

Отдел образования администрации города Рассказово Тамбовской области

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 7 «Золушка»

Утверждено приказом МБДОУ  
«Детский сад № 7 «Золушка»  
от 31.08.2023 № 120  
Заведующий «Детский сад № 7 «Золушка»  
\_\_\_\_\_ /Е.В. Филиппова /

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Фитбол»**

*Возраст детей: 4-5 лет*

*Срок реализации: 1 год*

***Разработчик программы:***  
Степанкова К.С.  
Инструктор по физической культуре

г. Рассказово  
2023 год

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	МБДОУ «Детский сад № 7 «Золушка»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол»
<b>3. Сведения об авторах:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Степанкова Ксения Сергеевна, инструктор по физической культуре
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р); Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
<b>4.2. Область применения</b>	дополнительное образование
<b>4.3. Направленность</b>	физкультурно-спортивная
<b>4.4. Уровень освоения программы</b>	ознакомительный
<b>4.5. Тип программы</b>	дополнительная общеразвивающая
<b>4.6. Вид программы</b>	модифицированная
<b>4.7. Возраст учащихся по программе</b>	4-5лет
<b>4.8. Продолжительность обучения</b>	1 год

## Содержание

Информационная карта программы.....	2
<b>Блок № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»</b>	
<b>1.1. Пояснительная записка</b> .....	4
<b>1.2. Цель и задачи программы</b>	
- Цель и задачи:.....	5
<b>1.3. Содержание программы.</b>	
Учебный план .....	7
Перспективное планирование.....	12
<b>1.4. Планируемые результаты</b> .....	38
<b>Блок № 2 «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»</b>	
<b>2.1.Календарный учебный график</b> .....	39
<b>2.2. Условия реализации программы</b> .....	39
<b>2.3.Формы аттестации</b> .....	41
<b>2.4. Оценочные материалы</b> .....	42
<b>2.5. Методические материалы</b> .....	43
<b>2.6. Список литературы</b> .....	44

### 1.1. Пояснительная записка

С древнейших времен в культуре любого народа мяч служил предметом для игр и развлечений. Практически каждый ребенок с раннего возраста знаком с ним. Выбор мячей в настоящее время достаточно широк: по размеру, цвету, качеству и назначению. Сравнительно недавно появились мячи – фитболы (от англ. Fitball; fit – оздоровление, ball- мяч) – это большой мяч диаметром от 45см – 70см. Использование фитболов в ДОО позволяют решать многие оздоровительные задачи.

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

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

Мяч по своим свойствам многофункционален и в программе фитбол – аэробике может использоваться как предмет, тренажер или опора.

Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса,
- для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы,
- для увеличения гибкости и подвижности суставов,
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата,
- для развития ловкости и координации движений,
- для развития пластики и музыкальности,
- для расслабления и релаксации и др.

Данная программа ориентирована на детей старшего дошкольного возраста. С целью сохранения и укрепления физического, психического, социального здоровья и повышения уровня физической дееспособности занимающихся. Для работы за основу выбрана программа фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.

## 1.2. Цели и задачи программы

### Направленность программы.

Программа «Фитбол - аэробика» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей 5 – 6 лет и рассчитана на один год обучения.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка

### Цели и задачи программы

Освоение основных разделов программы «Фитбол - аэробика» поможет естественному развитию организма ребёнка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по данной программе создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень знаний. Всё это способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию.

**Цель программы:** содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребёнка, укрепления здоровья, развитие двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни.

#### Оздоровительные задачи.

- содействовать оптимизации роста и развитию опорно - двигательного аппарата;
- гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук;
- содействовать развитию функциональному совершенствованию сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

#### Образовательные задачи.

- вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол – аэробикой на организм, понятие здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол – аэробикой, профилактике травматизма;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- прививать привычки личной и общественной гигиены ( самообслуживание, соблюдение чистоты);
- формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

### **Воспитательные задачи.**

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- содействовать формированию у детей коммуникативных умений;
- расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.

**Структурную основу** оздоровительно-развивающей программы по фитбол-аэробике составляют: основы знаний, учебно-практический материал, состоящий из пяти разделов, требования к уровню подготовленности занимающихся и материально-техническое обеспечение процесса обучения.

Программный материал представляет собой образно-танцевальные композиции, имеющие различный характер и завершенность. Все упражнения выполняются под определённое музыкальное сопровождение, а в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

При проведении занятий по фитбол-аэробике используется игровой и соревновательный методы, что придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей дошкольного возраста. Программа имеет гибкий характер, что позволяет в зависимости от условий материальной базы, уровня физического

развития подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение.

### 1.3. Содержание программы

#### Режим реализации программы

Возраст детей	Общее количество занятий в год	Количество занятий в неделю	Длительность занятий	Форма организации
для детей 4 – 5 лет	72	2	25 мин	занятие

#### Учебно – тематический план

№ п/п	Содержание программы	Количество часов
I	Основы знаний	В течении обучения
II	Учебно – практический материал	
	1. «Фитбол – гимнастика»	16
	2. «Фитбол – ритмика»	14
	3. «Фитбол – атлетика»	13
	4. «Фитбол – коррекция»	10
III	5. «Фитбол – игра»	17
	Требования к уровню подготовленности занимающихся (тестирование)	2
<b>Всего часов</b>		<b>72</b>

#### Характеристика разделов программы

В содержание программы по фитбол-аэробике входят: основы знаний, учебно-практический материал, требования к уровню подготовленности занимающихся и требования к материально-техническому оснащению процесса обучения.

**Основы знаний** – теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является неполным. Весь учебный материал даётся последовательно и равномерно на каждом занятии.

Содержание тем включает характеристику фитбол-аэробики и описание её влияния на организм занимающихся, правила поведения в зале и требования к выполнению упражнений, профилактику и предупреждения травматизма, основы личной гигиены здорового образа жизни.

**Учебно-практический материал** способствует формированию умений, навыков, развитию двигательных способностей и включает комплексы упражнений фитбол-аэробики, которые представлены в различных разделах программы, а также разработкой самостоятельных заданий детьми, которые служат дополнением к изучению программного материала.

**«Фитбол-гимнастика»** в раздел входят упражнения и комплексы общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребёнком основных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых для дальнейшей работы по программе фитбол-аэробики. К ним относятся строевые общеразвивающие упражнения; упражнения, сидя на мяче (без предметов, с предметами); основные движения шеи, рук, ног, туловища; упражнения «типа зарядки»; прыжки; основные исходные положения на мяче; акробатические упражнения, включающие элементы самостраховки; упражнения в равновесии; упражнения «школы мяча» (перекаты, броски, ловля, отбивание); упражнения на растягивания и стретчинг.

**«Фитбол-ритмика»** упражнения раздела являются основной для развития чувства ритма, что позволяет детям свободно, красиво и координированно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

Обретая свободу движения, ребёнок может самореализоваться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворённость, открытость и внутреннюю свободу.

В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), основы хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол-аэробики и их связки, ритмичные и сценические танцы.

**«Фитбол-атлетика»** это раздел имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных групп (рук, ног, туловища), развитие силовой и общей (аэробной) выносливости.

Использование данных упражнений кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, даёт возможность ребёнку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

**«Фитбол-коррекция»** раздел состоит из упражнений профилактико-корректирующей направленности, которые являются основой оздоровления для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

**Креативно-игровой раздел «Фитбол-игра»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение музыкально-подвижных игр и эстафет в физкультурно-оздоровительную деятельность, проведение сюжетных уроков. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретённых ранее, развивает выдумку и творческую инициативу.

Благодаря использованию упражнений этого раздела создаются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощённости и свободного самовыражения.

**Раздел «Требования к уровню подготовленности занимающихся»** включает в себя требования по освоению знаний («должны знать...»), умений и навыков («должны уметь...») и развитие двигательных способностей («должны демонстрировать...»). Для определения уровня физической подготовленности следует иметь объективные исходные показатели и видеть произошедшие сдвиги в развитии двигательных способностей, поэтому рекомендуется в начале и в конце изучения программного материала по фитбол-аэробике проводить тестирования уровня физической подготовленности, используя контрольные упражнения программы и специальные тесты.

**Раздел «Материально-техническое обеспечение процесса обучения»** определяет необходимый спортивный инвентарь, оборудование для контроля и оценки действий, вспомогательное оборудование, подбор музыкального сопровождения и учебно-методический материал для проведения занятий фитбол-аэробикой

## Перспективное планирование

### **Основы знаний.**

1. Характеристика и содержание фитбол-аэробики.
2. Правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой и профилактика травматизма.
3. Основы личной гигиены занимающихся.

### **Учебно-практический материал: умения, навыки и развитие двигательных способностей.**

**Фитбол-гимнастика** (общеразвивающая направленность).

*Строевые упражнения*

Строевые приёмы: «Становись!», «Разойдись!», повороты «Направо!», «Налево!» при шаге на месте, переступанием. Походный шаг на месте и в движении. Построение в шеренгу, в колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны по ориентирам или выбранным водящим. Передвижения по кругу, в обход (шагом и бегом) с различными видами фигурной

маршировки, за педагогом. Размыкание на вытянутые руки вперёд, в стороны. По мере освоения все строевые упражнения *можно* выполнять с мячом в руках (или на голове).

#### *Общеразвивающие упражнения.*

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки, бег. общеразвивающие упражнения с фитболом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола. общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами: с платочками, ленточками. Прыжковые упражнения: прыжки на месте: на двух, на одной; ноги врозь-вместе. Прыжки с продвижением вперёд - назад, вправо - влево.

#### *Упражнения в равновесии.*

Равновесие в стойке на *одной* с опорой коленом другой о мяч, руки в стороны. Равновесие в стойке на одной, другая согнута вперёд, мяч на голове. Равновесие в положении сидя на мяче, с захватом его ногами руки в стороны.

#### *Акробатические упражнения.*

Группировки в приседе, сидя, лёжа. Перекаты вправо, влево.

*Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.*

Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.

#### *Базовые упражнения футбол-аэробики.*

Основные исходные положения: сед на мяче; лёжа спиной на мяче; лёжа животом на мяче; упор лёжа бёдрами на мяче; лёжа боком на мяче; упор боком на мяче. Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро). Перекаты и переходы: из упора присев, руки на мяче, в упор лёжа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа спиной на мяче; из положения сидя на мяче в положение стоя придерживая мяч рукой.

#### *Комплексы упражнений.*

«Часики», «Ку-ку», «Буратино», «Упражнение с платочками (ленточками)», «Ладонка», «Фея моря».

**«Фитбол-ритмика»** (танцевально-ритмическая направленность).

*Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.*

Хлопки, хлопки по мячу, притопы на каждый счёт через счёт. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.

#### *Основы хореографии.*

Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья; перевод рук из одной позиции в другую. Стоя спиной к опоре: полуприседы; подъёмы на носки; выставление ноги вперёд на носок, в сторону на носок; поднимание согнутой и прямой ноги вперёд, в сторону.

#### *Танцевальные шаги.*

Шаг на носках, с носка (с мячом в руках). Сидя на мяче «елочка», «гармошка», «ковырялочка», «шаг с притопом», «перекатный шаг».

*Ритмические танцы.*

Танцы в парах и индивидуальные: «Диско», «Танец сидя», «Танец утят», «Кузнечик», «Чик и Брик» и др.

*Базовые шаги фитнес-аэробики и их связки.*

March (марш); step-touch (приставной шаг) вперёд, назад, вправо, влево; knee up (подъём колена); jumping jack (прыжок ноги врозь- вместе); lunge (выпад); jog (бег).

*Комплексы упражнений.*

«Ладушки», «Спляшем, Ваня!».

**«Фитбол-атлетика»** (общеукрепляющая направленность).

*Упражнения, направленные на развитие силы.*

Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.

*Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.*

Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.

*Упражнения, направленные на развитие выносливости.*

Прыжки на месте: на двух, на одной; ноги врозь-вместе. Прыжки с продвижением вперёд-назад, вправо-влево.

*Комплексы упражнений.*

«Бегемот», «Ква-ква», «Крот и черепаха».

**«Фитбол-коррекция»** (профилактико-корректирующая направленность).

*Упражнения на формирование правильной осанки.*

Упражнения для создания представления и формирования правильной осанки. Комплексы ОРУ стоя у опоры. Упражнения с мячом на голове. Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лёжа на полу, сидя, с мячом в руках, с мячом в ногах).

*Упражнения для профилактики плоскостопия.*

Ходьба на носках и пятках с мячом в руках. Сидя на мяче и сидя на полу (стопы на мяче): разведение, сведение носков, пяток, «гармошка», «ёлочка» и др.

*Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики.*

Упражнения пальчиковой гимнастики: упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры) сидя на мяче.

*Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.*

Посегментное расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища (самомассаж). Дыхательные упражнения.

*Комплексы упражнений фитбол-аэробики.*

«Марыся», «Буратино», «Танцующие пальчики», «Мотылёк».

**Фитбол-игра** (креативно-игровая направленность).

*Творческие и игровые задания.*

Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания: «Танец загадка», «Танец в кругу».

*Музыкально-подвижные игры.*

«Лошадки», «Совушка», «Сбей кеглю», «Лиса и тушканчики», «Автомобили».

*Эстафеты*

Передача и броски мяча в шеренгах, колоннах. Бег с мячом в руках. Прыжки на мяче.

*Сюжетные занятия.*

«Мой весёлый звонкий мяч», «Путешествие в сказку», «В мире животных», «В гости к Морской Феи», «Звёзды футбола».

*Комплексы упражнений:*

«Бег по кругу», «Светофор».

### Перспективный план занятий кружка «Фитбол – аэробика»

№ занятия	Фитбол - гимнастика	Фитбол – ритмика	Фитбол - атлетика	Фитбол - коррекция	Фитбол - игра
<b>Сентябрь</b>					
<b>Задачи.</b> 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. Воспитать осознанное отношение к своему здоровью.					
	Ходьба в колонне, ходьба на носках, на пятках, бег в колонне по одному, упр. на дыхание, перестроение в круг. <i>У меня большой есть мячик Этот мячи сам не скачет Но зато могу на нём Долго прыгать я верхом.</i>		Отбивание фитбола двумя руками на месте. Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами. Обучение	«Послушаем своё дыхание»	<b>«Найди свой фитбол»</b>

<p>1 - 2</p>	<p>Нравится вам мячик? Давайте с ним поиграем. Под музыкальное сопровождение Е.Железновой «Передай мячик» - дети передают мячи по кругу.</p> <p><b>ОРУ.</b></p> <p>1 И.п. ноги слегка расставить, фитбол внизу. 1-2 – поднять фитбол вверх 3 – 4 и.п. бр.</p> <p>2. И.п. то же. фитбол у правой ноги. 1-2 перенести его над головой и положить у левой ноги. 3 – 4 и.п. бр.</p> <p>3. И.п. то же. фитбол на полу. 1 – 4 прокатить его вокруг себя вправо. То же влево. По 3р. в каждую сторону.</p> <p>4. И.п. то же. 1-присесть, руки положить на фитбол, 2 –и.п.</p> <p>5 И.п. ноги врозь, руки на поясе, фитбол на полу. 1 – наклониться вперёд, руки положить на фитбол попружинить, 2 – и.п.</p> <p>6.И.п. о.с. прыжки на двух ногах вокруг фитбола.</p>		<p>правильной посадке на фитболе.</p>		
<p>3-4</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба широким шагом, с высоким подниманием колен; бег в колонне, бег враспынную, подскочным шагом, упр. на дыхание в ходьбе, построение в 3 колонны.</p> <p><b>ОРУ.</b></p> <p>1. И.п. о.с. фитбол у груди. 1- выпрямить руки с фитболом вперёд 2 – и.п.</p> <p>2. И.п. ноги врозь, фитбол у груди. 1 –поворот вправо – влево, фитбол вперёд; 2 – и.п.</p> <p>3. И.п. стоя, фитбол между ног. 1 – сесть на фитбол, положить на него руки, 2 – и.п.</p> <p>4. И.п. сидя на фитболе. Поднимать и опускать плечи.</p> <p>5. И.п.о.с. Прыжки вокруг фитбола на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом над головой.</p>			<p>И.п. лёжа на спине, на полу. а) Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. б) Переступание по поверхности фитбола вверх – вниз; вправо – влево. в) сгибая колени, подтянуть фитбол к себе, отодвинуть назад.</p>	<p><b>«Быстрый и ловкий»</b> Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра</p>

	<i>Игровое упражнение «Сбей кеглю»</i>				продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок.
5-6	<p>Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба с отбиванием мяча о пол, ходьба с прокатыванием мяча по полу, по скамье, «змейкой» между предметами. Построение в 2 колонны. <b>ОРУ.</b> 1 И. п. – сидя на фитболе, руки к плечам. Выполнение: 1-руки на фитбол; 2-вернуться в и.п. 2 И. п. – стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь. Выполнение: 1-2 – наклона вперёд не сгибая ног, ладони на фитбол; 3-4 – вернуться в и. п. ( 5 раз). 3 И. п. – сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку. Выполнение: 1-2 – правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол; 3-4 - вернуться в и. п. То же другой ногой (повторить 3-5 раз). 4 И. п. – сидя на фитболе, руки на поясе. Выполнение: 1-2 –наклон вперёд, рукой коснуться правой ноги; 3-4 - вернуться в и.п. То же другую сторону (повторить 3-4 раза). 5 И. п. – сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками, ноги согнуты в коленях. Выполнение: 1-2 – выпрямить ноги; 3-4 - согнуть ноги (повторить 4-6 раз). 6 Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. 7 Повторить упражнение</p>	<b>Ритмический танец «Кузнечик» (разучивание)</b>	Броски мяча двумя руками в парах. Отбивание фитбола двумя руками на месте и в ходьбе.	Комплексы упражнений фитбол - аэробики «Мотылёк»	<p><b>«Попрыгунчики»</b> Ходьба по массажным коврикам.</p>
7-8	<b>Базовые шаги March (марш);</b>				

9	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба широким шагом, с высоким подниманием колен; бег в колонне, бег враспынную, подскочным шагом, упр. на дыхание в ходьбе, построение в 3 колонны.</p> <p>Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба с отбиванием мяча о пол, ходьба с прокатыванием мяча по полу, по скамье, «змейкой» между предметами. Построение в 2 колонны.</p>	<p><b>Ритмический танец «Кузнечик» (повторение)</b></p>	<p>Попадание фитболом в цель</p> <p>Упр. «Отбей и поймай»</p>	<p>Комплексы упражнений фитбол - аэробики «Загораем»</p> <p>Упр. «Лицом друг к другу»</p>	<p>«Зайцы и волки»</p> <p>«Дракон кусает хвост»</p>
---	---	---	---	---	---

### 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 фитбол-гимнастики. 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

10-11	<p>Построение в шеренгу. Игровое упражнение «Становись» - «Разойдись». Ходьба по полосе препятствий, бег «змейкой» между предметами, упр. на дыхание. Построение в круг.</p> <p><b>ОРУ.</b></p> <p><b>1</b> И. п.: сидя на мяче, руки внизу 1-2 руки поднять вверх; 3 -4 - опустить вниз; бр.</p> <p><b>2.</b> И.п. то же. 1 - наклон головы влево (вправо); поднимать одновременно плечи 2 – и.п. по 3р.</p> <p><b>3.</b> И.п. сидя на мяче руки у плеч 1- наклоны туловища вправо (влево), руки вверх 2 – и.п. по 3р.</p> <p><b>4.</b> И. п.: сидя на пятках, руки на мяче. 1-2 откатить мяч руками, потянуться за ним вперед, 3- 4 вернуться в и. п. бр.</p>	<p><b>Ритмический танец «Кузнечик» (закрепление)</b></p>	<p>Перебрасывание мяча в парах. Толкание мяча ладошками. Прыжки на мячах.</p>		<p>«Лягушки и цапля» Игра малой подвижности «Угадай, кто сидит на мяче?»</p>
-------	---	--	---	--	--

	<p><b>5 И. п.:</b> сидя на мяче руки на поясе  1 - поворот туловища влево, отвести левую руку назад, посмотреть на нее. 2 – и.п.  3 - поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее 4 – и.п. по 4р. (покачивание на мяче)  6.И.п. то же руки свободно. Лёгкий бег на месте, сидя на мяче, ходьба вокруг фитбола.  <b>Базовые шаги :</b> step-touch (приставной шаг) вперёд, назад, вправо, влево;</p>				
<b>12-13</b>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Выполнение различных видов ходьбы и бега под музыку. Упр. на дыхание. Построение у фитболов.  Упражнение на закрепление и совершенствование основных движений рук и туловища  <b>«Часики»</b>  Стр. 55 «Танцы на мячах»  <b>«Покачаемся»</b> самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p>	<p><b>Музыкально – ритмический комплекс «Весёлые путешественники»</b>  (разучивание)</p>	<p>Толкание мяча развернутой ступней  Прыжки на месте и с продвижением вперед на 2-х и на 1-ой ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой, высоко поднимая колени</p>	<p>Релаксация  «Океанский прибой»</p>	<p><b>«Не зевай! Быстро мячик занимай!»</b></p>
<b>14-15</b>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.  Упражнение на закрепление перекатов, бросков и ловли мяча. (в парах)  Песня <b>«Весёлый мячик»</b> (муз.Е.Атрашкевича,) <b>«Качели»</b> и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p>	<p><b>Музыкально – ритмический комплекс «Весёлые путешественники»</b>  (повторение)</p>	<p>Сидя на фитболе, повернуться вокруг себя, переступая ногами</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Шарик»  <b>Красный шарик надуваем</b> – дети вдыхают носом, выдыхают ртом.  <b>А потом его спускаем ш-ш-ш-ш.</b></p>	<p><b>П/и «Автомобили»</b>  (Танцы на мячах с.96)</p>

16-17	<p>Ходьба в колонне с выполнением движений для рук. Ходьба с выполнением заданий на внимание (1 хлопок – ходьба спиной; 2 хлопка – на коленях; 3 хлопка – обычная. Бег «змейкой» между предметами, с высоким подниманием колен, врассыпную, в колонне по одному. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.</p> <p><b>«Разминка для боксера»</b> в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение локтевых и плечевых суставах.</p>	<p><b>Музыкально – ритмический комплекс «Весёлые путешественники»</b> (закрепление)</p>	<p>игровое упражнение «Попади в цель» (с расстояния 3м попасть фитболом в горизонтальную цель – обруч)</p>	<p>«Наклоны» - и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p>	<p>Эстафета <b>«Кто быстрее на фитболе»</b></p>
-------	--	---	--	---	---

**Ноябрь**

**Задачи.** Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; тренировать равновесие и координацию; воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.

18-19	<p>Ходьба с мячом - фитболом (на носках, пятках, с высоким подниманием коленей, с прокатыванием мяча), бег (мяч перед собой), боковой галоп.</p> <p>Комплекс ОРУ с фитболами</p> <p>1 И.п. – сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки к плечам. Покачиваясь на мяче, руки , вверх к плечам, в стороны, к плечам.</p> <p>2 И.п. то же . Покачиваясь на мяче поворот головы вправо, правая рука в сторону. То же влево</p> <p>3 И.п. сидя на мяче, руки на поясе. Движение тазом вперёд – назад, из стороны в сторону, круговые вращения.</p> <p>4 И. п. то же. Поочерёдное вынесение ног на пятку с одновременным разведением рук в стороны</p> <p>5. И.п. сидя на мяче, правая нога вытянута вперёд, руки в стороны, круговые движения носком ноги, удерживая равновесие То же левой. Подбородок не</p>	<p><b>«Танец сидя»</b> (разучивание)</p>	<p>Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя.</p>	<p>Работа на тренажёрах для профилактики плоскостопия</p>	<p>П / игра «День и ночь» (Танцы на мячах. стр.96)</p>
-------	--	--	--	---	--

	опускать. 6. 3 И.п. сидя на мяче, руки внизу. Прыжком ноги и руки в стороны.				
<b>20-21</b>	Ходьба с мячом (на носках, пятках, с высоким подниманием коленей, с прокатыванием мяча), бег (мяч перед собой), бег с захлестыванием голени, ходьба вокруг мяча, упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на <i>фитболе «Зарядка»</i> ( муз. из мультфильма «Маша и медведь»)		Отбивание мяча о пол в ходьбе	Разучивание упр. <b>«Качели»</b>	П/и <b>«Мы весёлые ребята»</b>
<b>22-23</b>	Ходьба в колонне по одному, боком приставным шагом, бег, высоко поднимая колени, обычный бег, подскочным шагом, ходьба, упр. на дыхание. построение у фитболов. 1 И. п.: сидя на мяче. повороты головы вправо, затем влево. 2 И. п.: сидя на мяче. круговые движения плечами 3. И.п. то же. Покачиваясь на мяче поворот туловища влево, отвести левую руку назад, посмотреть на нее. поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее. 4. И. п.: сидя на пятках, руки на мяче. откатить мяч руками, потянуться за ним вперед, вернуться в и. п. 5. И.п. лёжа на полу, на спине, мяч перед ногами. в положении лежа на спине, ребенок ходит по мячу; перекатывает мяч стопами к ягодицам и обратно. 6. 1 И. п.: сидя на мяче. Прыжки на мяче поворачиваясь вокруг себя на месте, в чередовании с ходьбой на месте.	<b>«Танец сидя»</b> (повторение)	Перебрасывание мяча друг другу.	<b>Чудо-нос</b> После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. Инструктор читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание. <i>Носиком дышу, Дышу свободно, Глубоко и тихо – Как угодно. Выполню задание, Задержу дыхание. Раз, два, три, четыре Снова дышим: Глубже, шире.</i>	Эстафета с фитболом <b>«Ловкая пара»</b> (пронести мяч между животами до ориентира и обратно)
<b>24-25</b>	Различные виды ходьбы и бега, упр. на дыхание. Упражнение для развития координации движений, с элементами самомассажа. Музыкальное сопровождение - <b>«Ушастый нянь»</b> (муз. и сл. Д. Воскресенского)	<b>«Танец сидя»</b> (закрепление)	<b>«Пошагаем»</b>	Разучивание упражнений <b>«Страус»</b> <b>«Ящерица»</b>	П/и <b>«Ловишки»</b>

26	Ходьба с мячом (на носках, пятках, с высоким подниманием коленей, с прокатыванием мяча), бег (мяч перед собой), бег с захлестыванием голени, ходьба вокруг мяча, упражнения на восстановление дыхания.		<b>Поймай мой мяч после отскока.</b>	Повторение упражнений « <b>Страус</b> » « <b>Ящерица</b> »	<b>«Найди свой мяч»</b>
<b>Декабрь</b>					
<b>Задачи.</b> 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.					
27-28	Ходьба в колонне, ходьба на пятках, руки за спиной, с высоким подниманием бедра, бег с изменением направления движения, ходьба, упр. на восстановление дыхания, построение у фитболов.	Танец « <b>Тик – так</b> » (разучивание)	Отбивание мяча в ходьбе боком приставным шагом	<b>Повторение упр. «Страус» «Ящерица» «Качели»</b>	<b>П/и «Пустое место»</b>
29-30	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким шагом, с высоким подниманием колен, бег в колонне, враспынную, подскочным шагом, сильно сгибая ноги назад, ходьба обычная, упр. на дыхание. Построение в круг. Игра – танец – « <b>Мы пойдём сначала вправо...</b> »	Танец « <b>Тик – так</b> » (повторение)	Прыжки на мяче с одной стороны зала на другую	Упр. « <b>Медвежонок</b> »	<b>П/и «Лошадки с хвостиками»</b> (по типу ловишки с ленточками)
31-32	Различные виды ходьбы и бега, упр. на дыхание. Упражнение для развития координации движений, с элементами самомассажа. Музыкальное сопровождение - « <b>Ушастый нянь</b> » (муз. и сл. Д. Воскресенского)	Танец « <b>Тик – так</b> » (закрепление)	Игровое упр. « <b>Боулинг</b> »	<b>“Холодно – жарко”</b> (холодно – сесть в группировку, обхватить колени руками, голову опустить. Жарко – лечь на спину руки ноги развести в стороны)	Игра – танец « <b>Ёлочки пенёчки</b> »
33-34	Ходьба в колонне, ходьба на пятках, руки за спиной, с высоким подниманием бедра, бег с изменением направления движения, ходьба, упр. на восстановление дыхания, построение у фитболов.		Игровое упр « <b>Вышибалы</b> »	Упр « <b>Толкни и догони</b> »	Игра « <b>Бармалей и куклы</b> »
<b>Январь</b>					

**Задачи.** Учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитболов в едином для всей группы темпе. Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу. Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

<p><b>35-36</b></p>	<p>1 часть <i>«Разминка»</i>          Построение в шеренгу. Перестроение в круг.          музыка <b>Ки-ки-ки ко-ко-ко</b>          1-й куплет — продвижение в центр круга на носках, <b>обратно на пятках</b>.          Припев — руками ножницы и махи как крыльшками.          2 -й куплет — наклоны к правой и левой ноге (<i>птички клюют зернышки</i>)          3-й куплет - вращение с высоким подниманием колен и взмахи руками (<i>птички кружатся</i>)          4-й куплет - продвижение в центр круга с высоким подниманием колена и возвращение на место          5-й куплет — на 4 счета поднять руки и хлопнуть над головой, на 4 счета опустить и хлопнуть вниз.          Звучит музыка полька <b>«Кремена»</b>          1-й куплет — бег по кругу, руки на поясе, с высоким подниманием колен  <u>Припев:</u> остановка с хлопками в ладоши и по бедрам.          2-й куплет — бег с захлестом пяток к ягодицам.          3-й и 4-й куплет повторяют первые два.          Упр. на дыхание.  <b>ОРУ на фитболах</b>          Звучит музыка <b>«Зверобика»</b>          Дети сидят на мячах          1-й куплет — подпрыгивая на мячиках дети показывают, как умывается кошка (<i>взмахи руками поочередно по кругу</i>)          2-й куплет — правой рукой тянутся вправо, левой рукой влево (<i>изображая движение змеи</i>)          3-й куплет — повороты вправо и влево всем</p>	<p><b>Ритмический танец под песню Чики-Брик.</b>          Дети сидят за мячами          1-й куплет — дети выглядывают из за мячиков.  <u>Припев:</u> перекал по мячу вперед и <b>обратно</b>.          2-й куплет — дети ходят вокруг мячиков.          Одна рука лежит на мяче, другая машет гостям.          3-й куплет — дети ложатся на мячик животом, руки в упоре на полу и болтают ногами в коленках (<i>загорают</i>)          4-й куплет — дети ложатся на мячик животом, руки в упоре на полу и переступают</p>		<p>Упражнение на расслабление.          Звучит музыка из к\ф <b>«Титаник»</b>          Дети сидят на мячах и выполняют дыхательные упражнения, тянутся вправо и влево, вперед и назад.          Встают.          Стоя на одной ноге, второй ногой покатаь мяч, поменять ноги.          Поднять мяч над головой и покружиться на носочках.          Опустить мяч на пол и погладить его.</p>	<p><b>П/и «Хитрая лиса»</b></p>
---------------------	---	---	--	---	---------------------------------

	туловищем ( <i>движение мартышки</i> ) 4-й куплет — подъем поочередно правого и левого колена как можно выше, руками взмахи вверх и вниз ( <i>изобразить цаплю</i> ) 5-й куплет — <b>изобразить</b> всех зверей по очереди.	руками по полу ( <i>маршируют руками</i> )			
<b>37-38</b>	Построение в шеренгу 1 ч. « <i>Разминка</i> » Ходьба по кругу. Звучит музыка « <i>Песня охраны</i> » из м/ф "Бременские музыканты" Ходьба обычная, ходьба в полуприседе, ходьба на носках, ходьба спиной вперед <u>Бег по кругу:</u> Песня « <i>Три белых коня</i> » из к/ф « <i>Чародеи</i> » 1-й куплет Подскоки с продвижением по кругу <u>Припев:</u> 4 подскока в центр, 4 подскока <b>обратно — по 2 раза</b> 2-й куплет Движение по кругу боковым галопом. 3-й куплет Движение по кругу боковым галопом с поворотами, на 4 счета лицом, на 4 счета спиной. <b>ОРУ на фитболах</b> Звучит песня « <i>Пластелиновая ворона</i> » « <i>Здороваемся</i> » И. п. сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны головой вперед, Наклоны головой вправо-влево Вращение головой по кругу. Под музыку из песни <b>изображаем руками ворону, собаку, корову.</b> На проигрыш в музыке приставными шагами обходим <b>фитбол по кругу.</b>		Ходьба, отбивая мяч то правой, то левой рукой.	Упр. « <i>Ёлочка</i> » Комплекс упражнений фитбол- аэробики « <i>Танцующие пальчики</i> »	<b>П/и «Пингвины на льдине»</b>
	Ходьба с фитболом в руках. Ходьба на носках. Бег с фитболом в руках. Дети садятся на мячи.		Прокатывание фитбола с одной	Ножки у гусеницы устали, давайте им	<b>П/и «Быстрая гусеница»</b>

<p><b>39-40</b></p>	<p>Ребята, отгадайте загадку.  «Две ходули, два махала,  Два смотрела, одно кивало» <i>(Человек)</i>  Как вы думаете, что такое кивало?  <i>Дети:</i> Голова.  Зачем человеку нужна голова? <i>(ответы детей)</i>  Голова соединяется с туловищем при помощи шеи,  которая обеспечивает ей подвижность.  И. п. – сидя на фитболе руки на коленях.  1. – наклон головы в правую сторону;  2.- и. п.; 3.- наклон головы в левую сторону;  4. –вернуться в и. п.  Что такое два смотрела? <i>(Глаза)</i>  Зачем человеку глаза? <i>(ответы детей)</i>  Закройте глаза и скажите, что у меня в руках.  Почему вы не смогли ответить на вопрос?  Зрение очень важно для человека, поэтому его  нужно беречь.  А как вы думаете, что можно делать, а а что  нельзя? <i>(ответы детей)</i>  «Глаз поранить очень просто-  Не играй с предметом острым!  - А еще ребята можно делать упражнение для глаз.  Быстро поморгать глазами, закрыть веки, тихо  посидеть 5-10 секунд. Медленно вращать глазами  влево, вправо. Сделать глазами несколько круговых  движений.  Указательными пальцами осторожно нажимать на  закрытые веки, легко массируя их.  <i>Педагог:</i> Что такое два махала? <i>(Руки)</i>  «Ручки могут все достать,  Можно в ручках поддержать  И игрушку, и травинку,  И тяжелый стул за спинку.  Можно ручками махать,</p>		<p>стороны зала на  другую, толкая  внутренней  стороной стопы</p>	<p>поможем сделаем  массаж.  Массаж ног при  помощи массажных  мячиков.</p>	
---------------------	---	--	--	---	--

	<p>Можно в кубики играть. И. П. – сидя на фитболе, руки опущены вниз. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, Сказать «Хлоп»; 3- руки в стороны; 4- руки вниз. И. П. – стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь. 1-2 – наклон вперед, не сгибая ног, ладони на фитбол; 3-4 – вернуться в И. П. Что такое две ходули? (Ноги) Для чего нужны ноги? (ответы детей) Ноги нужно тренировать, чтобы быть сильными. И. П. – стоя лицом к фитболу, руки на пояс. 1-2 – поднимая пятки, разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая; 3-4 – вернуться в И. П.</p>				
<b>Февраль</b>					
<p><b>Задачи.</b> 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.</p>					
41-42	<p>Ходьба на носках, на пятках, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания. Комплекс упражнений на <b>фитбол – мячах.</b> <b>«Правильная осанка»</b> <u>И. п.</u>: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедре, спина прямая. сохранять правильную осанку, голову не опускать. <b>«Перекаты»</b> <u>И. п.</u>: то же. перекаты стопами с пяток на носки и наоборот. <b>«Часики»</b> <u>И. п.</u>: сидя на мяче, руки на поясе. 1 - наклон вправо (влево,) 2 - И. п. (2-3 <i>раза</i>).</p>	<p><b>Танец</b> <b>«Ковбои»</b> (разучивание)</p>	<p>Перепрыгивание на фитболе через шнур, лежащий на полу.</p>	<p><b>“Вибрация”.</b> Какой сегодня чудный день! Прогоним мы тоску и лень. Руками потрясли. Вот мы здоровы и бодры.</p>	<p>П/и <b>«Быстрый и ловкий»</b></p>

	<p><b>«Достань мяч»</b> И. п.: лёжа на животе, на полу, мяч перед собой. 1 - приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч. 2 - И. п. (5 раз).</p> <p><b>«Покатай мяч»</b> И. п.: то же. прогнуться и прокатить мяч от левой руки к правой и <b>обратно</b> (4 раза)</p> <p><b>«Покажи пяточки»</b> И. п.: лёжа на животе, на мяче, опору делать на стопы и ладони. 1-поднять прямые ноги. 2-И. п. (5 раз).</p> <p><b>«Мячики»</b> И. п.: сидя на мяче, руки держать на бёдрах. лёгкие подпрыгивания на мяче.</p>				
43-44	<p>Сегодня мы с вами будем играть в ковбоев. Мячи-лошадки, сначала разминка. Построение в шеренгу. Ходьба за направляющим в колонне по одному, обычная, на носках, на пятках. Бег в колонне по одному, сохраняя свое место. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания при ходьбе. Перестроение в 2 колонны. <b>ОРУ на фитболах</b> 1. <b>«Смотрим вдаль»</b> И. п. - сидя на мяче, стопы на полу, руки внизу. 1 -повороты головы вправо (влево) 2 - и. п. 2. <b>«Натягиваем поводья»</b> И. п. - сидя на мяче, стопы на полу 1 - руки вперед, 2 –руки к груди 3. <b>«Вслушиваемся в тишину»</b> И. п. То же, руки за спину; 1 - правую (левую) руку за голову, 2 - поворот туловища в левую (правую) сторону. 4. <b>«Скачем без рук»</b> И. п. – сидя на мяче, руки на коленях, стопа на полу</p>	<p><b>Танец «Ковбои»</b> (повторение)</p>		<p>Упражнение на расслабление. Песня <b>«Луч солнца золотого»</b> из м/ф <b>«Бременские музыканты»</b> И. п. – лежа на спине, мяч в руках на полу за головой. Медленно поднять руки с мячом перед глазами и снова опустить 4 раза. Встать. И. п. Стоя на одной ноге, второй ногой покатай мяч, поменять ноги. И. п. Поднять мяч над головой и покружиться на</p>	<p><b>Игры-эстафеты «Ловкие ковбои»</b> 1. Прыгать на мяче - обратно бежать спиной вперёд, мяч в руках. 2. Вести мяч правой и левой рукой - обратно прыгать на мяче. 3. Прыгать на мяче - обратно катить мяч. Такие эстафеты можно придумать много.</p>

	<p>1 -Скачки на мяче, руки в стороны 2 - и. п.</p> <p>5. <b>«Играем»</b> И. п. - стоя на коленях перед мячом, ладони на мяче; 1 — прокатить мяч вперед, 2 — и. п.</p> <p>6. <b>«Клич ковбоев»</b> И. п. - сидя на мяче, стопы на полу. Упр. на дыхание: .выдох со звуком, «у» ритмично постукивая по губам тыльной стороной ладони.</p>			<p>носочках. Опустить мяч на пол и погладить его.</p>	
<b>45-46</b>	<p>Различные виды ходьбы и бега, упр. на дыхание. Упражнение для развития координации движений, с элементами самомассажа. Музыкальное сопровождение - <b>«Ушастый нянь»</b> (муз. и сл. Д. Воскресенского)</p>	<b>Танец «Барселона»</b> (разучивание)	Подпрыгивание на фитболе с продвижением «змейкой» между предметами	<b>“Бубенчик”.</b> Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.	<b>П/и «Лошадки с хвостиками»</b> (по типу ловишки с ленточками)
<b>47-48</b>	<p>Под ритмичную музыку Ходьба с выполнением движений для рук, на носках, руки вверх; на пятки, руки за спиной, прыжки на носочках, руки на поясе, с продвижением вперёд, ходьба с дыхательным упражнением.</p>	<b>Танец «Барселона»</b> (повторение)		дети встают в два круг – внешний и внутренний так, чтобы каждый ребенок был напротив ребенка в другом ряду. По команде все дети из одного круга одновременно поворачиваются направо. Ту же команду выполняют дети из другого круга. Каждый видит спину своего сверстника. Все начинают делать друг другу приятный и бодрящий массаж	<b>П/и «Рука, нога, живот, спина»</b> «Танцы на мячах» стр.97.

				(похлопывание, растирание, постукивание и др.)	
<b>Март</b>					
<p><b>Задачи.</b> 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.</p>					
<b>49-50</b>	<p>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 в рассыпную по залу, соблюдая необходимую дистанцию</p> <p><b>1«Покачайся».</b> Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень».</p> <p><b>2 «Ходьба».</b> Сидя на фитболе, выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени.</p> <p><b>3 « Круговые движения рук»</b> И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3- круговые движения согнутых в локтях рук; 4- и.п. бр.</p> <p><b>4. «Наклонись».</b> И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1-2- наклон вправо к ноге; 3-4- И.п. То же влево.</p> <p><b>5. « Ногу подними».</b> И.п.: -лежа на фитболе, руки на полу. 1- поднять</p>	<b>Танец «Барселона» (закрепление)</b>	Прыжки с фитболом в руках.	<b>Упр. На расслабление «Звезда»</b> Лечь животом на мяч, свободно обхватив его руками и ногами, носочки ног на полу, голова свободно. Легкие покачивания на мяче вперед и назад.	<b>П/ и «Лиса и тушканчики»</b>

	<p>вверх правую ногу; 2- И.п.; 3-4 – то же левой ногой.</p> <p><b>6. «Ложись».</b> 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. бр.</p> <p><b>7. «Мостик».</b> 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. 8р.</p> <p><b>8. «Часы».</b> 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.</p>				
<b>51-52</b>	<p>Упражнения с фитболами в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба с фитболом в руках, ходьба с прокатом мяча перед собой;</li> <li>- ходьба с высоким подниманием бедра, фитбол в руках, поднятых над головой;</li> <li>- отбивы поочередно правой и левой руками фитбола об пол; то же правой рукой; то же левой рукой;</li> <li>- боковой галоп вправо и влево с фитболом в руках;</li> <li>- поточное выполнение проката фитбола «змейкой» вокруг различных ориентиров, возвращение на исходное положение бегом, фитбол в руках.</li> </ul> <p><b>«Кап – кап – кап»</b> (упражнение направлено на закрепление навыка ходьбы, сидя на мяче, и совершенствование основных движений рук при ходьбе на мяче)</p> <p>Музыкальное сопровождение - песня <b>«Капельки»</b> (муз. и сл. О. Гришай)</p>	<b>Ритмический танец под песню Чики-Брик.</b> (повторение)	Лёжа животом на фитболе с опорой на руки – выполнять отжимания.	Работа с тренажёрами для профилактики плоскостопия.	<b>П/и «Замри»</b>
	Ходьба гимнастическим шагом в обход по залу. У каждого ребенка в руках один маленький мячик.		Опираясь руками на	Упражнение <i>на расслабление</i>	<b>П/и «Ловишки»</b>

<p><b>53-54</b></p>	<p>Ходьба на носках в сочетании с перекладыванием мяча из одной руки в другую над головой. Ходьба на пятках, руки с мячиком за спиной. Ходьба широким шагом в сочетании с перекладыванием мячика из одной руки в другую под ногой. Бег с захлестыванием голени, мячик держать за спиной двумя руками. Выполнение дыхательного упражнения в сочетании с ходьбой (4—6 раз). Дети встают в круг и выполняются упражнения. <b>«Велосипед»</b> <b>И. п.:</b> сед, ноги выпрямить, руки за спиной в упоре. Вращение ногами, имитируя езду на велосипеде (4 по 10 секунд). <b>«Гусеница»</b> <b>И. п.:</b> сед, руки на поясе, ноги выпрямлены. Передвижение в и. п., приподнимая бедро и вынося вперед выпрямленные ноги поочередно. <b>«Зайчики»</b> <b>И. п.:</b> ноги вместе, руки на поясе. Прыжки ноги врозь, ноги вместе (3 по 15 секунд). Дети берут фитболы, располагаются произвольно по всему залу. 1 И. п.: сидя на мяче, руки к плечам. 1 — руки на мяч. 2—и. п. Повторить 6—8 раз. 2 И.п.: стоя лицом к мячу, руки за спину, ноги врозь. 1 —2 — наклоны вперед, не сгибая ног ладони на мяч. 3—4 —и. п. Повторить 6 раз. 3 Сидя на мяче, руки с двух сторон на мяче сбоку. 1 —2 — правую ногу согнуть и поставить стопой на мяч. 3—4 —и. п. То же влево. 3—4 раза. И. п.: сидя на мяче, руки на поясе. 1—2 — наклон вправо, коснуться правой ноги. 3—4 —и. п. То же левой ногой. Упражнение повторить 3—4 раза.</p>		<p>фитбол перепрыгнуть его.</p>	<p>И.п. - на четвереньках, мяч под грудью. Слегка покачивать мяч туловищем вперед-назад.</p>	
---------------------	--	--	---	--	--

	<p>И. п.: лежа на мяче на животе, руки на полу. 1 — поднять вверх правую ногу. 2—и. п.</p> <p>3—4 — то же левой ногой. Повторить по 4р.</p> <p>И. п.: сидя на мяче, держаться за него руками с боков. 1—4 — переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на мяче. 5—8 — вернуться в и. п.</p> <p>Повторить 5 раз.</p>				
55-56	<p>Сегодня я получила загадочное письмо, это письмо от <b>Цветочной Королевы</b>, она приглашает нас к себе в гости.</p> <p>1ч. Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках руки за спиной. Ходьба с высоким подниманием бедра. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег с прямыми ногами. Бег с замедлением на носочках. Ходьба</p> <p>Дыхательное упр. <b>«Цветочек распускается»</b></p> <p>Давайте сами станем цветами</p> <p>ОРУ с фитболом</p> <p><b>«Цветок качает головой»</b></p> <p>1. И. п. сидя на мяче, руки на коленях. 1- наклон головы влево, 2- и. п., 3- наклон вправо, 4- и. п. (4-5р)</p> <p><b>«Цветок поворачивается к солнцу»</b></p> <p>2. И. п. сидя на мяче, руки на поясе. 1- поворот влево, 2- и. п., 3- поворот вправо, 4- и. п. (4-5р)</p> <p><b>«Цветок покачивает легкий ветерок»</b></p> <p>3. И. п. Стоя, мяч в опущенных руках. 1- наклон влево, 2- и. п., 3- наклон вправо, 4- и. п. (4-5р)</p> <p><b>«Цветок прячется от дождя»</b></p> <p>4. И. п. стоя перед мячом, руки опущены вниз. 1- присесть руки на колени, 2- и. п., (5-6р)</p> <p>5. И.п. сидя на мяче, держась руками за ручки. Прыжки. (8р)</p> <p><b>«Поголяем по полянке с ромашками»</b></p>	<p><b>«Волшебный цветок»</b> (Песенка Шёлковой кисточки. Муз. Ю.Чичкова, сл. М Пляцковского)</p>	<p>Чтоб к <b>Цветочной королеве прийти</b> Нужно несколько препятствий пройти.</p> <p>Ходьба с фитболом «змейкой» между предметами;</p> <p>по «мостику» - по гимн. скамейке боком приставным шагом.</p> <p>Прокатывание фитбола в обруч и пролезание в обруч.</p>	<p>Релаксация <b>«Сказка»</b>. Мы раскинем руки, мы как будто птицы. Мы глаза закроем, - <b>сказка нам приснится...</b></p> <p>Шар приснится голубой... И Мишутка маленький...</p> <p>Светлый месяц за горой... И цветочек аленький...</p> <p>Лепестки ласкает ветер, Чуть цветок качается...</p> <p><b>Это сказка детям снится...</b></p> <p>Дети расслабляются... Вот глаза открылись, мышцы напрягаются! Сразу бодрость, сила в теле ощущаются! (лёжа на спине, под спокойное речевое сопровождение и приятную, тихую музыку полное расслабление).</p>	<p><b>Игра – эстафета «Собери букет»</b></p>

57	Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках руки за спиной. Ходьба с высоким подниманием бедра. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег с прямыми ногами. Бег с замедлением на носочках.		Упр. «Вперед с мячом»	Комплекс упражнений лежа на полу	«Пингвины на льдине»
<b>Апрель</b>					
<b>Задачи.</b> 1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов. 2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку. 3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.					
58-59	Комплекс упражнений:  Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный, повороты головой направо - налево. Темп медленный, круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний, наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.	Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз). Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди). «Маятник». Руки с мячом	Дыхательные упражнения: Дышите тихо, спокойно и плавно. И.п.: стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз). Подышите одной ноздрей И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не	Подвижная игра «Паровозик»	

		справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх.. Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно “змейкой”, постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.	напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).	
<b>60-61</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Игра под музыку (“Аэробика для малышей”).</li> <li>Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.</li> <li>Повороты головой направо-налево. Темп медленный.</li> <li>Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.</li> <li>Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.</li> <li>Катание мяча друг другу.</li> <li>Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны</li> <li>Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.</li> <li>Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в</li> </ul>	<p><b><u>Дыхательные упражнения:</u></b></p> <p>“Воздушный шар” И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот</p>	<b>Подвижная игра «Гусеница»</b>

		<p>коленях прямые .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше .</li> </ul>	<p>медленно вытягивается (4-10 раз).</p> <p>“Воздушный шар” в грудной клетке И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.</p>	
62-63	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра под музыку (“Аэробика для малышей”).</li> <li>• Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.</li> <li>• Повороты туловища направо-налево. Темп средний.</li> <li>• “Лестница” – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.</li> </ul>	<p><b>Упражнения сидя:</b> Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны. Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны. Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад</p>	<p><u>Упражнение на расслабление:</u></p> <p><b>Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.</b></p> <p>Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.</p> <p><b>Упражнение 2. НАСОСИК.</b></p> <p>Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох</p>	<p><b>Упражнения на внимания:</b> <b>Игра «Что слышно?»</b></p> <p>1 вариант: ведущий предлагает детям слушать и запоминать, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они слышали. 2 вариант: по сигналу ведущего, внимание детей обращается с двери на окно, с окна на дверь. Затем каждый ребенок должен рассказать, что за ними происходило.</p>

				и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.	
64-65	Обычная ходьба. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки на поясе. В полуприседе, руки за спину. С высоким подниманием колен, носок прижать к колену, руки в стороны. Боковой галоп. Бег в среднем темпе (3 круга). Ходьба с дыхательными упражнениями.	Упражнения лежа на мяче: “Звёздочка”. Лёжа на спине, на мяче, опереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд. Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, опереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног..		<b>Упражнения на расслабление:</b>  <b>Упражнение. МЫШКА И МИШКА.</b>  Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.  У мишки дом огромный ( <i>выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох</i> )  У мышки – очень маленький ( <i>пригнуться, обхватить руками колени,</i>	<b>Упражнения на внимания:</b> <b>Игра «Что изменилось?».</b> Для начала поставьте на стол 3-4 игрушки, дайте ребенку рассмотреть их 1-2 минуты. Затем попросите его отвернуться и уберите одну из игрушек. Когда малыш повернется спросите его, что изменилось. Игру можно усложнить увеличить количество игрушек до 5-7. можно превратить эту игру в соревнование, задавая друг другу задачки по очереди.

				<p><i>опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)</i></p> <p>Мышка ходит в гости к мишке (<i>походить на носочках</i>)</p> <p>Он же к ней не попадет.</p> <p><i>Повторить 3 – 4 раза.</i></p>	
--	--	--	--	---	--

### Май.

**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.

<b>66-67</b>	<p>ОРУ на <b>фитболах</b>.</p> <p>1. И. П.: сидя на мяче, руки на поясе. 1 – наклон головы вперед; 2 – И.п. 3 – наклон головы назад; 4 – И. П. (<i>4 раза</i>).</p> <p>2. И. П.: сидя на мяче, руки на поясе. 1 – наклон головы в правую сторону; 2 – И. П. 3 – наклон головы в левую</p>	<p><b>«Невесомость испытай, Ты по-разному взлети!»</b></p> <p>Игровое упражнение «Невесомость» - прыжки на мячах до ориентира, обратно катить мяч руками.</p>	<p>Упражнения с фитболом:</p> <p><b><u>1. Толкни и догони.</u></b></p> <p><b>Содержание упражнения.</b> Упражнение сопровождается словами: <i>Сильно мы толкнули мячик, Как помчался он с подачи! Взял от нас он укатился, И назад не воротился.</i></p> <p><b>а)</b> Дети стоят на одной стороне зала, на полу перед каждым фитбол. Приняв</p>	<p>Игра на внимание:</p> <p><b>«Запрещенные движения»</b></p> <p><b>Инструкция:</b> Ребята, встаньте ровненько. Все внимание на меня. Я сейчас буду делать определенные движения руками, а вы будьте внимательны и все движения повторяйте за мною. Но не забывайте об одном правиле: нельзя опускать руки вниз. А если я</p>
--------------	---	---	---	---

	<p>сторону; 4 – И. П. (4 р.)</p> <p>3. И. П.: сидя на мяче, руки на поясе.</p> <p>1 – руки в стороны; 2 – вверх; 3 – руки в стороны; 4 – И. П. (5 раз).</p> <p>4. И. П.: сидя на мяче, руки на поясе.</p> <p>1 – поворот туловища в правую сторону;</p> <p>2 – поворот туловища в левую сторону.</p> <p>В медленном и в быстром темпе по 4 раза.</p> <p>5. И. П.: сидя на мяче, руки на поясе.</p> <p>1 – развести руки в стороны - вдох;</p> <p>2 – наклонить туловище вниз, опустить руки на носки - выдох; 3 – развести руки в стороны – вдох; 4 – И. П. - выдох. (6 раз).</p> <p>6. И. П.: сидя на мяче, руки на мяче.</p> <p>1 – 4 – медленно опустить спину на мяч, поддерживая рукой мяч; Небольшая пауза.</p> <p>5 – 8 – медленно вернуться в И. П. (6 раз).</p> <p>7. И. П.: сидя на мяче.</p> <p>Ритмичные прыжки, сидя на мяче.</p>		<p>положение присед на носки, колени в стороны, толкают мяч и бегут за ним, догоняют и поднимают мяч.</p> <p>Упражнение повторить 2-3 раза.</p> <p><b>б)</b> Дети принимают упор сидя, стопами упираются о фитбол, ноги согнуты в коленях. По команде толкают мяч ногами, встают, бегут за ним, догоняют и поднимают мяч.</p> <p>Упражнение повторить 2-3 раза.</p>	<p>опускаю вниз руки, вы должны в ответ поднять свои руки вверх. Готовы? Кто ошибется, выбывает из игры.</p>
--	--	--	---	--

68-69	Комплекс с фитболом	«Мельница»	“Холодно – жарко”	Эстафета с фитболом
-------	---------------------	------------	-------------------	---------------------

	<p><b>"Веселая разгрузка"</b></p> <p>1. И. п. сидя на фитболе, поочередное сгибание и разгибание рук в стороны. 6-8р.</p> <p>2. И.п. сидя на фитболе, перекачиваться с помощью ног из стороны в сторону. 6-8р.</p> <p>3. И. п. лежа на спине на полу, руки под головой, ноги на фитболе, поочередное поднятие ног вверх (колени не сгибать). По 4 р.</p> <p>4. И. п. лежа на спине на полу, подкатить стопами фитбол к ягодицам, ноги согнуты в коленях на фитболе, поочередные наклоны колен вправо - влево.</p> <p>5. И.п. лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах - обхватить ногами фитболы, поднять вверх, затем опустить.</p> <p>6. И.п. лежа на спине на фитболе на животе, переход, прокатываясь по фитболу животом, в упор руками на полу.</p> <p>7. И.п. сед на пятки, руки в опоре на фитбол, откатить фитбол руками вперед,</p>	<p>И.П.сидя на мяче руки в стороны: повороты верхней части туловища влево вправо.</p> <p><b>«Паровоз»</b></p> <p>И.П. сидя на мяче руки согнуты в локтях: шагаем вперёд, скатываемся спиной с мяча до уровня лопаток, шагаем назад, закатываясь на мяч «Паровоз».</p> <p><b>«Жуки».</b></p> <p>И.П. лёжа животом на мяче: перекаты влево вправо руки и ноги касаются пола.</p> <p><b>«Планка»</b></p> <p>И.П. лёжа на мяче, ноги прямые, руки на полу: удерживать тело прямо.</p> <p><b>«Загораем»</b></p> <p>И.П. лёжа на мяче, ноги прямые, руки на полу: удерживать тело прямо, сгибаем ноги в коленях поочередно</p>	<p>(холодно – сесть в группировку, обхватить колени руками, голову опустить. Жарко – лечь на спину руки ноги развести в стороны)</p> <p>Упр «Толкни и догони»</p>	<p><b>«Ловкая пара»</b> (пронести мяч между животами до ориентира и обратно)</p>
--	---	--	---	--

	ВЫТЯНУТЬ ПОЗВОНОЧНИК.			
70-71	<p>ОРУ с фитболом. <b>«Морское царство».</b> (каждое упражнение выполняется 8 раз) 1. <b>«У штурвала».</b> И. п. – стойка ноги врозь, <b>фитбол в опущенных руках.</b> 1 – поворот влево; (руки с мячом на уровне груди) 2 – и. п. 3 – поворот вправо; 4 – и. п. 2. <b>«Поднять якорь».</b> И. п. – ноги на ширине плеч, руки на мяче. 1-4 - прокатывание мяча вперед, не отрывая ноги от пола (не сгибая в коленях). 5-8 – то же назад. 3. <b>«Каракатица».</b> И. п. – сидя на <b>фитболе</b>, ноги на ширине плеч. 1- левая нога в упор на пятку; 2- наклон к прямой ноге; 3-4 – и. п. 5-8 – то же к правой ноге. 4. <b>«Кальмар».</b> И. п. – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз. 1-4 - ходьба вперед, не отрывая ягодицы</p>	<p><b>«Пловец»</b> И.П. лёжа на мяче, ноги в упоре на полу, руки прямые вверх по диагонали: поочередно поднимаем руки. <b>«Клубочек»</b> И.П. лёжа на полу, на спине, обхватить мяч руками и ногами: перекаты на спине. <b>«Потянемся»</b> И.П. сидя ноги в стороны: откатить мяч вперед - потянуться в и.п.</p>	<p><b>Упражнения с фитболом:</b> <b>Волчок.</b> <b>Содержание упражнения.</b> Прокрутить мяч вокруг своей оси по часовой стрелке и против часовой стрелки. Упражнение сопровождается словами: Учим новую игру – Мяч раскрутим на полу. Он кружится как волчок, Если ощутит толчок.</p>	<p><b>Упражнения на внимания:</b> <b>«Я и мои друзья»</b> Играющие (их количество не ограничено) садятся или становятся круг. При слове «Я», произносимым ведущим, каждый хлопает себя по коленам, а, услышав «мои друзья», касается обеим руками плеч или калений своих соседей. Эти слова произносятся в определенном ритме с той скоростью, которая нравятся участникам. (Например, «Я – другой – я»)</p>

	от <b>фитбола</b> , постепенно опуская спину на мяч; 5-8 - ходьба назад.			
--	---	--	--	--

## 1.4. Планируемые результаты

### Требования к уровню подготовленности занимающихся

#### ***Должны знать:***

- назначение спортивного зала и правила поведения в нём;
- свойства и функции мяча;
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, самостраховка;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

#### ***Должны уметь:***

- выполнять правила техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой;
- выполнять комплексы упражнений программы по фитбол-аэробике: «Часики», «Ладони», «Ку-ку», «Весёлые путешественники», «Спляшем, Ваня», «Ква-ква», «Барбарики», «Буратино», «Цапля», «Маруся», «Фея моря», «Мотылёк», «Ладушки»;
- иметь определённый двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений;
- ритмично двигаться в различном музыкальном темпе и владеть основами хореографических упражнений;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

#### ***Высокий уровень.***

Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и контролирует других детей.

#### ***Средний уровень.***

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.

#### ***Низкий уровень.***

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

## Блок № 2 «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

### 2.1. Календарный учебный график

Период	Количество дней	Продолжительность
1 период, из них праздничные дни	17 недель/122 дня (1 праздничный день)	С 01.09.2023 по 29.12.2023
2 период, из них праздничные дни	21 неделя/151 день (12 праздничных дней)	С 01.01.2024 по 31.05.2024
Летний оздоровительный период	13 недель/92 дня	С 01.06.2024 по 31.08.2024

### 2.2. Условия реализации программы

Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах

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

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

2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 - 55 см. Ребенку

следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3 - 5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет - 55 см.

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

4. Для занятий фитбол- аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности

занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

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

6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях футбол – аэробикой.

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

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

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

10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.

11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному».

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

### **Материально – техническое обеспечение процесса обучения**

#### ***Оборудование и спортивный инвентарь:***

- Мячи для занятий футбол-аэробикой (диаметр= 45, 55 см.)
- Ковровое покрытие.
- Дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, погремушки, ленточки, малые, массажные и теннисные мячи, гимнастические палки, гантели, амортизаторы резиновые различной жёсткости, массажные коврики, тренажёры.
- музыкальный центр
- аудио и видеозаписи.

***Оборудования для контроля и оценки действий:***

- Комплект для занятий гимнастики (маты).
- Комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента, кубики, гимнастические маты.

***Вспомогательное оборудование:***

- Оборудование для мест хранения футболов и спортивного инвентаря.
- Тренажёры и устройства для воспитания и развития двигательных способностей: модули.

***Учебно-методический материал для кабинета физической культуры:***

- Научно-методическая литература.
- Документы планирования учебного процесса (программа, годовой план, поурочное планирование).

### **2.3. Формы аттестации**

**Формы подведения итогов реализации программы** - промежуточная и итоговая аттестация

**Занятия проводятся в форме физической** тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно

- массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход.

На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к клубным условиям работы на массовость, не на спортивное мастерство.

Педагог должен отвечать следующим требованиям:

- знание теории и практики футбола, возрастных основ теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и особенно - спортивных игр;
- умение убеждать, увлекать детей;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;

- уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;

- применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие обучающихся.

Данная программа создает условия для *приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности*, что составляет основу (сущность) компетентностного подхода в дополнительном образовании. Программа направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);

- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);

- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:**

- участие в соревнованиях по возрастной программе;

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- овладение теоретическими знаниями и навыками;

- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

## 2.4. Оценочные материалы.

Для оценки материала я использую различные уровни:

3- низкий уровень

4-средний уровень

5-высокий уровень

Я оцениваю посадку на фитболе, равновесие, координацию, участие в игровых действиях.

## 2.5. Методические материалы

### Методы и формы образовательной деятельности

В совершенстве овладеть огромным разнообразием упражнений возможно лишь при условии использования правильной методики обучения.

Обучение любым упражнениям, в частности упражнениям фитбол - аэробики, разделено на три этапа: начального обучения, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования упражнения.

*На начальном этапе* создается предварительное представление об упражнении. На этом этапе педагог рассказывает, объясняет и показывает упражнение, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение.

Название упражнения создает его образ, поэтому желательно под ритм выполнения упражнения разучивать четверостишья, потешки. Показ должен быть ярким, выразительным и понятным. Правильный показ создает образ- модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения. Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, что ребенок получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения. Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала активизируют работу сердца и нервную систему ребенка. Нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций. На данном этапе даются детям представления о форме и физических свойствах фитбола, обучают правильной посадке на мяче, знакомят с правилами работы с большим мячом. Обучают основным исходным положениям фитбол- аэробики. Для решения этих задач применяют упражнения: - поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с различными видами ходьбы и бега, с прокатыванием мяча по полу. С подбрасыванием и ловлей мяча. Использовать стихи, потешки, простейшие музыкальные композиции «Облака», «Кузнечик», «Кошки- мышки»...

*Этап углубленного разучивания упражнения*, характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения,

совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. На данном этапе обучают детей сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Упражняю в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Обучают свободному выполнению ритмичных упражнений на фитболах с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола, более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу... Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином для всей группы темпе.

*Этап закрепления и совершенствования*, характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а

также соревновательный и игровой. Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений. Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее.

Занятие по фитбол - гимнастике составлено из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Наличие этих частей и расположение их в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно – воспитательного процесса в двигательной деятельности.

## **2.6. Список литературы.**

1. Марина Борисова Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования. Москва, обруч, 2020
2. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет. Фитбол – гимнастика. Волгоград 2021
3. Н.Э. Власенко Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Санкт- Петербург 2019
4. Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. Санкт-Петербург ДЕТСТВО - ПРЕСС 2021
5. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт- Петербург «Детство-пресс» , 2020

6. Е.И. Хозяинова «Фитбол-гимнастика для коррекции осанки дошкольников. – «Инструктор по физической культуре» Научно-практический журнал №7 - 2019г.

7. Л.А. Досова., Г.А. Демченко. «Фитбол – больше, чем мяч! – «Инструктор по физической культуре» Научно-практический журнал №3 - 2019г.

Интернет – ресурсы:

[file:///H:/фитбол/Фитбол%20гимнастика%20в%20детском%20саду\\_%20конспект%20НОД%20\\_%20Волшебный%20Сад%20Детства.html](file:///H:/фитбол/Фитбол%20гимнастика%20в%20детском%20саду_%20конспект%20НОД%20_%20Волшебный%20Сад%20Детства.html);

<file:///H:/практика%20фитбол/Е.%20В.%20Смирнова%20Фитбол%20гимнастика.html>;

<file:///H:/практика%20фитбол/Фитбол%20для%20дошкольников.html>;

<file:///H:/практика%20фитбол/Фитбол%20—%20гимнастика%20для%20дошкольников%20—%20физинструктор.ру.html>;

<http://detifitness.ru/tancy-na-myachah>;

<http://detstvo-press.ru/books/pdf/978-5-906797-90-2.pdf>;

<https://infourok.ru/ozdorovitelnaya-fitbolgimnastika-programma-dlya-doshkolnikov-1983468.html>.