

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 349

Принята
Педагогическим советом
протокол № 1 от «28» августа 2024 г.

Секретарь 

Утверждаю:
Заведующий

детский сад № 349

В.В. Власова

Приказ № 48-о от «28» августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (3-7 ЛЕТ)
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАСЛЕННОСТИ
«Фитбол для малышей»**

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Составитель:

Инструктор по физической культуре Махаева Оксана Георгиевна

Заместитель заведующего А.В. Куренкова

Содержание

Раздел	Номер страницы
Пояснительная записка	3
I. Организационно- педагогические условия	5
1.1. Структура рабочей программы.	7
1.2.Методические рекомендации к организации занятий	8
II. Учебный план	11
III. Календарный учебный график	13
IV. Рабочая программа	15
Модуль «Мы знакомимся» 4 – 5 лет	
Модуль «Мы учимся» 5 – 6 лет	27
Модуль «Мы умеем» 6 – 7 лет	39
V. Оценочные материалы	61
5.1. Предварительные результаты	
.2. Планируемые результат освоения дополнительной образовательной программы «Фитбол для детей»	61
5.3. Диагностика определения уровня сформированности двигательных умений у детей	62
VI. Материально-техническое обеспечение	64
VII. Методические материалы	65

Пояснительная записка.

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Т.А. Соловьева (1997 г.) справедливо указывает, что современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Ее не могут заменить программы по лечебной физической культуре, так как они адресованы детям с предпатологией и патологией.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч).

Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см., который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья

Дополнительная образовательная программа «Фитбол» для детей 4–7 лет является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности и имеет нормативный срок освоения 3 года.

Нормативно-правовую базу Программы составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г., №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. N 2106 г. Москва "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников");
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН) 2.4.1.3049-13 (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций").

1. Организационно-педагогические условия

1.1. Цели и Задачи Программы

Цель: развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-для детей на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

- укреплять здоровье детей с помощью фитболов;
- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- совершенствовать функции организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов;
- развивать двигательную активность ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость;
- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол-гимнастикой, которая формирует двигательную активность ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

1.2. Основные принципы и подходы к формированию Программы.

К основным принципам, заложенным в программу, согласно ФГОС ДО, являются:

- поддержка разнообразия детства, сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека;
- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых и детей;
- уважение личности ребенка;
- учет индивидуальных потребностей ребенка, связанных с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья;
- построение образовательного процесса на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;
- поддержка инициативы в различных видах деятельности;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность;
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Определены следующие подходы к формированию Программы:

- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности;
- личностно-деятельностный подход заключается в том, что педагог находит те методы и приемы, которые помогают ребенку освоить материал, научиться самому тому или иному навыку, быть самостоятельным, способным к рефлексии;
- индивидуальный подход определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровня развития ребенка;
- деятельностный подход, связанный с организацией целенаправленной деятельности в образовательном процессе;
- системно-деятельностный подход к развитию ребенка предполагает гармоничное развитие всех сторон личности ребенка;
- возрастной подход предполагает ориентировку педагога на закономерности развития личности ребенка.

Программа рассчитана на три года обучения и рекомендуется для занятий с детьми с 4 до 7 лет.

1.3. Структура рабочей программы

Новизна программы заключается в том, что обучение должно идти по спирали, с постепенным усложнением. Каждый год следует возвращаться к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом материале, с учетом возрастных особенностей детей. Структура занятий предполагает:

классические занятия (обычные) – по схеме:

1. Вводная часть;
2. Основная часть;
3. Заключительная часть.

Занятие тренировочного типа, направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, игровых и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитболов и тренажеров простого устройства.

Тематические занятия, направлены на обучение дошкольников элементам игр и упражнений с фитболом.

Игровые занятия включают в себя набор игр и упражнений. Естественная форма передачи детям необходимого объема и умений в области физической культуры.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

Таким образом, на каждом занятии необходимо сочетать материал из всех разделов программы.

Программа не является статичной. Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним процесс обучения, учитывая при этом состав группы, физические данные, основные способы восприятия и переработки информации и возможности детей. Можно перенести изучение на следующий год или вовсе исключить из программы те движения, прохождение которых окажется недоступным данной группе детей в связи с ограниченностью их возможностей. С другой стороны, в зависимости от необходимости, существует возможность расширить тот или иной раздел программы.

Итогом реализации программы будет являться открытое мероприятие для родителей, которое будет использоваться в празднично-досуговой деятельности детей.

1.4. Методические рекомендации к организации занятий

Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей.

Учитывать психологические факторы, определяющие соответствие параметров предметной развивающей среды возможностям и особенностям восприятия, памяти, мышления, психомоторики ребенка.

Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13, занятия проводятся в старшей и подготовительной группе 2 раза в неделю, в средней 1 раз в неделю во второй половине дня. Длительность занятий: средняя группа 20 мин., старшая группа 25 мин., подготовительная группа 30 мин.

Структура занятия состоит из трех частей:

Вводная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения (ходьба, бег, перестроения, общеразвивающие упражнения).

Основная часть – упражнения с мячами, футболами, игровые упражнения на координацию движений, равновесие, осанку и т.д.

Заключительная часть - расслабление и рефлексия (точечный массаж, дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия и расслабление).

Построение занятий. Содержание программы представлено поурочным планированием учебного материала. Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач. Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников. Учебный материал распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

Согласно требованиям по физическому воспитанию ребенка, занятия составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения занятий.

Структура проведения занятий по «Фитбол-гимнастике» — состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

1. Подготовительная часть занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач.

Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции - к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

2. Основная часть длится от 70% до 85% общего времени.

В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости. На этой стадии дается большой объем знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки.

3. Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени.

В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Если занятие направлено преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности.

1.5. Методы и приёмы работы, с детьми применяемые для реализации Программы.

1. Организационные:

- Наглядные методы (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- Словесные методы (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические методы (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- Поточный методы (при котором, каждая подгруппа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- Игровой методы (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
- Метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

2. Мотивационные методы (убеждение, поощрение).

Основным является метод показа педагогом.

Используются игровые приемы, а также прием сравнения и контраста, который формирует у детей умения понимать средства физической направленности.

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого физкультурного материала (подвижная игра, основные движения, дыхательные упражнения, и т.д.), его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы физическая деятельность детей была исполнительской и творческой. Ориентироваться при создании предметной среды необходимо на требования ФГОС дошкольного образования к развивающей предметно-

пространственной среде в образовательных организациях, реализующих образовательные программы дошкольного образования, а также принципы, определенные ФГОС дошкольного образования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МАДОУ - детский сад № 349
дополнительных образовательных услуг

п/п	Перечень основных разделов программы	Количество занятий		
		неделя	месяц	год
1.	Модуль «Мы знакомимся». 4-5 лет	2	8	60
2.	Модуль «Мы учимся». 5-6 лет	2	8	60
3.	Модуль «Мы умеем». 6-7 лет	2	8	60

Учебный план дополнительных образовательных услуг составлен на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. «Об Образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (с изменениями и дополнениями);
- Устав МАДОУ – детский сад № 349;
- Общеобразовательная программа дошкольного образования МАДОУ – детский сад №349.

Дополнительное образование осуществляется для детей:

- пятого года жизни продолжительностью 20 мин 2 раза в неделю;
- шестого года жизни продолжительность 25 минут 2 раза в неделю;
- седьмого года жизни продолжительностью 30 минут 2 раза в неделю.

В целях соблюдения СанПиН 2.4.1.3049-13 (исключение превышения максимального допустимого объема недельной образовательной нагрузки) воспитанник может посещать две дополнительные образовательные услуги по 1 разу в неделю (далее ПДОУ), по выбору родителей.

Исходя из социального заказа родителей посещения ПДОУ: в соответствии с требованиями СанПиН из расчета максимально допустимого объема недельной нагрузки на одного ребенка данной возрастной группы.

Дневной регламент ПДОУ: во второй половине дня в период самостоятельной и совместной с педагогом деятельности (игры, минутка здоровья, общение).

Представление ПДОУ осуществляется в групповой форме без превышения максимально допустимого объема недельной образовательной нагрузки.

3. Календарный учебный график

Возраст: средняя группа, 4-5 лет (по 20 мин)

блок	Месяц	Формы деятельности	Кол-во занятий	Общее время занятий
осень	октябрь	образовательная деятельность	8 занятий	2 час 40 мин
	ноябрь	образовательная деятельность	8 занятий	2 час 40 мин
зима	декабрь	образовательная деятельность	8 занятий	2 час 40 мин
	январь	образовательная деятельность	6 занятия	2 час
	февраль	образовательная деятельность	8 занятия	2 час 40 мин
весна	март	образовательная деятельность	8 занятия	2 час 40 мин
	апрель	образовательная деятельность	8 занятия	2 час 40 мин
	май	образовательная деятельность	6 занятия	2 часа
ОД:			60 занятий	19 часов 20мин

Возраст: старшая группа, 5-6 лет (по 25 мин)

блок	Месяц	Формы деятельности	Кол-во занятий	Общее время занятий
осень	октябрь	образовательная деятельность	8 занятий	3 час 20 мин
	ноябрь	образовательная деятельность	8 занятий	3 час 20 мин
зима	декабрь	образовательная деятельность	8 занятий	3 час 20 мин
	январь	образовательная деятельность	6 занятий	2 час 30 мин
	февраль	образовательная деятельность	8 занятия	3 час 20 мин
весна	март	образовательная деятельность	8 занятий	3 час 20 мин
	апрель	образовательная деятельность	8 занятий	3 час 20 мин

	май	образовательная деятельность	6 занятий	2 час 30 мин
ОД:			60 занятий	25 ч

Возраст: подготовительная группа, 6-7 лет (по 30 мин)

блок	Месяц	Формы деятельности	Кол-во занятий	Максимально допустимый объём ОД в месяц
осень	октябрь	образовательная деятельность	8 занятий	4 час
	ноябрь	образовательная деятельность	8 занятий	4 час
зима	декабрь	образовательная деятельность	8 занятия	4 часа
	январь	образовательная деятельность	6 занятий	3 часа 30 мин
	февраль	образовательная деятельность	8 занятия	4 час
весна	март	образовательная деятельность	8 занятия	4 час
	апрель	образовательная деятельность	8 занятия	4 час
	май	образовательная деятельность	6 занятия	3 часа 30 мин
ОД:			60 занятий	31 час

4.Рабочая программа
Модуль «Мы знакомимся»
для детей 4 – 5 лет

Октябрь

Задачи:

- Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
- Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
- Познакомить с правилами работы с большим мячом.
- Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Вводная часть: Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с разными видами ходьбы и бега. Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба и бег с отбиванием мяча о пол, ходьба с прокатыванием мяча по полу, по скамье, змейкой между предметами.

Основная часть: Комплекс упражнений с фитболами..

1. Упр.: «Мы в лес пойдем»

И.п.: сидя на мяче.

Мы в лес пойдем, Руки перед собой поднять вверх;

Детей позовем: руки перед собой опустить вниз;

Ау, ау, ау! На А широко открыть напряженные руки,

У – вытянуть мягкие руки вперед (Зр).

Мы в лес пойдем, Руки перед собой поднять вверх;

Там грибов наберем руки перед собой опустить вниз.

Ау, ау, ау! На А широко открыть мягкие руки,

У–мягкие руки вытянуть вперед(З)

2. Упражнение. «Тик – так».

И.п.: сидя на мяче.

Тик – так, тик – так... По два наклона головы влево и вправо;

Я умею делать так: Поднимать одновременно плечи,
Влево – тик, вправо – так. По два наклона головы влево и вправо;
Тик – так, тик – так. По два наклона головы влево и вправо.

3. Упражнение. «Ветер дует».

Ветер дует нам в лицо. Покачивание рук над головой.
Наклоны туловища вправо – влево,
Закачалось деревцо Руки сцепить в кольцо над головой.
Покачивание рук над головой.
Ветер тише, тише, тише- Руки опустить вниз,
Деревцо все выше, выше. Встать на ноги перед мячом. (Зр.)

4. Упр.: «Катились колеса».

И.п.: Сидя на пятках, - руки на мяче.
Катились колеса, колеса, - Откатить мяч руками, потянуться за ними вперед, вернуться в и.п.
Катились колеса все вправо, - Откатить мяч руками, потянуться за ним,
Все косо. - вернуться в и.п.
Скатились колеса на лугу од откос - Откатить мяч.
И вот что осталось от этих колес - Вернуться в и.п.

5. Упр. «Поглядите боком»

И.п.: сидя на мяче.
Поглядите: боком, боком Поворот туловища влево, отвести левую руку назад, посмотреть на нее.
Ходит галка мимо окон. Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее.
Скок-поскок да скок поскок, Руки на поясе, покачивание на мяче.
Дайте булочки кусок!

6. Упр. «По ровненькой дорожке».

По ровненькой дорожке - в положении лежа на спине

Шагают наши ножки - ребенок ходит по мячу;
Шагают наши ножки - перекатывает мяч к стопами
По пням, по кочкам - к ягодицам и обратно.
По камушкам, по камушкам – ребенок кладет ноги на пол,
В ямку - бух! - мяч между ног, затем ноги на мяч, и снова на пол.

7. Упр. «Я бегу, бегу, бегу».

Я бегу, бегу, бегу - Легкий бег на месте, сидя на мяче.

И ногами в бубен бью - Одновременно двумя ногами ударить по мячу стопами.

Потом бубен Диме дам - Легкий бег.

И пойду на место сам - Ходьба на месте сидя на мяче.

Основная часть: Перебрасывание мяча в парах.

- Броски мяча двумя руками.
- Толкание мяча развернутой ступней,
- Толкание мяча ладошками.
- Прыжки на мячах.

Подвижная игра: «Мишка бурый»

Заключительная часть: Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам».

Ноябрь

Задачи:

- Закрепить правильную посадку на мяче.
- Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.
- Учить основным правилам фитбол для детей.
- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.
- Тренировать равновесие и координацию;
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
- Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.

Вводная часть: Ходьба и бег с мячом в руках – п.и. «Стоп, хлоп, раз», прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на 1 ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом.

Основная часть: Комплекс упражнений с фитболами.

1. Упр. «Пчелки в ульях сидят».

И.п. сидя на мяче.

Пчелки в ульях сидят - Повороты головы вправо, затем влево.

И в окошко глядят.

Погулять все захотели - Поднимание предплечий в ритм слов.

На шиповник полетели - Одновременные круговые движения плечами

2. Упр. «Не под окном, а около»

Не под окном, а около - Сесть, спрятаться за мяч и встать.

Каталось «О» и охало - Поднять мяч над головой и опустить.

«О» охало, «О» охало - Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону

Не под окном, а около - В соответствии с ритмом слов.

3. «Раз, два, три...»

Раз, два, три, четыре... - Покачивание на мяче.

Руки выше, ноги шире! - Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч.

Влево, вправо поворот - Повороты туловища вправо и влево.

Наклон вперед, Наклон к ногам, руки в стороны, ноги

Наоборот - на ширине плеч и вернуться в и.п.

Разучивание ритмической композиции «Облака» (1-2 неделя), « Буратино»

(3-4 неделя). (см. А.А Потапчук Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». стр.112, 115.)

Основные движения (ОД)

- Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя.

- Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя.
- Креативная пауза: П/и «Играй, играй мяч не теряй» (1-2 неделя).
- П/и «Замри» (3-4неделя).
- П/и. «Бездомный заяц» (1-2 неделя).
- П/и. «Ловишка, бери ленту» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

Декабрь

Задачи:

- Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях..)
- Закрепить посадку на фитболе.
- Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность.
- Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.
- Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.
- Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Вводная часть: Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой.

Основная часть:

1.Упр.: «Маятник».

Качаться я весь день подряд

Для вас, ребята, очень рад.

Я – маятник – трудяга,

Хоть и устал, бедняга.

И.п.: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч на вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону (при наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола).

2. Упр.: «Лисичка».

Рыжая лисичка
По лесу бежала,
Хитрая лисичка
Хвостиком махала.
А за ней собаки,
Злые забияки,-
Хвостиком вильнула,
Собак обманула.

И.п.: Стоя, мяч на полу перед собой. В первом куплете на первую строку в и.п. стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, показывая «хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполнять по два раза в каждую сторону. Во втором куплете на первые три строчки прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в и.п., на четвертую строчку повторить наклон вперед и спрятаться за мяч.(при выполнении упр.следить. чтобы ребенок проследил руками за рукой, которая показывает «хвостик». Во втором куплете при наклонах следить, чтобы голова и плечи ребенка были в одной плоскости с туловищем.)

3. Упр. «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, влево; на четвертую строчку вернуться назад в и.п. (голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять прямую линию, сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника, следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе).

4. Упр.: «Гусеница».

Медленно гусеница
По листочку ползет,

Из пушинок путаницу

На спине везет.

И.п.: Лежа на животе, мяч между ног. На первую строчку ползание по-пластунски вперед, на вторую выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из ног (бревнышком) и вернуться в и.п. (упр. Выполняется с попеременным движением рук).

Ритмическая гимнастика.

Разучивание композиции «Кошки – мышки» (А.А.Потапчук, Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников», стр.108.

Повторение композиций «Облака». «Буратино»).

Креативная пауза (Изображение мячом движений различных сказочных персонажей животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы камни).

П/и. «Охотники и утки» (1-2неделя).

П/и «Бармалей и куклы» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.

Январь

Задачи:

- Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
- Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.
- Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.
- Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вводная часть: Ходьба и бег по кругу и врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой.

Основная часть:

1.Упр. «Бабочка».

Бабочка летает летом на ветру,

Бабочка играет с солнышком в саду.

За бабочкой капризной мне не уследить.

Крыльев жест волшебный мне не повторить.

И.п.: Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх –«крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строчке хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе – на каждый слог (16раз), (Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали»).

2. Упр. «Елочка».

Маленькая елочка

Росла без печали,

Буйны ветры елочку

Ласково качали.

Закружили елочку

Зимние метели,

Каждую иголочку

В серебро одели.

И.п.: Сидя на мяче, напряженные руки в стороны – «елочка». В первом куплете – выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:

- на первую строчку – в стороны – вниз;

- на вторую - в стороны;

- на третью – в стороны – вверх;

- на четвертую – вверх.

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 и.п.

3. Упр. «Книга».

Книги мальчики листают,

Книги девочки читают,

Книги дети берегут,

Ну а мышки их жуют.

Книги все уж пролистали,
Книги все уж прочитали,
А у мышек – вот беда –
Нынче кончилась еда.

И.п.: Лежа на полу, мяч в вытянутых руках за головой. В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч (книга закрылась). На вторую строчку вернуться в и.п. (книга открылась). На третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп; на четвертую - вернуться в и.п. Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

Ритмическая гимнастика «Три белых коня» - разучивание.

«Буратино» и «Кошки- мышки» - повторение.

Креативная пауза «Танцевальный марафон» (1-2 неделя)

«Изображение различных действий с мячом» - выразительные броски мячом – энергичные, шаловливые, с неожиданным направлением полета мяча, из необычных позиций.

П/и. «Ловишки на мячах» (1-2неделя)

П/и «Снежная крепость» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упражнение на расслабление «Качаемся». 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.

Упражнения с массажными мячами.

Февраль

Задачи:

- Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильной постановки стоп.
- Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.
- Закреплять основные исходные положения фитбол для детей: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.
- Развивать у детей силу, ловкость. выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вводная часть: Ходьба и бег по кругу и враспынную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол /обычный бег, подскок, боковой и прямой галоп/. Перестроение враспынную, соблюдая необходимую дистанцию.

Основная часть:

1. Упр. «Летучая мышь».

Ну, посмотри, как я хороша,
Есть когти, крылья – добрая душа.
Ночью летаю, днем тихо сплю,
Кошек уважаю, но их не люблю.

И.п.: Сед за мячом, руки на мяче. Из и.п..., прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в

и.п. (4р). (При выполнении следить, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию).

2. Упр. «Мостик».

Журчит вода, ручей журчит
О чем сказать он нам спешит?
Поможет мостик перейти
Через ручей друзьям в пути.

И.п.: Сидя на мяче, руки вниз. Сидя на мяче, переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами, вернуться в и.п. (4р). (При выполнении следить за тем, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.)

Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» - разучить «Три белых коня», «Кошки – мышки» - повторять.

Креативная пауза. П/и «Морская фигура».

П/и. «Снежками по мячу» (1-2 неделя).

П/и «Кенгуру» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упр. На расслабление «Звезда». Лечь животом на мяч, свободно обхватив его руками и ногами, носочки ног на полу, голова свободно. Легкие покачивания на мяче вперед и назад.

Упражнения с массажными мячами.

Март

Задачи:

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.²⁴
- Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой. Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Вводная часть: Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – мяч на голове; ходьба с прокатыванием мяча впереди и сзади себя; бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием его о пол.

Перестроение врассыпную по залу, соблюдая необходимую дистанцию.

Основная часть:

1. «Покачайся».

Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень».

2. «Ходьба».

Сидя на фитболе, выполнить:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени.

3. «Круговые движения рук»

И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3- круговые движения согнутых в локтях рук; 4-и.п. (браз).

4. «Наклонись».

И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1-2- наклон вправо к ноге; 3-4- И.п. То же влево. (3-4 в к.ст.).

5. «Ногу подними».

И.п.: лежа на фитболе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу; 2- И.п.; 3-4 – то же левой ногой. (3-4 каждой ногой).

6. «Ложись».

И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку. 1- 4-переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе; 3-4-вернуться в и.п. (6 раз).

7. «Мостик».

И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. 1-2- поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3-4- вернуться в и.п. (6-8раз).

8. «Часы».

И.п.: сидя на фитболе, руки за головой. 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2- вернуться в и.п.; 3-4-то же в другую сторону.

(3-4р в к.с.)

Прыжки с фитболом в руках.

Ритмическая гимнастика Буратино – разучивание (см. приложение №9)

«Морские волки». «Три белых коня» (повторение).

Креативная пауза: П/и.: «Замри», П/и.: «Придумай движение».

П.и.: «Бармалей и куклы», «Стоп,хоп,раз». (1-2 неделя).

П/и: «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый» (3-4 неделя)

Эстафета: «Быстрая гусеница».

Заключительная часть: Массаж рефлексорных зон рук и ног массажными мячами.

Апрель

Задачи:

- Совершенствовать технику упражнений с фитболом.
- Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Вводная часть: Ходьба и бег с мячом в руках, с отбиванием мяча о пол, с прокатыванием мяча впереди и сзади. Перестроение в две шеренги , а затем в круг, и обратно в две шеренги.

Основная часть:

1. Сидя на фитболе, выполнить:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Четыре хлопка руками.

Притопы ногами.

Четыре хлопка руками.

Прыжки, сидя на мяче.

Прыжки, сидя на мяче.

3. Ритмическая гимнастика Веселые путешественники

4. Упр. «Ножницы»

И.п.: лежа на животе на фитболе. 1-2- поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4- движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскостях). (6-8р). Креативная пауза «Придумай движение».

Дети под музыку танцуют с мячами, на остановку музыки должны придумать интересное движение с использованием мячей. Когда музыка останавливается, двое водящих выбирают: 1- самый красивый танец, 2- самое интересное движение.

П/и.: «Охотники и утки».

П/и.: «Ловишка, бери ленту».

Эстафеты:

«Веселые котята»- ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой до ориентира, обратно бежит с мячом в руках.

«Кенгуру» - прыжки на мячах до ориентира и обратно.

Заключительная часть: Упр. на расслабление «Качаемся»

Самомассаж рефлексорных зон рук и стоп массажными мячами.

Май

Задачи:

- Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Вводная часть: Ходьба и бег с мячом по кругу, врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, змейкой с отбиванием мяча о пол. П.и. «Стоп, хоп, раз!».

Основная часть: Повторение ранее разученных комплексов ритмической гимнастики «Кошки- мышки». «Морские волки», «Дракончик Драки».

Креативная пауза. П/и «Играй, играй, мяч не теряй».

П/и «Танцевальный марафон».

П/и «Замри».

Эстафеты:

«Быстрая гусеница».

«Держи – не урони» - двое участников двигаются к ориентиру приставным шагом, удерживая мяч головой, руки сцеплены.

«Веселые котята».

Подвижные игры по желанию детей.

Заключительная часть: Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».

Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп.

**Модуль «Мы учимся»
для детей 5 – 6 лет**

Октябрь

Задачи:

- Закрепить правильную посадку на мяче.
- Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.
- Учить основным правилам футбол для детей.
- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.
- Тренировать равновесие и координацию;
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
- Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.

Вводная часть: Ходьба и бег с мячом в руках – п.и. «Стоп, хлоп, раз», прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на 1 ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом.

Основная часть: Комплекс упражнений с футболами.

1. Упр. «Пчелки в ульях сидят».

И.п. сидя на мяче.

Пчелки в ульях сидят - Повороты головы вправо, затем влево.

И в окошко глядят.

Погулять все захотели - Поднимание предплечий в ритм слов.

На шиповник полетели - Одновременные круговые движения плечами

2. Упр. «Не под окном, а около»

Не под окном, а около - Сесть, спрятаться за мяч и встать.

Каталось «О» и охало - Поднять мяч над головой и опустить.

«О» охало, «О» охало - Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону

Не под окном, а около - В соответствии с ритмом слов.

3.«Раз, два, три...»

Раз, два, три, четыре... - Покачивание на мяче.

Руки выше, ноги шире! - Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч.

Влево, вправо поворот - Повороты туловища вправо и влево.

Наклон вперед, Наклон к ногам, руки в стороны, ноги

Наоборот - на ширине плеч и вернуться в и.п.

Разучивание ритмической композиции «Облака» (1-2 неделя), « Буратино»

(3-4 неделя). (см. А.А Потапчук, Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». стр.112, 115.)

Основные движения (ОД)

- Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя.
- Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя.
- Креативная пауза: П/и « Играй, играй мяч не теряй» (1-2 неделя).
- П/и «Замри» (3-4неделя).
- П/и. «Бездомный заяц» (1-2 неделя).
- П/и. «Ловишка, бери ленту» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

Ноябрь

Задачи:

- Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
- Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.
- Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.
- Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вводная часть: Ходьба и бег по кругу и врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой.

Основная часть:

1. Упр. «Бабочка».

Бабочка летает летом на ветру,

Бабочка играет с солнышком в саду.

За бабочкой капризной мне не уследить.

Крыльев жест волшебный мне не повторить.

И.п.: Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх –«крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строчке хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе – на каждый слог (16раз), (Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали»).

2. Упр. «Елочка».

Маленькая елочка

Росла без печали,

Буйны ветры елочку

Ласково качали.

Закружили елочку

Зимние метели,

Каждую иголочку

В серебро одели.

И.п.: Сидя на мяче, напряженные руки в стороны – «елочка». В первом куплете –выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:

- на первую строчку – в стороны – вниз;
- на вторую - в стороны;
- на третью – в стороны – вверх;
- на четвертую – вверх.

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 и.п.

3. Упр. «Книга».

Книги мальчики листают,
Книги девочки читают,
Книги дети берегут,
Ну а мышки их жуют.
Книги все уж пролистали,
Книги все уж прочитали,
А у мышек – вот беда –
Нынче кончилась еда.

И.п.: Лежа на полу, мяч в вытянутых руках за головой. В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч /книга закрылась/. На вторую строчку вернуться в и.п. /книга открылась/. На третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп; на четвертую - вернуться в и.п. Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

Ритмическая гимнастика «Три белых коня» - разучивание.

«Буратино» и «Кошки – мышки» - повторение.

Креативная пауза «Танцевальный марафон» (1-2 неделя)

«Изображение различных действий с мячом» - выразительные броски мячом- энергичные, шаловливые, с неожиданным направлением полета мяча, из необычных позиций.

П/и. «Ловишки на мячах» (1-2неделя)

П/и «Снежная крепость» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упражнение на расслабление «Качаемся». 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.

Упражнения с массажными мячами.

Декабрь

Задачи:

- Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях..)
- Закрепить посадку на фитболе.

- Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность.
- Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.
- Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.
- Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Вводная часть: Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой.

Основная часть:

1.Упр.: «Маятник».

Качаться я весь день подряд

Для вас , ребята, очень рад.

Я –маятник – трудяга,

Хоть и устал, бедняга.

И.п.: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону (при наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола).

2.Упр.: «Лисичка».

Рыжая лисичка

По лесу бежала,

Хитрая лисичка

Хвостиком махала.

А за ней собаки,

Злые забияки,-

Хвостиком вильнула,

Собак обманула.

И.п.: Стоя, мяч на полу перед собой. В первом куплете на первую строку в и.п. стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, показывая «хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполнять по два раза в каждую сторону. Во втором куплете на первые три строчки прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в и.п., на четвертую строчку повторить наклон вперед и спрятаться за мяч.(при выполнении упр.следить, чтобы ребенок проследил руками за рукой, которая показывает «хвостик». Во втором куплете при наклонах следить, чтобы голова и плечи ребенка были в одной плоскости с туловищем.)

3. Упр.: «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, влево; на четвертую строчку вернуться назад в и.п. (голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять прямую линию, сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника, следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе).

4.Упр.: «Гусеница».

Медленно гусеница
По листочку ползет,
Из пушинок путаницу
На спине везет.

И.п.: Лежа на животе, мяч между ног. На первую строчку ползание по пластунски вперед, на вторую выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из ног (бревнышком) и вернуться в и.п. (упр. Выполняется с попеременным движением рук.)

Ритмическая гимнастика.

Разучивание композиции «Кошки – мышки» (А.А.Потапчук, Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников», стр.108.
Повторение композиций «Облака». «Буратино»).

Креативная пауза (Изображение мячом движений различных сказочных персонажей животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы камни).

П/и. «Охотники и утки» (1-2неделя).

П/и «Бармалей и куклы» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.

Январь

Задачи:

- Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
- Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.
- Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах,сидя на мяче.
- Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вводная часть: Ходьба и бег по кругу и врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой.

Основная часть:

1.Упр. «Бабочка».

Бабочка летает летом на ветру,

Бабочка играет с солнышком в саду.

За бабочкой капризной мне не уследить.

Крыльев жест волшебный мне не повторить.

И.п.: Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх —«крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строчке хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе — на каждый слог (16раз), (Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали»).

2.Упр. «Елочка».

Маленькая елочка

Росла без печали,
Буйны ветры елочку
Ласково качали.
Закружили елочку
Зимние метели,
Каждую иголочку
В серебро одели.

И.п.: Сидя на мяче, напряженные руки в стороны – «елочка». В первом куплете – выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:

- на первую строчку – в стороны – вниз;
- на вторую - в стороны;
- на третью – в стороны – вверх;
- на четвертую – вверх.

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 и.п.

3. Упр. «Книга».

Книги мальчики листают,
Книги девочки читают,
Книги дети берегут,
Ну а мышки их жуют.
Книги все уж пролистали,
Книги все уж прочитали,
А у мышек – вот беда –
Нынче кончилась еда.

И.п.: Лежа на полу, мяч в вытянутых руках за головой. В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч /книга закрылась/. На вторую строчку вернуться в и.п. /книга открылась/. На третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп; на четвертую - вернуться в и.п. Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

Ритмическая гимнастика «Три белых коня» - разучивание.

«Буратино» и «Кошки – мышки» - повторение.

Креативная пауза «Танцевальный марафон» (1-2 неделя)

«Изображение различных действий с мячом» - выразительные броски мячом – энергичные, шаловливые, с неожиданным направлением полета мяча, из необычных позиций.

П/и. «Ловишки на мячах» (1-2неделя)

П/и «Снежная крепость» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упражнение на расслабление «Качаемся». 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.

Упражнения с массажными мячами.

Февраль

Задачи:

- Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильной постановки стоп.
- Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.
- Закреплять основные исходные положения фитбол для детей: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.
- Развивать у детей силу, ловкость. выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вводная часть: Ходьба и бег по кругу и враспынную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол /обычный бег, подскок, боковой и прямой галоп/. Перестроение враспынную, соблюдая необходимую дистанцию.

Основная часть:

1.Упр. «Летучая мышь».

Ну, посмотри, как я хороша,

Есть когти, крылья – добрая душа.

Ночью летаю, днем тихо сплю,

Кошек уважаю, но их не люблю.

И.п.: Сед за мячом, руки на мяче. Из и.п..., прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в

и.п. (4р) (при выполнении следить, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию).

2. Упр. «Мостик».

Журчит вода, ручей журчит

О чем сказать он нам спешит?

Поможет мостик перейти

Через ручей друзьям в пути.

И.п.: Сидя на мяче, руки вниз. Сидя на мяче, переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами, вернуться в и.п. (4р) (при выполнении следить за тем, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.)

Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» - разучить «Три белых коня», «Кошки – мышки» - повторять.

Креативная пауза. П/и «Морская фигура».

П/и. «Снежками по мячу» (1-2 неделя).

П/и « Кенгуру» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упр. На расслабление «Звезда» . Лечь животом на мяч, свободно обхватив его руками и ногами, носочки ног на полу, голова свободно. Легкие покачивания на мяче вперед и назад.

Упражнения с массажными мячами.

Март

Задачи:

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
- Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой. Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Вв.ч.: Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч на голове ; ходьба с прокатыванием мяча впереди и сзади себя; бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием его о пол .

Перестроение врассыпную по залу, соблюдая необходимую дистанцию.

Основная часть:

1. «Покачайся».

Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень».

2. «Ходьба».

Сидя на фитболе, выполнить:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени.

3. «Круговые движения рук»

И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3- круговые движения согнутых в локтях рук; 4-и.п. (браз).

4. «Наклонись».

И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1-2- наклон вправо к ноге; 3-4- И.п. То же влево. (3-4 в к.ст.).

5. «Ногу подними».

И.п.: лежа на фитболе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу; 2- И.п.; 3-4 – то же левой ногой. (3-4 к.ногой).

6. «Ложись».

И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку. 1- 4-переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе; 3-4-вернуться в и.п. (6 раз).

7. «Мостик».

И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. 1-2- поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3-4- вернуться в и.п. (6-8раз).

8. «Часы».

И.п.: сидя на фитболе, руки за головой. 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2- вернуться в и.п.; 3-4-то же в другую сторону. (3-4р в к.с.)

Прыжки с фитболом в руках.

Ритмическая гимнастика «Буратино» - разучивание (см. приложение №9).

«Морские волки». «Три белых коня» (повторение).

Креативная пауза: П/и.: «Замри», П/и.: «Придумай движение».

П.и.: «Бармалей и куклы», «Стоп, хоп, раз». (1-2 неделя).

П/и: «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый» (3-4 неделя).

Эстафета: «Быстрая гусеница».

Заключительная часть: Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.

Апрель

Задачи:

- Совершенствовать технику упражнений с фитболом.
- Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Вводная часть: Ходьба и бег с мячом в руках, с отбиванием мяча о пол, с прокатыванием мяча впереди и сзади . Перестроение в две шеренги , а затем в круг, и обратно в две шеренги.

Основная часть:

1. Сидя на фитболе, выполнить:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Четыре хлопка руками.

Притопы ногами.

Четыре хлопка руками.

Прыжки, сидя на мяче.

Прыжки, сидя на мяче.

3. Ритмическая гимнастика Веселые путешественники

4. Упр. «Ножницы»

И.п.: лежа на животе на фитболе. 1-2- поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-

4. Движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскостях. (6 -8р). Креативная пауза «Придумай движение».

Дети под музыку танцуют с мячами, на остановку музыки должны придумать интересное движение с использованием мячей. Когда музыка останавливается, двое водящих выбирают: 1- самый красивый танец, 2- самое интересное движение .

П/и.: «Охотники и утки».

П/и.: «Ловишка, бери ленту».

Эстафеты:

«Веселые котята»- ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой до ориентира, обратно бежит с мячом в руках.

«Кенгуру» - прыжки на мячах до ориентира и обратно.

Заключительная часть: Упр. на расслабление «Качаемся»

Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.

Май

Задачи:

- Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Вводная часть: Ходьба и бег с мячом по кругу, врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, змейкой с отбиванием мяча о пол. П.и. «Стоп, хоп, раз!».

Основная часть: Повторение ранее разученных комплексов ритмической гимнастики «Кошки - мышки». «Морские волки», «Дракончик Драки».

Креативная пауза. П/и «Играй, играй, мяч не теряй».

П/и «Танцевальный марафон».

П/и «Замри».

Эстафеты:

«Быстрая гусеница».

«Держи – не урони» - двое участников двигаются к ориентиру приставным шагом, удерживая мяч головой, руки сцеплены.

«Веселые котята».

Подвижные игры по желанию детей.

Заключительная часть: Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».

Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп.

Модуль «Мы умеем».
для детей 6 – 7 лет

Октябрь

Задачи:

- закрепить представления о формах и физических свойствах фитбола;
- учить правильной посадке на мяче;
- учить базовым положениям при выполнении упражнений.

Занятия 1,2.

Водная часть. Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения.

Построение в две колонны.

ОРУ

1. И.п.- о.с., руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, опустить.
2. И.п.- ноги «узкой дорожкой», фитбол лежит у правой ноги. Перенести его над головой, положить к левой ноге.
3. И.п.- о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить вокруг себя.
4. И.п.- то же. Присесть, руки положить на фитбол.
5. И.п.- руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить по нему, выпрямиться.
6. И.п.- то же. Попрыгать вокруг фитбола.

Основная часть.

- Закрепить обучение правильной посадки на фитболе.
- Отбивание фитбола двумя руками на месте и в движении.
- Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами.
- Подвижная игра «Найди свой фитбол» (дети разбегаются по залу, по сигналу они подбегают к своему фитболу и присаживаются на него. Игра повторяется несколько раз. При повторении задание можно усложнить,

например, бег галопом, с высоким подниманием коленей, с захлестом.

Заключительная часть.

Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательные упражнения.

Занятие 3, 4.

Вводная часть

Ходьба имитацией движений (медведь, уточка, петушок, паучок, слоники). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ

1. И.п.- о.с., руки на поясе, фитбол на полу. Поднять правую ногу на фитбол, руки расставить в стороны, вернуться в и.п., то же с левой ноги.
2. И.п.- ноги «узкой дорожкой», фитбол внизу в двух руках. Круговым движением фитбол поднять вверх, а затем опустить.
3. И.п.- о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить мяч вперед как можно дальше от себя и вернуться в и.п..
4. И.п.- сидя на коленях, спрятаться за фитбол. Встать на колени показаться из-за фитбола и снова сесть на колени «спрятаться».
5. И.п.- спиной упереться на фитбол, ноги согнуты в коленях, руки на фитболе. Покатать мяч спиной, выпрямляя ноги.
6. И.п.- то же. Попрыгать вокруг фитбола.

Основная часть

- Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом над головой.
- Игровое упражнение «Сбей кеглю».
- Выполнение заданий для рук, сидя на фитболе.
- Подвижная игра «Кто быстрее займет фитбол?» с каждым

повторением игры убираются по одному фитболу)

Заключительная часть

Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательные упражнения.

Занятие 5,6.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток - ходьба спиной вперед, 2- на коленях руки за головой, 3- ходьба боком, приставным шагом. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ

1. И.п.- о.с., фитбол у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.
2. И.п.- о.с., сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.
3. И.п.- ноги на ширину плеч, фитбол держать в двух руках внизу. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.
4. И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, руки на фитболе. Поочередно поднимать ноги вперед.
5. И.п.- Фитбол между ногами, руки в стороны. Сесть на фитбол, положить на него руки, вернуться в и.п.
6. Прыжки вокруг фитбола на одной ноге.

Основная часть

Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке.

Упражнения с фитболом:

- Из и.п. – лежа на спине на полу, ноги держать на фитболе. Ногами обхватить фитбол, сгибая колени сжать его. Переступание по поверхности фитбола вперед - назад, вправо - влево.
- Из и.п. – лежа на спине , на полу, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.
- Эстафета «Кто быстрее на фитболе?»

Заключительная часть

Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательные упражнения

Занятие 7,8.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения.

Построение в две колонны.

ОРУ

Повторяется комплекс упражнений первого занятия.

Основная часть.

- Прокатывание фитбола в ворота. Перебрасывание его друг другу разными способами. Сидя на фитболе, повернуться вокруг себя, переступая ногами.
- Подвижная игра «Цапля и лягушки»

Мы веселые лягушки,

Мы зеленые квакушки,

Громко квакаем с утра:

Ква-ква-ква

Да ква-ква-ква(дети прыгают на фитболах по залу)

«Лягушки» замирают и слушают «цаплю».

По болоту я шагаю

И лягушек я хватаю.

Целиком я их глотаю

Вот они лягушки-

Зеленые квакушки.

Берегитесь я иду.

Я вас всех переловлю.(цапля ловит как можно больше « лягушек»).

Заключительная часть: Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательные упражнения

Ноябрь

Задачи:

- учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации);
- выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений на расслабление.

Занятие 1,2.

Водная часть

Ходьба с имитацией движений (слон, паучок). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ

1. И.п.- сидя на фитболе, руки опущены. Наклонять голову в стороны.
2. И.п.- то же. Поднять руки в стороны, сжимать разжимать пальцы рук.
3. И.п.- сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны.
4. И.п.- лежа на полу. Ноги на фитболе. Поднимать таз от пола.
5. И.п.- стоя на коленях лицом к фитболу. Разгибая колени выполнить перекат в положение на живот на фитбол. Попрыгать на нем.

Основная часть

- Выполнять самостоятельные покачивания.
- Сидя на фитболе, «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием коленей, приставным шагом в сторону
- Игровое упражнение «Догони фитбол»(прыжки на двух ногах)
- Подвижная игра «Успей передать» (дети встают по кругу и по команде передают мяч из рук в руки. Передав мяч дети быстро садятся на колени. По команде «стоп!» мяч остается в руках двух игроков. Остальные хором говорят: «раз, два, три - беги!». Один ребенок бежит направо за кругом, играющих, другой налево. Выигрывает тот, кто быстрее вернется к мячу.

Заключительная часть: Упражнения для профилактики плоскостопия.

Перекладывание мелких предметов ногами.

Занятие 3,4.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой».

Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ

1. И.п.- сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи вместе, затем поочередно.
2. И.п.- то же. Поднять руки через стороны вверх выполнить хлопок.
3. И.п.- сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны руки ставить на плечо.
4. И.п.- лежа на полу. Ноги согнуты в коленях, стопа ног на фитболе.

Выполнить постукивание стопами по фитболу.

5. И.п.- стоя на коленях лицом к фитболу. Разгибая колени выполнить перекат в положение на живот и упереться руками на пол, зафиксировать положение и сгибать разгибать ноги в коленях.
6. Прыжки сидя на фитболе на месте.

Основная часть

- Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой.
- Игровое упражнение «Кто дальше бросит»
- Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в и.п.
- Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?». Дети стоят друг за другом парами по кругу, в центре находится фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол.

Заключительная часть: Упражнения для профилактики плоскостопия.

Перекладывание мелких предметов ногами.

Занятие 5,6.

Вводная часть

Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ

1. И.п. - руки на поясе. Поворачивать голову в стороны.
2. И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить.
3. И.п. – то же. Наклониться вперед, ноги врозь.
4. И.п. – о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол.
5. И.п. – о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол.
6. Прыжки (ноги вместе – ноги врозь)

Основная часть

- Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола балансируя руками.
- Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад
- Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх.
- Эстафета «Передай фитбол».

Заключительная часть: Упражнения для профилактики плоскостопия.

Перекладывание мелких предметов ногами.

Занятие. 7,8.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег с захлестом.

Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ

1. И.п. - руки на поясе. Поворачивать голову в стороны, обе руки поднять вверх.
2. И.п. – сидя на фитболе, прямые руки вперед. Выполнить три перехлеста руками затем хлопок за спиной.
3. И.п. – то же. Наклониться вперед, ноги врозь, руки в стороны.
4. И.п. – о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол, ноги сгибать в коленях.
5. И.п. – о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прокатить мяч с пяток на носки.
6. Прыжки (ноги вместе – ноги врозь, руки вверх хлопок, вдоль туловища).

Основная часть

- Ходьба по гимнастической скамейке, держа фитбол на голове.
- Перебрасывание фитбола друг другу разными способами.
- Сидя на фитболе – «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием колена, приставным шагом в стороны.
- Подвижная игра «Найди свой фитбол».

Заключительная часть: Упражнения для профилактики плоскостопия.

Перекладывание мелких предметов ногами.

Декабрь – февраль

Задачи:

- учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе;
- упражнения на растягивание с использованием фитбола.

Декабрь

Занятие 1,2.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток – ходьба спиной, два – на коленях, руки держать за головой, три – ходьба боком, приставным шагом. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ

Упражнения выполняются в парах с одним фитболом

1. И.п. – стоя лицом друг к другу с фитболом в руках. Поднять его вверх, посмотреть на него.
2. И.п. то же. Поворачивать фитбол в разные стороны.
3. И.п. – то же. Поочередно выпрямлять руки.
4. И.п. – то же. Выполнять поочередные приседания.
5. И.п. – сидя, лицом друг к другу, фитбол расположить между стопами. Поднять ноги с фитболом (невысоко), опустить.
6. Попрыгать друг за другом вокруг фитбола.

Основная часть

- Отбивание фитбола двумя руками на месте и движении.
- Выполнять самостоятельные покачивания с заданиями для рук.
- Упражнения с фитболом из и.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе:
 - ногами обхватить фитбол, согнуть колени, сжать его;
 - переступить по поверхности фитбола вперед – назад, вправо-влево.
- Подвижная игра «Догони меня на фитболе».
- Попрыгать на фитболах.

Заключительная часть: Сидя на полу, ноги согнуты боком к фитболу, облокотиться на него, придерживая руками, расслабить мышцы спины, шеи. Положить голову на фитбол и в таком положении покачаться.

Занятие 3,4.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «веревочкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ

Упражнения выполняются в парах с одним фитболом

1. И.п. – стоя лицом друг к другу с фитболом в руках. Поднять его вверх, посмотреть на него, правую ногу отвести назад, вернуться и.п., затем левую ногу отвести назад и вернуться в и.п.
2. И.п. то же. Поворачивать фитбол в разные стороны, поднимая руки вверх.
3. И.п. – то же. Поочередно выпрямлять руки, ноги поочередно отводить в сторону.
4. И.п. – то же. Выполнять поочередные приседания.
5. И.п. – лежа на полу, фитбол расположить между сводами. Поднять ноги с фитболом (невысоко), опустить.
6. Попрыгать поочередно на одной ноге друг за другом вокруг фитбола.

Основная часть

- Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами.
- Игровое упражнение «Попади в обруч».
- Сидя на фитболе, поочередно выставлять ноги на пятку вперед, в сторону (с различным положением рук).
- Подвижная игра «Пингвины на льдине»

Заключительная часть: Сидя на полу, ноги согнуты боком к фитболу, облокотиться на него, придерживая руками, расслабить мышцы спины, шеи. Положить голову на фитбол и в таком положении покачаться.

Занятие 5,6.

Вводная часть

Ходьба. Имитационные упражнения «мышка», «гуси». Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

ОРУ

1. И.п. – о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, посмотреть на него, опустить.
2. И.п. – ноги поставлены уже плеч, фитбол лежит у правой ноги. Перенести мяч над головой, положить у левой ноги.
3. И.п. – о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить его вокруг себя.
4. И.п. – то же. Присесть, руки положить на фитбол, вернуться в и.п.
5. И.п. – о.с., руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить на фитболе, выпрямиться.
6. И.п. – то же. Попрыгать вокруг фитбола.

Основная часть

- Продолжать учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками.
- Ползание на четвереньках с толканием фитбола головой.

- Перепрыгивание на фитболе через шнур, лежащий на полу.
- Подвижная игра «Кто быстрее займет фитбол?» (с каждым повторением убирается один фитбол).

Заключительная часть:

Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его руками сзади, покачиваться влево - вправо.

Занятие 7,8.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег по диагонали. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ

1. И.п. – о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, встать на носки, посмотреть на него, опустить, встать на стопу.
2. И.п. – о.с., мяч на полу. Поднять фитбол вверх, прогнуться немного назад, вернуться в и.п.
3. И.п. – сидя на полу широко расставив ноги, фитбол лежит на полу. Прокатить его как можно дальше вперед, удерживая руками и вернуть к себе.
4. И.п. – сидя на полу, упор на локти, мяч между сводами. Поднять фитбол как можно выше и вернуться в и.п.
5. И.п. – о.с., руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками упереться на фитбол, поднять правую ногу вверх, вернуться в и.п., то же левой ногой.
6. И.п. – то же. Попрыгать вокруг фитбола.

Основная часть

- Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке.
- Подпрыгивание на фитболе с продвижением «змейкой» между предметами.
- Лежа на спине, на полу, фитбол держать в руках. Передавать его из рук в ноги и наоборот.
- Подвижная игра «Ловишка с фитболом».

Заключительная часть: Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его руками сзади, покачиваться влево - вправо.

Январь

Занятие 1,2.

Вводная часть

Ходьба, имитационные упражнения: «паучок», «аист». Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ

1. И.п. – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.
2. И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.
3. И.п. – ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.
4. И.п. – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги вперед.
5. И.п. – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, вернуться в и.п.
6. Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.

Основная часть

- Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом на голове.
- Перебрасывание фитбола друг другу разными способами.
- Стоя в упоре на одном колене, боком к фитболу, другая нога выпрямлена и опирается на него ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания.
- Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол».

Заключительная часть: Релаксация под музыку.

Занятие 3,4.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег с высоким подниманием коленей. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ

1. И.п. – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, встать на носки, вернуться в и.п.39
2. И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать поочередно руки вверх, в стороны, и опускать.
3. И.п. – ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.
4. И.п. – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги вперед.
5. И.п. – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, вернуться в и.п.
6. Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.

Основная часть

- Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.
- Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх.
- Лежа спиной на фитболе, руки расставить в стороны, угол между голенью и бедром 90 градусов, точка контакта с фитболом на средней линии лопатки.

- Подвижная игра «Догонялки на фитболе».

Заключительная часть: Релаксация под музыку.

Занятие 5,6.

Вводная часть

Ходьба имитационные упражнения: «обезьянка», «лиса». Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ Упражнения выполняются в парах с одним фитболом.

1. И.п. – дети, стоя лицом друг к другу, держат фитбол. Поднять его вверх, посмотреть на него.
2. И.п. – то же. Поднимать фитбол в стороны.
3. И.п. – то же. Поочередно выпрямлять руки.
4. И.п. – то же. Поочередно выполнять приседания⁴⁰
5. И.п. – сидя, лицом друг к другу, фитбол держать между стопами. Поднять ноги с фитболом (невысоко), опустить.
6. Один ребенок прыгает, сидя на фитболе, другой – вокруг него.

Основная часть

- Сидя на фитболе «ходить»: на месте, не отрывая носков; с высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны.
- Сидя боком к фитболу на полу, дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит на его поверхности, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол, удерживая равновесие.
- То же, при накате дальнюю руку поднимать вверх.
- Эстафета «Передай фитбол».

Заключительная часть: Релаксация под музыку.

Занятия 7,8.

Вводная часть

Игровое занятие.

Игра «Гуси – вид домашней птицы» (по К.К.Утробинной).

ОРУ

Игровые задания: «Сбей кеглю», «Прокати в ворота», «Попади в обруч». Подвижная игра «Найди свой фитбол», «Кто быстрее займет фитбол?», «Кто быстрее возьмет фитбол?», «Догонялки на фитболе».

Основная часть

Повторяется игровое задание ОРУ

Заключительная часть: Релаксация под музыку.

Февраль

Занятия 1,2.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ

1. И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи.
2. И.п. – то же, руки в стороны. Поочередно выставлять ноги на пятку.
3. И.п. – стоя на коленях, руки на фитболе. Сесть на пятки, прижать фитбол к коленям.
4. И.п. – лежа на полу, ноги на фитболе. Выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх.
5. И.п. – то же, фитбол лежит на ногах. Поднять ноги, прокатить фитбол до груди, сесть, положить его на ноги.
6. Подпрыгивать на фитболе.

Основная часть

- Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.
- Игровое упражнение «Кто дальше бросит?».
- Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь на него спиной, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в и.п.
- Эстафета «Кто быстрее на фитболе?».

Заключительная часть

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (по К.К.Утrobiной)

Занятия 3,4.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток – ходьба на носках, руки вверху. два – ходьба на пятках, руки за головой, три – ходьба спиной вперед. Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

ОРУ

1. И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи и руки вверх, затем поочередно опускать.
2. И.п. – то же, руки в стороны. Поочередно выставлять ноги на пятку и поочередно наклониться к ногам, коснуться пальчиков ног, вернуться в и.п.
3. И.п. – стоя на коленях, руки на фитболе. Встать, опираясь на руки, ноги выпрямить в коленях и вернуться в и.п.
4. И.п. – лежа на полу, ноги на фитболе. Катать мяч поочередно ногами с пятки на носок.
5. И.п. – то же, фитбол лежит на ногах. Поднять ноги, прокатить фитбол до груди, сесть, положить его на ноги.
6. Подпрыгивать на фитболе.

Основная часть

- Лежа на спине на полу, фитбол держать в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.
- Сидя боком к фитболу на полу, дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит на его поверхности, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол, удерживая равновесие.
- То же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.
- Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?».

Заключительная часть

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (по К.К.Утробинной)

Занятия 5,6.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Боковой галоп. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

ОРУ

Музыкально-ритмические движения.

1. Поднимание фитбола вверх. Круговые вращения фитбола перед собой, в одну и другую стороны. Выполнять приставные шаги в стороны, фитбол держать сверху, с приседанием.
2. Сидя на фитболе:
 - разводить руки вперед, вверх, в стороны.
 - поочередно поднимать ноги вперед, руки разводить в стороны;
 - наклоняться вперед, руки поднимать вперед;
 - в стороны, руки поднимать вверх.
3. Выполнять подскоки вокруг фитбола.

Основная часть

- Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами.
- Игровое упражнение «Попади в обруч».
- Сидя на полу, спиной к фитболу, руки положить на фитбол. Опираясь на него, поднять таз, выпрямить ноги.
- Подвижная игра «Ловишка с фитболом».

Заключительная часть: Точечный массаж и дыхательная гимнастика (по К.К.Утробинной)

Занятия 7,8.

Вводная часть

Ходьба. Имитационные упражнения «медведь», «уточка». Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

ОРУ

1. И.п. – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.
2. И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.
3. И.п. – ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.
4. И.п. – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги вперед.
5. И.п. – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, вернуться в и.п.
6. Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.

Основная часть

- Лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги положить на фитбол, руки держать за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям, вернуться в и.п.
- Стоя на коленях, фитбол под грудью, руки, согнуты е в локтях, держать на фитболе. Отжиматься от фитбола.
- Стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на фитбол ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания.
- Подвижная игра «Найди свой фитбол».

Заключительная часть: Точечный массаж и дыхательная гимнастика (по К.К.Утробинной).

Март – май

Задачи:

- совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;

- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

Март

Занятия 1,2.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ

1. И.п. – о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, посмотреть на него, опустить.
2. И.п. – ноги поставить «узкой дорожкой», фитбол положить у правой ноги. Перенести его над головой, положить к левой ноге.
3. И.п. – о.с., фитбол лежит на полу. Прокатывать его вокруг себя.
4. И.п. – то же. Присесть, руки положить на фитбол.
5. И.п. – о.с., руки положить на пояс, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить на фитболе, выпрямиться.
6. И.п. – то же. Попрыгать вокруг фитбола.

Основная часть

- Сидя на полу. Спина к фитболу, руки на нем. Опираясь на фитбол, поднять таз, выпрямить ноги.
- В упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, подкатить фитбол к груди.
- То же, но опираться на фитбол одной ногой.
- Эстафета «Прокати фитбол через препятствия».

Заключительная часть

Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.

Занятия 3,4.

Вводная часть

Ходьба, имитационные упражнения «аист», «паучок». Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

ОРУ.

1. И.п. – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, правую ногу отводить в сторону на носок вернуться в и.п., то же с левой ногой.
2. И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Упражнение «лесенка» (поочередно поднять плечи и ставить руки на пояс, поднять вверх, опустить).
3. И.п. – ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками.

Сделать круговое движение снизу вверх в одну сторону, затем в другую, при этом подниматься на носки.

4. И.п. – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Одновременно поднять обе ноги вверх и расставить в стороны, но невысоко, вернуться в и.п.
5. И.п. – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, ноги расставить в стороны, вернуться в и.п.
6. Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.

Основная часть

- Игровое упражнение «Кто дольше продержится на фитболе без опоры?».
- Стоя на коленях лицом к фитболу, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.
- То же, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
- Подвижная игра «Вдвоем на фитболе» (Дети бегают по залу, по сигналу присаживаются вдвоем на один фитбол. Кто остался без фитбола – проиграл).

Заключительная часть

Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.

Занятия 5,6.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег спиной вперед. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ

Музыкально-ритмические движения. К разученному комплексу добавляются движения:

1. повороты вокруг себя, фитбол держать над головой;
2. сидя на фитболе, переступанием ног повернуться вокруг себя;
3. ходьба вокруг фитбола с подниманием и опусканием плеч;
4. прокатывание фитбола вокруг себя;
5. подпрыгивание на фитболе.

Основная часть

- Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.
- Игровое упражнение «Кто вше подбросит?».
- Лежа спиной на фитболе, руки на полу, поочередно поднимать ноги вверх, затем одновременно.
- Подвижная игра «Ловишки с фитболом».

Заключительная часть

Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.

Занятия 7,8.

Вводная часть

Ходьба. Прокатывание фитбола перед собой, одной рукой сбоку. Ходьба с поднятым вверх фитболом. Бег. Бег врассыпную – «Догони фитбол».

Дыхательные упражнения.

ОРУ

Игровые упражнения:

1. «Кто дальше бросит?», «Кто дольше продержится на фитболе?», «Кто дольше продержит фитбол на голове?», «Кто дольше продержит мяч на спине?».
2. Эстафеты: «Кто быстрее на фитболе?», «Передай фитбол», «Кто быстрее прокатит мяч через препятствие?», «Кто больше сорвет снежинок?».

Основная часть

- Сидя на полу. Спина к фитболу, руки на нем. Опираясь на фитбол, поднять таз, выпрямить ноги.
- В упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, подкатить фитбол к груди.
- Стоя на коленях лицом к фитболу, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.
- То же, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.

Заключительная часть

Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.

Апрель

Занятия 1,2.

Ходьба. Имитационные упражнения «лягушка», «петушок». Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ

Парные упражнения с одним фитболом.

1. Перебрасывание фитбола друг другу. - Стоя, друг за другом, фитбол у впереди стоящего. Передача фитбола над головой, поворот и т.д.

2. Стоя лицом друг к другу. Прокатывание фитбола по полу. То же, сидя на полу.
3. Стоя лицом друг к другу, фитбол лежит на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол.
4. Попрыгать на одной ноге друг за другом вокруг фитбола.

Основная часть

- Опираясь руками на фитбол, перепрыгнуть через него.
- Лежа на животе на фитболе, перевернуться с прокатыванием на спину.
- Стоя правым боком к фитболу. Сделать шаг правой ногой через него, прокатиться на нем, приставить левую ногу.
- Эстафета «Чехарда через фитбол». (Фитболы ставятся в ряд на некотором расстоянии. Игрок перепрыгивает через каждый и возвращается к команде.

Заключительная часть: Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

Занятия 3,4.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток – ходьба, приставляя пятку к носку, два – ходьба широким шагом, три – ходьба на четвереньках. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ

Парные упражнения с одним фитболом.

1. Перебрасывание фитбола друг другу, мяч бросать от груди. Стоя, друг за другом, фитбол у впереди стоящего ребенка. Широко расставив ноги, передать фитбол сзади стоящему ребенку между ног, затем пара меняется местами.
2. Стоя лицом друг к другу. Прокатывание фитбола по полу ногами. То же, сидя на полу.
3. Стоя лицом, друг к другу, фитбол лежит на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол и поката мяч вперед и назад правой ногой. Затем левой.
4. Попрыгать друг за другом вокруг фитбола.

Основная часть

- В упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, прокатить его к груди.
- То же, но опора на фитбол одной ногой.
- Сидя на фитболе, сделать небольшой наклон вправо, перекатиться вправо, встать, фитбол положить слева.
- Подвижная игра вдвоем на фитболе.

Заключительная часть

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Перекладывание мелких предметов ногами.

Занятия 5,6.

Вводная часть

Ходьба, имитационные упражнения: «крокодил», «слон». Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

ОРУ

Весь комплекс музыкально-ритмических движений (см. занятия в феврале и марте).

Основная часть

- Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.
- Лежа на спине, на полу, прямые ноги держать на фитболе, делать поочередные махи прямыми ногами вверх.
- Лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90 градусов, точка контакта с мячом на средней линии лопаток, выпрямляя ноги, перекатиться в положение упор на руки и обратно
- Подвижная игра «Догонялки на фитболе».

Заключительная часть

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Перекладывание мелких предметов ногами.

Занятия 7,8.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег с захлестом. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

ОРУ

Весь комплекс музыкально-ритмических движений (см. занятия в феврале и марте), стараясь выполнять в одном темпе.

Основная часть

- Игровое упражнение «Кто дольше продержится на фитболе без опоры?»
- Лежа на животе на фитболе, перевернуться с прокатыванием на спину.
- Стоя правым боком к фитболу, сделать шаг правой ногой через него, прокатиться на нем, приставить левую ногу.
- Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?»

Заключительная часть

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Перекладывание мелких предметов ногами.

Май

Занятия 1,2.

Вводная часть

Ходьба. Имитационные упражнения: «мышка», «лиса». Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

ОРУ

1. И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи.
2. И.п. – то же, руки в стороны. Поочередно вставлять ноги на пятку вперед.
3. И.п. – стоя на коленях, руки на фитболе. Сесть на пятки, прижать фитбол к коленям.
4. И.п. – лежа на полу, ноги на фитболе. Поочередно махать прямыми ногами.
5. И.п. – то же, фитбол на ногах. Поднять ноги, прокатить его до груди, сесть, положить на ноги.
6. Подпрыгивание на фитболе.

Основная часть

- Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.
- Игровое упражнение «Кто выше подбросит?».
- Стоя в упоре на одном колене, боком к фитболу. Другая нога выпрямлена и упирается на него ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания.
- Эстафета «Чехарда через фитбол».

Заключительная часть

Точечный массаж дыхательная гимнастика (по К.К. Утробинной).

Занятия 3,4.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения.

Перестроение в две колонны.

ОРУ

1. И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Упражнение «лесенка» - поочередно поднимать плечи, затем руки на пояс, вверх и опускать.

2. И.п. – то же, руки в стороны. Поочередно вставлять ноги на пятку вперед, выполнить наклон и коснуться руками пальцев ног.
3. И.п. – стоя на коленях, руки на фитболе. Встать, выпрямить ноги, пятками коснуться пола.
4. И.п. – лежа на полу, ноги на фитболе, руки вдоль туловища. Поднимать таз вверх.
5. И.п. – лежа на полу, фитбол на ногах. Поднять ноги, прокатить его до груди, сесть, положить на ноги.
6. Подпрыгивание на фитболе.

Основная часть

- Лежа на спине, на полу. Согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки - за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.
- Стоя на коленях. Фитбол под грудью, руки, согнутые в локтях, на фитболе. Отжиматься от фитбола. Сидя на полу, спиной к фитболу, руки на нем. Опираясь на него, поднять таз, выпрямить ноги.
- Подвижная игра " Ловишки с фитболом».

Заключительная часть

Точечный массаж дыхательная гимнастика (по К.К. Утробинной).

Занятия 5,6.

Вводная часть

Ходьба. Имитационные упражнения: «гуси», «крокодил». Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

ОРУ

Парные упражнения с одним фитболом.

1. Перебрасывание фитбола друг к другу. Стоя друг за другом. Фитбол находится у впереди стоящего. Передать его над головой, повернуться.
2. Стоя лицом друг к другу. Прокатывать фитбол по полу.
3. То же сидя на полу.
4. Стоя лицом друг к другу. Фитбол на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол.
5. Лежа на полу. Фитбол между стопами, руки вдоль туловища, поднять, опустить фитбол.
6. Попрыгать друг за другом вокруг фитбола на одной ноге.

Основная часть

Сидя на фитболе:

- ходьба на месте, не отрывая носков;
- ходьба с высоким подниманием коленей; приставным шагом в стороны;

- сидя боком к фитболу на полу. Дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит на нем, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол, удерживая равновесие.
- то же, при накате дальнюю руку поднять вверх.
- эстафета «Передай фитбол».

Заключительная часть

Точечный массаж, дыхательная гимнастика (по К.К. Утробинной).

Занятия 7,8.

Вводная часть, ору и основная часть

Занятия строятся на свободном выборе движений. Дети делятся на две подгруппы. Одна - показывает движение, вторая – выполняет.

Заключительная часть

Точечный массаж дыхательная гимнастика (по К.К. Утробинной)

5. Оценочные материалы

5.1. Планируемые результаты освоения детьми дополнительной Программы.

Средняя группа (с 4 до 5 лет)

- совершенствование равновесия и координации;
- совершенствование умения сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболах;
- формирование здоровой осанки, укрепление мышечного корсета;
- совершенствование качества выполнения упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений.

Старшая группа (с 5 до 6 лет)

- совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
- совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы;
- развитие у детей координации, внимания, творческой инициативы.
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

Подготовительная группа (с 6 до 7 лет)

- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
- повысить интерес к упражнениям и играм с фитболами;
- проявление самостоятельности, творчества, инициативы, активности, сформированность привычки к здоровому образу жизни.

5.2. Ожидаемый результат освоения дополнительной образовательной программы «Фитбол для детей»

По окончании обучения 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.

5.3. Диагностика определения уровня сформированности физических умений у детей

Способом определения результативности реализации программы дополнительного образования «Фитбол для детей» является диагностика. Результаты диагностики педагог вносит в Диагностическую карту.

Диагностическая карта определения уровня сформированности физических умений у детей

№	Ф.И. ребёнка	Гибкость		Равновесие		Выносливость		Умение заниматься в коллективе		Общий балл	
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
1											
2											
3											
4											
5											

3 балла - Ребёнок заинтересован в усвоении знаний о физической культуре и спорте, активно проявляет себя в двигательной деятельности.

Обладает высокими данными: гибкостью, выносливостью, равновесием. Обладает умением управлять своей деятельностью.

2 балла - В целом ребенок заинтересован в двигательной активности. Стремится к приобщению к физическим ценностям. Однако недостаточно развита гибкость, выносливость. Не умеет сохранять равновесие.

1 балл - Ребенок мало заинтересован в занятиях на развитие двигательной активности, не проявляет интерес к физической культуре. Обладает слабо развитыми физическими качествами: сила, быстрота движений, ловкость, равновесие. Отсутствуют координационные способности. Слабо развита эмоциональность, фантазия.

Координационные способности детей фиксируются тремя тестами:

- ✓ «Прыжки ноги врозь – ноги вместе»
- ✓ «Челночный бег»
- ✓ Упражнением «Аист».

Тест «Наклон вперед» проводится для определения подвижности позвоночного столба.

Скоростно-силовые способности определяются следующими тестами: «Прыжок в длину с места», «Подъем туловища за 30 сек.», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».

Тест «Удержание спины» определяет статическую выносливость мышц спины.

Тест «Бег» характеризует развитие общей (аэробной) выносливости.

Результаты диагностики фиксируются в таблицах наблюдения.

Формы подведения итогов реализации Программы: воспитанники будут участвовать в показательных занятиях для родителей, на спортивных праздниках в ДООУ, на спортивных развлечениях в ДООУ.

6. Материально-техническое обеспечение

Материально-технические (пространственные) условия организации физического развития воспитанников:

- Спортивный зал.
 - Музыкальный центр
 - Дидактический материал:
- аудио материалы для проведения практических занятий,
- маски и шапочки для подвижных игр.

Развивающая предметно-пространственная среда в спортивном зале ДОУ для занятий фитбол для детей включает в себя:

	Спортивный инвентарь и материалы	количество
1	Оборудование:	
2	- музыкальный центр–	1 шт.,
3	- флажки разноцветные -	24 шт.,
4	- стенка гимнастическая –	4 шт.
5	- скамейка гимнастическая –	6 шт.
6	- бревно для гимнастики –	1 шт.
7	- батут детский -	2 шт.
8	- мат малый -	2 шт.
9	- мат с разметками -	2 шт.
10	- мат большой –	1 шт.
11	-палка гимнастическая пластмассовая –	12 шт.
12	-палка гимнастическая пластмассовая 1 метр –	1 шт.
13	-палка гимнастическая деревянная –	6 шт.
14	- мяч фитбольный детский –	12 шт.
15	- мяч фитбольный большой –	2 шт.
16	- мячи резиновые 30 см. -	12 шт.
17	- мячи пластмассовые 10 см. –	60 шт.

18	- обручи 50 см. –	12 шт.
19	- обруч плоский 50 см. –	2 шт.
20	- туннель –	2 шт.
21	- дорожка коррекционная –	3 шт.
22	- дорожка пластмассовая –	2 шт.
23	- дорожка сенсорная –	4 шт.
24	- гантели детские –	24 шт.
25	- мешки для метания –	48 шт.
26	- модуль змейка –	1 шт.

7. Методические материалы

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. М.: ТЦ Сфера, 2014 г.- 144с.
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014 г. – 48 с.
3. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 летюМ.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007 г.- 160 с.
4. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. – Издательство «Учитель», Волгоград, 2014 г.- 188 с.
5. Железняк Н.Ч.. Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использование стандартного и нестандартного оборудования.М.;Издательство «Скрипторий 2003», 2009.-112с.
6. Зинатулин С.Н.Планирование и конспекты занятий по регуляции дыхания. М.: Айрис-пресс, 2007.- 64 с.
7. Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей. Ярославль.2005 г.- 140 с.
8. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. – Воронеж. ТЦ «Учитель», 2005 г. -109с.
9. Пензулаева Л.И. " Физическая культура в детсом саду". Книга для воспитателя детского сада. – М., МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014 г.
10. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников.М. 2009 г.-80 с.
11. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни.ТЦ Сфера, 2012 г.- 128с.
12. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников».
13. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: учеб.- метод, пособ.- СПб.: СПбГАФК, 1999.- 80 с.
14. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений. - СПб.: Речь, 2001.- 166 с.
15. Сайкина Е.Г.,Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах».СПб.:РГПУ им А.И.Герцена, 2006.
16. Сайкина.Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»,СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2008
17. Сулим Е.В. Растим детей здоровыми. Детский фитнес.М. ТЦ Сфера, 2014 г. – 160 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 199463268973859046802120201682333540321177793264

Владелец Ренева Оксана Валентиновна

Действителен с 21.02.2025 по 21.02.2026