

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБДОУ центр развития ребёнка - детский сад № 114
Адмиралтейского района Санкт – Петербурга
протокол № 1 от 29.08.2025 года

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 3.1 от 29.08.2025 г.
Заведующий _____
Прищепова В.В

С учетом мнения совета родителей

ГБДОУ центр развития ребёнка - детский сад № 114
Адмиралтейского района Санкт – Петербурга
протокол № 1 от 29.08.2025 года

ПРОГРАММА

«ФИТНЕС ДЛЯ ДОШКОЛЯТ» ПО ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКЕ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3-7 лет

Составитель:

Теребова Веста Александровна

Санкт-Петербург

№	Наименование разделов	Стр.
1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.1.2.	Цель и задачи реализации Программы.	4
1.1.3.	Принципы и подходы по реализации Программы.	5
1.1.4.	Характеристика возраста. Характеристика групп.	8
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы.	13
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлением развития ребенка.	13
2.2.	Формы взаимодействия с семьями воспитанников.	21
2.3.	Способы и направления поддержки детской инициативы.	21
2.4.	Перспективный план.	23
3.	Организационный раздел	
3.1.	Диагностика развития физических качеств детей.	54
3.2.	Материалы и оборудование для оснащения РППС.	56
3.3.	Учебно-методическое обеспечение Программы.	56
	Приложения	
	Приложение 1. Учебно-тематический план.	58
	Приложение 2. Календарно-тематический план работы с родителями воспитанников.	59
	Приложение 3. «Золотые правила футбол-гимнастики».	60
	Приложение 4. Игры с футболами.	61
	Приложение 5. Примерные комплексы дыхательной гимнастики	63
	Приложение 6. Упражнения для релаксации	64
	Приложение 7. Гимнастика для пальчиков	66

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Направленность деятельности физкультурно-оздоровительная

Программа фитбол-гимнастики «Фитнес для дошколят» разработана для физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол - гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способность удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.

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

Для создания рабочей программы «Фитнес для дошколят» использовалась программа Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой - Фитбол- аэробика для детей «Танцы на мячах», работа С.В. Кузьминой «Комплексное воздействие упражнений фитбол - аэробики на развитие физических способностей детей», пособие А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников».

Актуальность: В настоящее время многие дети уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Главная цель упражнений — укрепление опорно- двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижность в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

Выбор мячей в настоящее время достаточно широк: по размеру, цвету, качеству и назначению. Сравнительно недавно появились мячи - фитболы (от англ. Fitball; fit - оздоровление, ball - мяч) - это большой мяч диаметром от 45см - 70см.

Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитбол-аэробики может использоваться как предмет, тренажер или опора.

Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных задач и выбора 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 суставов;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для расслабления и релаксации и т.д.

Педагогическая целесообразность:

Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания. В процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

- предсказывать последствия действия или события;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.

1.1.2. Цели и задачи реализации Программы

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей средствами фитбол гимнастики.

Задачи программы

Образовательные:

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

Оздоровительные:

- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

Воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, творчества в движениях;
- формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;

- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;

- содействовать формированию коммуникативных качеств у детей;

Отличительные особенности:

Уникальность оздоровительного эффекта занятий на гимнастических мячах обуславливается физиологическим механизмом действия на позвоночный столб, и, как следствие, - на весь опорно-двигательный аппарат и работу вегетативных систем организма. Выполняя упражнения на мячах, необходимо удерживать баланс, что создает прекрасные условия для работы как мелких, так и глубоких мышц.

1.1.3. 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 от простого к сложному* способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного возросшим возможностям организма;
- *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.

Методологические подходы:

- *личностно-ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-ориентированного подхода – создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение. Личностно-ориентированный подход концентрирует внимание педагога на целостности личности ребенка и учет его индивидуальных особенностей и способностей;

- *личностно-деятельностный подход* рассматривает развитие в ходе воспитания и обучения, как с позиции педагога, так и с позиции ребенка. Организация такого процесса воспитания и обучения предполагает наличие руководства, формула которого у М. Монтессори определена как «Помоги мне сделать это самому». В соответствии с данной установкой педагог видит свою миссию в том, чтобы помочь обучающимся стать людьми любознательными и пытливыми, знающими и умеющими пополнять знания, думающими, коммуникативными, непредубежденными и обладающими широким кругозором; способными принимать решения и отвечать на вызов, разносторонними, размышляющими и способными к рефлексии;

- *индивидуальный подход* к воспитанию и обучению дошкольника определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровнем развития способностей воспитанников. Он же предусматривает обеспеченность для каждого ребенка сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, полноценного физического воспитания. При этом индивидуальный подход предполагает, что педагогический процесс осуществляется с учетом индивидуальных особенностей воспитанников (темперамента, характера, способностей, склонностей, мотивов, интересов и пр.), в значительной мере влияющих на их поведение в различных жизненных ситуациях. Суть индивидуального подхода

составляет гибкое использование педагогом различных форм и методов воздействия с целью достижения оптимальных результатов по отношению к каждому ребенку.

Применение индивидуального подхода должно быть свободным от стереотипов восприятия и гибким, способным компенсировать недостатки коллективного, общественного воспитания;

- *деятельностный подход*, связанный с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: ее структурой, взаимосвязанными мотивами и целями; видами деятельности (нравственная, познавательная, трудовая, художественная, игровая, спортивная и другие); формами и методами развития и воспитания; возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность;

- *компетентностный подход*, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач:

- решать проблемы в сфере деятельности (определять цели познавательной деятельности, выбирать необходимые источники информации, находить оптимальные способы добиться поставленной цели, оценивать полученные результаты, организовывать свою деятельность, сотрудничать с другими воспитанниками;
- объяснять явления действительности, их сущность, причины, взаимосвязи, решать познавательные проблемы;
- ориентироваться в проблемах современной жизни - экологических, политических, межкультурного взаимодействия и иных, решать аналитические проблемы;
- ориентироваться в мире духовных ценностей, отражающих разные культуры и мировоззрения, решать аксиологические проблемы;
- решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

- *системно-деятельностный подход* заключается в следующем: личностное, социальное, познавательное развитие детей определяется характером организации их деятельности.

Системно-деятельностный подход к развитию ребёнка и созданию образовательной среды предполагает гармоничное развитие всех сторон личности ребёнка в условиях созданного спектра специфических видов детской деятельности;

- *возрастной подход* к воспитанию и обучению предполагает ориентировку педагога в процессе воспитания и обучения на закономерности развития личности ребенка (физиологические, психические, социальные и др.), а также социально-психологические особенности групп воспитуемых, обусловленных их возрастным составом, что находит отражение в возрастной периодизации развития детей. Известно, что ребенок младшего

дошкольного возраста с трудом умеет контролировать свои эмоции, импульсивен, непредсказуем. Ребенок старшего дошкольного возраста уже может осмысливать происходящие события, анализировать свое и чужое поведение, эмоциональные проявления. Его психические процессы (внимание, память и др.) становятся произвольными, что также отражается на его поведении, даже эмоции, становятся «интеллектуальными», начинают подчиняться воле ребенка, что приводит к развитию самосознания (А.В. Запорожец), формированию ответственности, справедливости и других качеств;

- *средовой подход*, предусматривающий использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка. Например, под внешней средой понимается все социокультурное окружение дошкольника, образовательной организации, которое может быть охарактеризовано понятием жизнедеятельности сообщества на определенной территории. В качестве элементов социокультурной среды можно назвать учреждения культуры (библиотеки, музеи, театры и т.д.); учреждения дополнительного образования, клубы по интересам, досуговые центры; средства массовой информации и коммуникации. Внутренняя (или образовательная) среда рассматривается как пространство, окружение, условия, в которых существует, функционирует и удовлетворяет свои образовательные потребности каждый дошкольник;

1.1.4. Характеристика возраста

Возрастные особенности детей 3-4 лет.

Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система, и совершенствуются движения.

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей.

Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается

и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых. Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению. Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

Возрастные особенности детей 4-5 лет.

В возрасте 4 – 5 лет у детей происходит совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы,

потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков — 28 x 20 см. Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2—3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности.

Возрастные особенности детей 5-6 лет.

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей

черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам. Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому воспитатель должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей. В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы — рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы — реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка». Органы дыхания. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%). Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100—1200 см³, но она зависит от многих факторов (длины

тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6—0,8 до 1,2—1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамии и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры. Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту.

Возрастные особенности детей 6-7 лет.

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Воспитанники приобретают знания:

- О разных комплексах упражнений на мячах;
- О правилах работы на больших мячах.
- О форме и физических свойствах фитбола

У воспитанников формируются представления:

- О занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах;
- Об истории развития фитбола;

У воспитанников развиваются умения:

- Выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
- Проверять результаты собственных действий;
- Управлять своей деятельностью.
- Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
- Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.

II. Содержательный раздел

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлением развития ребенка.

Организация двигательной активности детей при организации кружковой работы строится по следующим **направлениям:**

- Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и др.)
- Развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, функции равновесия, вестибулярного аппарата и др.

Этапы:

- Этап начального обучения упражнения;
- Этап углубленного разучивания упражнения;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

На начальном этапе: сентябрь- октябрь -ноябрь

Создается предварительное представление об упражнении. На этом этапе рассказываю, объясняю и показываю упражнение, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение.

Показ должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении.

Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, что ребенок получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения.

Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала активизируют работу сердца и нервную систему ребенка. Нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций.

На данном этапе даю детям представления о форме и физических свойствах фитбола, обучаю правильной посадке на мяче, знакоблю с правилами работы с большим мячом. Учю основным исходным положениям фитбол-гимнастики. Для решения этих задач применяю **упражнения:**

- поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с различными видами ходьбы и бега, с прокатыванием мяча по полу. С подбрасыванием и ловлей мяча.

Этап углубленного разучивания упражнения: декабрь -февраль

Характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения.

На данном этапе обучаю детей сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу).

Упражняю в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче.

Обучаю свободному выполнению ритмичных упражнений на фитболах с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола, более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу... Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином для всей группы темпе.

Этап закрепления и совершенствования: март - май

Характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательный и игровой.

Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных

исходных положений.

Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее.

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

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

В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки.

В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей.

Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма.

Формой организации учебных занятий является групповая (10-15). Обучение детей проходит на специально организованной деятельности во второй половине дня по окончании основных режимных моментов.

Методы работы с детьми по футбол-гимнастике:

- Словесные - объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа
- Наглядные - показ, имитация, участие и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
- Практические - упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.
- Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
- Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
- Смена способов выполнения упражнений.
- Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры

содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Средства футбол - гимнастики для детей:

- Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.)
- Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки).
- Профилактико-корректирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и др. заболеваний).
- Подвижные игры и эстафеты.
- Креативные игры и упражнения
- Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

Программа работы кружка «Фитнес для дошколят» включает в себя четыре этапа.

1-й этап Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах футбола.

Рекомендуемые упражнения:

- Различные прокаты футбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- Отбивание футбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- Передача футбола друг другу, броски футбола;
- Игры с футболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней)

2. Обучить правильной посадке на футболе.

Рекомендуемые упражнения:

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

Примеры:

- Повороты головы вправо-влево;
- Поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;
- Поднятие и опускание плеч;
- Скольжение руками по поверхности футбола;
- Сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в

приседе).

Рекомендуемые упражнения:

- сидя в полу приседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались враспынную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. Это положение можно применять 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 и 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.
- исходно положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.
- исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.
- стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.
- лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Организационно-методические указания.

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5-6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде

эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

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

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2-й этап Задачи этапа и их реализация.

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

Рекомендуемые упражнения:

- самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе.

Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

- сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; приставной шаг в сторону; из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

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

Рекомендуемые упражнения:

- поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;

- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

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

Рекомендуемые упражнения:

- наклониться вперед, ноги врозь;

- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;

- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных 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.
- выполнять два предыдущих упражнения из исходного положения - руки за голову.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;
- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

Организационно-методические указания.

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

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

3-й этап Задачи этапа и их реализация.

1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола

в едином для всей группы темпе.

Рекомендуемые упражнения:

- комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

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

4-й этап Задачи этапа и их 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.

2.2. Формы взаимодействия с семьями воспитанников.

1. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование.
2. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
3. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
4. Проведение открытых занятий, консультация в информационном уголке, в форме индивидуальных бесед
5. Педагогическая диагностика работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Приоритетная сфера инициативы детей, научение:

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.
- Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п.
- Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении.
- Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников:
- Обращаться к детям с просьбой, показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.
- Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.
- Создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей.
- При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.
- Учитывать и реализовать их пожелания и предложения.

**2.4. Перспективный план.
Содержание упражнений младшей группы.**

Месяц	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь	1. Познакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. 2. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.	<p style="text-align: center;">Занятие № 1</p> <p>Беседа «Мой веселый, звонкий мяч» П/и «Докати мяч» Дыхательная гимнастика «Послушаем тишину» *Оценка эффективности занятий фитбол - гимнастикой</p> <p style="text-align: center;">Занятие № 2</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с малым мячом. П/и «Зайцы и волк» *Оценка эффективности занятий фитбол - гимнастикой</p>
Октябрь	1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. 2. Разучить правильную посадку на фитболе. 3. Формировать и закреплять навык правильной осанки. 4. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.	<p style="text-align: center;">Занятие №1</p> <p>Разминка под музыку Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» Релаксация «Вибрация»</p> <p style="text-align: center;">Занятие №2</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с малым мячом. Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма». ОВД – выполнение правильной посадки на мяче. П/и «Гусеница» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» Релаксация «Вибрация»</p>
Ноябрь	1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. 2. Разучить правильную посадку на фитболе.	<p style="text-align: center;">Занятие №1</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с малыми мячами.</p>

	<p>3. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.</p> <p>4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.</p> <p>5. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.</p>	<p>П/и «Докати мяч» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Вибрация»</p> <p style="text-align: center;">Занятие №2</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>ОВД 1 упражнение- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу);</p> <p>2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса</p> <p>П/и —Паровозик Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Вибрация»</p>
Декабрь	<p>1.Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).</p> <p>2.Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.</p> <p>3.Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.</p> <p>4. Обучить правильной посадке на фитболе.</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №1</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>ОРУ с гантелями</p> <p>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.</p> <p>2 И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.</p> <p>П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»</p> <p style="text-align: center;">Занятие №2</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>ОРУ с малыми мячами</p> <p>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.</p>

		<p>2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.</p> <p>3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.</p> <p>П/и «Быстрый и ловкий»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)</p> <p>Релаксация «Цветок»</p>
Январь	<p>1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).</p> <p>2. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.</p> <p>3. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.</p> <p>4. Обучить правильной посадке на фитболе.</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №1</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>ОРУ с малым мячом.</p> <p>ОВД 1. сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);</p> <p>2. сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например, а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</p> <p>П/и «Быстрый и ловкий»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»</p> <p>Релаксация «Цветок»</p> <p style="text-align: center;">Занятие №2</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, малый мяч в руках. Передавать мяч из рук в ноги и наоборот.</p> <p>П/и «Паровозик»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»</p> <p>Релаксация «Цветок»</p>
Февраль	<p>1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №1</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.</p>



	<p>фитболе.</p> <p>2. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.</p> <p>3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</p> <p>4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p>	<p>ОРУ с гантелями.</p> <p>ОВД 1 Самостоятельно покачиваться (сидя) на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;</p> <p>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.</p> <p>П/и «Бусинки»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ушки»</p> <p>Релаксация «Земля»</p> <p style="text-align: center;">Занятие №2</p> <p>Разминка под музыку</p> <p>ОРУ с малыми мячами</p> <p>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.</p> <p>2. Стоя у фитбола, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьбу вокруг фитбола; - ходьбу, высоко поднимая колени; <p>Дыхательная гимнастика «Ушки»</p> <p>Релаксация «Земля»</p> <p>П/и «Птички в гнездышках»</p> <p>Релаксация «Земля»</p>
Март	<p>1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p> <p>2. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.</p> <p>3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №1</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>ОРУ с фитболом</p> <p>ОВД 1. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставной шаг в сторону - показать правый носок/левый носок - показать правую пятку/левую пятку <p>П/и «Птички в гнездышках»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ушки»</p>


	<p>движений.</p> <p>4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №2</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким Подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.</p> <p>ОРУ с малым мячом.</p> <p>ОВД 1 Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе.</p> <p>2 Стоя у фитбола, выполнить следующие упражнения:</p> <p>- ходьбу вокруг фитбола;</p>
Апрель	<p>1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.</p> <p>2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p> <p>3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.</p> <p>4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.</p> <p>5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №1</p> <p>Разминка под музыку</p> <p>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.</p> <p>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;</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»</p> <p>Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p> <p style="text-align: center;">Занятие №2</p> <p>Разминка под музыку</p> <p>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.</p> <p>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;</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»</p> <p>Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>
Май	<p>1. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №1</p> <p>Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>ОРУ с гантелями сидя на фитболе</p>

	<p>2. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма</p> <p>3. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p>	<p>Эстафета с фитболами П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Ветер» *Оценка эффективности занятий фитбол - гимнастикой</p> <p>Занятие №2</p> <p>Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>ОРУ с гантелями сидя на фитболе</p> <p>Эстафета с фитболами П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Ветер» *Оценка эффективности занятий фитбол - гимнастикой</p>
--	---	--

Содержание упражнений средней группы.

Месяц	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь	<p>1. Познакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.</p> <p>2. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.</p>	<p>Занятие № 1</p> <p>Разминка под музыку П/и «Докати мяч» Релаксация «Земля» *Оценка эффективности занятий фитбол – гимнастикой</p> <p>Занятие № 2</p> <p>Разминка. Ходьба врассыпную. Бег врассыпную. Ходьба в колонне. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением.</p> <p>ОРУ без предметов П/и «Зайцы и волк» Релаксация «Послушай тишину» *Оценка эффективности занятий фитбол – гимнастикой</p>
Октябрь	<p>1 Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.</p> <p>2 Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.</p>	<p>Занятие № 1</p> <p>Разминка. Ходьба врассыпную по залу. Бег врассыпную по залу</p> <p>Беседа «Мой веселый, звонкий мяч» ОРУ с малыми мячами ОВД 1 - прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;</p>

		<p>- передача фитбола друг другу (положение: стоя, на коленях, сидя), броски фитбола;</p> <p style="text-align: center;">Занятие № 2</p> <p>Разминка. Ходьба врассыпную по залу. Бег врассыпную по залу</p> <p>ОРУ с малыми мячами</p> <p>Эстафеты с мячами</p> <p>Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание»</p> <p>Релаксация «Вибрация»</p>
Ноябрь	<p>1 Разучить правильную посадку на фитболе.</p> <p>2 Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.</p> <p>3 Формировать и закреплять навык правильной осанки.</p> <p>4 Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №1</p> <p>Разминка. Ходьба врассыпную по залу. Бег врассыпную по залу</p> <p>ОРУ с малыми мячами</p> <p>ОВД 1 «Аист»</p> <p><i>Белый аист не устанет</i></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p><i>На одной ноге стоять, Но когда весна настанет, Он захочет полетать. Крылья-паруса расправит, Улетит под небеса, Все его за это хвалят, Вот такие чудеса.</i></p> <p>И.п.: Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, мяч в опущенных руках.</p> <p>На первые две строчки медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие. На третью строчку потянуться вверх и приподняться на носках, на последнюю строчку вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге.</p> <p>Игры с фитболом «Попади мячом в цель»</p>

		<p style="text-align: center;">Занятие №2</p> <p>Разминка. Ходьба врассыпную по залу. Бег врассыпную по залу</p> <p>Беседа «Мой веселый, звонкий мяч»</p> <p>ОРУ с малыми мячами</p> <p>ОВД 1 - прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;</p> <p>- передача фитбола друг другу (положение: стоя, на коленях, сидя), броски фитбола;</p> <p>ОВД 2 «Бабочка»</p> <p><i>Бабочка летает</i> <i>Летом на ветру</i> <i>Бабочка играет</i> <i>С солнышком в саду.</i> <i>За бабочкой капризной</i> <i>Мне не уследить,</i> <i>Крыльев жест волшебный</i> <i>Мне не повторить.</i></p>  <p>И.п.: Сидя на мяче, руки, согнутые в локтевых суставах, поднять вертикально вверх -«крылья».</p> <p>Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строфе хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе — на каждый слог (16 раз).</p> <p>Игры с фитболом «Попади мячом в цель»</p>
Декабрь	Обучить правильной посадке на фитболе.	<p style="text-align: center;">Занятие № 1</p> <p>Разминка. Ходьба врассыпную. Бег врассыпную. Ходьба в колонне. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>ОВД 1 - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);</p> <p>- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например, а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г)</p>

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

ОВД 2 «Веточка»

*Веточка пушистая,
Пышный куст сирени.
До чего душистая,
Что ломать не смеем.
Веточка нарядная
На ветру качалась,
Песенка веселая
Пелась, не кончалась.*



И.п.: Сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз.

Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции.

Игры с фитболом. «Догони мяч»

Занятие № 2

Разминка. Ходьба врассыпную. Бег врассыпную. Ходьба в колонне. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением.

ОРУ без предметов

ОВД 1 - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (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 поднятие рук вперед-вверх — в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

ОВД 2 «Ёлочка»

*Маленькая елочка
Росла без печали,
Буйны ветры елочку*



		<p><i>Ласково качали. Закружили елочку Зимние метели, Каждую иголочку В серебро одели</i></p> <p>И.п.: Сидя на мяче, напряженные руки в стороны — «елочка».</p> <p>В первом куплете — выполнение поворотов туловища вправо и влево.</p> <p>Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на первую строчку — в стороны — вниз; • на вторую — в стороны; • на третью — в стороны — вверх; • на четвертую — вверх. <p>Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища (скручивание позвоночника) начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в исходное положение.</p> <p>Игры с фитболом. «Догони мяч»</p>
Январь	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	<p style="text-align: right;">Занятие № 1</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками</p> <p>ОВД 1</p> <p>-«<i>Руки в стороны</i>» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;</p> <p>-«<i>Бег в рассыпную</i>» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;</p> <p>-«<i>Приседания</i> «и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.;</p> <p>- и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>ОВД 2 «Бег»</p> <p><i>Я бегу, бью по мячу, Футболистом быть хочу, —</i></p>

		<p><i>Больше всех голов забить, Как Пеле — великим быть</i></p> <p>И.п.: Стоя, мяч в опущенных руках.</p> <p>Бег на месте на носках с захлестыванием голени. Мяч отбивать поочередно то правой, то левой рукой (двумя руками).</p> <p>Игры с фитболом «Попади мячом в цель»</p> <p style="text-align: right;">Занятие № 2</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками</p> <p>ОВД 1</p> <p>-«<i>Шагаем по фитболу</i>» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;</p> <p>- «<i>Подними фитбол</i>» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;</p> <p>- «<i>Передача</i>» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</p> <p>ОВД 2 «Зайчик»</p> <p><i>Скачет зайчик на опушке, Он живой, а не игрушка, Дайте зайке лист капустный, Самый лакомый и вкусный.</i></p> <p>И.п.: Стоя, мяч перед собой в руках.</p> <p>Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. В усложненном варианте ребенок сначала прыгает 4 раза вперед, затем 4 раза назад, затем прыжки с поворотом на 90 градусов.</p> <p>Игры с фитболом «Попади мячом в цель»</p>
Февраль	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном	<p style="text-align: right;">Занятие № 1</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.</p>



	<p>положении (сидя, лежа, в приседе).</p>	<p>Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ на мячах ОВД 1 1.упражнения на мячах: «Правильная осанка» И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедре, спина прямая. Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать. «Перекаты» И.П: то же Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот. «Часики» И.П: сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение: 1-наклон вправо (влево), 2-и.п. (2-3 раза) П/и «Зайцы и волк» Ф. разбросаны по залу. Дети «зайцы» скачут на двух ногах по залу: <i>Зайцы скачут скок, скок, скок</i> <i>На зеленый на лужок.</i> <i>Травку щиплют, кушают,</i> <i>Осторожно слушают,</i> <i>Не идет ли волк?</i> На сигнал «Волк!» все зайцы должны спрятаться в свои домики фитболы. <p style="text-align: center;">Занятие № 2</p> Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ на мячах ОВД 1 «Достань мяч» И.П: лёжа на животе, на полу, мяч перед собой. Выполнение: 1-приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч. 2- и.п. (5 раз) «Покатай мяч»</p>
--	---	--

		<p>И.п.: то же</p> <p>Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от левой руки к правой и обратно (4 раза)</p> <p>«Покажи пяточки»</p> <p>И.п: лёжа на животе, на мяче, опору делать на стопы и ладони.</p> <p>Выполнение:</p> <p>1-поднять прямые ноги.</p> <p>2-и.п. (5 раз)</p> <p>«Мячики»</p> <p>И.п: сидя на мяче, руки держать на бёдрах.</p> <p>Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче.</p> <p>П/и «Зайцы и волк»</p> <p>Ф. разбросаны по залу. Дети «зайцы» скачут на двух ногах по залу:</p> <p><i>Зайцы скачут скок, скок, скок</i></p> <p><i>На зеленый на лужок.</i></p> <p><i>Травку щиплют, кушают,</i></p> <p><i>Осторожно слушают,</i></p> <p><i>Не идет ли волк?</i></p> <p>На сигнал «Волк!» все зайцы должны спрятаться в свои домики фитболы.</p>
Март	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	<p style="text-align: center;">Занятие № 1</p> <p>Разминка. Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу «Покажи, кто как ходит» Бег в разном темпе</p> <p>ОРУ с гантелями</p> <p>ОВД 1</p> <p>«Покачаем» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>«Вертолет» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;</p> <p>- и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p>

- и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону;

П/и «Зайцы и волк»

Фитболы разбросаны по залу. Дети «зайцы» скачут на двух ногах по залу:

Зайцы скачут скок, скок, скок

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают,

Не идет ли волк?

На сигнал «Волк!» все зайцы должны спрятаться в свои домики фитболы.

Дыхательная гимнастика.

«Дышите тихо, спокойно и плавно»

И.п.: стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз).

Занятие № 2

Размина. Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу «Покажи, кто как ходит» Бег в разном темпе

ОРУ с гантелями

ОВД 1

«Змея»

По делам змея ползет. Говорят, ей не везет.

Все в лесу ее боятся, лучше вовсе не встречаться.

И.п.: сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху.

На первую строчку лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить;

- на вторую — потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову;
- на третью строчку — повороты головы вправо и влево;
- на четвертую строчку — вернуться в исходное положение.

В усложненном варианте на первую строчку про-
вперед, руки в упоре на полу, голову опустить.
все так же, как в первом куплете из исходного
лежа на мяче.

«Качели»

Качаются качели,



катить мяч
Выполнять
положения



		<p><i>Вверх-вниз летят они. До неба долетели, Попробуй, Догони!</i></p> <p>И.п.: Сидя на мяче, руки опущены вниз.</p> <p>Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед («Качаются качели»). Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения, энергично.</p> <p>«Гусеница»</p> <p>Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно</p> <p>П/и «Зайцы и волк»</p> <p>Фитболы разбросаны по залу. Дети «зайцы» скачут на двух ногах по залу:</p> <p><i>Зайцы скачут скок, скок, скок На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают, Не идет ли волк?</i></p> <p>На сигнал «Волк!» все зайцы должны спрятаться в свои домики фитболы.</p> <p>Дыхательная гимнастика. «Воздушный шар» поднимается вверх</p> <p>И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз).</p>
Апрель	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<p style="text-align: center;">Занятие № 1</p> <p>Разминка. Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет. Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу. Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая через препятствия. Бег в колонне со сменой направления по сигналу.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>ОВД 1</p> <p>-«Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p>

-«Переход» и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должна быть на прямой линии;

- «Вверх ногу» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;

- "Лесенка" и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол.

- Поочередные махи согнутой ногой;

- «Наклоны» и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево- вправо.

Игра малой подвижности. «Быстрый и ловкий»

Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).

Дыхательная гимнастика. «Воздушный шар»

И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).

Занятие № 2

Разминка. Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет. Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу. Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая через препятствия. Бег в колонне со сменой направления по сигналу.

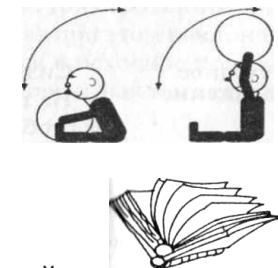
ОРУ без предметов


ОВД 1

«Книга»

*Книжки мальчики листают,
Книжки девочки читают,
Книжки дети берегут,
Ну а мышки их жуют.*

И.п.: лежа на спине на полу, мяч в вытянутых руках за головой.



		<p>1. в первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч («книга закрылась»);</p> <p>2. на вторую строчку вернуться в исходное положение («книга открылась»);</p> <p>3. на третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп;</p> <p>4. на четвертую — вернуться в и.п.</p> <p>Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение, сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.</p> <p>«Маятник»</p> <p><i>Качаться я весь день подряд Для вас, ребята, очень рад. Я — маятник-трудога, Хоть и устал, бедняга</i></p>  <p>И.п.: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На 1-2 строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На 3-4 строчки, мяч в руках над головой, — наклоны туловища вправо и влево. Выполнить по два раза в каждую сторону.</p> <p>Игра малой подвижности. «Быстрый и ловкий»</p> <p>Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).</p> <p>Дыхательная гимнастика. «Воздушный шар»</p> <p>И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно стягивается (4-10 раз).</p>
Май	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	<p style="text-align: center;">Занятие № 1</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>ОРУ с обручами</p> <p>ОВД 1</p> <p>- «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p>

		<p>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;</p> <p>-«<i>Пошагаем</i>» <i>и.п.</i>: 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 <i>и.п.</i>;</p> <p>- «<i>Пошагаем</i>» <i>и.п.</i>: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</p> <p>-«<i>Выше ноги</i>» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>-«<i>Ноги выше</i>» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</p> <p>- <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- «<i>Покачаемся</i>» <i>и.п.</i>: 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;</p> <p>-«<i>Покачаемся</i>» <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>Дыхательная гимнастика. «Воздушный шар» поднимается вверх И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз).</p> <p>*Оценка эффективности занятий фитбол - гимнастикой</p>
--	--	---

Занятие № 2

Разминка. Ходьба. Бег.

ОРУ с обручами

ОВД 1

«Медвежонок»

Медвежонок косолап,

Ходит вперевалку,

От его когтистых лап

Улы все вповалку.

Медвежонку снится сон

Сладкий и душистый,

Черный нос свой видит он

Липким, золотистым.

И.п: Стоя, мяч в согнутых руках перед собой.

В первом куплете ходить в разных направлениях на наружном своде стоп с правильной осанкой, обхватив мяч рукам, и «как медведь держит улей».

Во втором куплете в полуприседе опустить голову к мячу и вернуться в исходное положение («нюхает мед»).

«Носорог»

Очень страшен носорог:

У него огромный рог.

Только он достойный,

Добрый и спокойный.

И.п.: Сед, руки на мяче.

На 1-2 строчки прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу. «Шагать» руками по полу в ритм слов вперед-назад; на 3-4 строчку — отжимания от пола, лежа на мяче.

Дыхательная гимнастика. «Ветер»

И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

*Оценка эффективности занятий фитбол - гимнастикой



Содержание упражнений старшей группы.

Месяц	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь	<p>1 Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.</p> <p>2 Разучить правильную посадку на фитболе.</p> <p>3 Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.</p> <p>4 Формировать и закреплять навык правильной осанки.</p> <p>5 Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №1</p> <p>Беседа «Мой веселый, звонкий мяч» Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.</p> <p>П/и «Догони мяч»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма. И.п. - 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. <i>Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию, определяется состояние всего организма.</i></p> <p>Релаксация «Трясучка» или «Вибрация» (Стимулирует обменные процессы.) И.п. - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы. *Оценка эффективности занятий фитбол - гимнастикой</p> <p style="text-align: center;">Занятие №2</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма». Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров</p> <p>П/и «Гусеница», «Цветные автомобили»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание»</p>

Октябрь		<p style="text-align: center;">Занятие № 1</p> <p>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»</p> <p style="text-align: center;">Занятие № 2</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с фитболом. Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров П/и «Докати мяч» Дыхательная гимнастика «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 сколь сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10раз) Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании. Релаксация «Трясучка» или «Вибрация» (Стимулирует обменные процессы.) Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы.</p>
Ноябрь	1 Учить базовым положениям при выполнении упражнений в	<p style="text-align: center;">Занятие № 1</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба по ребристой доске, по</p>

	<p>партере (сидя, лежа, в приседе). 2 Ознакомить с приемами самостраховки. 3 Формировать опорно- двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 4 Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.</p>	<p>массажным коврикам. ОРУ с гантелями ОВД 1 упражнение- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса П/и “Паровозик”</p> <p style="text-align: center;">Занятие № 2</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах ОВД 1 «Буратино» И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. поворот головы вправо; 2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому. 4- и.п. «Колёса» И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью. Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой. «Часики» И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе. наклон вправо (влево), и.п. «Черепашка» И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони. медленно поднять прямую правую (левую) ногу. и.п. (3 раза) «Ленивец» И.П: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок - на ладони. Выполнение: покачивание на мяче вперёд- назад. (5раз) «Мячики» И.п: сидя на мяче, руки опустить. Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной. «Пловец» И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца; и.п. (браз) ОВД 2 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.</p>
--	--	--

		<p>П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «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 сколь 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. Релаксация «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.</p>
Декабрь	<p>1 Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). 2 Ознакомить с приемами самостраховки. 3 Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 4 Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.</p>	<p style="text-align: center;">Занятие № 1</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах ОВД 1 «Буратино» И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. 1- поворот головы вправо; 2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому. 4- и.п. «Колёса» И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью. Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой. «Часики» И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе. 1- наклон вправо (влево), 2- и.п. «Ленивец» И.П: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок -</p>

		<p>на ладони. Выполнение: покачивание на мяче вперёд- назад. (5раз) «Мячики» И.п: сидя на мяче, руки опустить. Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной. «Пловец» И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой 1- прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца; 2- и.п.(6раз) П/и «Тучи и солнышко» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»</p> <p style="text-align: right;">Занятие № 2</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах ОВД 1 «Волна» И.П: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче. 1- прокатить мяч вперёд, опустив голову, и наклониться. 2- И.п.(5раз) «Силадч» И.П: сидя на пятках, держать мяч руками. 1-встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2-и.п.(5раз) «Мячики» И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах. Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперёд на пятку ОВД 2 И.п. - 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 И.п. - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. 3 И.п. - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперёд-назад.</p>
--	--	--

		П/и «Тучи и солнышко» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»
Январь	1 Закреплять базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). 2 Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. 3 Тренировать чувство равновесия и координацию движения. 4 Укреплять мышечный корсет. 5 Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности	<p style="text-align: right;">Занятие № 1</p> Разминка Ходьба, бег. ОРУ на фитболе Эстафеты с фитболами Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок» <p style="text-align: right;">Занятие № 2</p> Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ с малыми мячами 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»/ «Светофор» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»
Февраль	1 Закреплять базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). 2 Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. 3 Тренировать чувство равновесия и координацию движения. 4 Укреплять мышечный	<p style="text-align: right;">Занятие № 1</p> Разминка. Ходьба. Бег. Весёлая зарядка 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» Релаксация «Цветок» <p style="text-align: right;">Занятие № 2</p> Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием

	<p>корсет. 5 Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности</p>	<p>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»</p>
Март	<p>1 Закреплять базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). 2 Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. 3 Тренировать чувство равновесия и координацию движения. 4 Укреплять мышечный корсет. 5 Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности</p>	<p style="text-align: right;">Занятие № 1</p> <p>Разминка. Ходьба, бег 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»</p> <p style="text-align: right;">Занятие № 2</p> <p>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 «Тучи и солнышко» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»</p>
Апрель	<p>1 Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры. 2 Обучать упражнениям на сохранение равновесия с</p>	<p style="text-align: right;">Занятие № 1</p> <p>Разминка: Ходьба обычная, на носках, на внешнем своде стопы, на пятках. Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания. Дыхательные упражнения: А) «Трубач»</p>

	<p>различными положениями на фитболе.</p> <p>3 Тренировать чувство равновесия и координацию движения.</p> <p>4 Укреплять мышечный корсет.</p> <p>5.Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности</p>	<p>И.п.: стоя, ладони рук сложить трубочкой</p> <p>1-вдох;</p> <p>2-выдох; подуть в «трубочку» (4 раза).</p> <p>Б) «Каша кипит»</p> <p>И.п: стоя, одну руку положить на грудь, другую-на живот.</p> <p>1-выдох, грудь расширяется, живот втянуть.</p> <p>2-выдох (3 раза).</p> <p>2.Основная часть: упражнения на мячах.</p> <p>А) «Наклоны головы»</p> <p>И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.</p> <p>1-2- наклон головы вправо (влево).</p> <p>3-4- и.п. (6 раз)</p> <p>Б) «Незнайка»</p> <p>И.П: сидя на мяче, руки опустить.</p> <p>1-2-подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх;</p> <p>3-И.п. (7 раз)</p> <p>В) «Потянемся к солнышку»</p> <p>1-2-руки вверх, потянуться;</p> <p>3-4-и.п. (6 раз)</p> <p>Г) «Флажок»</p> <p>И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.</p> <p>1-4-поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову;</p> <p>5-и.п. (3 раза)</p> <p>К) «Ленивец»</p> <p>И.П: сидя на пятках, перед мячом, руки на мяче (ладонь на ладонь)</p> <p>1-лечь грудной клеткой на мяч, подбородком опереться на ладонь.</p> <p>2-покачиваться вперёд-назад, приподнимаясь с пятки и садясь (8 раз)</p> <p>ОВД 1 Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. <p>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.</p> <p>П/и «Цветные автомобили с мячами».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ушки».</p>
--	--	--

		<p style="text-align: center;">Занятие № 2</p> <p>Разминка Ходьба, бег. ОРУ на фитболе Эстафеты с фитболами Дыхательная гимнастика «Ушки» Релаксация «Земля»</p>
Май	<p>1 Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры. 2 Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. 3 Тренировать чувство равновесия и координацию движения. 4 Укреплять мышечный корсет. 5.Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности</p>	<p style="text-align: center;">Занятие № 1</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с малыми мячами 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» *Оценка эффективности занятий фитбол - гимнастикой</p> <p style="text-align: center;">Занятие № 2</p> <p>Разминка. бег, ходьба 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 «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» Релаксация «Земля» *Оценка эффективности занятий фитбол - гимнастикой</p>

Содержание упражнений подготовительной группы.

Месяц	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь	<p>1 Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.</p> <p>2 Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p> <p>3 Тренировать чувство равновесия и координацию движения.</p> <p>4 Укреплять мышечный корсет.</p> <p>5.Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности</p>	<p style="text-align: center;">Занятие № 1</p> <p>Разминка: Ходьба обычная, на носках, на внешнем своде стопы, на пятках. Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Дыхательные упражнения:</p> <p>А) «Трубач» И.п.: стоя, ладони рук сложить трубочкой 1-вдох; 2-выдох; подуть в «трубочку» (4 раза).</p> <p>Б) «Каша кипит» И.п: стоя, одну руку положить на грудь, другую-на живот. 1-выдох, грудь расширяется, живот втянуть. 2-выдох (3 раза).</p> <p>2.Основная часть: упражнения на мячах.</p> <p>А) «Наклоны головы» И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах. 1-2- наклон головы вправо (влево). 3-4- и.п. (6 раз)</p> <p>Б) «Незнайка» И.П: сидя на мяче, руки опустить. 1-2-подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3-И.п. (7 раз)</p> <p>В) «Потянемся к солнышку» 1-2-руки вверх, потянуться; 3-4-и.п. (6 раз)</p> <p>Г) «Флажок» И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. 1-4-поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову; 5-и.п. (3 раза)</p> <p>К) «Ленивец» И.П: сидя на пятках, перед мячом, руки на мяче (ладонь на ладонь) 1-лечь грудной клеткой на мяч, подбородком опереться на ладонь. 2-покачиваться вперёд-назад, приподнимаясь с пятки и садясь (8 раз)</p>

		<p>ОВД 1 Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. <p>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.</p> <p>П/и «Цветные автомобили с мячами».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ушки».</p> <p>*Оценка эффективности занятий фитбол - гимнастикой</p> <p style="text-align: center;">Занятие № 2</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.</p> <p>ОРУ см 2-3 занятие</p> <p>ОВД 1 Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе.</p> <p>2 Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьбу на месте, не отрывая носков; - приставной шаг в сторону: - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. <p>П/и «Птички в гнездышках»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ушки»</p> <p>Релаксация «Земля»</p>
Ноябрь	<p>Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.</p> <p>Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.</p> <p>Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений</p> <p>Тренировать чувство</p>	<p style="text-align: center;">Занятие № 1</p> <p>Разминка под музыку</p> <p>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.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»</p> <p>Релаксация «Радуга, обними меня»»».</p> <p style="text-align: center;">Занятие № 2</p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку</p> <p>ОВД 1 И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и</p>

	равновесия и координацию движения	<p>назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3 И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи – над кистями.</p> <p>Подвижная игра «Кенгуру» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» Релаксация «Трясучка или Вибрация»».</p>
Декабрь	<p>Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений Тренировать чувство равновесия и координацию движения</p>	<p style="text-align: center;">Занятие № 1</p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку ОВД 1 Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2 Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. 1. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову. П/и «Цветные автомобили» Релаксация «Земля» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке»</p> <p style="text-align: center;">Занятие № 2</p> <p>«Путешествие в страну волшебных мячей»</p>
Январь	<p>1) Упражнять в выполнении 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</p>	<p style="text-align: center;">Занятие № 1</p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку 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 «Земля».</p>

	при выполнении упражнений	<p align="center">Занятие № 2</p> <p>Разминка игровая гимнастика на мячах под музыку ОВД 1 И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3 И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи – над кистями. Подвижная игра «Светофор» на мячах. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» Релаксация «Радуга, обними меня».</p>
Февраль	1) Упражнять в выполнении 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	<p align="center">Занятие № 1</p> <p>Разминка игровая гимнастика на мячах под музыку ОВД 1 Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2 Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. 1. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову. П/и «Паровозик». Релаксация «Радуга, обними меня» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке»</p> <p align="center">Занятие № 2</p> <p>«День эстафет с мячами»</p>
Март	1) Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. 2) Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в	<p align="center">Занятие № 1</p> <p>Разминка Ходьба, бег. 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 «Попади мячом в цель» «Бармалей и куклы». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно»</p>

	<p>едином для всей группы темпе.</p> <p>3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</p>	<p style="text-align: center;">Занятие № 2</p> <p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>П/и «Догони мяч»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер»</p>
Апрель	<p>1) Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p> <p>2) Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного</p>	<p style="text-align: center;">Занятие № 1</p> <p>Разминка. Ходьба в колонне по одному, на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внимание. Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Основная часть:</p> <p>А) «Правильная осанка» И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бёдрах, спина прямая. Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать.</p> <p>Б) «Спортивная ходьба» И.П: то же. Выполнение: движение стоп поочерёдно (поочерёдно), приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая носки от пола.</p> <p>В) «Наклонись и потянись» И.П: сидя на мяче, руки за спину. 1-наклон вправо (влево), левую руку вверх, потянуться; 2-и.п.</p> <p>Г) «Посмотри на ладошки» И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях. 1-поднять руки, посмотреть на ладони и.п. (8 раз)</p> <p>Д) «Петрушка» И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.</p>

	<p>результата, стремления к качественному выполнению движений.</p>	<p>выставить ноги вперёд на пятки, руки в стороны, пальцы широко развести. И.п. Е) «Колечко» И.П.: лёжа на животе, на полу перед мячом, кисти руки на мяче. прогнуться, согнув ноги, и дотянуться руками до головы; и.п. (6 раз) Ж) «Мячики» И.П: сидя на мяче, руки опустить. 1-лёгкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны-вверх с хлопком, с подъёмом поочерёдно колен. 2- и.п. З) «Расслабились» И.П.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками; Выполнение: лёгкие покачивания вправо-влево, расслабить мышцы шеи, спины, положив голову на фитбол. 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 «Светофор». Дыхательная гимнастика «Ветер»</p> <p style="text-align: right;">Занятие № 2</p> <p>Разминка под музыку. 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 «Радуга, обними меня»</p>
Май	<p>1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2) Совершенствовать навык</p>	<p style="text-align: right;">Занятие № 1</p> <p>Разминка под музыку П/и «Пингвины на льдине» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»</p>

	<p>выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>3) Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p>4) Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.</p>	<p>*Оценка эффективности занятий фитбол - гимнастикой</p> <p style="text-align: center;">Занятие № 2</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>П/и «Бездомный заяц»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ушки»</p> <p>*Оценка эффективности занятий фитбол - гимнастикой</p>
--	--	---

III. Организационный раздел.

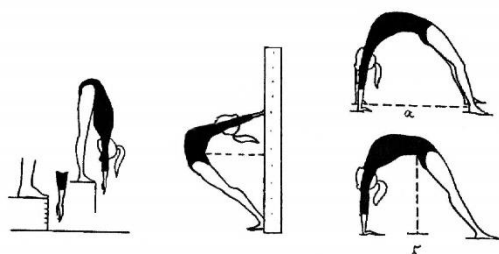
3.1. Диагностика развития физических качеств детей.

Тест для определения гибкости

(Характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Определение подвижности позвоночника вперед

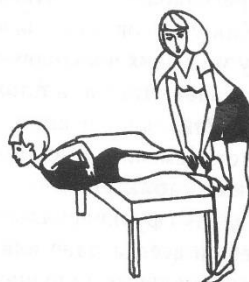
Ребёнок становится на гимнастическую скамью (поверхность скамьи соответствует нулевой отметке), наклоняется вниз не сгибая колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотянулся до нулевой отметки, то результат записывается со знаком минус.



Тест для определения силовой выносливости мышц

Силовая выносливость мышц спины

Ребёнка укладывают на скамью так, чтобы верхняя часть туловища до подвздошных костей находилась на весу, руки на поясе, инструктор удерживает ноги, прижатые к скамье. Во время выполнения теста туловище удерживать параллельно полу. Время удержания до выраженного утомления мышц в статическом напряжении фиксируется секундомером.



Силовая выносливость мышц брюшного пресса

Ребёнок ложится на спину, ставит ноги на стопы, руки вдоль туловища или за голову, локти фиксированы. По команде ребёнок выпрямляет ноги в коленях под углом 45° над опорой. Время удержания до выраженного утомления, когда ноги начинают дрожать и колебаться, фиксируется секундомером.



Рис. 9.



Рис. 10.

Мышцы боковых сторон туловища. Ребёнок ложится на бок на шетку или на край дивана так, чтобы верхняя часть туловища до подвздошных гребней находилась на весу, руки на поясе; вы удерживаете ноги (рис. 11). Следует обратить внимание на то, чтобы время выполнения этой пробы было одинаковым для правой и левой сторон.



Рис. 11.

Как и при оценке гибкости, важны абсолютные значения выносливости и их гармоничное развитие. Заметьте, что между силой и выносливостью мышц спины и живота и тем более между силой и выносливостью мышц боковых сторон туловища нет прямой зависимости.

Критерии оценки выполнения:

3 балла — «Достаточный» уровень усвоения программы

2 балла — «Близкий к достаточному» уровню усвоения программы

1 балл — «Недостаточный» уровень усвоения программы

0 баллов — отказ от выполнения

Все полученные данные фиксируются педагогом и оформляются в следующую таблицу (Таблица 1).

Таблица 1. Диагностика развития физических качеств детей.

№	ФИ ребёнка	Гибкость	Силовая выносливость мышц	
			спины	брюшного пресса
1				
2				

3.2. Материалы и оборудование для оснащения РППС.

Материальная база: физкультурно-музыкальный зал; ковер; мячи разных размеров; инвентарь для ОРУ и п/и на фитболах; гимнастические палки; фитболы; скамейки

Фонотека: USB-флеш-накопитель с музыкой; музыкальный центр

Форма: спортивная одежда (футболка, майка, шорты, носки)

3.3. 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., Потагчук 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.

Приложения.

Приложение 1. Учебно-тематический план. Первый год обучения.

Младшая группа.

№ П/п	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Построение	1	1								
2	Общеразвивающие упр-ия с фитболом		1		1						
3	Основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, равновесие)	1		1		1	1	1	1	1	
4	Подвижные игры с фитболом			1	1	1	1	1	1		
5	Диагностика									1	
Итого		2	2	2	2	2	2	2	2	2	18

Форма проведения занятий: групповая (10-15 человек)

Занятие проходят 1 раз в неделю во второй половине дня (2 занятия в месяц)

Продолжительность одного занятия: 15 мин.

Приложение 1. Учебно-тематический план. Первый год обучения.

Средняя группа.

№ П/п	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Построение	1	1								
2	Общеразвивающие упр-ия с фитболом		1		1						
3	Основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, равновесие)	1		1		1	1	1	1	1	
4	Подвижные игры с фитболом			1	1	1	1	1	1		
5	Диагностика									1	
Итого		2	2	2	2	2	2	2	2	2	18

Форма проведения занятий: групповая (10-15 человек)

Занятие проходят 1 раз в неделю во второй половине дня (2 занятия в месяц)

Продолжительность одного занятия: 20 мин.

Учебно-тематический план. Второй год обучения.

Старшая группа.

№ П/п	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Построение	1									
2	Общеразвивающие упр-ия с фитболом		1		1		1	1	1		
3	Основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, равновесие)		1	1		1	1		1	1	
4	Подвижные игры с фитболом	1		1	1	1		1			
5	Диагностика									1	
Итого		2	2	2	2	2	2	2	2	2	18

Форма проведения занятий: групповая (10-15 человек)

Занятие проходят 1 раз в неделю во второй половине дня (2 занятия в месяц)

Продолжительность одного занятия: 25 мин.

Учебно-тематический план. Третий год обучения.

Подготовительная группа.

№ П/п	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Построение										
2	Общеразвивающие упр-ия с фитболом		1		1	1	1	1	1	1	
3	Основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, равновесие)	1	1	1		1	1		1		
4	Подвижные игры с фитболом	1		1	1			1			
5	Диагностика									1	
Итого		2	2	2	2	2	2	2	2	2	18

Форма проведения занятий: групповая (10-15 человек)

Занятие проходят 1 раз в неделю во второй половине дня (2 занятия в месяц)

Продолжительность одного занятия: 30 мин.

Приложение 2. Календарно-тематический план работы с родителями воспитанников.

Месяц	Форма работы	Тема
Сентябрь	Выступление на общем родительском собрании	Знакомство. Оздоровительная фитбол-гимнастика.
Октябрь	Анкетирование	«Здоровье Вашего ребенка»
Ноябрь	Консультация в информационном уголке/Буклеты	«Что такое фитбол-гимнастика»
Декабрь	Ширма для родителей	«Гимнастика на фитболе в домашних условиях»
Январь	Консультация в информационном уголке/ Буклеты	«Как улучшить осанку наших детей»
Февраль	Консультация в информационном уголке/ Буклеты	«Мой мир футбола»
Март	Консультация в информационном уголке/ Буклеты	«Мама, папа, я – здоровая семья»
Апрель	Фотовыставка	«Вот как мы умеем»

Приложение 3. «Золотые правила фитбол-гимнастики»:

- Подбирать мяч каждому ребенку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.
- Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие - либо острые предметы, которые могут повредить мяч.
- Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.
- Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
- Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
- Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.
- При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.
- Выполняя на мяче упражнения лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
- При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
- Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.
- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке на занятии с мячами.

Приложение 4. Игры с футболами.

1. «ДОГОНИ МЯЧ» в исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом, когда все дети прокатят мяч.

2. «ПОПАДИ МЯЧОМ В ЦЕЛЬ» прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.

3. «ДОКАТИ МЯЧ» катить мяч до цели ногами или руками.

4. «ТОЛКАЙ ЛАДОНЯМИ» -толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.

5. «ТОЛКАЙ РАЗВЁРНУТОЙ СТУПНЁЙ» толкать мяч вперед ногой.

6. «БУСИНЫ». В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.

7. «ЗАЙЦЫ И ВОЛК»

Мячи в рассыпную 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.

8.«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.

9.«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.

10.«ТУЧИ И СОЛНЫШКО»

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи- «тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети в рассыпную 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 поймаем». «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.

11. «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.

12.«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ»

Мячи в рассыпную 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.

13. «ЧТО Я ВИЖУ?»

Дети размещаются парами по залу. У каждой пары – фитбол. Ребенок, который прокатывает мяч, должен правильно назвать предмет, находящийся в поле его зрения.

Правила игры.

- 1) Предметы повторно не называются.
- 2) Мяч нужно прокатить непосредственно партнеру.

Указания к проведению игры.

- 1) Прежде чем начать игру, нужно предложить детям осмотреть зал. Следить, чтобы дети прокатывали мяч двумя руками одновременно.
- 2) В конце игры воспитатель должен отметить самых метких и наблюдательных детей.

Варианты игры.

- 1) Прокатывать мяч с разных расстояний (1,5-2 метра).
- 2) Проведение игры группой в кругу.
- 3) Прокатывание мяча в паре сидя, стоя на коленях, лежа на животе.

14. «НЕОБЫЧНЫЙ ПАРОВОЗ»

Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с воспитателем ритмично, в определенном темпе, следующий текст:

*Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,
Я колесами стучу.
Я колесами стучу,
Прокатить тебя хочу.
Чох, чох, чу, чу,
Далеко я укачу! Ту-ту!
Чух, чух, чух...*

Правила игры.

- 1) Выполнять движения согласно тексту.
- 2) Двигаться точно друг за другом.

Указания к проведению игры.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети:

- 1) четко проговаривали слова;
- 2) при прыжках принимали правильное исходное положение;
- 3) одновременно выполняли упражнения в колонне.

Вариант игры.

- 1) Двигаться по прямой.
- 2) Прыгать по залу между предметами в заданном направлении «змейкой»

15. «КЕНГУРУ»

Зверолов прячется в засаде, перед ним корзина с малыми поролоновыми мячами. По сигналу: «Раз – два – три – игру начни!» на мячах прыгают по залу кенгуру, а зверолов стреляет в них снотворными снарядами (поролоновыми мячами), в кого попал выходит из игры, садится на мяч – засыпает. Ловишка выбирается из победителей – самых ловких кенгуру.

16 «БЫСТРЫЙ И ЛОВКИЙ»

Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).

Приложение 5. 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, определяется 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-Юраз*)

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 систем носоглотки и верхних дыхательных путей.

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

«Воздушный шар» (дышим животом, нижнее дыхание)

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

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони.

В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

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

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

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине. *Повторить 4—10 раз.*

«Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, реберное дыхание)

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

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

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

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

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

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

«Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

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

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

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

«Ветер» (очистительное, полное дыхание)

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

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

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

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

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

«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.*

«Радуга, обними меня»

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.

Приложение 6. 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.

«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.

Приложение 7. Гимнастика для пальчиков (пальчиковые игры для детей 3-7 лет)

Капитан

<p>Я плыву на лодке белой По волнам с жемчужной пеной. Я – отважный капитан, Мне не страшен ураган.</p>	<p><i>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.</i></p>
<p>Чайки белые кружатся, Тоже ветра не боятся. Лишь пугает птичий крик</p>	<p><i>Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе.</i></p>
<p>Стайку золотистых рыб. И, объездив чудо – страны, Посмотрев на океаны, Путешественник – герой, К маме я вернусь домой.</p>	<p><i>Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.</i></p>

Домик

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

Под грибом - шалашик-домик, Там живет веселый гномик.	<i>Соедините ладони шалашиком</i>
Мы тихонько постучим,	<i>Постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки</i>
В колокольчик позвоним.	<i>Ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается.</i>
Двери нам откроет гномик, Станет звать в шалашик-домик.	<i>Развести руки в стороны, Соедините ладони шалашиком</i>
В домике дощатый пол,	<i>Ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу</i>
А на нем - дубовый стол.	<i>Левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки</i>
Рядом - стул с высокой спинкой.	<i>Направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе</i>
На столе – тарелка с вилкой.	<i>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</i>
И блины горой стоят - Угощение для ребят.	<i>Ладони параллельны друг над другом, Две руки вперед ладошками вверх.</i>

Гроза

Капли первые упали,	<i>Слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу</i>
Пауков перепугали.	<i>Внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуты и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки</i>
Дождик застучал сильней,	<i>Постучать по столу всеми пальцами обеих рук</i>
Птички скрылись средь ветвей.	<i>Скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе.</i>
Дождь полил как из ведра.	<i>Сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук</i>
Разбежалась детвора.	<i>Указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони.</i>
В небе молния сверкает,	<i>Нарисуйте пальцем в воздухе молнию</i>
Гром все небо разрывает.	<i>Барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши</i>
А потом из тучи солнце Вновь посмотрит на в оконце!	<i>Поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами.</i>

Барашки

Захотели у г ром рано Пободаться два барана.	<i>Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны.</i>
Выставив рога свои, Бой затеяли они.	<i>Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням.</i>
Долго так они бодались, Друг за друга все цеплялись.	<i>Бодаться рогами, слегка ударя согнутыми указательным пальцам и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.</i>
Но к обеду, вдруг устав, Разошлись, рога подняв.	<i>Выпрямить указательные пальцы и мизинцы.</i>

Моя семья

Знаю я, что у меня Дома дружная семья:	<i>Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности</i>
Это - мама,	<i>пригибать пальцы, начиная с безымянного,</i>
Это - я, Это - бабушка моя,	<i>затем мизинец, указательный палец,</i>
Это - папа.	<i>средний</i>
Это - дед.	<i>и большой.</i>
И у нас разлада нет.	<i>Соединить пальцы обеих рук в корзиночку.</i>

Кошка и мышка

Мягко кошка, посмотри, Разжимает коготки.	<i>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,</i>
И легонько их сжимает – Мышку так она пугает.	<i>затем кулак или ладонь снова кладутся на стол</i>
Кошка ходит тихо-тихо, Половиц не слышно скрипа, Только мышка не зевает, Вмиг от кошки удирает.	<i>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.</i>