

Управление образования Администрации города Когалыма
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Берёзка»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 19 » мая 2022г.
Протокол № 1

Утверждаю
Заведующий МАДОУ «Берёзка»
И.С. Шамсутдинова
« 20 » мая 2022г. № 195



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортландия-kids»**

направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 5 - 7 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:
Иванова Оксана Владимировна,
воспитатель

г. Когалым

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
Актуальность. Новизна	3
Цель программы	4
Принципы и подходы по реализации программы:	5
2. Учебный план	7
3. Содержание программы.....	12
4. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной дополнительной общеразвивающей программы:	20
5. Формы аттестации (контроля), оценочные материалы.	21
6. Методические материалы.....	22
7. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	27
7.1. Календарный учебный график.....	27
7.2. Материально-технические условия.....	27
7.3. Кадровое обеспечение реализации программы	28
7.4. Учебно-методическое обеспечение программы	28
Приложение 1	30
Приложение 2	31
Приложение 3	36
Приложение 4.....	39
Приложение 5	40
Приложение 6	42
Приложение 7	47

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортландия-kids» разработана и реализуется по физкультурно-спортивному направлению.

В программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей посредством занятий фитбол-гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Актуальность. Новизна

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально - познавательного развития может только здоровый ребенок. Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы.

Согласно ФГОС «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма. Развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением движений. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол - мячами. Фитбол-гимнастика относится к одним из современных инновационных средств физического воспитания.

В дошкольном возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, улучшается способность к анализу движений сверстников. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

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

Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани. Практически это единственный вид гимнастики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и

тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах.

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. Фитбол-гимнастика оказывает благотворное влияние на формирование опорно-двигательного аппарата, от состояния которого зависит осанка ребёнка.

В общеобразовательной программе «Спортландия-kids» (далее – Программа) представлена нетрадиционная форма работы по профилактике (предупреждению) нарушения осанки, заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста посредством фитбол-гимнастики.

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

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Цель программы

Повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья посредством занятий фитбол-гимнастикой.

Задачи программы.

Оздоровительные:

- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов
- Укреплять мышечный корсет, создать навык правильной осанки.
- Улучшать функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- Нормализовать работу нервной системы, стимуляция нервно-психического развития.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.

- Совершенствовать функций организма, повышать его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

Образовательные:

- Развивать и совершенствовать координацию движения и равновесия.
- Улучшать коммуникативную и эмоционально-волевую сферу.
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Воспитательные:

- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Принципы и подходы по реализации программы:

- *Принцип сознательности* основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребёнком сути того или иного движения, которое он производит. Приучает к самостоятельности и повышает интерес к занятиям;
- *Принцип систематичности*, главная особенность которого непрерывность и планомерность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала;
- *Принцип индивидуального подхода к каждому ребёнку*. Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка;
- *Принцип повторения двигательных навыков* является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы;
- *Принцип доступности*. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуя функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не наносят ущерба его здоровью;
- *Принцип рассеянной мышечной нагрузки*. Работа одной группы мышц сменяется другой, что способствует предупреждению переутомления;
- *Принцип наглядности*. Суть принципа заключается в создании у ребёнка, с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности;
- *Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий* выражает поступательный характер системы физических упражнений. На основе этого принципа строится тенденция постепенного увеличения нагрузок, что гарантирует развивающий эффект (усиление и обновление воздействий) от физических упражнений.

Программа «Спортландия-kids» разработана в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);

– Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в ред. Приказов Минпросвещения РФ от 05.09.2019 N 470, от 30.09.2020 N 533);

– Инструктивно-методическое письмо Министерства образования и науки РФ от 14.03.2000 №65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».

Программа адресована дошкольникам 5-7 лет.

Количество детей в группе: 10 человек

Срок реализации программы: 2 года

Объем программы: количество учебных часов в год - 58

Формы обучения: групповая, очная, во вторую половину дня

Режим занятий: 2 раза в неделю, 58 занятий в год.

Продолжительность занятий: 25/30 мин.

Уровень программы - стартовый

Место проведения – спортивный зал

Занятия футбол-гимнастикой проходят два раза в неделю по 25 мин. (дети 5-6 лет), 30 минут (дети 6-7 лет).

- Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.
- Подготовительная часть (5-7мин.). В подготовительной части выполняются строевые упражнения, ранее освоенные в НОД по физической культуре
- Основная часть (20-25 мин.). В основной части занятия в ознакомительный период выполняются различные способы передачи мяча, прокатывания, отбивания, подбрасывания, бросания. Проводится подвижная игра с футболом, включающая в себя вышеперечисленные упражнения. После подвижной игры проводятся дыхательные упражнения.
- Заключительная часть (5 мин.). В заключительной части выполняются малоподвижные игры без мяча, дыхательные упражнения, стоя сидя. В основной и заключительный период ходьба выполняется с футболом в руках (футбол вверх, вперёд) в чередовании с ходьбой.

2. Учебный план

Модуль 1 (с 5 до 6 лет):

Содержание физкультурного занятия	Количество часов			Формы контроля
	всего	теория	практика	
Знакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений в паре (сидя, лежа, в приседе).	2	0,5	1,5	Выполнение упражнений в паре
Знакомить с приемами само страховки	2	0.5	1.5	Беседа с выполнением упражнений.
Формировать опорно-двигательный аппарат и навык правильной осанки	2		2	Выполнение упражнений на формирование правильной осанки
Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности	2		2	Подвижные игры
Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании покачиваниями на фитболе.	2		2	Выполнение упражнений на фитболе.
Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.	2		2	Игры релаксации
Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата. Стремления к качественному выполнению движений.	2	0.5	1.5	Беседа с показом выполнения упражнений.
Учить упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	2		2	Выполнение упражнений на фитболе на координацию движений.
Учить сохранению осанки ,укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	2		2	Выполнение упражнений на фитболе на координацию движений.
Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности	2		2	Выполнение общеразвивающих упражнений.
Учить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	2		2	Выполнение упражнений на фитболе.
Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки	2		2	Выполнение упражнений на закрепление правильной осанки.
Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений	2		2	Выполнение упражнений на тренировку координации движения
Тренировать чувство равновесия и	2		2	Игры релаксации

координацию движения				
Учить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	2		2	Выполнение упражнений на фитболе
Учить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола едином для всей группы темпе.	2		2	Выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола
Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.	2		2	Выполнение дыхательных упражнений.
Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	2		2	Выполнению комплекса общеразвивающих упражнений .
Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	2		2	Выполнение упражнений с использованием фитбола.
Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	2		2	выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола.
Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.	2		2	Подвижные игры, выполнение общеразвивающих упражнений.
Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	2		2	Выполнение упражнений на фитболе на координацию движений.
Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	2		2	Выполнения упражнений на равновесие.
Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	2		2	Выполнение упражнений с использованием фитбола.
Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма	2		2	Выполнение упражнений на фитболе на координацию движений. Подвижные игры.
Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	2		2	Выполнение упражнений с использованием фитбола
Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с	2		2	Выполнения комплекса общеразвивающих упражнений

использованием фитбола в едином для всей группы темпе.				
Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.	2		2	Подвижные игры, упражнения на закрепление навыков правильной осанки.
Воспитывать в совместной двигательной деятельности доброжелательные отношения со сверстниками	2		2	Подвижные игры, выполнение упражнений в парах
Итого	58	1.5	56.5	

Учебный план

Модуль 2 (с 6 до 7 лет):

Содержание физкультурного занятия	Количество часов			Формы контроля
	всего	теория	практика	
Продолжать закреплять базовые положения при выполнении упражнений в паре (сидя, лежа, в приседе).	2		2	Выполнение упражнений в паре
Продолжать знакомить с приемами само страховки	2	0.5	1.5	Беседа с выполнением упражнений.
Продолжать формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки	2		2	Выполнение упражнений на формирование правильной осанки
Продолжать вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности	2		2	Подвижные игры
Продолжать учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	2		2	Выполнение упражнений на фитболе.
Продолжать обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.	2		2	Игры релаксации
Продолжать побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата. Стремления к качественному выполнению движений.	2	0.5	1.5	Беседа с показом выполнения упражнений.
Продолжать учить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.	2		2	Выполнение упражнений на фитболе.
Продолжать учить упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	2		2	Выполнение упражнений на фитболе на координацию

Тренировать чувство равновесия и координацию движения.				движений.
Продолжать укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	2		2	Выполнение упражнений на фитболе на координацию движений.
Продолжать формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности	2		2	Выполнение общеразвивающих упражнений.
Продолжать учить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	2		2	Выполнение упражнений на фитболе.
Продолжать формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки	2		2	Выполнение упражнений на закрепление правильной осанки.
Продолжать обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений	2		2	Выполнение упражнений на тренировку координации движения
Продолжать тренировать чувство равновесия и координацию движения	2		2	Игры релаксации
Продолжать учить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	2		2	Выполнение упражнений на фитболе
Продолжать учить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола едином для всей группы темпе.	2		2	Выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола
Продолжать содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.	2		2	Выполнение дыхательных упражнений.
Продолжать побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	2		2	Выполнению комплекса общеразвивающих упражнений.
Продолжать совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	2		2	Выполнение упражнений с использованием фитбола.
Продолжать совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для	2		2	выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием

всей группы темпе.				фитбола.
Продолжать формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.	2		2	Подвижные игры, выполнение общеразвивающих упражнений.
Продолжать совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	2		2	Выполнения упражнений на равновесие.
Продолжать совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	2		2	Выполнение упражнений с использованием фитбола.
Продолжать содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма	2		2	Выполнение упражнений на фитболе на координацию движений. Подвижные игры.
Продолжать тренировать чувство равновесия и координацию движения	2		2	Выполнение упражнений на тренировку координации движения
Продолжать совершенствовать навык выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	2		2	Выполнения комплекса общеразвивающих упражнений
Продолжать формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.	2		2	Подвижные игры, упражнения на закрепление навыков правильной осанки.
Продолжать воспитывать в совместной двигательной деятельности доброжелательные отношения со сверстниками	2		2	Подвижные игры, выполнение упражнений в парах
Итого	58	1	57	

3. Содержание программы

Модуль 1 (с 5 до 6 лет)

ОВД – основные виды движений

ОРУ – общеразвивающие упражнения

П/И – подвижная игра

П/Г-пальчиковая гимнастика

№ Занятий	Программные задачи	Содержание
Октябрь		
1-2	1) Учить базовым положениям при выполнении упражнений в паре (сидя, лежа, в приседе).	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо» Релаксация «Цветок»
3-4	2) Знакомить с приемами само страховки	Разминка. Ходьба. Бег Ритмичный танец «Ковбои» ОВД П/И «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо»
5-6	3) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Паровозик» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо» Релаксация «Цветок»
7-8	4) Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности	Разминка. Ходьба. Бег Ритмичный танец «Ковбои» ОВД П/И «Зайцы и волк» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо»
Ноябрь		
1-2	1) Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ на фитболе ОВД П/И «Найди свой мяч» Дыхательная гимнастика «Ушки» Релаксация «Земля»
3-4	2) Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.	Разминка. Игровая гимнастика ОРУ с малым мячом ОВД П/И «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Ушки» Релаксация «Земля»
5-6	3) Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата. Стремления к качественному выполнению движений.	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ на фитболе ОВД П/И «Утки и охотник» Дыхательная гимнастика «Ушки» Релаксация «Земля»

7-8	4) Воспитывать доброжелательные отношения двигательной деятельности со сверстниками в совместной двигательной деятельности	Разминка. Игровая гимнастика ОРУ с малым мячом ОВД П/И «Пингвины на льдине» Дыхательная гимнастика «Ушки» Релаксация «Земля»
Декабрь		
1-2	1) Учить сохранению осанки при уменьшении площади опоры. 2) Учить упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Пингвины на льдине» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» Релаксация «Здравствуй, солнышко»
3-4	3) Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	Разминка. Игровая гимнастика ОРУ ОВД П/И «Тучи и солнышко» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» Релаксация «Здравствуй, солнышко»
5-6	4) Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. 5) Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Тучи и солнышко» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» Релаксация «Здравствуй, солнышко»
7-8		Разминка. Игровая гимнастика ОРУ ОВД П/И «Не пропусти мяч» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» Релаксация «Здравствуй, солнышко»
Январь		
1-2	1) Учить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. 2) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика «Барашки»
3-4	3) Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Ветер» Релаксация «Поза абсолютного покоя»
5-6	4) Тренировать чувство	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Быстрый и ловкий»

	равновесия и координацию движения	Дыхательная гимнастика «Цветок» Релаксация «Поза абсолютного покоя»
Февраль		
1-2	1) Учить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. 2) Учить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола едином для всей группы темпе.	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Жуки» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо» Самомассаж «Этот шарик непростой»
3-4	3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Жуки» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо» Самомассаж «Этот шарик непростой»
5-6	4) Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата. стремления к качественному выполнению движений.	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо» Самомассаж «Этот шарик непростой»
7-8		Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Успей передать» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо» Самомассаж «Этот шарик непростой»
Март		
1-2	1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2) Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	Разминка. Игровая гимнастика под музыку ОРУ ОВД П/И «Успей передать» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Пальчиковая гимнастика «Зайцы»
3-4	3) Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.	Разминка «Игровая гимнастика под музыку» ОРУ ОВД П/И «Бездомный заяц» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Пальчиковая гимнастика «Зайцы»
5-6	4) Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	Разминка. Игровая гимнастика под музыку ОРУ ОВД П/И «Бездомный заяц» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Гимнастика для глаз «Два мяча»
7-8		Разминка. Игровая гимнастика под музыку ОРУ ОВД

		П/И «Цапля и лягушки» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Гимнастика для глаз «Два мяча»
Апрель		
1-2	1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2) Совершенствовать навык выполнению комплекса	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ Разучивание ритмического комплекса. ОВД П/И «Цапля и лягушки» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо» Релаксация
3-4	общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ Разучивание ритмического комплекса ОВД П/И «Гонка мячей» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо» Пальчиковая гимнастика «Домик»
5-6	4) Тренировать чувство равновесия и координацию движения	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ с гантелями на фитболе ОВД П/И «Хитрая лиса» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо» Релаксация
7-8		Разминка. Ходьба. Бег ОРУ с гантелями на фитболе ОВД П/И «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо» П/Г «Домик»
Май		
1-2	1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2) Совершенствовать навык выполнения комплекса	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Зайцы и волк» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо» Самомассаж «Ежики»
3-4	общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Найди свой мяч» Дыхательная гимнастика «Ветер» Самомассаж «Ежики»
5-6	4) Воспитывать в совместной двигательной деятельности доброжелательные отношения со сверстниками	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо» Релаксация
7-8		Разминка. Ходьба. Бег ОРУ

		ОВД П/И «Найди свой мяч» Дыхательная гимнастика «Ветер» Самомассаж «Ежики»
--	--	---

Содержание программы

Модуль 2 (с 6 до 7 лет)

ОВД – основные виды движений
ОРУ – общеразвивающие упражнения

П/И – подвижная игра
П/Г-пальчиковая гимнастик

№ Занятий	Программные задачи	Содержание
Октябрь		
1-2	1)Закреплять базовые положения при выполнении упражнений в паре (сидя, лежа, в приседе).	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо» Релаксация «Цветок»
3-4	2) Продолжать знакомить с приемами само страховки 3) Продолжать формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык	Разминка. Ходьба. Бег Ритмичный танец «Ковбои» ОВД П/И «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо»
5-6	4) Продолжать формировать правильную осанки	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Паровозик» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо» Релаксация «Цветок»
7-8	4) Продолжать вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности	Разминка. Ходьба. Бег Ритмичный танец «Ковбои» ОВД П/И «Зайцы и волк» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо»
Ноябрь		
1-2	1) Продолжать учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ на фитболе ОВД П/И «Найди свой мяч» Дыхательная гимнастика «Ушки» Релаксация «Земля»
3-4	2) Продолжать обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку	Разминка. Игровая гимнастика ОРУ с малым мячом ОВД П/И «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Ушки»

	при выполнении упражнений.	Релаксация» Земля
5-6	3) Продолжать побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата. Стремления к качественному выполнению движений.	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ на фитболе ОВД П/И «Утки и охотник» Дыхательная гимнастика «Ушки» Релаксация «Земля»
7-8	4) Продолжать воспитывать доброжелательные отношения двигательной деятельности со сверстниками в совместной двигательной деятельности	Разминка. Игровая гимнастика ОРУ с малым мячом ОВД П/И «Пингвины на льдине» Дыхательная гимнастика «Ушки» Релаксация «Земля»
Декабрь		
1-2	1) Продолжать учить сохранению осанки при уменьшении площади опоры. 2) Продолжать учить упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Пингвины на льдине» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» Релаксация «Здравствуй, солнышко»
3-4	3) Продолжать тренировать чувство равновесия и координацию движения.	Разминка. Игровая гимнастика ОРУ ОВД П/И «Тучи и солнышко» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» Релаксация «Здравствуй, солнышко»
5-6	4) Продолжать укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. 5) Продолжать формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Тучи и солнышко» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» Релаксация «Здравствуй, солнышко»
7-8		Разминка. Игровая гимнастика ОРУ ОВД П/И «Не пропусти мяч» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» Релаксация «Здравствуй, солнышко»
Январь		
1-2	1) Продолжать учить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. 2) Продолжать формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика «Барашки»
3-4		Разминка. Ходьба. Бег ОРУ

	правильной осанки. 3) Продолжать обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений	ОВД П/И «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Ветер» Релаксация «Поза абсолютного покоя»
5-6	4) Продолжать тренировать чувство равновесия и координацию движения	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Цветок» Релаксация «Поза абсолютного покоя»
Февраль		
1-2	1) Продолжать учить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Жуки» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо» Самомассаж «Этот шарик непростой»
3-4	2) Продолжать учить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола едином для всей группы темпе.	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Жуки» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо» Самомассаж «Этот шарик непростой»
5-6	3) Продолжать содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо» Самомассаж «Этот шарик непростой»
7-8	4) Продолжать побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата. стремления к качественному выполнению движений.	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Успей передать» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо» Самомассаж «Этот шарик непростой»
Март		
1-2	1) Продолжать совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	Разминка. Игровая гимнастика под музыку ОРУ ОВД П/И «Успей передать» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Пальчиковая гимнастика «Зайцы»
3-4	2) Продолжать совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	Разминка «Игровая гимнастика под музыку». ОРУ ОВД П/И «Бездомный заяц» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Пальчиковая гимнастика «Зайцы»

5-6	3) Продолжать формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.	Разминка. Игровая гимнастика под музыку ОРУ ОВД П/И «Бездомный заяц» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Гимнастика для глаз «Два мяча»
7-8	4) Продолжать укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	Разминка. Игровая гимнастика под музыку ОРУ ОВД П/И «Цапля и лягушки» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Гимнастика для глаз «Два мяча»
Апрель		
1-2	1) Продолжать совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ Разучивание ритмического комплекса. ОВД П/И «Цапля и лягушки» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо» Релаксация
3-4	2) Продолжать совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ Разучивание ритмического комплекса ОВД П/И «Гонка мячей» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо» Пальчиковая гимнастика «Домик»
5-6	3) Продолжать содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ с гантелями на фитболе ОВД П/И «Хитрая лиса» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо» Релаксация
7-8	4) Продолжать тренировать чувство равновесия и координацию движения	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ с гантелями на фитболе ОВД П/И «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо» П/Г «Домик»
Май		
1-2	1) Продолжать совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Зайцы и волк» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо»
	2) Продолжать	Самомассаж «Ежики»

3-4	совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Найди свой мяч» Дыхательная гимнастика «Ветер» Самомассаж «Ежики»
5-6	3) Продолжать формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо» Релаксация
7-8	4) Продолжать воспитывать в совместной двигательной деятельности доброжелательные отношения со сверстниками	Разминка. Ходьба. Бег ОРУ ОВД П/И «Найди свой мяч» Дыхательная гимнастика «Ветер» Самомассаж «Ежики»

Приложение 1-Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах.

Приложение 2 -примерный комплекс упражнений с фитболами.

Приложение 3 -примерные комплексы дыхательной гимнастики.

Приложение 4 -упражнения для релаксации.

Приложение 5 -пальчиковые гимнастики.

Приложение 6 -подвижные игры с фитболами.

Приложение 7 -конспекты занятий фитбол-гимнастикой.

4. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной дополнительной общеразвивающей программы:

Модуль 1

- улучшение работы дыхательной и нервной системы детей;
- развитие эмоциональной сферы детей;
- выразительность исполнения движений под музыку;
- точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических этюдах;
- освоение разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- развитие физических качеств и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста;
- сформированность начальных навыков, здорового и безопасного образа жизни;
- развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, профилактика плоскостопия и сколиоза.

Модуль 2

- проявление устойчивого интереса к занятиям;
- уверенное, выразительное, самостоятельное выполнение упражнений в заданном темпе;
- проявление самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений, поддержание правильной осанки;
- развитие физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, меткости.

5. Формы аттестации (контроля), оценочные материалы.

Оценка результатов учитывает весь комплекс поставленных задач.

При оценке результатов учитывается произошедшее за время тренировочного периода возрастание показателей функции равновесия, силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, гибкости.

Умение детей принимать правильную осанку и выполнять физические упражнения разной направленности оценивается посредством наблюдения за каждым ребёнком индивидуально в течение заключительного периода.

Учебно-методический материал:

1. «Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры»: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – С.190-194.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», - 2009. – 480с.
3. Черемисина О.И., Склянова Н.А., Лейтан Е.Б., Гребенникова И.Н. Реабилитация детей с патологией опорно-двигательного аппарата в условиях дошкольного образовательного учреждения. Новосибирск, ГЦОЗ «Магистр», 2004. – 139с.
4. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. – М.: Советский спорт, 2002. – 212с.

Оценка результатов педагогического процесса.

Педагогический анализ знаний и умений детей (мониторинг) проводится 2 раза в год: вводный – в октябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. При мониторинге оценивается уровень развития физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта и формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

КАРТА ОВЛАДЕНИЯ НЕОБХОДИМЫМИ УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «физическое развитие».

Дополнительная образовательная программа «Спортландия-kids»

Список детей

Возраст _____

Дата

заполнения _____

Оценка уровня:

В - «высокий» уровень - все компоненты интегративного качества отмечены знаком «+»;

С - «средний» уровень - большинство компонентов отмечены знаком «+/-»;

Н - «низкий» уровень - большинство компонентов отмечены знаком «-».

6. Методические материалы

Этапы ДОП «Спортландия kids»

Программа включает в себя четыре этапа.

I. Подготовительный (октябрь)

II. Основной тренировочный (ноябрь - март)

III. Заключительный (апрель - май)

1-й этап. Подготовительный

Задачи этапа и их реализация.

1. Продолжать давать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбол 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. Продолжать учить детей 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:

а) повороты головы вправо-влево;

б) поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону;

- в) поднимание и опускание плеч;
- г) скольжение руками по поверхности фитбола;
- д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. Продолжать 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 в рассыпную 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. Основной-тренировочный

Задачи этапа и их реализация:

1. Продолжать учить 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. Продолжать учить 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. Продолжать учить 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 удерживать 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. Закреплять выполнение 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.

5. Закреплять выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

6.Закреплять выполнение 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;
- и.п. – то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
- и.п. – то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

3-й этап. Заключительный

Задача этапа и ее реализация:

1. 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.

Методы обучения детей упражнениям с фитболами

При обучении детей упражнениям с фитболами используются те же обще-дидактические методы, что и в НОД по физической культуре:

Методы	Приемы
Наглядный метод	Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры. Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.
Словесный метод	Объяснения, пояснения, указания, подача команд, распоряжений, сигналов, вопросы и просьбы к детям, беседы и т.д.
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.

Типы занятий фитбол-гимнастикой

В программу по фитбол-гимнастике следует включать различные типы занятий. Это будет вызывать у детей интерес к занятиям, что, в свою очередь, способствует более быстрому освоению упражнений, усвоению знаний об их направленности и решению такой воспитательной задачи, как потребность в ежедневных физических упражнениях.

Традиционное занятие носит обучающий, смешанный и вариативный характер:

1. Занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами игры и т.д.)
2. Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее.
3. Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые варианты (условия выполнения) двигательных действий.
4. Игровое занятие построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений, различного рода подвижных игр.
5. Контрольно-проверочное занятие направлено на оценивание уровня подготовленности детей к предстоящим нагрузкам в начале учебного года и на количественную, качественную и теоретическую оценку результатов, достигнутых детьми к концу учебного года.

7. Организационно-педагогические условия реализации программы

7.1. Календарный учебный график

Учебный период	Количество учебных недель	Объем программы (неделя/месяц/уч.	Продолжительность каникул	Мониторинг
----------------	---------------------------	--------------------------------------	---------------------------	------------

		период)		
01.10.2022 – 31.05.2024	116	1/8/58	28.12.2022 – 09.01.2023	Диагностика проводится в начале и конце года

7.2. Материально-технические условия

Для реализации программы в дошкольном отделении создана необходимая развивающая предметно-пространственная среда для физического развития: в спортивном зале имеются спортивный инвентарь и необходимое оборудование: фитболы, гимнастические скамейки, коврики, маты, модульная дорожка, шведская стенка, мячи малые и средние, массажные кольца, обручи и т.д. Технические средства обучения: музыкальный центр, ноутбук, проектор.

Для организации работы по программе созданы следующие условия:

Наличие рабочей документации: программы, перспективно-тематического планирования, картотека подвижных игр, картотека пальчиковых игр, упражнения для релаксации, картотека игр с фитболами.

Для реализации программы в дошкольном учреждении имеется спортивный зал и создана необходимая развивающая предметно-пространственная среда.

Имеются спортивный инвентарь и необходимое оборудование: фитболы с ручками, мячи-массажеры разной формы и разного диаметра (малого и d=18-20см), гимнастические скамейки, маты, модульная дорожка, шведская стенка, мячи малые и средние, массажные кольца, обручи и т.д.;

Технические средства обучения: музыкальный центр.

7.3. Кадровое обеспечение реализации программы

Программу реализует педагог с уровнем образования не ниже среднего профессионального, без предъявления требований к категории и педагогическому стажу работы.

7.4. Учебно-методическое обеспечение программы

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.

3. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
6. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
7. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.
8. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
9. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст]:учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.-176с.
10. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры[Текст]: учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
11. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения [Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.
12. Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей/ Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009.

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.

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.

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.

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

Для занятий фитбол-гимнастикой 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.

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.

Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол - гимнастики.

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

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

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

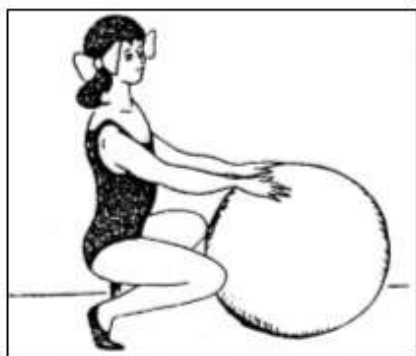
Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять педагог. контроль.

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

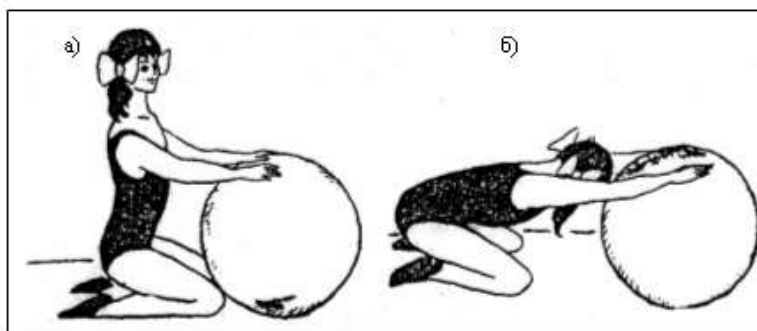
При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем,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

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

Примерный комплекс упражнений с фитболами.



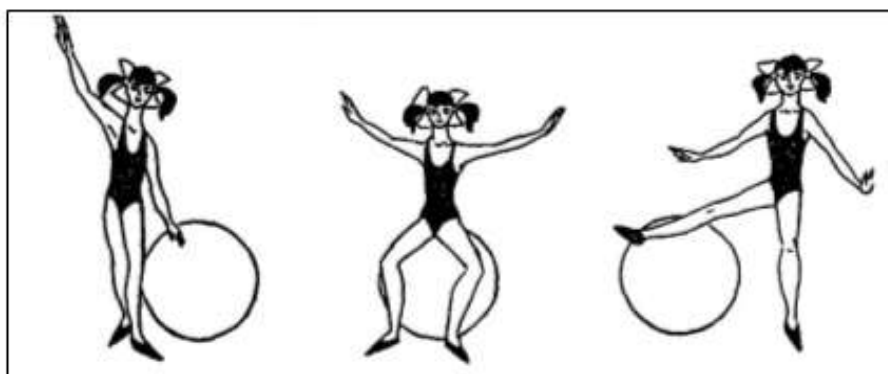
Присед с опорой руками на фитбол



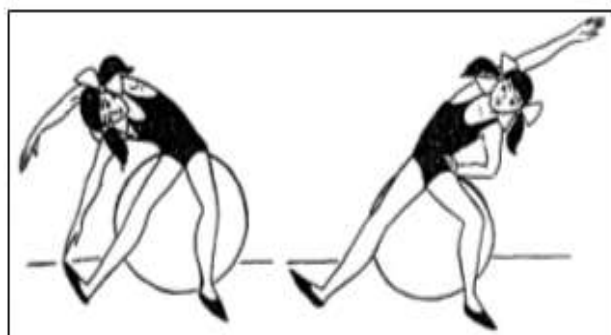
Из положения седа на пятки, руки в опоре на фитболе – а;
откатить фитбол руками вперед, вытянуть позвоночник – б



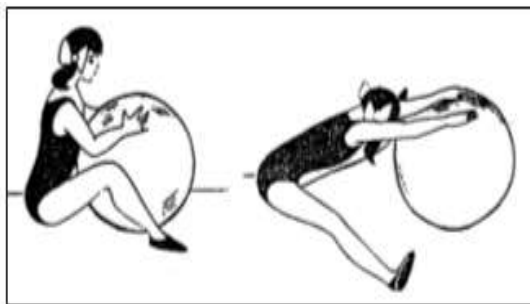
Из положения сидя на фитболе переход в положение стоя
с опорой о фитбол



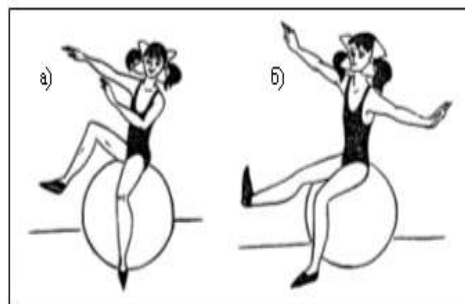
Из положения стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход
в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола



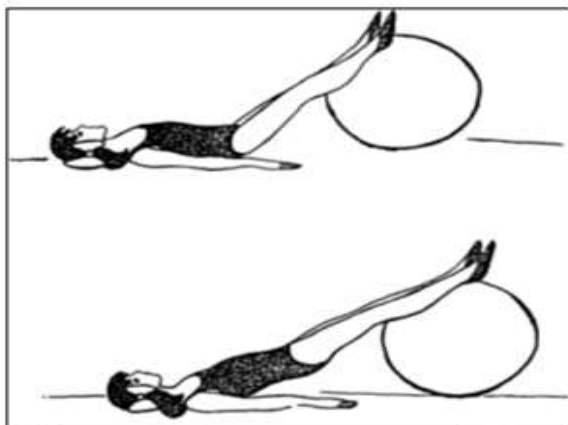
Сидя на фитболе наклоны в стороны с разным положением рук



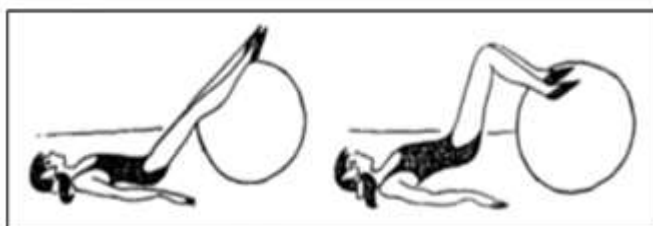
Из положения седа на полу: фитбол между согнутых ног, откатить руками фитбол вперед, ноги выпрямить



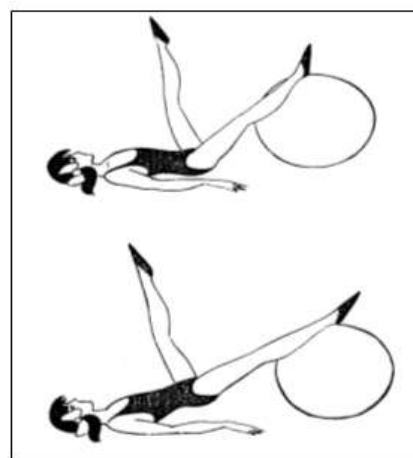
Сидя на фитболе поочередно сгибание ног с махом рук в стороны – а; сидя на фитболе поочередные махи прямыми ног, руки в стороны – б



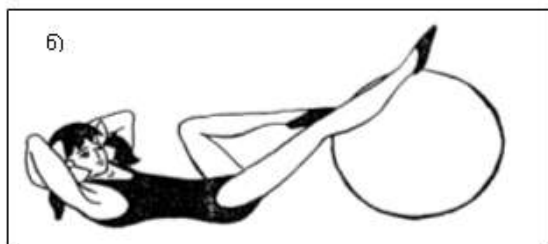
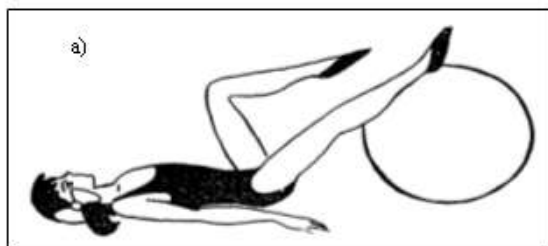
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз (держать)



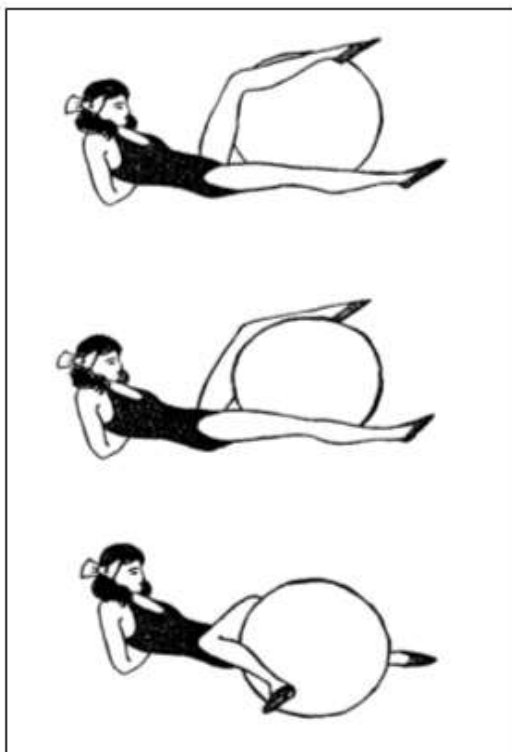
Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, поджать стопами фитбол к ягодицам и приподнять таз



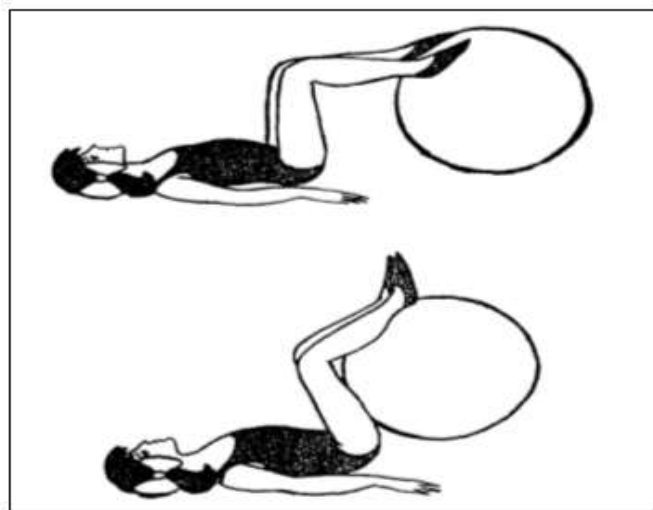
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх



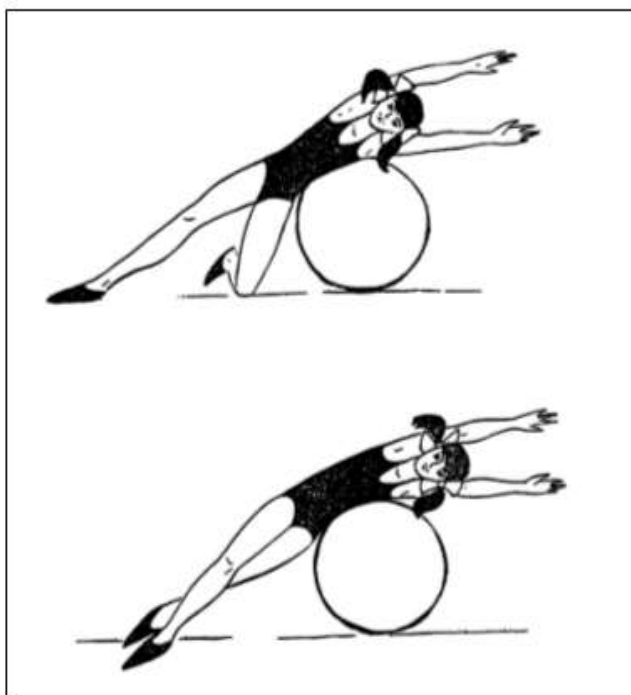
Из положения лежа на спине на полу – а, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок – б



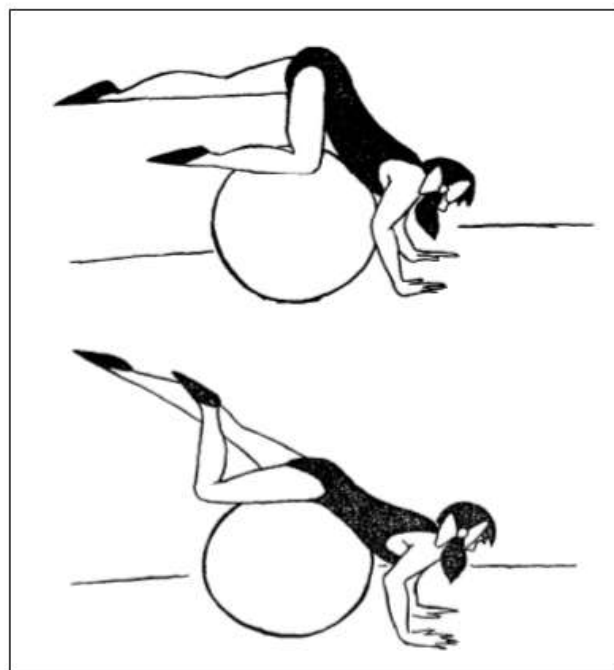
Из положения лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести ее вправо и наоборот



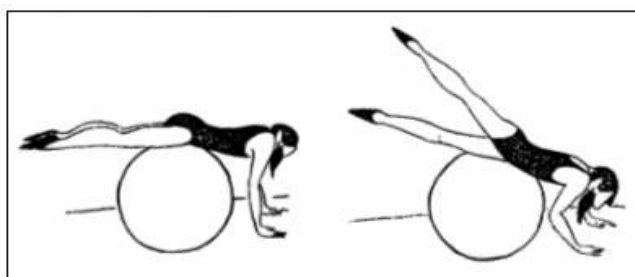
Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе – обхватить фитбол стопами и приподнять вверх



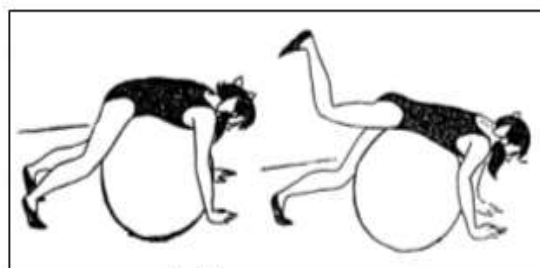
Из положения лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами



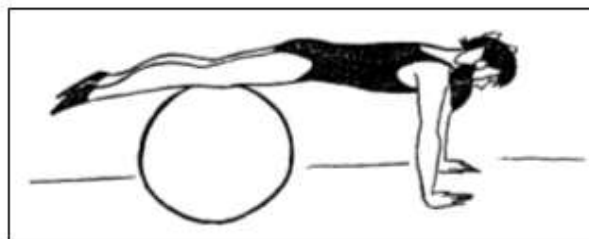
Из положения лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой



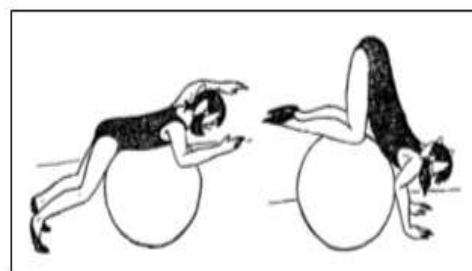
Из положения лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднимание прямых ног



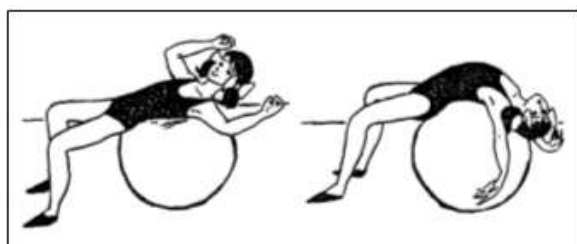
Из положения лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах



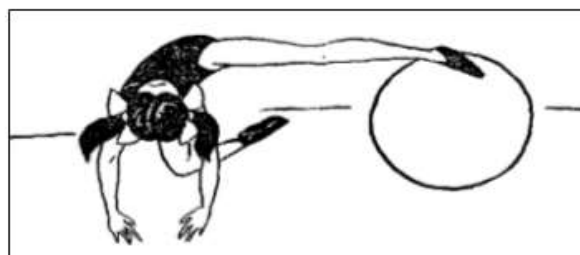
Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу



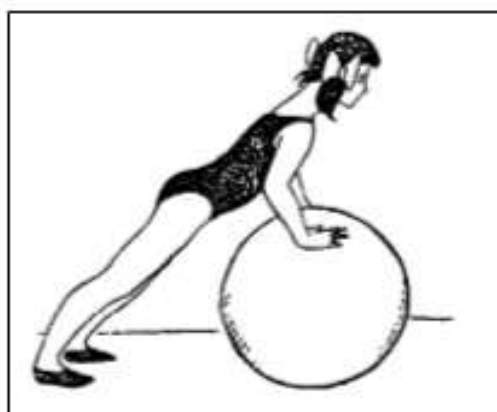
Из положения лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе



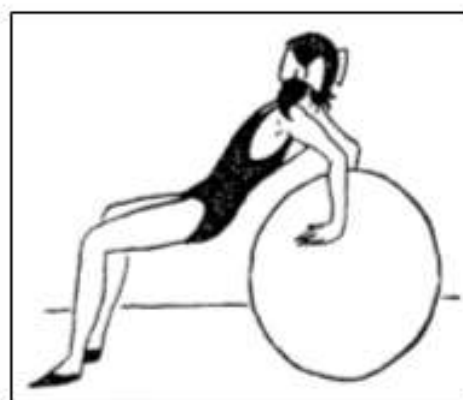
Из положения лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки, упражнение в расслаблении



Из коленно-кистевых положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол



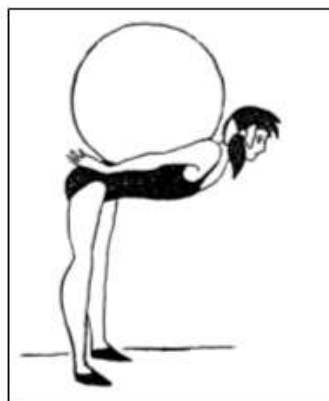
Отжимание в упоре руками на фитбол, ноги на полу



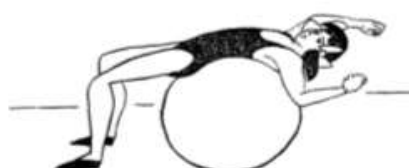
Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц, ноги на полу



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 (вентилирует) 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 улыбку, 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.

Повторить 3—6 раз.

П р и м е ч а н и е . При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Упражнения для релаксации

Этюд «Земля»

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.

Поза абсолютного покоя

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. «Медуза».

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.

Гимнастика для пальчиков

(пальчиковые игры для детей 6-7 лет)

1. КАПИТАН

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде. *Я плыву на лодке белой По волнам с жемчужной пеной.*

Я - отважный капитан,

Мне не страшен ураган.

Чайки белые кружатся,

Тоже ветра не боятся.

Лишь пугает птичий крик

Стайку золотистых рыб.

И, объездив чудо-страны,

Посмотрев на океаны,

Путешественник-герой,

К маме я вернусь домой.

2. ДОМИК

Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.

Под грибом - шалашик-домик, (соедините ладони шалашиком)

Там живет веселый гномик.

Мы тихонько постучим, (постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)

В колокольчик позвоним. (ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).

Двери нам откроет гномик,

Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол, (ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)

А на нем - дубовый стол (левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки)

Рядом - стул с высокой спинкой. (направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)

На столе - тарелка с вилок (ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку:

ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены

и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)

И блины горой стоят –

Угощение для ребят.

3. ГРОЗА

Капли первые упали, (слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)

Пауков перепугали (внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки)

Дождик застучал сильней, (постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

Птички скрылись средь ветвей (скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе).

Дождь полил как из ведра, (сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

Разбежалась детвора (указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).
В небе молния сверкает, (нарисуйте пальцем в воздухе молнию)
Гром все небо разрывает (барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)
А потом из тучи солнце (поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)
Вновь посмотрит нам в оконце!

4. БАРАШКИ

Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.

*Захотели утром рано
Пободаться два барана.
Выставив рога свои,
Бой затеяли они.*

*Долго так они бодались,
Друг за друга все цеплялись.
Но к обеду, вдруг устав,
Разошлись, рога подняв.*

5. МОЯ СЕМЬЯ

Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.

Знаю я, что у меня
Дома дружная семья:
Это - мама,
Это - я,

Это - бабушка моя,
Это - папа,
Это - дед.
И у нас разлада нет.

6. КОШКА И МЫШКА

Мягко кошка, посмотри,
Разжимает коготки (пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)

И легонько их сжимает –

Мышку так она пугает.

Кошка ходит тихо-тихо, (ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).

Половиц не слышно скрипа,

Только мышка не зевает,

Вмиг от кошки удирает.

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

НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ

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

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 врасыпную 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 «камыше» 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 поскоком, 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».

Конспекты занятий футбол – гимнастики

Октябрь

Задачи:

- 1) Продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
- 2) Продолжать знакомить с приемами самостраховки.
- 3) Продолжать 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» Релаксация «Цветок»	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 фитбол а вперед-назад. П/и “Быстрый и ловкий” Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»
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»	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»

Задачи:

- 1) Продолжать учить 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» Релаксация «Земля»	Занятие №2 Разминка. Игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («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» Релаксация «Земля»
Занятие №3 Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбой» ОРУ на фитболе ОВД 1. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: -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. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. П/и «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки»	Занятие №4 Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с малым мячом. ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - приставной шаг в сторону; - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. П/и «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки» Релаксация «Земля»

Декабрь

Задачи:

1. Продолжать учить 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

Занятие №1	Занятие №2
Разминка. Игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; 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; П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» Релаксация «Здравствуй, солнце!»	Разминка. Игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для 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» Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Январь

Задачи:

- 1) Продолжать учить 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	Занятие №2
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. П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» Пальчиковая гимнастика	Разминка Ритмический танец с султанчиками ОРУ на фитболе ОВД П/и Эстафета на фитболе П/и «Быстрый и ловкий» П/и «Паровозик» 2 команды Дыхательная гимнастика Пальчиковая гимнастика

Февраль

Задачи:

- 1) Продолжать учить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.
- 2) Продолжать учить 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.

Занятие №1 Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с мячом ОВД 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; 2.стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; 2. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток; П/и « Жуки» Дыхательная гимнастика «Ветер» Самомассаж «Этот шарик не простой»	Занятие №2 Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ ОВД 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; 2. исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; 3. исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой. П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика
Занятие №3 Разминка 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	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

Март

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) Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- 4) Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.

Занятие №1 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“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» Пальчиковая гимнастика «Зайцы»	Занятие №2 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“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» 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 упр., 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 упр. с опорой на фитбол одной ногой. П/и «Бездомный заяц» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» 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» 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 музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»	Занятие №2 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»
---	---

П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз	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 Пальчиковая гимнастика	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 Пальчиковая гимнастика

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» Пальчиковая гимнастика	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» Самомассаж «Ежики»
Занятие №3 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика	Занятие №4 Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»