУ</b> без предметов.<br/><b>ОВД</b> 1 упражнение- сидя на футболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на футболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса<br/><b>П/и</b> «Паровозик»<br/><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)</p> |

Октябрь

Задачи:

- 1) Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
- 2) Ознакомить с приемами самостраховки.
- 3) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
- 4) Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

**Занятие №1**

**Разминка.** Ходьба. Бег.

**ОРУ** сидя на фитболах с гантелями

**ОВД 1.** Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;

- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.

**П/и** «Догони мяч»

**Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно»

(Приложение 2)

**Релаксация** «Цветок» (Приложение)

**Занятие №2**

**Разминка.** Ходьба. Бег.

**ОРУ** сидя на фитболах с гантелями

**ОВД 1.** Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.

**П/и** «Быстрый и ловкий»

**Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно»

(Приложение 2)

**Релаксация** «Цветок» (Приложение)

**Занятие №3**

**Разминка.** Ходьба. Бег.

Ритмический танец «Ковбой»

**ОВД 1.** Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.

**П/и** «Быстрый и ловкий»

**Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)  
**Релаксация** «Цветок» (Приложение)

#### **Занятие №4**

**Разминка.** Ходьба. Бег.

Ритмический танец «Ковбой»

**ОВД** 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

П/и «Паровозик»

**Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно»  
(Приложение 2)

**Релаксация** «Цветок» (Приложение)

### **Ноябрь**

#### **Задачи:**

- 1) Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
- 2) Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
- 3) Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
- 4) Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

#### **Занятие №1**

**Разминка.** Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.

**ОРУ** на фитболе

**ОВД** 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

П/и «Бусинки»

**Дыхательная гимнастика** «Ушки» (Приложение 2)

**Релаксация** «Земля» (Приложение 3)

#### **Занятие №2**

**Разминка.** Игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»

**ОРУ** на фитболе

**ОВД** 1. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

**Дыхательная гимнастика** «Ушки» (Приложение 2)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Релаксация «Земля» (Приложение 3)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p align="center"><b>Занятие №3</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.<br/>Ритмический танец «Ковбои»<br/><b>ОРУ</b> на фитболе<br/><b>ОВД</b> 1. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;<br/>- приставной шаг в сторону;<br/>- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.<br/>2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.<br/><b>П/и</b> «Птички в гнездышках»<br/><b>Дыхательная гимнастика «Ушки»</b></p> |
| <p align="center"><b>Занятие №4</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.<br/><b>ОРУ</b> с малым мячом.<br/><b>ОВД</b> 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:<br/>- ходьбу на месте, не отрывая носков;<br/>- приставной шаг в сторону;<br/>- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.<br/><b>П/и</b> «Птички в гнездышках»<br/><b>Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2) Релаксация «Земля»</b></p>                     |

## Декабрь

### Задачи:

1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.
2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.
4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p align="center"><b>Занятие №1</b></p> <p><b>Разминка.</b> Игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»<br/><b>ОВД</b> 1. Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;<br/>б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;<br/>в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;<br/><b>П/и</b> «Веселые зайчата»<br/><b>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2)</b><br/><b>Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)</b></p> |
| <p align="center"><b>Занятие №2</b></p> <p><b>Разминка.</b> Игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

малышей»

**ОВД 1.** Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

**Дыхательная гимнастика** «Воздушный шар» (Приложение 2)

**Релаксация** «Здравствуй, солнце!»

### **Занятие №3**

**Разминка.** Игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»

**ОВД 1.** Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

3. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

**П/и** «Веселые зайчата»

**Релаксация** «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)

**Дыхательная гимнастика** «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2)

### **Занятие №4**

**Разминка.** Игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»

**ОВД 1.** И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.

**Дыхательная гимнастика** «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2)

**Релаксация** «Здравствуй, солнце!»

## **Январь**

**Задачи:**

- 1) Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.
- 2) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
- 3) Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений
- 4) Тренировать чувство равновесия и координацию движения

### **Занятие №1**

**Разминка.** Ходьба, бег.

**ОРУ** на фитболе

**ОВД 1.** И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

2. сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>П/и «Веселые зайчата»</b><br><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение 2)<br><b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение 4)                                                                                                                                                                                            |
| <p style="text-align: center;"><b>Занятие №2</b></p> <b>Разминка.</b> Ритмический танец с султанчиками<br><b>ОРУ</b> на фитболе<br><b>ОВД</b><br><b>П/и</b> Эстафета на фитболе<br><b>П/и</b> «Быстрый и ловкий»<br><b>П/и</b> «Паровозик» (2 команды)<br><b>Дыхательная гимнастика</b> (Приложение 2)<br><b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение 4) |

## Февраль

### Задачи:

- 1) Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.
- 2) Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.
- 4) Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>Занятие №1</b></p> <b>Разминка.</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.<br><b>ОРУ</b> с мячом<br><b>ОВД</b> 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки;<br>2.стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;<br>2. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток;<br><b>П/и</b> «Жуки»<br><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер» (Приложение 2)<br><b>Самомассаж</b> «Этот шарик не простой» |
| <p style="text-align: center;"><b>Занятие №2</b></p> <b>Разминка.</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.<br><b>ОРУ</b><br><b>ОВД</b> 1. И.п. - сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;<br>2. исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;<br>3. исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.<br><b>П/и</b> «Веселые зайчата»<br><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер» (Приложение 2)<br><b>Пальчиковая гимнастика</b>                                                                             |
| <p style="text-align: center;"><b>Занятие №3</b></p> <b>Разминка.</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

**ОРУ** с гантелями.

**ОВД** Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»

**П/и** «Паровозик»

**Дыхательная гимнастика** «Ветер»

**Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4)

#### **Занятие №4**

**Разминка.** Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

**ОРУ** с гимнастической палкой

**ОВД** Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»

**П/и** «Бусинки»

**П/и** «Веселые зайчата»

**Дыхательная гимнастика** «Ветер»

**Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4)

### **Март**

#### **Задачи:**

- 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- 2) Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- 4) Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.

#### **Занятие №1**

**Разминка.** Игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»

**ОВД** 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

**П/и** «Лови мяч»

**Дыхательная гимнастика** «Подуем на плечо» (Приложение 2)

**Пальчиковая гимнастика** «Зайцы» (Приложение 4)

#### **Занятие №2**

**Разминка.** Игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»

**ОВД** Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. 3. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

**П/и** «Гонка мячей»

**Дыхательная гимнастика** «Подуем на плечо» (Приложение 2)

**Пальчиковая гимнастика** «Зайцы»

#### **Занятие №3**

**Разминка.** Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

**ОРУ** на фитболе

**ОВД** 1. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с

фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. 3. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

**П/и «Бездомный заяц»**

**Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)**

**Гимнастика для глаз «Два мяча»**

#### **Занятие №4**

**Разминка.** Ритмический танец с султанчиками

**ОВД 1.** И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу

**П/и «Жуки»**

**Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)**

**Гимнастика для глаз «Два мяча»**

### **Апрель**

**Задачи:**

- 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- 2) Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма
- 4) Тренировать чувство равновесия и координацию движения

#### **Занятие №1**

**Разминка** игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»

**ОВД** Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»

**П/и «Веселые зайчата»**

**Дыхательная гимнастика**

**Гимнастика для глаз**

#### **Занятие №2**

**Разминка** игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»

**ОВД** Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»

Эстафета с фитболами

**Дыхательная гимнастика**

**Гимнастика для глаз**

#### **Занятие №3**

**Разминка** Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

**ОРУ** с гантелями сидя на фитболе

**ОВД** Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»

Эстафета с фитболами

**Дыхательная гимнастика (Приложение 2)**

#### **Занятие №4**

**Разминка** Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед

**ОРУ** с гантелями сидя на фитболе

П/и «Гонка мячей»  
 П/и «Веселые зайчата»  
 П/и «Хитрая лиса»  
 Дыхательная гимнастика (Приложение 2)  
 Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)

## Май

### Задачи:

- 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- 2) Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
- 4) Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

### Занятие №1

**Разминка** Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед  
**ОВД** Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»  
**Дыхательная гимнастика** «Ветер» (Приложение 2)  
**Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4)

### Занятие №2

**Разминка** Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.  
**ОВД** Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»  
**Дыхательная гимнастика** «Ветер» (Приложение 2)  
**Самомассаж** «Ежики»

### Занятие №3

**Разминка** игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»  
**ОВД** Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»  
**Дыхательная гимнастика** «Ветер» (Приложение)  
**Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4)

### Занятие №4

Музыкально - спортивный праздник с участием родителей  
 «Мой друг - ФИТБОЛ»

**Игры с фитболами для детей младшего дошкольного возраста.**

1. **«Догони мяч»** в исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом, когда все дети прокатят мяч.
2. **«Попади мячом в цель»** прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.
3. **«Докати мяч»** катить мяч до цели ногами или руками.
4. **«Толкай ладонями»** - толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.
5. **«Толкай развернутой ступней»** толкать мяч вперед ногой.
6. **«Бусины»**. В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.
7. **«Сбор урожая»**. Все участники сидят на фитболах. Водящий - «Садовник» ловит детей – «Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.
8. **«Лохматый пес»**. Все подобного типа игры проходят сидя на фитболе.
9. **«Замри»**. Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.
10. **«Смена направления»** Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.

**Игры с фитболами для детей старшего дошкольного возраста.**

1. **«Пятнашки сидя»** - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.
2. **«Пятнашки в беге»** - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.
3. **«Пятнашки мячом»** - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.
4. **«Третий лишний»** - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.
5. **«Тоннель»** - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.
6. **«Бой петухов»** - два играющих сидят на фитболах напротив друг друга. Цель игры – столкнуть соперника с мяча.

## **Упражнения на фитболе для детей старшего дошкольного возраста**

**1. «Веточка»** Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

**2. «Качели»** Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.

**3. «Лягушка»** Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекаат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Во втором куплете выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

**4. «Собачка виляет хвостиком»** Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча.

**5. «Кругосветное путешествие»** Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

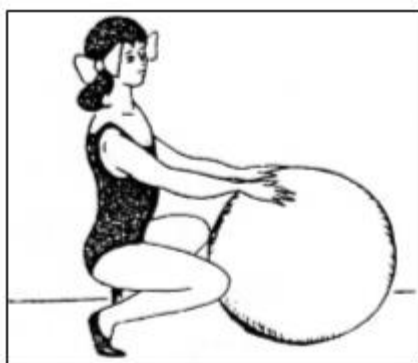
**6. «Ножки танцуют»** Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.

**7. Упражнение «бокс» руками.** Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед.

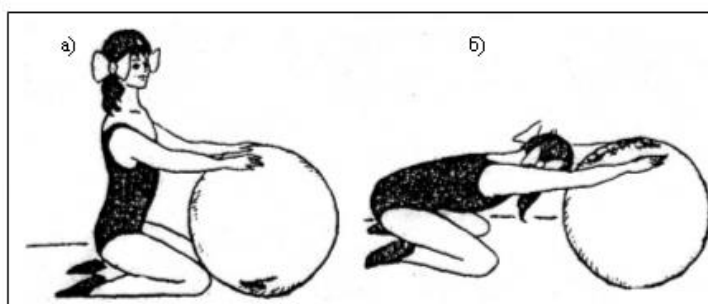
**8. «Клюем зернышки».** Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».

**9. «Юла».** Сидя на мяче делать круговые движения тазом.

# Примерный комплекс упражнений с фитболами



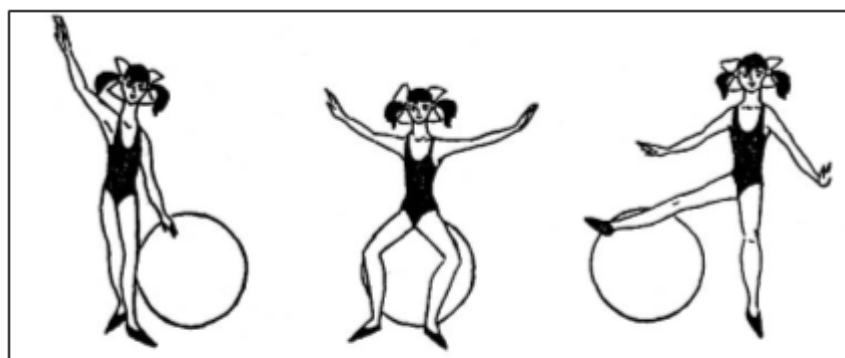
Присед с опорой руками на фитбол



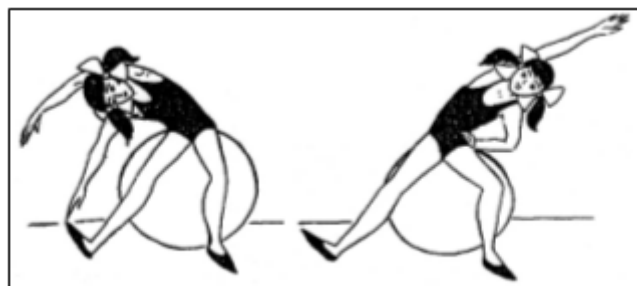
Из положения седа на пятки, руки в опоре на фитболе – а;  
откатить фитбол руками вперед, вытянуть позвоночник – б



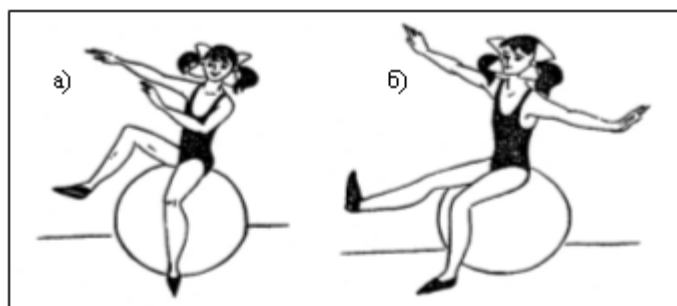
Из положения сидя на фитболе переход в положение стоя  
с опорой о фитбол



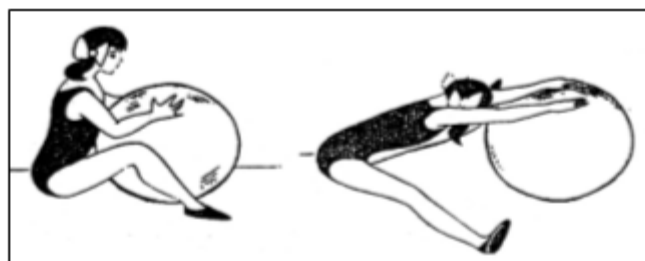
Из положения стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход  
в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола



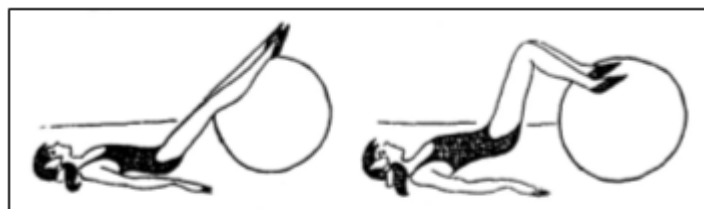
Сидя на фитболе наклоны в стороны с разным положением рук



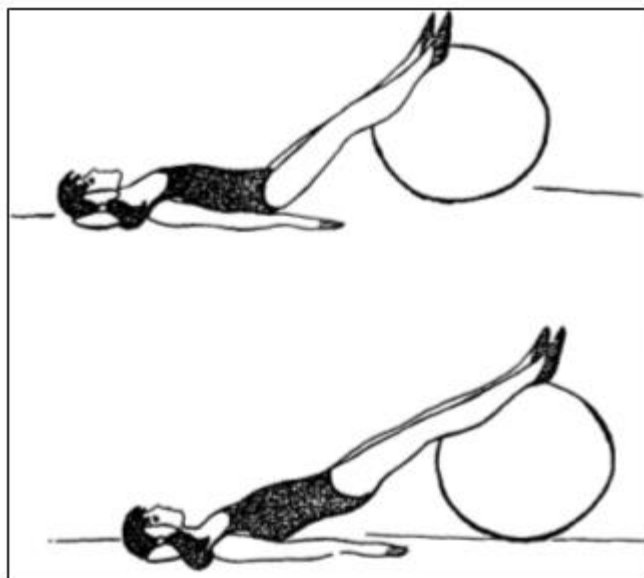
Сидя на фитболе поочередно сгибание ног с махом рук в стороны – а;  
сидя на фитболе поочередные махи прямыми ног, руки в стороны – б



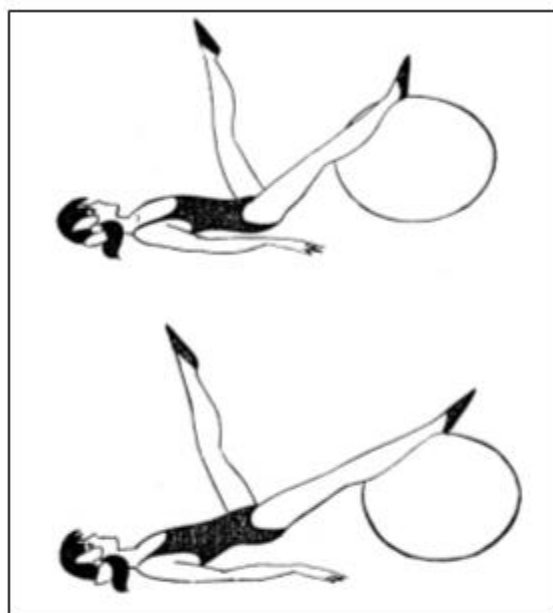
Из положения седа на полу: фитбол между согнутых ног, откатить  
руками фитбол вперед, ноги выпрямить



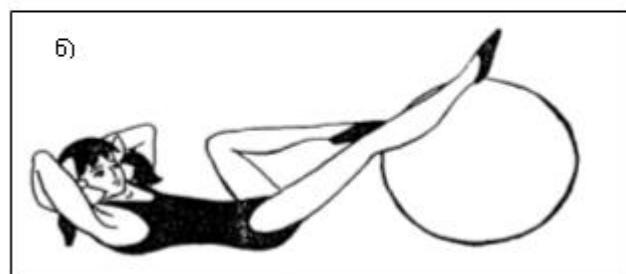
Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе,  
подкатить стопами фитбол к ягодицам и приподнять таз



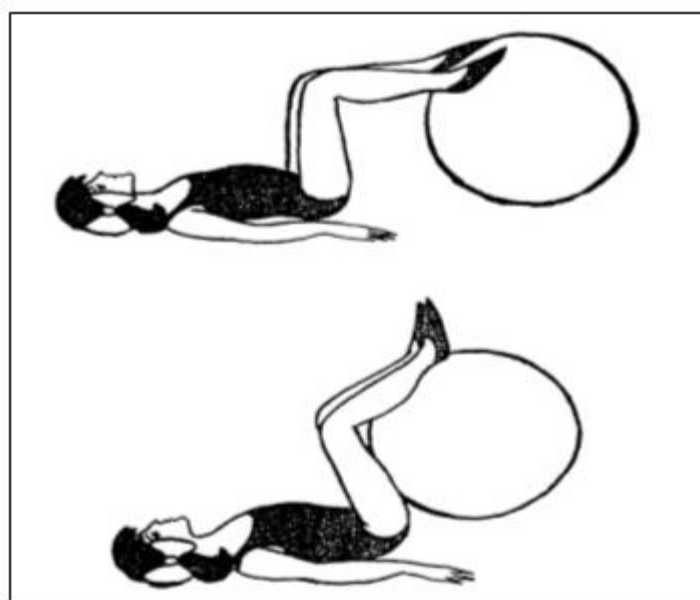
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз (держать)



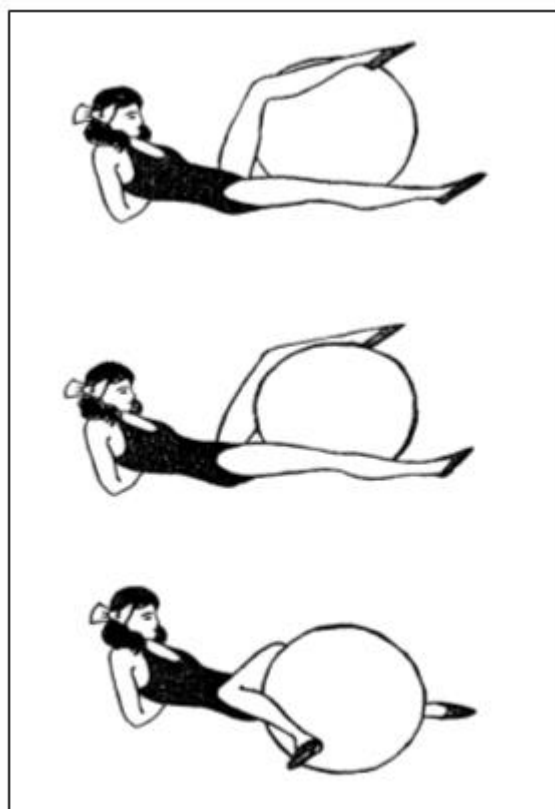
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх



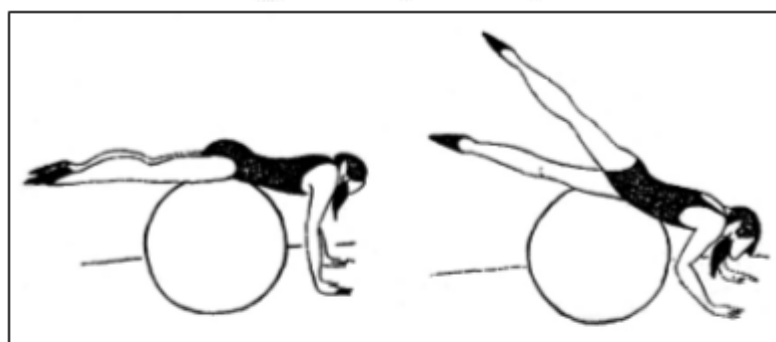
Из положения лежа на спине на полу – а, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок – б



Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе – обхватить фитбол стопами и приподнять вверх



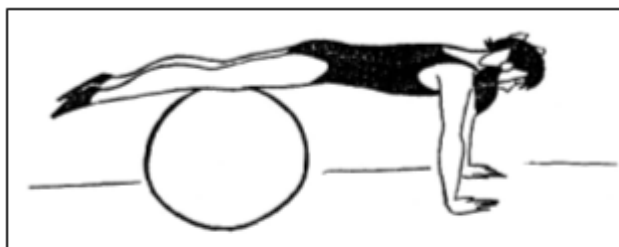
Из положения лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести ее вправо и наоборот



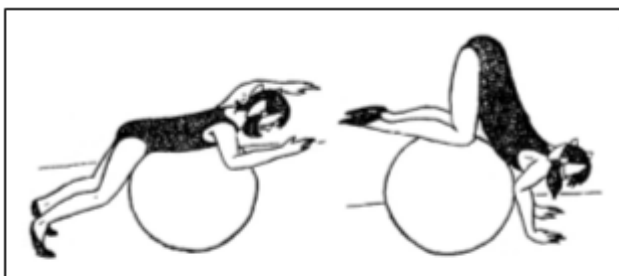
Из положения лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног



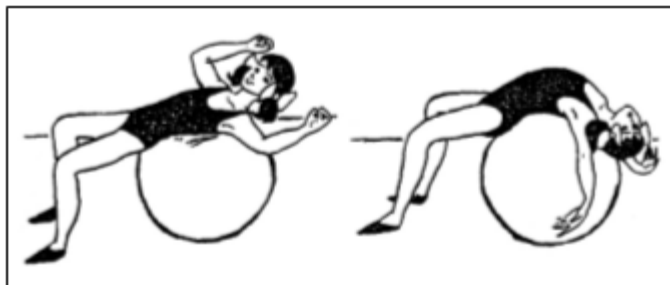
Из положения лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах



Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу



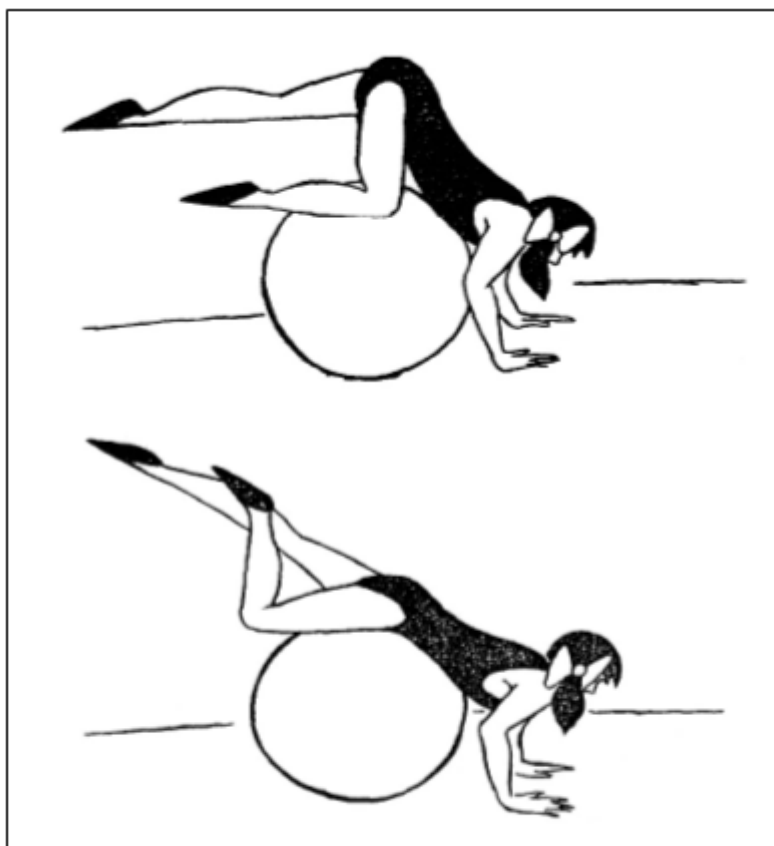
Из положения лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе



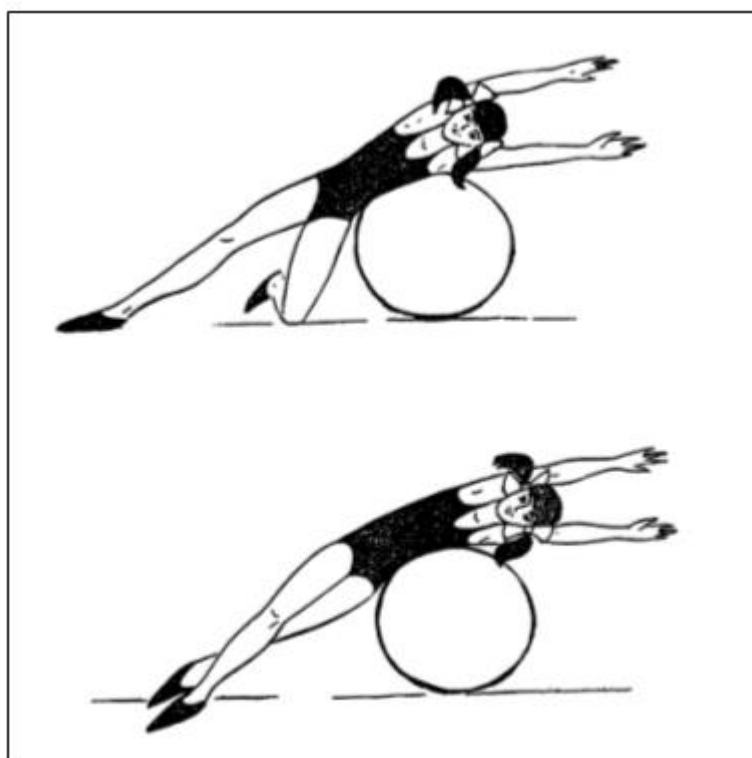
Из положения лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки, упражнение в расслаблении



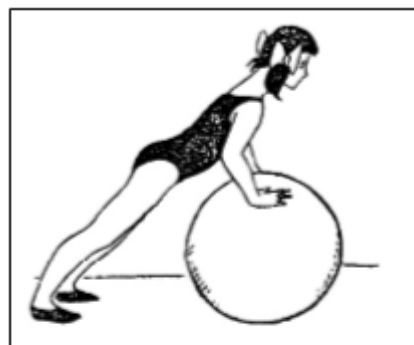
Из коленно-кистевое положение мах ногой в сторону с опорой на фитбол



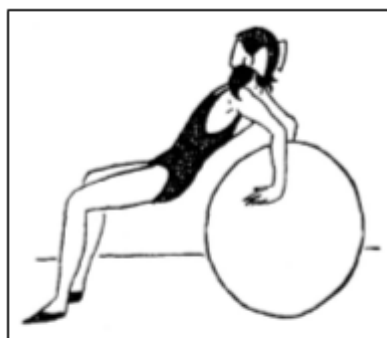
Из положения лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой



Из положения лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами



Отжимание в упоре руками  
на фитбол, ноги на полу



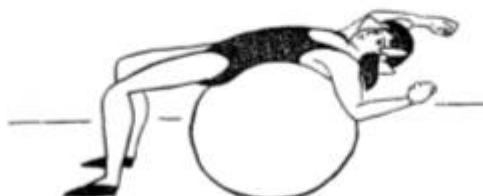
Упор руками сзади на фитболе,  
не касаясь ягодиц, ноги на полу



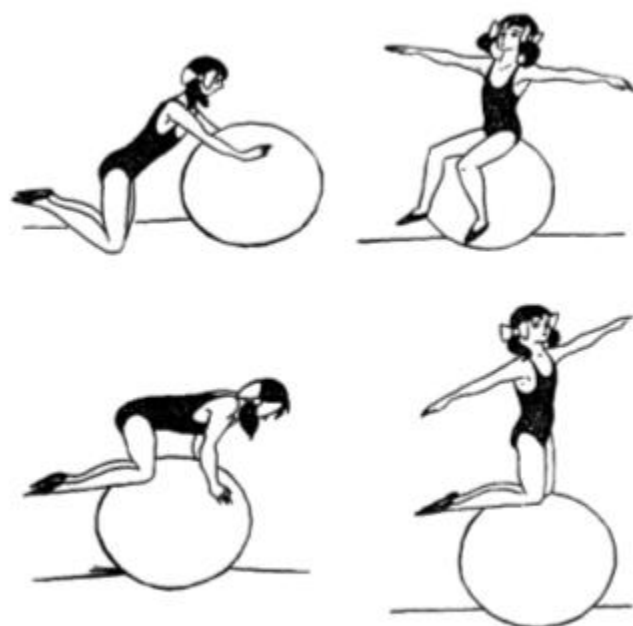
Упражнение в расслаблении,  
сидя на полу, фитбол сбоку



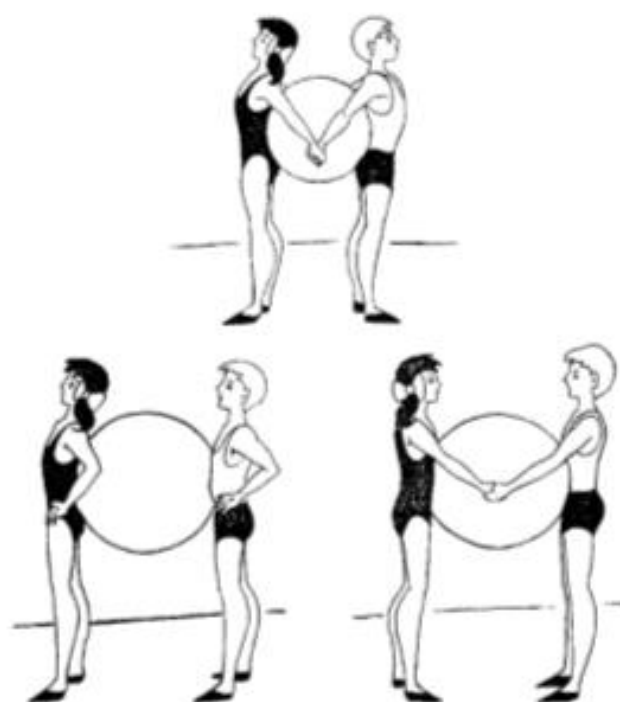
Упражнение в балансировке  
фитбола на спине



Переход перекатом из положения лежа на фитболе на животе в положение  
лежа на фитболе на спине



Виды балансировки на фитболе



Упражнения  
с фитболом  
в парах

## ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

### Послушаем свое дыхание

**Цель:** учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой)
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

### Дышим тихо, спокойно и плавно

**Цель:** учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (*повторить 5-10 раз*)

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

### Подыши одной ноздрей

**Цель:** учить детей укреплять мышцы дыхательной системы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

#### Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

**Цель:** учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

*Повторить 4—10 раз.*

#### Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

**Цель:** учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

**Примечание.** Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. *Повторить 6-10 раз.*

#### **Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. *Повторить 4-8 раз.*

#### **Ветер (очистительное, полное дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. *Повторить 3-4 раза.*

**Примечание.** Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

#### **Радуга, обними меня**

**Цель:** та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

*Повторить 3-4 раза.*

#### **Ежик**

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. *Повторить 4-8 раз.*

#### **Губы «трубкой»**

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. *Повторить 4-6 раз.*

#### **Ушки**

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

*Повторить 4-5 раз.*

#### **Пускаем мыльные пузыри**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

*Повторить 3-5 раз.*

#### **Язык «трубкой»**

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.

4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

*Повторить 4-8 раз.*

#### **Насос**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

## Упражнения для релаксации

### Э т ю д «З е м л я»

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

### П о з а а б с о л ю т н о г о п о к о я

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д.

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин. «М е д у з а».

Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание медленное. Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц.

### «Трясучка» или «Вибрация»

*(Стимулирует обменные процессы.)*

Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы.

### «Цветок»

*(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)*

Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

### **Подвижные игры с фитболами** **ЗАЙЦЫ И ВОЛК**

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк? Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

### **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.

### **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».

### **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.

### **ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ**

Дети-«пингины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингинов» 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.

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

## УТКИ И СОБАЧКА

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

## ТУЧИ И СОЛНЫШКО

Воспитатель выбирает мяч- «солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

## 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».

## 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.

## ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а 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.*

## 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.

### **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?

### **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.

### **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.

### **БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ**

Мячи врассыпную 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.

### **ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ**

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

Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

### **«СТОП, ХОП. РАЗ»**

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

## Самомассаж с проговариванием чистоговорок

### Ежик

С проговариванием чистоговорки.

*Ж а -жа - жа -мы нашли в лесу ежа.*

Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.

*Жу - жу - жу - подошли мы к ежу.*

Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз.

*Ужа-ужа -ужа - впереди большая лужа.*

Приставить ладони ко лбу (козырёк), растереть лоб движениями в стороны

*Жак - жок - жок - надень ёжик сапожок.*

Кулачками массировать крылья носа.

### Зайка

*Тили-тили-тили-бом!*

*Сбил сосну зайчишка лбом!*

(приставить ладони козырьком колбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе).

*Жалко мне зайчишку,*

*Носит зайка шишку.*

(кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам)

*Поскорее сбегай в лес,*

*Сделай зайке компресс.*

(раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом).

### Лягушата

Выполнять движения, соответствующие тексту.

*Лягушата встали, потянулись, и друг другу улыбнулись.*

*Выгибают спинки, станки - тростинки.*

*Ножками затопали, ручками захлопали.*

*Постучим ладошкой то ручкам мы немножко,*

*А потом, а потом, грудку мы чуть-чуть побьём.*

*Хлоп-хлоп тут и там, и немного по бокам.*

*Хлопают ладошки нас уже по ножкам.*

*Погладили ладошки и ручки, и ножки.*

*Лягушата скажут: «Жва! Прыгать весело, друзья!»*

## **Лиса**

Движения выполняются соответственно тексту. Все массирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.

*Утром лисонька проснулась, лапкой вправо потянулась,*

*Лапкой влево потянулась, солнцу нежно улыбнулась.*

*В кулачок все пальцы сжала, растирать все лапки стала -*

*Ручки, ножки и бока. Вот какая красота.*

*А потом ладошкой пошлёпала немножко.*

*Стала гладить ручки, ножки и бока совсем немножко.*

*Ну, красавица -Лиса! До чего же хороша!*

Красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо - влево,  
поставив руки на пояс, выпрямив спину.

## **Рукавицы**

*Вяжет бабушка - Лисица всем лисятам рукавицы.*

(поочерёдно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев)

*Для лисёнка Саши, для лисички Маши,*

*Для лисёнка Коли, для лисички Оли,*

*А маленькие рукавички для Наташеньки - лисички.*

(поочерёдный массаж пальцев правой руки, начиная с большого, при повторении массировать пальцы левой руки).

*В рукавичках - да-да-да! - не замёрзнем никогда!*

(потереть ладони друг о друга).

## **Обезьянка ЧИ-ЧИ- ЧИ**

*Обезьянка Чи-чи-чи продавала кирпичи.*

(провести ладонями от затылочной части к основанию горла)

*Подбежал тут к ней зайчонок: - Не продашь ли кирпичонок?*

(указательным и средним пальцами провести по крыльям носа)

*-Нет! - сказала Чи-чи-чи. Продаю я кирпичи*

(всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам)

*Знай, зайчонок! Нет слова «кирпичонок»!*

(раздвинуть указательный и средний пальцы, поставить их перед и за ухом и энергично растереть кожу около ушей).

**Комплекс с фитболами «Настоящая красавица»**

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

Захотелось ей куда-нибудь повыше забраться, чтобы все ее видели. Ползла гусеница на самую высокую горку, расположилась удобно, оглядывается, собой любитесь (**горка**).

Смотрит, а по лугу девочка идет, цветы собирает (**хотьба**). Увидела гусеницу, испугалась, да как закричит: «Фу, какая страшная, какая некрасивая!» Обиделась гусеница, забралась на дерево и превратилась в веточку, чтобы больше ее 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 шелковую ниточку и стала этой ниточкой обматываться, пока кокон не получился. Заснула.

Долго-долго так проспала, пока не почувствовала, что ее кто-то тащит. А это трудолюбивые муравьи нашли кокон, хотели в муравейник свой утащить (**муравей**). Испугалась гусеница, выскочила из своего кокона и спряталась от муравьев, 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 пчелки к ней подлетели, тоже восхищаться стали, вместе полетать приглашают (**пчелка**). 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.

Музыкально – ритмический комплекс «Буратино!»

Слова Ю.Энтин

Музыка А. Рыбников

1. Кто с доброй сказкой входит в дом?

Покачиваясь, сидя на мяче, вытянуть правую руку вперед ладонью вперед, поставить ее на колено, затем то же проделать левой.

*(Проигрыш.)*

Поставив обе руки на колени, сделать движение плечами вперед-назад («цыганочка»).

Кто с детства каждому знаком?

Вытянуть правую руку с разведенными пальцами и правую ногу (носок на себя), то же левой рукой-ногой.

*(Проигрыш)*

Так же, как первый.

Кто не ученый, не поэт,

Одновременное вытягивание напряженных рук и ног в стороны (выполнить шесть раз). Наклон вперед к вытянутым вперед на ширине плеч ногам. Встать справа от мяча, вытягивая при этом левую руку вверх, затем то же в другую сторону (выполнить по два раза в каждую сторону). Обойти мяч вокруг по часовой стрелке, придерживая правой рукой, вернуться в положение сидя на мяч, руки на коленях.

А покорила весь белый свет?

Кого повсюду узнают?

Скажите, как его зовут?

Бу-ра-ти-но!

*(Проигрыш.)*

2. На голове его колпак,

Правую руку на затылок, вернуть обратно, затем то же левой. Движение надплечий вверх-вниз поочередно. Выполнить, как в предыдущей фразе.

*(Проигрыш.)*

Но окопачен будет враг. Злодеям он покажет нос

Поворот туловища вправо, влево, прямо, поставив ногу на пятку и

И рассмешит друзей до слез.

показывая «нос» (приставить к носу разведенные пальцы).

Он очень скоро будет тут.

Так же, как в первом куплете.

Скажите, как его зовут?

*(Проигрыш.)*

3. Он окружен людской молвой,

Он не игрушка, он живой!

*(Проигрыш.)*

В его руках от счастья ключ,

И потому он так везуч.

Все песенки о нем поют!

Скажите, как его зовут?..

— Бу-ра-и-но!

*(Проигрыш.)*

Вытянуть ногу (носок на себя) и одновременно хлопнуть в ладоши.

Одновременно поднять две вытянутые вперед ноги, руки в упоре на мяче. Так же, как в первом куплете.

**Музыкально – ритмический комплекс «Веселые путешественники»**

Слова С. Михалкова

Музыка М. Старокадомского

1. Мы едем, едем, едем

В далекие края,

Хорошие соседи,

Счастливые друзья.

Мы солнышком согреты,

Мы вместе все живем,

И песенку об этом

Мы петь не устает.

П р и п е в :

Красота! Красота!

Мы везем

с собой кота,

Чижика,

Собаку,

Петьку-

Забияку,

Обезьяну,

Попугая —

Вот компания какая!

Вот компания какая!

Стоя, правая рука на мяче, — обход вокруг мяча по часовой стрелке.

Стоя, левая рука на мяче, — обход вокруг мяча против часовой стрелки.

Сидя на мяче, руки на поясе, делать притопы ногами в ритм слов. Энергично отвести в сторону левую руку и ногу, затем приставить. То же сделать вправо.

Сидя на мяче, наклон вперед, прямые руки завести за спину («птичка клюет»).

Спина прямая, руки согнуты в локтях, кисти перед грудью («лапки»).

Руки согнуты в локтях, кисти к плечам, топнуть правой ногой, поднимая и опуская локти.

Топнуть левой ногой. Широко развести ноги и руки в стороны. Руки к плечам, ноги вместе.

Выставить на пятку правую ногу, правую руку вперед ладонь вверх: то же выполнить левой. В том же ритме правую ногу и правую руку на пояс: то же левой.

2. Когда живется дружно,  
Что может лучше быть?  
И ссориться не нужно,  
И можно всех любить,  
  
А если нас увидит  
Иль встретит кто-нибудь,  
Друзей он не обидит,  
Он скажет: «Добрый путь!»

Припев

3. Мы выйдем из вагона  
На солнечный перрон,  
И музыка с перрона  
Ворвется к нам в вагон.  
Мы ехали, мы пели  
И с песенкой смешной  
Все вместе, как сумели,  
Приехали домой.

Припев

Ходьба с высоким подниманием бедра, руки с мячом вытянуты перед собой. Ходьба продолжается, руки подняты над головой.

Обход мяча в полуприседе, придерживая мяч правой рукой

(по часовой стрелке). Обход мяча в полуприседе, придерживая мяч левой рукой (против часовой стрелки).

Как в первом куплете.

Ходьба на носках, руки с мячом вытянуты вперед.

Мяч над головой, ходьба на носках.

Прокатывание мяча вперед и назад. Повторить прокатывание

### Оценка эффективности занятий фитбол – гимнастикой

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий составляется карта индивидуального психомоторного развития ребенка (по методике Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич), тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу (приложение 11)

Диагностическая методика Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич

Критерии оценки выполнения:

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

#### Задания для детей 5-6 лет

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

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

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

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

#### Задания для детей 6-7 лет

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

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

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

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

### **Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений**

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

#### **Ходьба**

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

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

#### **Бег**

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

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

#### **Прыжки**

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

5 – 7 лет – прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте – одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

#### **Лазание**

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

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

#### **Метание**

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

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

### **Равновесие**

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

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

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

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

Таблица 1. Диагностика двигательного развития

| Ф.И.<br>РЕБЕНКА | ПСИХОМОТОРНОЕ<br>РАЗВИТИЕ |   |   |   |   |   |   |   | СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ<br>ДВИЖЕНИЙ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------|---------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|                 | А                         |   | В |   | С |   | Д |   | 1                                     |   | 2 |   | 3 |   | 4 |   | 5 |   | 6 |   |
|                 | Н                         | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н                                     | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К |
|                 |                           |   |   |   |   |   |   |   |                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                 |                           |   |   |   |   |   |   |   |                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

**Примечание.** **А** — пробы на статическую координацию и статическую выносливость; **В** — пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения; **С** — пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения; **Д** — пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.

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

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

## Глоссарий

**Фитбол** – мяч большого размера, в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях; по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться как предмет, снаряд или опора.



Пронумеровано  
Пронумеровано 50 листов  
Заведующий МАДОУ  
«ЦРР – детский сад №14»  
  
О.В. Фролова