

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 7 города Кузнецка  
442539, Пензенская область, город Кузнецк,  
улица Железнодорожная, дом № 1 В  
т. (8-841-57) 7-18-93  
e-mail: douds-7@mail.

Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ ДСМ№7 г. Кузнецка  
Винокурова Н.Н.  
Приказ № \_\_\_\_ от 01.09. 2016г.  
Протокол  
Педагогического совета № 1  
От 01.09.2016 г.

**Программа  
дополнительного образования  
«Фитбол – гимнастика в детском саду»  
для детей старшего и подготовительной к школе группы.**

Срок реализации программы: -2 года.

Руководитель дополнительной  
образовательной услуги  
Никитина Л.А.



г.Кузнецк  
2016

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Пояснительная записка
2. Направленность программы.
3. Распределение времени на различные виды учебного материала при двух занятиях в неделю.
4. Методическое обеспечение.
5. Противопоказания, «золотые правила» фитбол – гимнастики, требования к ребенку.
6. Правила педагога проводящего фитбол – гимнастику.
7. Методика проведения фитбол-гимнастики.
8. Построение занятий с использованием фитболов (структура занятий).
9. Этапы освоения упражнений на фитболах.
10. Критерии оценивания результатов.
11. Результативность программы.
12. Список используемой литературы.

Приложение 1. Планирование работы по фитбол – гимнастике, в процессе освоения двигательных навыков в дошкольном возрасте.

Приложение 2. Тематическое планирование.

Приложение 3. Перспективное планирование по фитбол – гимнастике с элементами ритмопластики для детей старшего дошкольного возраста.

### **Пояснительная записка.**

Актуальность данной темы состоит в том, что за последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза.

Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс решения соматических, интеллектуальных и физических проблем в развитии детей. Именно этим критериям отвечает методика работы с фитболами. Программа реализуется в течение двух лет, направлена на работу с детьми старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет), продолжительность непосредственно образовательной деятельности (далее НОД) 30 минут, по подгруппам 10 человек.

Таким образом, в своей работе мы стремились максимально помочь каждому ребенку, осуществляя комплексную работу по укреплению и сохранению здоровья детей. Уникальное сочетание физических упражнений с музыкой, элементов акробатики, сказкотерапией, проговариванием стихов в фитбол-гимнастике - развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

В МБДОУ ДС № 7 г.Кузнецка началась работа по внедрению фитбол-гимнастики в физкультурно-оздоровительный процесс.

Данная дополнительная программа соответствует требованиям:

- Закона РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей;
- Конвенции о правах ребенка;
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях.

### **Цель программы:**

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

### **Задачи программы:**

1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.
4. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
5. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

### **Направленность программы:**

1. Укрепление мышц рук и плечевого пояса.
2. Укрепление мышц брюшного пресса.
3. Укрепление мышц спины и таза.
4. Укрепление мышц ног и свода стопы.
5. Увеличение гибкости и подвижности суставов.
6. Развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата.
7. Формирование осанки.
8. Развитие ловкости и координации движений.
9. Развитие подвижности и музыкальности.
10. Расслабление и релаксация.
11. Профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

### **Основные принципы программы:**

1. Принцип системности. Работа проводится системно, при гибком распределении содержания работы в режиме дня. Подбор упражнений и их применение.
2. Принцип гуманизации. В процессе формирования личности ребёнка педагог учитывает все его особенности, в том числе и пол.
3. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей. Педагог распределяет нагрузку с учётом возраста и индивидуальных особенностей ребёнка.
4. Принцип интеграции. Содержание программы организационно реализуется в комплексно – тематическое планирование воспитательно - образовательного процесса.
5. Принцип координации. Инструктор по физической культуре координирует работу с другими специалистами
  - педагогом-психологом,
  - врачом,
  - медицинской сестрой,
  - учителем-логопедом,
  - воспитателем,
  - музыкальным руководителем.
6. Принцип преемственности с семьёй:
  - Организация практических консультаций,
  - Открытые просмотры.
  - Спортивные праздники с родителями.
  - Участие в конкурсах.
  - Анкетирование.

### Направленность программы.

Направления программы.	Формы работы с детьми.	Ответственные.
<b>Физическое</b>	<p>НОД-зачёты с фитболом (1 раз в месяц). НОД-соревнования с фитболом (1 раз в месяц). НОД-сказки с фитболом (2-3 раза в месяц). Самостоятельная деятельность с фитболом (2 раза в месяц). НОД-тренировки с фитболом (1 раз в месяц).</p> <p>Фитбол-гимнастика с элементами ритмопластики (1 раз в неделю). Спортивные досуги с фитболом (2 раза в месяц). Подвижные игры с фитболом. Закаливание. Спортивные праздники с родителями с фитболом. Физкультурные мероприятия с педагогами с фитболом.</p>	Руководитель дополнительной образовательной услуги
<b>Музыкальное</b>	<p>Фитбол-гимнастика с элементами ритмопластики (1 раз в неделю).</p> <p>Ритмопластика для детей старшего дошкольного возраста.</p>	Музыкальный руководитель.
<b>Валеологическое</b>	Закаливание.	Воспитатель. Врач. Медицинская сестра.
<b>Нравственное</b>	<p>Двигательные фитбол – сказки.</p> <p>Дыхательные, звуковые упражнения.</p>	Воспитатель.  Учитель-логопед

### Учебно-тематический план.

Всего: 70 часов (30 минут).

№ п/п	Разделы программы.	Теоретические сведения.	Практические сведения.	Старшая группа.	Подготовительная группа.
1	Построение	1	1	2	3
2	Общеразвивающие упражнения с фитболом.	2	2	15	10
3	Основные виды движений. Ходьба Бег Прыжки Метание Ползание Равновесие	1	1	10 1 1 2 2 1 1	7 1 1 1 1 1 1
4	Подвижные игры с фитболом.	1	1	10	10
5	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	2	2	12	20
6	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.	2	5	-	-
7	Контрольные упражнения.	2	2	5	4
8	Всего часов:	11	9	59	61

**Методическое обеспечение:**

НОД (тематическая, тренировки, самостоятельная деятельность, эстафеты, зачеты) проводится с подгруппами 8-10 человек в игровой форме.

Используются:

1. Игровые ситуации.
2. Подвижные игры, игры – эстафеты, музыкально – подвижные игры с хоппом.
3. Ритмопластика с элементами фитбол - гимнастики.
4. Двигательные фитбол – сказки.
5. Звуко – дыхательная гимнастика О. Лобанова, М. Л. Лазарева.
6. Общеразвивающие упражнения с хоппом.
7. Основные виды движений с хоппом.

**Оборудование:**

1. Мячи хоппы диаметром 45 см, 55 см.
2. Магнитола.
3. CD диски.
4. Набивные мячи 1 кг.
5. Гимнастические скамейки.
6. Таблицы – схемы упражнений.
7. Гимнастические маты.

**Противопоказания:**

1. После травм.
2. Сотрясение мозга.
3. Порок сердца.
4. Заболевание почек (пиелонефрит).

### **«Золотые правила» фитбол-гимнастики:**

1. Мяч подбирают по росту, так чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол.
2. Удобная одежда, не мешающая движениям.
3. Упражнения не должны причинять боль.
4. При выполнении упражнений не задерживать дыхание.
5. Начинать с простых упражнений постепенно переходя к более сложным.
6. Физическая нагрузка строго дозируется. ( от 3-4 раз до 6-8 раз)
7. Избегать быстрых и резких движений.
8. Расстояние детей друг от друга 1,5 м.

### **Требования:**

#### **Ребёнок должен знать:**

1. Форму, цвет, физические свойства мяча.
2. Правильную посадку на мяче.
3. Основные движения с фитболом.
4. Исходные положения Фитбол - гимнастики:  
стоя с мячом,  
присед с мячом,  
сидя на мяче,  
сидя на полу около мяча,  
сидя на коленях около мяча,  
лёжа на мяче (на спине, на животе)  
лёжа на полу около мяча (на спине, на животе)
5. Общеразвивающие упражнения с фитболом.
6. «Золотые правила» фитбол-гимнастики.
7. Значение фитбол-гимнастики.
8. Подвижные игры с мячом.
9. Звукодыхательные упражнения с мячом.
10. Танцы на мяче.

### **Правила педагога проводящего фитбол-гимнастику**

1. Подбирать фитбол каждому ребёнку по росту так, чтобы обеспечивать при посадке угол 90 градусов между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.
2. Перед НОД убедиться, что по близости отсутствуют острые предметы, которые могут повредить фитбол.
3. Проследить, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.
4. Начинать НОД с простых И. п. и упражнений, постепенно переходя к более сложным, решая задачи создания мышечного корсета и улучшения качества управления движениями.
5. Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.
6. Исключить во время НОД быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, осевая нагрузка повреждают межпозвонковые диски, играющие роль амортизаторов. Чрезмерные движения (на уровне анатомического барьера подвижности) увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов. Интенсивное напряжение мышц может вызвать вертебробазилярного кровообращения.



7. При выполнении упражнений в положении лёжа не задерживать дыхание. Не злоупотреблять статическими упражнениями в И. п. лёжа, на животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.
8. При выполнении упражнений в положении лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускаются наклон и запрокидывание головы вперёд-назад, поскольку это приводит к усилению шейного лордоза и появлению симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей. По этой же причине нельзя увлекаться прыжками на фитболе.
9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.
10. При выполнении упражнений в положении лёжа на животе с упором руками на пол, ладони должны быть параллельны и располагаются на уровне плечевых суставов.
11. Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту детей.
12. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке.
13. В каждой НОД стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Одним из эффективных средств для создания положительного настроения является музыкальное сопровождение. Кроме того, необходимо обращать внимание на эстетику выполнения упражнений, демонстрируя для примера детей, правильно выполняющих упражнения.
14. Использовать упругие свойства мяча в качестве сопротивления для развития силы; масса мяча позволяет применять его для отягощения. Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на расслабление и на растягивание.
15. Каждое упражнение повторять, 3-4 раза постепенно увеличивая до 6-7 раз. Упражнения выполняются последовательно, с чередованием нагрузки на разные группы мышц из различных И. п. В основной части НОД целесообразно использовать 5 минут для выполнения специальных корригирующих упражнений индивидуально. В заключительной части НОД целесообразно включить игры и упражнения на восстановление дыхания и расслабление.
16. С целью формирования коммуникативных умений у детей упражнения могут выполняться в парах, командных соревнованиях.
17. С детьми дошкольного возраста использовать упражнения для самопознания, уточнения представлений детей о строении своего тела.
18. Упражнения могут выполняться в течение целого НОД, в качестве фрагмента. Время упражнений с фитболами не должно превышать 40-60% общей длительности НОД. Нужно дать возможность детям не только упражняться с мячами, но и ходить, бегать, прыгать, лазать, танцевать.
19. Желательно проводить НОД - 2 раза в неделю. Продолжительность НОД для детей 3-5 лет – от 15 до 20 минут., для детей 6-7 лет – от 25 до 30 минут.
20. Для правильного постепенного освоения упражнений рекомендуется организовать обучение детей по этапам, т. е. от облегчённых И. п. и простых упражнений на 1-м – 2-м этапах перейти к сложно-координационным заданиям на 3-м – 4-м этапах.

## **Методика проведения фитбол-гимнастики.**

НОД с детьми **четвертого года жизни** не имеют строго очерченной трехчастной формы. Это НОД - сказки. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания сказки. Как правило, эта деятельность не имеет большой мышечной нагрузки, в ней преобладает множество упражнений на развитие мелкой моторики (хватание, бросание, поглаживание предметов, разные виды ритмичных хлопков, звукоподражание, а также различные игры с развернутым речевым содержанием).

Предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжелая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей в этом возрасте.

Внимание детей крайне неустойчивое, повышена эмоциональная возбудимость, почти нет волевых усилий при выполнении упражнений, поэтому все задания целесообразно выполнять по подражанию, а не по словесной инструкции.

Основным видом деятельности в этом возрасте является игра. Дети получают удовольствие не от того, что научились выполнять то или иное движение, а от перевоплощения в игровой образ и от самого процесса игры. Упражнения на мячах могут проводиться в течение НОД, но с детьми младшего дошкольного возраста более целесообразно использовать упражнения на мячах в качестве фрагмента, так например, в основной части дать комплекс общеразвивающих упражнений, а в заключительной – подвижные игры с мячом.

**Движения детей пятого года жизни** более координированные и точные. Малыши уже выполняют равномерные ритмичные движения и регулируют произвольно напряжение и расслабление, охотно и многократно повторяя упражнения. Дети могут следить за своей осанкой, осваивают разнообразные виды ходьбы, шаг их становится более равномерным, но руки еще недостаточно энергичны, и выполнение ходьбы и бега с содружественными движениями вызывает множество трудностей. Если в младшей группе основное внимание уделялось работе над тонусом, статической координацией и сохранением заданной позы, то в средней главная задача – обучение технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развития двигательной координации.

**Дети шестого года жизни** имеют более координированные движения, которые подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться собственному волевому приказу. Дети становятся, более настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, выполнять все команды, данные педагогом, организовано и дисциплинированно. В этой возрастной группе дети уже хорошо соотносят свои действия с музыкой, поэтому полезно вводить музыкальное сопровождение в серии упражнений.

**На седьмом году жизни** происходит переход от игровой деятельности к учебной. Ребенок больше занимается, получая повышенную нагрузку на позвоночник. Эту неизбежную нагрузку можно уменьшить упражнениями фитбол-гимнастики. У детей седьмого года жизни крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому дети более способны к сильным размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, дифференцированными, требующими большой точности. В этом возрасте больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции.

После сильного возбуждения с эмоциональной основной частью, с ее повышенной двигательной активностью в этом возрасте особенно необходима заключительная релаксационная часть. Обучение

приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения. Несмотря на то, что игровая деятельность переходит в учебную, игра для детей этого возраста продолжает занимать очень важное место. Большее значение приобретают коммуникативные, психокоррекционные и командные игры с элементами спорта.

Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием детей. Дети не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге.

**Упражнения на мяче используются для разных групп мышц и имеют свою классификацию:**

**1. КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ -**

упражнения, включающие в работу наибольшее количество мышечных групп.

**2. УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ -**

упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса, спины, мышц ног.

**3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ И ТАЗОВОЙ ОБЛАСТИ -**

упражнения для стопы и голени, для увеличения подвижности в суставах, для мышц тазового дна. Силовые упражнения для мышц бедра.

**4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА -**

упражнения для мышц передней, задней, боковой поверхности туловища (силовые), для увеличения подвижности позвоночника, для мышц шеи.

**5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА -**

упражнения для пальцев и кисти, для увеличения подвижности в суставах, для сгибателей и расгибателей, для увеличения подвижности в предплечье.

**6. УПРАЖНЕНИЯ, СИДЯ НА ФИТБОЛЕ.**

Функциональное использование фитбола:

**1. ФИТБЛОЛ КАК АМОРТИЗАТОР, ТРЕНАЖЕР.**

**2. ФИТБЛОЛ КАК ОТЯГОЩЕНИЕ (в руках, ногах, на спине).**

**3. ФИТБЛОЛ КАК ОПОРА(под спину, руки, ноги, живот).**

**4. ФИТБЛОЛ КАК ПРЕДМЕТ (ОРУ в различных и. п., «школа мяча»).**

**5. ФИТБЛОЛ КАК ПРЕПЯТСТВИЕ**

(перешагивание, перепрыгивание, прокатывание в разных направлениях).

**6. ФИТБЛОЛ КАК ОРИЕНТИР.**

**7. ФИТБЛОЛ КАК МАССАЖЕР.**

## Построение НОД с использованием фитболов.

### 1. Упражнения с фитболами в движении:

- ходьба с мячом в руках,
- ходьба с прокатом мяча перед собой;
- отбивы поочерёдно правой и левой руками мяча об пол,
- то же правой рукой,
- то же левой рукой;
- боковой галоп вправо и влево с фитболом в руках,
- поточное выполнение проката фитбола «змейкой» вокруг различных ориентиров, возвращение в исходное положение бегом, фитбол в руках.

### 2. Комплекс ОРУ с фитболами:

- различные движения руками, сидя на мяче (махи, сгибание-разгибание в лучезапястном и локтевом суставах);
- сидя на мяче наклоны вперёд и в стороны;
- И. п.: лёжа на полу, на спине, прямые ноги на мяче. Поочерёдные постукивания по мячу пятками правой и левой ног;
- И. п.: лёжа на полу, на спине, прямые ноги на мяче. Согнуть ноги и мяч зажать коленями. Сесть и мяч зажать коленями.
- стоя на коленях с опорой прямыми руками о мяч, прогибание в поясничном отделе с давлением руками о мяч.
- сед ноги врозь, мяч между ног, наклон вперёд с прокатом мяча вперёд;
- лёжа на спине, мяч зажат между ног, сделать перекат на живот;
- ползание на спине, мяч в руках, способом «гусеница»;
- ползание на животе мяч, мяч зажат между ног;
- броски фитбола из разных исходных положений: двумя руками из-за головы; назад, через голову; то же из И. п.: сидя.

### 3. Подвижная игра «убеги от мяча».

### 4. Элементы стретчинга с использованием мяча:

- стоя за мячом, пройти, ноги врозь над мячом и встать перед мячом.

### 5. Элементы расслабления:

- в положении лёжа на фитболе, на животе с небольшим покачиванием вперёд-назад.

## Этапы освоения упражнений на фитболах.

### 1 этап.

#### Основные задачи:

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- А) Прокатывание фитбола: по полу, по скамейке, змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров.
- Б) Отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы.
- В) Передача фитбола друг другу, броски фитбола.
- Г) Игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развёрнутой ступнёй».

2. Обучать правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- А) Сидя на фитболе у твёрдой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу).
- Б) Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять

упражнения для плечевого пояса:

- а) повороты головы вправо-влево,
- б) поочерёдное поднимание рук вперёд - вверх - в сторону,
- в) поднимание и опускание плеч,
- г) скольжение руками по поверхности фитбола,
- д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны,
- е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лёжа, в приседе).

Рекомендуемые упражнения:

- А) И. п.: стоя лицом к мячу.  
1-2- присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая;  
3-4- встали руки в стороны.
- Б) По сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболом и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.
- В) И. п.: упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе.  
1- присесть на пятки, Фитбол прижать к коленям,  
2- вернуться в И. п.
- Г) И. п.: лёжа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.  
Покачивать Фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.
- Д) И. п.: лёжа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе.  
Приподнять таз от пола.  
Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.
- Е) И. п.: лёжа на спине, на полу, ступни ног на фитболе.  
Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперёд-назад.
- Ж) Переходы из положения упор, сидя, Фитбол на прямых ногах, прокатывая Фитбол к груди, лечь на спину. Вернуться в И. п.
- З) И. п.: лёжа на спине, на полу, ногами обхватить Фитбол.  
Согнуть колени и сжать фитбол.

И) И. п.: лёжа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги – на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоём. Подпишитесь на рассылку Pandia.ru!

К) И. п.: лёжа на спине, на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

Л) И. п.: стоя на коленях лицом к фитболу.

Разгибая ноги сделать перекат в положение на живот на фитбол. Ноги и руки упираются в пол.

М) И. п.: лёжа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе.

Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

## 2 этап.

### Основные задачи:

1. Научить детей сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на мяче.

Рекомендуемые упражнения:

А) Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок позвоночник и фитбол как бы проходит стержень.

Б) В среднем темпе выполнять упражнения с руками: в стороны - вверх-вперёд-вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

Самостоятельное покачивание на мяче.

В) И. п.: сидя на фитболе.

Ходьба, на месте высоко поднимая колени,

Ходьба, на месте не отрывая носков.

2. Научить детей сохранять правильную осанку при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

Рекомендуемые упражнения:

А) Поочередно выставлять ноги на пятку вперёд, в сторону, руки на фитболе.

Б) Поочередно выставлять ноги на носок вперёд, в сторону, руки на фитболе.

В) То же упражнение с различными упражнениями рук.

3. Обучать ребёнка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

А) Наклоны вперёд, ноги врозь.

Б) Наклониться вперёд к выставленной ноге, с различными положениями рук.

В) И. п.: сидя на мяче. Наклоны вправо, влево, вперёд, назад, разнообразное положение рук.

Г) Сохранить правильную осанку и удержать равновесие в И. п.: сидя на мяче, руки в стороны, одна нога вперёд; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые вращения руками.

Д) И. п.: сидя на мяче. В медленном темпе сделать несколько шагов вперёд и лечь спиной на фитбол, руки придерживают фитбол с боку. Переступая ногами вернуться в И. п.

Е) И. п.: лёжа на фитболе, на животе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов вперёд и назад. Затылок, шея, шея, спина, должны быть на прямой линии.

Ё) И. п.: лёжа на фитболе, на животе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу.

Согнуть руки в локтях, ладонями вперёд, голову не поднимать.

Ж) И. п.: лёжа на фитболе, на животе, руки, на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки согнуты, плечи над кистями.

З) И. п.: лёжа на фитболе, на животе, руки, на полу, ноги в стартовом положении.

Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

И) И. п.: лёжа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередные махи прямой ногой вверх.

Й) И. п.: лёжа на спине, на полу, ноги стопами упираются на мяч, руки вдоль туловища.

Поочерёдные махи согнутой ногой.

К) Выполнить два предыдущих упражнения из И. п.: руки за головой.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

А) И. п.: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на мяч, придерживая его руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол, лёгкие покачивания.

Б) И. п.: сидя на полу спиной к мячу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на мяч, лёгкие покачивания.

**3 этап.**

**Основные задачи:**

1. Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

А) стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступнёй. Медленные пружинистые покачивания.

Б) То же упражнение выполнить, сгибая руки.

В) И. п.: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено на мяче, руки на полу. Пружинистые движения назад.

Г) И. п.: сидя, боком к мячу, дальняя от мяча нога согнута и упирается ступнёй в пол, локоть ближней к мячу руки лежит на поверхности мяча, кисть руки - на опорной ноге, разгибая её. Наклониться на мяч, удержать равновесие.

Д) И. п.: то же. При накате на мяч дальнюю руку поднять вверх,

Е) И. п.: то же. Выполнить одновременно одноимённо руками и ногами.

**4 этап.**

**Основная задача:**

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

А) И. п.: в упоре лёжа на животе, на мяче. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.

Б) И. п.: в упоре лёжа на животе, на мяче. С опорой на мяч одной ногой.

В) И. п.: стоя на коленях лицом к мячу. Перейти в положение, лёжа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.

Г) Аналогичное упражнение с опорой на мяч, коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх.

Д) И. п.: лёжа на животе, на мяче. Перевернуться на спину.

Е) И. п.: стоя правым боком к мячу. Шаг правой ногой через мяч, прокат на мяче, приставить левую ногу, встать левым боком к мячу.

Получить полный текст

Ё) И. п.: сидя на мяче, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на мяче, встать мяч слева. То же влево.

Ж) И. п.: в упоре лёжа на животе, на мяче, руки в упоре на полу. Повороты в стороны. Точка контакта с мячом постепенно удаляется от опоры на пол.

З) То же упражнение с опорой на мяч одной ногой.

И) И. п.: лёжа на спине, на полу, ноги на мяче. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить мяч к ягодицам, вернуться в И. п.

К) То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.



## **Критерии оценивания результатов.**

Высокий уровень – ребенок выполняет все предложенные задания на фитболе самостоятельно.

Средний уровень – ребенок выполняет все предложенные задания на фитболе с частичной помощью взрослого.

Низкий уровень – ребенок не может выполнить предложенные задания на фитболе, помощь взрослого не принимает.

НОД проводится 2 раза в неделю по 30 минут.

В конце учебного года проводится конечное тестирование.

**Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д.Ловейко**

### **1 тест для мышц шеи:**

И. П. - лежа на спине, руки вниз.

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

2 тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45градусов и зафиксировать положение.

3 тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника используется методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г. И.Турнера (г. Санкт-Петербург) О. С.Байловой и К. Ф.Зенкевич:

\* И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).

Результативность использования программы:

Практическая работа по применению фитбол-гимнастики позволила сделать следующие выводы:

1. Высокая эффективность НОД может быть достигнута при условии четко организованной системы работы, которая включает в себя взаимодействие всех направлений: работа с детьми, родителями, воспитателями, сотрудничество с другими специалистами и заинтересованными организациями, а также при наличии программно - методической и материальной базы.

2. Обучение детей фитбол-гимнастике с соблюдением основных требований к проведению и последовательности этапов приводит к следующим результатам:

- происходит укрепление опорно-двигательного аппарата;
- совершенствуются сердечно - сосудистая и дыхательная системы;

- развиваются физические качества ребенка, повышается работоспособность, понижается утомляемость;
- улучшаются процессы саморегуляции и самоконтроля.

Безусловно, фитбол - гимнастика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм, способствует развитию творчества детской фантазии и эмоционально раскрепощают детей.

Кроме того, в процессе двигательной деятельности формируется самооценка дошкольников: ребёнок оценивает своё «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость.

Таким образом, фитбол - гимнастика, является на данный момент инновационным направлением в физическом развитии и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для укрепления здоровья ребенка.

Список использованной литературы:

1. Бочарова Н. И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. – М.: Центр педагогического образования, 2007. – 176 с
2. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с
3. Горькова Л. Г., Обухова Л. А. Занятия физической культурой в ДОУ. – М.: 5 за знания, 2005. – 112 с
4. Доронова Т. Н. Из ДОУ в школу. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 232 с
5. Белкина В. Н., Елкина Н. В., Васильева Н. Н., Земляная С. И., Михайлова М. А. Дошкольник: обучение и развитие. – Ярославль: Академия развития; Академия и Ко, 1998. – 256 с
6. Ефимов О. И. Школьные проблемы глазами врача. – СПб.: «ДИЛЯ», 2007. – 144 с
7. Кочеткова Л. В. Оздоровление детей в условиях детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 105 с
8. Каштанова Г. В., Мамаева Е. Г., Сливина О. В., Чуманова Т. А. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: АРКТИ, 2006. – 104 с
9. Маханева М. Д. Здоровый ребенок. – М.: АРКТИ, 2004. – 261 с  
Подпишитесь на рассылку сайта Pandia.ru!
10. Никанорова Т. С., Сергиенко Е. М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. – Воронеж, 2007. – 85 с
11. Овчинникова Т. С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. – СПб.: КАРО, 2006. – 136 с

12. Овчинникова Т. С., Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: РЕЧЬ, 2002. – 176 с
13. Ожегов С. И. Словарь русского языка. – М.: Русский язык, 1988. – 747 с
14. Петрова Н. Если ребенок плохо говорит. – СПб.: ДИЛЯ, 2005. – 128 с
15. Потапчук А. А. Лечебные игры и упражнения для детей. – СПб.: Речь, 2007. – 99 с
16. Рунова М. А. Движение день за днем. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с
17. Волосникова Т. В., Филиппова С. О., Москаленко В. И., Лебедева Н. В. Физическая культура в семье, ДОУ и начальной школе. -М.: Школьная пресса, 20 с
18. Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. - М.: ВЛАДОС, 2003. – 320 с

Приложение .



	<p>пятки на носок</p> <p>21. На носках, руки за головой</p> <p>22. 3-4 метра с закрытыми глазами</p> <p>23. Сперешагиванием предметов с хоппом в руках</p> <p>24. Приставными шагами в сторону на носках с хоппом в руках</p> <p>25. Приставными шагами в сторону на пятках с хоппом в руках</p> <p>26. Приставными шагами с приседанием с хоппом в руках</p> <p>27. Русским переменным шагом</p> <p>28. Вальсовым шагом в сторону с хоппом в руках</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>	<p>3</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>3</p>
2	<p>Бег:</p> <p>1. С хорошей координацией рук, ног при беге</p> <p>2. В разных направлениях с хоппом в руках</p> <p>3. За предметом или с ним</p> <p>4. В колонне небольшими группами</p> <p>5. По кругу с соблюдением дистанции с хоппом в руках</p> <p>6. Между двумя линиями</p> <p>7. В медленном темпе 30-40 секунд с хоппом в руках</p> <p>8. В колонне</p> <p>9. С одной стороны площадки на другую на расстоянии 10-20 метров</p>	<p>1</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>2</p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>2</p>

10. По прямой и извилистой дорожке		
11. В чередовании с ходьбой с хоппом в руках	3	3
12. С остановкой		
13. Со сменой направления с хоппом в руках	3	3
14. С ловлей и увёртыванием		
15. На скорость 10 метров		
16. В медленном темпе 50-60 секунд с хоппом в руках	3	3
17. Выраженный бег «с полётом»		
18. В колонне парами		
19. «Змейкой» обегая поставленные в ряд предметы		
20. С ускорением и замедлением темпа с хоппом в руках	3	3
21. Со сменой ведущего с хоппом в руках	3	3
22. По узкой дорожке	1	
23. Широким шагом с хоппом в руках	1	3
24. На носках с хоппом в руках	1	3
25. Широким и мелким шагом с хоппом в руках		2
26. В сочетаниях с другими движениями		2
27. Челночный бег	2	1
28. С захлёстыванием голени с хоппом в руках	3	1
29. Поднимая вперёд прямые ноги	3	2
30. Бег прыжками с хоппом в руках	2	
31. В сочетании с другими движениями (мяч, скакалка, прыжки)		2

	32.Широким шагом через препятствия с хоппом в руках 33.Из разных стартовых положений 34.Семенящий с хоппом в руках 35.Спиной вперёд с хоппом в руках 36.С крестными шагами		2  3  3  3  3
<b>3</b>	Катание, бросание, ловля мяча: 1.Катание хоппа с горки или ската и бег за ним 2.Катание фитбола педагогу двумя руками в положении сидя и стоя 3.Катание мяча друг другу с расстояния 1,0-1,5 метра 4.Бросание фитбола руками снизу вперёд и вверх 5.Бросание фитбола от груди двумя руками вперёд 6.Бросание мяча педагогу 7.Бросание и ловля фитбола от педагога с расстояния до 1 метра 8.Бросание фитбола через верёвку 9.Бросание обычного маленького мяча одной рукой через верёвку 10.Бросание фитбола двумя руками снизу в горизонтальную цель 11.Метание маленького мяча	3  3  3  2  2  2	3  3  3  3  3  3

правой и левой рукой в горизонтальную цель на расстоянии 1,0-1,25 метра		
12.Метание мяча вверх одной рукой		
13.Метание маленького мяча с расстояния 1 метра в вертикальную цель		
14.Катание мяча в ворота с расстояния 1-1,5 метра		
15.Бросание фитбола двумя руками из-за головы	2	3
16.Бросание фитбола вверх и попытка его поймать	2	3
17.Отбивание фитбола о землю и попытка его поймать	2	3
18.Бросание фитбола двумя руками через верёвку	3	3
19.Катание фитбола с попаданием в предмет	3	3
20.Катание фитбола между предметами	3	3
21.Катание обруча в произвольном направлении		
22.Бросание фитбола друг другу	3	3
23.Бросание фитбола двумя руками от груди через сетку	3	3
24.Бросание фитбола двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя	3	3
25. Отбивание фитбола о землю двумя руками стоя на месте	2	2
26.Отбивание фитбола одной рукой	2	3
27.Бросание фитбола о стенку и ловля его	2	3



28.Катание фитбола «змейкой» между предметами	1	1
29.Бросание мяча вверх и ловля одной рукой		1
30.Бросание фитбола друг другу с хлопками	2	2
31.Бросание фитбола из положения сидя	2	1
32.Бросание фитбола с поворотом	2	1
33.Бросание фитбола с отскоком то земли	2	1
34.Бросание фитбола и ловля его в движении	2	1
35.Отбивание фитбола двумя руками с шагом в прямом направлении	2	1
36.Отбивание фитбола одной рукой	3	2
37.Отбивание фитбола о стенку с хлопком и поворотом	3	1
38.Метание мяча в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой	3	1
39.Броски двумя руками набивного мяча	3	1
40.Бросание фитбола в разных положениях	2	
41.Катание фитбола друг другу	2	2
42.Бросание фитбола вперёд снизу, от груди, через голову назад	2	2
43.Бросание фитбола с отбиванием от земли поочерёдно правой и левой рукой	2	2
44.Отбивание фитбола о землю	2	2

	<p>двумя руками, продвигаясь бегом</p> <p>45.Отбивание мяча одной рукой, в прямом направлении, по кругу, «змейкой»</p> <p>46.Метание фитбола в движущую цель</p> <p>47.Метание фитбола вдаль с нескольких шагов</p> <p>48.Элементы волейбола</p>	<p>3</p> <p>3</p>	<p>3</p> <p>3</p>
4	<p>Прыжки:</p> <p>1.Ритмические приседания и выпрямления с хоппом в руках</p> <p>2.Подпрыгивание на двух ногах</p> <p>3.Прыжки, вверх сидя на фитболе</p> <p>4. Прыжки на двух ногах сидя на фитболе с продвижением вокруг себя</p> <p>5.В длину с места</p> <p>6.В глубину</p> <p>7.Вверх с касанием предмета над головой</p> <p>8.Ноги вместе - ноги врозь</p> <p>9.Через предмет</p> <p>10.С ноги на ногу</p> <p>11.Прямой галоп</p> <p>12.В обруч, лежащий на земле</p> <p>13.Одна нога вперёд, другая нога назад</p> <p>14.Подскоки на месте с поворотом направо и налево</p> <p>15.Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя</p> <p>16.Прыжки вверх на двух ногах с 3-4</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>2</p>

шагов			
17.В длину последовательно через 4-6 линий			
18.Из круга в круг			
19.Сидя на фитболе на правой и на левой ноге	3		3
20.Пытаться прыгать с короткой скакалкой			
21.Подскоки на месте, одна рука вперёд, другая назад, ноги скрестно, ноги врозь			
22.Подскоки на месте с хлопками над головой, перед собой, за спиной	1		
23.По узкой дорожке на двух ногах	1		
24.На двух ногах боком вперёд, назад	1		
25.Попеременно сидя на фитболе на одной и на другой ноге	1		3
26.На одной ноге продвигаясь вперёд прямо	2		
27.На возвышение с места	2		
28.Боковой галоп	2		
29.Через длинную скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к верёвке лицом	3		
30.Прыжки через вращающую скакалку	3		
31.Через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд			3
32.В высоту с разбега			3
33.В длину с разбега			1

34.Прыжки вверх на двух сидя на фитболе, ногах на месте, с поворотом вокруг себя	1	1
35.Сидя на фитболе, прыжки вверх, смещая ноги вправо, влево	1	
36.Вверх из глубокого приседа		1
37.Вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 20-30 см	2	
38.Сидя на фитболе, с продвижением вперёд на 5-6 м	2	
39.Сидя на фитболе, прыжки боком с продвижением вперёд через линии	1	2
40.Попеременно на одной и на другой ноге с взмахом рук	1	2
41.Во время ходьбы, перепрыгивая фитболы	2	
42.Прыгать на одной, толкая другой «камушек»		2
43.Через линию на одной ноге вперёд и назад, вправо и влево		2
44.Вверх и вниз по наклонной доске	3	
45.С высоты 30-40 см		3
46.С высоты за линию в круги		3
47.С высоты с поворотом на 180 градусов		3
48.С высоты из положения, стоя спиной вперёд		3
49.На предмет до 40 см с нескольких шагов разбега		3

	<p>50.С короткой скакалкой на двух ногах, с ноги на ногу</p> <p>51.Через короткую скакалку бегом</p> <p>52.Через длинную скакалку, вбегая под неё с разбегу</p>		<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>
<b>5</b>	<p>Ползание, лазание:</p> <p>1.Ползание, на четвереньках в разных направлениях толкая фитбол</p> <p>2.Ползание на четвереньках к фитболу</p> <p>3.По дорожке между двумя линиями</p> <p>4.Подползание под верёвку, дугу высотой 30-40 см</p> <p>5.Переползание через бревно</p> <p>6.Лазание по стремянке произвольно</p> <p>7.Ползание «змейкой» между хоппами</p> <p>8.На четвереньках по доске, положенной на пол</p> <p>9.Ползание по наклонной доске, закреплённой на второй перекладине гимнастической стенки</p> <p>10.Переползание через бревно, верхний край приподнят на высоту 40 см от пола</p> <p>11.Проползание между ножками стула в обруч</p> <p>12.Лазание по наклонной лестнице</p>	2	3

	<p>13. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё</p> <p>14. Подлезание под верёвку не касаясь руками пола</p> <p>15. Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см</p> <p>16. Пролезание на животе под скамейкой</p> <p>17. Ползание под скамейкой на животе, подтягиваясь руками</p> <p>18. Ползание по бревну на четвереньках</p> <p>19. Лазание по наклонной лестнице</p> <p>20. Проползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу</p> <p>21. По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, чередуя шаг</p> <p>22. При лазании переходить с пролёта на пролёт приставным шагом вправо и влево</p> <p>23. Программное содержание освоения движений</p>		
	<p>23. Проползание по скамейке на предплечьях и коленях</p>	1	
	<p>24. Ползание по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками</p>	1	
	<p>25. Ползание на четвереньках в сочетании с</p>	1	

пролезанием через скамейку или подлезание под ней			
26.Пролезание в обруч сверху, снизу, боком, прямо			2
27.Влезание по наклонной лестнице, слезание по вертикальной			2
28.Лазание чередующим шагом	2		
29.Лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали	1		3
30.Лазание по гимнастической стенке в сочетании со спуском по наклонной			3
31.Лазание по верёвочной лестнице	3		1
32.Ползание на четвереньках по скамейке назад	3		1
33.Ползание по скамейке на животе, спине, подтягиваясь руками	2		
34.Ползание по полу на животе, фитбол между ног	2		2
35.Ползание, на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони толкая фитбол ногами	3		3
36.Переползание через препятствия	3		
37.Лежа на спине, на полу, хопп между ног, сделать переворот на спину, на живот	2		3
38.Прокаты на животе, на фитболе вперёд, назад	2		3
39.Прокаты на спине, на фитболе вперёд, назад	2		3

	40.Прокаты на животе, на фитболе вперёд, с отжиманием	2	3
	41.Прокаты на спине, на фитболе влево, вправо	2	3

С учётом задач все требования базовой программы: Васильевой М А «Воспитание и обучение в детском саду» по освоению основных движений мы переработали, дополнили и свели, в единую таблицу это позволяет уточнить «зону ближайшего развития» движений конкретной группы. Для каждого возраста выделены три этапа коррекционной работы (в таблице обозначены 1, 2, 3) и соответствующие им базовые двигательные навыки.

Приложение .



# Тематическое планирование.

## Октябрь.

Тема занятий.

1 неделя.

«Фитбол гимнастика с элементами ритмопластики».

1. Ознакомить с комплексом ритмической гимнастики. Учить слушать музыку. Развивать гибкость и координацию движений.
2. Разучить комплекс ритмической гимнастики, сидя на фитболе.
3. Учить передаче мяча сверху, от себя, снизу.
4. Учить выполнять движения под музыку сидя на фитболе по показу педагога.
9. Повторить подвижную игру с фитболом: «Цепочка».

1 неделя.

«Фитбол гимнастика с элементами ритмопластики».

1. Повторить чередование разных видов ходьбы с бегом и прыжками с фитболом в руках.

Разучивание танца на фитболе ” Что я за птица?” слова – Э. Гладкова, музыка – Э. Гладкова, «Небылицы», «Песенка про жирафа» слова – Ю. Энтина, музыка – Ю. Чичкова.

2. Учить выполнять упражнения, сидя на фитболе под музыку по показу педагога.
3. Разучить общеразвивающие упражнения, сидя на фитболе

(комплекс № 3).

4. Повторить релаксацию на мяче.

2 неделя.

«Фитбол гимнастика с элементами ритмопластики».

1. Учить приставному шагу в сторону на носках с хоппом в руках, приставному шагу назад с хоппом в руках.
2. Повторить развивающие упражнения, сидя на фитболе

(комплекс № 3).

3. Разучивание танца на фитболе ” Песенка водяного” слова – Ю. Энтина, музыка – М. Дунаевского.
4. Учить выполнять движения под музыку по показу педагога.
4. Разучивание подвижной игры с фитболом «Карусель».

3 неделя.

«Фитбол гимнастика с элементами ритмопластики».

5. Повторение танца, сидя на фитболе «Чебурашка» слова – Э. Успенского, музыка – В. Шаинского.

6. Повторение танца сидя на фитболе «Облака» слова – С. Козлова, музыка - В. Шаинского, «Песенка про жирафа», «Небылицы».

7. Учить выполнять движения под музыку по показу педагога.

Разучивание подвижной игры с фитболом «Карусель».

4 неделя.

«Занятия-соревнования с фитболом».

1. Разучивание игр – эстафет с фитболом: «Кто быстрее прокатит мяч по скамейке», «Змейка», «Гребенка», «От ворот до ворот».

2. Творческое задание «Придумай движение под музыку с фитболом».

Подвижные игры с фитболом: «Карусель», «Хоп – стоп», «Цепочка», «Турки».

3. Повторить общеразвивающие упражнения, сидя на фитболе

(комплекс № 3).

## Ноябрь.

Тема занятий.

1 неделя.

Сюжетное занятие «Школа больших мячей». Част 1.

1. Учить приставной шаг вправо-влево с хоппом в руках прижатом к груди, ходьбе на носках с хоппом в руках над головой, высоко поднимать колени, сидя на мяче.

2. Учить бегу в медленном темпе 30-40 секунд с хоппом в руках прижатом к груди.

3. Разучивание общеразвивающих упражнений сидя на фитболе

(комплекс № 4).

4. Повторить метание фитбола из-за головы.

5. Разучивание массажа в парах с фитболом.

2 неделя.

Сюжетное занятие «Школа больших мячей». Част 2.

1. Повторить приставной шаг вправо-влево с хоппом в руках прижатом к груди, ходьбе на носках с хоппом в руках над головой, высоко поднимать колени, сидя на мяче.

2. Повторить бег в медленном темпе 30-40 секунд с хоппом в руках прижатом к груди.

3. Повторить общеразвивающие упражнения, сидя на фитболе

(комплекс № 3).

5. Учить метать хопп снизу - вперед.

6. Повторить массаж в парах с фитболом.

3 неделя.

Двигательные фитбол – сказки.

1. Учить детей по мнемотаблицам делать общеразвивающие упражнения с фитболом.

2. Учить детей по мнемотаблицам выполнять пройденные основные виды движений.

3. Учить детей внимательно слушать сказку и с педагогом одновременно выполнять движения с фитболом соответствующие мнемотаблице и тексту.

4. Разучивание танца на фитболе ” Песенка мамонтенка” слова-Д. Непомнящая, музыка – В. Шаинского.

5. Подвижная игра с фитболом «Карусель».

4 неделя.

Занятие – тренировка.

1 станция – общеразвивающие упражнения. Комплекс № 4.

2 станция - метание мяча из – за головы, снизу – вперед.

3 станция - танец на фитболе ” Песенка водяного”.

4 станция – подвижные игры: «Хоп – стоп», «Цепочка», «Турки».

5 станция - игры – эстафеты с фитболом: «Кто быстрее прокатит мяч по скамейке», «Змейка», «Гребенка», «От ворот до ворот».

6 станция - релаксация.

## Декабрь

Тема занятий.

1 неделя.

Сюжетное занятие «Движение в музыке».

1. Прослушивание музыкальных произведений.

2. Придумывание движений под музыку.

3. Совместное творчество детей и педагога.

4. Закрепление танца сидя на фитболе «Что я за птица?», «Мамонтенка».

5. Разучивание подвижной игры «Высота».

6. Разучивание общеразвивающих упражнений сидя на фитболе

(комплекс № 5).

7. Повторить массаж в парах с фитболом.

2 неделя.

1. Учить детей ходьбе с содружественными движениями рук, ног.

2. Учить детей чередовать бег с ходьбой с хоппом в руках.

3. Разучивание общеразвивающих упражнений сидя на фитболе

(комплекс № 6).

4. Повторение подвижной игры «Высота».

5. Разучить подвижную игру с фитболом «Выбивало».

3 неделя.

Двигательные фитбол – сказки.

1. Учить детей по мнемодиаграммам выполнять пройденные основные виды движений.

2. Учить детей внимательно слушать сказку и с педагогом одновременно выполнять движения с фитболом соответствующие мнемодиаграммам и тексту.

3. Разучивание общеразвивающих упражнений сидя на фитболе

(комплекс № 3).

4. Учить бросать и ловить фитбол снизу - вперед к педагогу с расстояния до 1 метра.

5. Повторить подвижную игру с фитболом «Карусель».

4 неделя.

«Фитбол гимнастика с элементами ритмопластики».

1. Учить выполнять движения под музыку по показу педагога.

2. Разучивание танца сидя на фитболе «Песенка львенка и черепахи» слова - С. Козлова, музыка – Г. Гладкова.

3. Разучивание подвижной игры «Горячий мяч».

Повторить массаж в парах с фитболом.

4 неделя.

«Фитбол гимнастика с элементами ритмопластики».

1. Ознакомить с хореографическими упражнениями, позициями рук и ног. Развивать плавность и мягкость.
2. Выполнять движения строго под музыку.
3. Повторение танца сидя на фитболе «Песенка львенка и черепахи».
4. Ералаш.

## Январь.

Тема занятий.

2 неделя.

Сюжетное занятие «Королевство волшебных мячей». Часть 1.

1. Учить вальсовому шагу в сторону с хоппом в руках, ходьбе с перекатом с пятки на носок.
2. Учить бегу с ловлей и увертыванием, «змейкой» с мячом в руках, обегая поставленные в ряд предметы.
3. Разучивание общеразвивающих упражнений сидя на хоппе и 1 кг мячом. (Комплекс № 6).
4. Разучивание танца сидя на фитболе «Песенка о волшебном цветке» слова - М. Поляцковского, музыка – Ю. Чичкова.
5. Учить запрыгивать на мяч с разведением ног в стороны, с приземлением на мат на согнутые ноги (с разбега).
6. Разучивание подвижной игры с хоппом «Фитбол – пятнашки».

2 неделя.

Сюжетное занятие «Королевство волшебных мячей». Часть 2.

1. Закреплять вальсовый шаг в сторону с хоппом в руках, ходьбу с перекатом с пятки на носок, бегу с ловлей и увертыванием, «змейкой» с мячом в руках, обегая поставленные в ряд предметы.
2. Разучивание общеразвивающих упражнений сидя на хоппе. (Комплекс № 7).
3. Учить детей метанию хоппа из-за головы.
4. Разучивание подвижной игры с хоппом «Быстрая гусеница».

3 неделя.

«Фитбол гимнастика с элементами ритмопластики».

1. Учить выполнять движения под музыку по показу педагога.
2. Повторить танец, сидя на фитболе «Облака».
3. Повторение танца сидя на фитболе «Песня водяного» на осеннем празднике.

Повторение подвижной игры «Горячий мяч».

4 неделя.

Открытое занятие:

Задачи:

1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, на внешней стороне стоп, скрестным шагом; в беге со сменой направления.
2. Учить сохранять правильную осанку сидя на мяче при уменьшении площади опоры;
3. Учить детей согласовывать движения с музыкой и текстом песни.
4. Развивать навык выполнения основных видов движения:
  - ходьба, по гимнастической скамейке прокатывая мяч перед собой;
  - прокатывание на мяче, на животе;
  - ползание на животе с мячом между согнутых ног.
5. Активизировать развитие у детей, потребности в движениях под музыку играя в подвижные игры, способствуя художественно - эмоциональному восприятию.
6. Развивать равновесие, ловкость, выносливость, быстроту, координацию движений.
7. Воспитывать желание у детей заниматься физкультурой, создавая бодрое, радостное настроение.

## Февраль

Тема занятий.

1 неделя.

Занятие – тренировка.

1 станция – общеразвивающие упражнения. Комплекс № 6, №7.

2 станция - бросать и ловить фитбол снизу - вперед к педагогу с расстояния до 1 метра.

3 станция – танец «Песня водяного» слова – Ю. Энтина, музыка – М. Дунаевского, «Песня о волшебном цветке».

4 станция – подвижные игры: «Цепочка», «Турки».

5 станция - игры – эстафеты с фитболом: «Кто быстрее прокатит мяч по скамейке», «Змейка», «Гребенка», «От ворот до ворот».

6 станция - релаксация.

2 неделя.

Сюжетное занятие «Движение в музыке».

1. Прослушивание музыкальных произведений.
2. Придумывание движений под музыку.
3. Совместное творчество детей и педагога.
4. Творческое задание “Что я за птица?”- придумать движения под музыку и слова - Г. Гладкова.
5. Разучивание подвижной игры «Высота».

3 неделя.

«Занятия-соревнования с фитболом».

1. Повторение игр – эстафет с фитболом: «Кто быстрее прокатит мяч по скамейке», «Змейка», «Гребенка», «От ворот до ворот».
2. Творческое задание «Придумай движение под музыку с фитболом».
3. Подвижные игры с фитболом: «Карусель», «Хоп – стоп», «Цепочка», «Турки».

4 неделя.

«Фитбол гимнастика с элементами ритмопластики».

1. Повторение ритмопластики на фитболе «Песенка водяного», «Облака», «Песенка львенка и черепахи».
2. Разучивание ритмопластики на фитболе «Лесной олень» музыка - В. Шаинского, слова – А. Тимофеевского.
3. Повторение подвижной игры с хоппом «Быстрая гусеница».
4. Повторить массаж в парах с фитболом.

## Март.

Тема занятий.

1 неделя.

«Занятие – сказка с фитболом».

1. Повторить танец, сидя на фитболе «Что я за птица» музыка Г. Глакова.
2. Повторить танец, сидя на фитболе «Облака» слова – С. Козлова, музыка - В. Шаинского, «Чебурашка» слова – Э. Успенского, музыка – В. Шаинского.
3. Двигательная сказкотерапия с фитболом.

1 неделя.

1. Разучить ходьбу приставным шагом с хоппом в руках, вперед-назад, вправо-влево, огибая предметы.
2. Разучить бег в разных направлениях с хоппом в руках.

3. Разучивание общеразвивающих упражнений сидя на фитболе

(комплекс № 8).

4. Разучить передачу мяча сверху, от себя, снизу.

5. Разучить подвижную игру «Хоп – стоп».

2 неделя.

Сюжетное занятие «Движение в музыке».

1. Прослушивание музыкальных произведений.

2. Придумывание движений под музыку.

3. Совместное творчество детей и педагога.

4. Разучивание танца сидя на фитболе «Разноцветная игра».

5. Закрепление танцев сидя на фитболе «Чебурашка» музыка – Е. Крылатова, слова – Ю. Энтина, «Что я за птица?» музыка - Г. Гладкова,

«Песня водяного», «Облака».

6. Подвижные игры: «Быстрая гусеница», «Фитбол – пятнашки», «Горячий мяч».

3 неделя.

Сюжетное Занятие.

1. Учить приставной шаг вправо-влево с хоппом в руках прижатым к груди, ходьбе на носках с хоппом в руках над головой, высоко поднимать колени, сидя на мяче.

2. Учить бегу в медленном темпе 30-40 секунд с хоппом в руках прижатым к груди.

3. Разучивание общеразвивающих упражнений сидя на фитболе

(комплекс № 3).

4. Повторить метание фитбола из-за головы.

5. Разучивание массажа в парах с фитболом.

4 неделя.

Занятие – тренировка.

1 станция – общеразвивающие упражнения. Комплекс № 8.

2 станция - метание мяча из – за головы, снизу – вперед.

3 станция - танец на фитболе «Что я за птица?» музыка - Г. Гладкова, «Лесной олень».

4 станция – подвижные игры: «Быстрая гусеница», «Фитбол – пятнашки».



5 станция - игры – эстафеты с фитболом: «Кто быстрее прокатит мяч по скамейке», «Змейка», «Гребенка», «От ворот до ворот».

6 станция - релаксация.

## Апрель.

Тема занятий.

1 неделя.

Сюжетное занятие «Помоги младшему товарищу выполнить задание».

Занятие в парах с детьми старшей группы.

1. Повторить разные виды ходьбы, меняя направление с фитболом в руках, приставной шаг с приседанием с хоппом в руках, чередование разных видов ходьбы с бегом с мячом в руках.

2. Повторение общеразвивающих упражнений сидя на фитболе

(комплекс № 8).

3. Повторить передачу мяча сверху, от себя, снизу.

4. Повторить подвижную игру «Хоп – стоп».

2 неделя.

Сюжетное занятие «Движение в музыке».

1. Прослушивание музыкальных произведений.

2. Придумывание движений под музыку.

3. Совместное творчество детей и педагога.

4. Разучивание танца сидя на фитболе «Буратино» музыка –А. Рыбникова, слова – Ю. Энтина, «Заводные игрушки» слова - Ю. Энтина, музыка - Е. Крылатого.

5. Подвижные игры: «Быстрая гусеница», «Фитбол – пятнашки», «Горячий мяч».

3 неделя.

Занятие – тренировка.

1 станция – общеразвивающие упражнения. Комплекс № 9.

2 станция - метание мяча из – за головы, снизу – вперед.

3 станция - танец на фитболе « Буратино», «Лесной олень».

4 станция – подвижные игры: «Быстрая гусеница», «Фитбол – пятнашки».

4 неделя.

Сюжетное занятие № 1, № 2.

## Май.

Тема занятий.

1 неделя.

«Фитбол гимнастика с элементами ритмопластики».

1. Повторить чередование разных видов ходьбы с бегом и прыжками с фитболом в руках.

2. Повторение танца на фитболе "Буратино".

3. Учить выполнять упражнения, сидя на фитболе под музыку по показу педагога.

4. Повторить релаксацию на мяче.

2 неделя.

Сюжетное занятие «Мир подвижных игр с мячом».

3 неделя.

Занятие – тренировка.

1 станция – общеразвивающие упражнения. Комплекс № 5.

2 станция - передача мяча сверху, от себя, снизу.

3 станция – танец «Что я за птица?» музыка Г. Глакова.

4 станция – подвижные игры: «Цепочка», «Турки».

5 станция - игры – эстафеты с фитболом: «Кто быстрее прокатит мяч по скамейке», «Змейка», «Гребенка», «От ворот до ворот».

6 станция - релаксация.

4 неделя.

Самостоятельное занятие с фитболом.

Занятие проводит ребенок под руководством педагога.

## Перспективное планирование по фитбол-гимнастике с элементами ритмопластики для детей 5-6 лет.

№п/п	Задачи	Дата
1	Рассказать о правильной осанке и умении сохранять ее в движении сидя на фитболе.	Сентябрь
2	Ознакомить с комплексом ритмической гимнастики. Учить слушать музыку. Развивать гибкость и координацию движений.	Сентябрь
3	Разучить комплекс ритмической гимнастики, сидя на фитболе	Сентябрь
4	Совершенствовать упражнения ритмической гимнастики с элементами фитбол – гимнастики. Закреплять навык выполнения движений четко под музыку.	Сентябрь
5	Выполнение движений под музыку сидя на фитболе по показу педагога	Сентябрь
6	Разучивание танца сидя на фитболе «Чебурашка» слова – Э. Успенского, музыка – В. Шаинского.	Сентябрь
7	Разучивание танца сидя на фитболе «Облака» слова – С. Козлова, музыка - В. Шаинского	Сентябрь
8	Продолжить осваивать упражнения для формирования правильной осанки. Увеличивать подвижность суставов, улучшать координацию движений	Октябрь
9	Ознакомить с хореографическими упражнениями, позициями рук и ног. Развивать плавность и мягкость.	Октябрь
10	Творческое задание “Что я за птица?”- придумать движения под музыку и слова - Г. Гладкова	Октябрь
11	Выполнять движения строго под музыку.	Октябрь
12	Разучивание танца сидя на фитболе «Песня водяного» слова – Ю. Энтина, музыка – М. Дунаевского	Октябрь
13	Освоить подготовительные упражнения к высокому шагу. Формировать правильную осанку	Ноябрь
14	Изучить высокий шаг в сочетании сработай рук сидя на фитболе. Развивать координацию движений и чувство равновесия.	Ноябрь
15	Изучать приставной шаг, вперед сидя на мяче с перекатом на спину. Развивать координацию движений и чувство равновесия.	Ноябрь
16	Разучивание танца сидя на фитболе «Песенка мамонтенка» слова-Д. Непомнящая, музыка – В. Шаинского.	Ноябрь
17	Тренировать умение ускорять движение приставного шага вдвое в сочетании с переменной направления, сидя на фитболе.	Декабрь
18	Ознакомить с простейшими упражнениями с мячом. Развивать гибкость и равновесие.	Декабрь
19	Работать над осанкой с помощью фитбола. Развивать гибкость и равновесие.	Декабрь

20	Освоить ОРУ с использованием фитбола. Развивать плавность и мягкость.	Декабрь
21	Разучивание танца сидя на фитболе «Песенка львенка и черепахи» слова-С. Козлова, музыка – Г. Гладкова.	Декабрь
22	Ознакомить с комбинацией упражнений с фитболом. Развивать координацию движений и гибкость	Январь
23	Разучивать комбинацию упражнений с фитболом. Выполнять движения под музыку	Январь
24	Совершенствовать связки в комбинации упражнений с фитболом	Январь
25	Повторить в целом комбинацию упражнений с фитболом. Развивать плавность и мягкость.	Январь
26	Разучивание танца сидя на фитболе «Лесной олень» слова - А. Тимофеевского, музыка – В. Шаинского.	Февраль
27	Разучить прыжок выпрямившись. Формировать осанку.	Февраль
28	Работать над формированием осанки с помощью фитбола.	Февраль
29	Освоить круговые движения с фитболом в руках в боковой плоскости. Воспитывать уверенность и выдержку	Март
30	Изучить технику переводов фитболов назад из положения вперед и обратно.	Март
31	Повторить упражнения с фитболом в сочетании с музыкой. Развивать координацию.	Март
32	Разучить связки из упражнения(комбинация с фитболом).	Март
33	Разучивание танца сидя на фитболе «Буратино» слова – Ю. Энтина, музыка – А. Рыбникова.	Апрель
34	Работать над формированием осанки с помощью фитболов. Развивать чувство ритма.	Апрель
35	Разучить упражнения с фитболом в сочетании с музыкой. Развивать плавность, мягкость, грациозность.	Апрель
36	Совершенствовать комплекс упражнений с фитболом. Развивать чувство равновесия.	Апрель
37	Познакомить с комплексом упражнений с фитболом стоя на полу фитбол в руках. Развивать координацию движений.	Май
38	Совершенствовать упражнения с фитболом и хореографические упражнения. Развивать пластику, плавность, грациозность.	Май
39	Совершенствовать упражнения с фитболом и хореографические упражнения. Развивать пластику, плавность, грациозность.	Май
40	Напомнить о правильной осанке, об умении сохранять ее в движении. Вспомнить любимые упражнения в сочетании с музыкой. Развивать мягкость, плавность и координацию движений	Май

## Перспективное планирование по футбол-гимнастике с элементами ритмопластики для детей 6-7 лет.

№п/п	Задачи	Дата
1	Выполнение движений под музыку по показу педагога.	Сентябрь
2	Творческое задание «Придумай движение под музыку с футболом».	Сентябрь
3	Разучивание танца на футболе ” Песенка про жирафа” слова – Ю. Энтина, музыка – Ю. Чичков.	Сентябрь
4	Разучивание танца сидя на футболе «Небылицы».	Сентябрь
5	Исполнение танца сидя на футболе “Облака” слова – С. Козлова, музыка – В. Шаинского на осеннем празднике.	Октябрь
6	Закрепление танца сидя на футболе «Песенка про жирафа».	Октябрь
7	Закрепление танца сидя на футболе «Небылицы».	Октябрь
8	Творческое задание «Что я за птица?» музыка и слова – Г. Гладкова, (придумать движения под музыку сидя на футболе).	Ноябрь
9	Закрепление танца сидя на футболе «Что я за птица?» музыка и слова – Г. Гладкова.	Декабрь
10	Выполнение танцевальных движений по показу педагога.	Декабрь
11	Включение танца сидя на мяче «Что я за птица?» музыка и слова – Г. Гладкова в сценарий новогоднего праздника.	Декабрь
12	Выполнение танцевальных движений по показу педагога.	Январь
13	Творческое задание «Песня о волшебном цветке» слова – М. Пляцковского, музыка - Ю. Чичков (придумать движения под музыку сидя на мяче).	Январь
14	Закрепление танца сидя на футболе «Песня о волшебном цветке» слова – М. Пляцковского, музыка - Ю. Чичков.	Февраль
15	Закрепление рисунка танца и последовательности движений.	Февраль
16	Включение в концерт для мам танца сидя на футболе «Песня о волшебном цветке» слова – М. Пляцковского, музыка - Ю. Чичков.	Март
17	Разучивание танца сидя на мяче “Разноцветная игра”.	Март
18	Выполнение танцевальных движений по показу ребенка.	Апрель
19	Разучивание танца на футболе ” Заводные игрушки” слова – Ю. Энтина, музыка – Е. Крылатова.	Апрель

20	Закрепление танца сидя на фитболе ” Заводные игрушки” слова – Ю. Энтина, музыка – Е. Крылатова.	Май
21	Закрепление рисунка танца и последовательности движений.	Май
22	Включение танца сидя на фитболе ” Заводные игрушки” слова – Ю. Энтина, музыка – Е. Крылатова. в сценарий выпускного утренника.	Май

## 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) 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

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

Развитие двигательных качеств;

Обучение основным двигательным действиям;

Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;

Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;

Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;

Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;

Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;

Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;

Развитие мелкой моторики и речи;

## Цель программы.

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

## Задачи программы.

Оздоровительные:

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.

Образовательные:

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

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

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



Для организации работы по программе необходимо создать следующие условия:

физкультурно-музыкальный зал,

приобрести фитбол-мячи индивидуально подобранные для ребенка в зависимости от роста; магнитофон, аудиокассеты и диски.

разработать план совместной деятельности;

составить график совместной деятельности;

### **Формы совместной деятельности:**

Совместная деятельность

Блок совместной деятельности с педагогом (индивидуальная работа)

### **Формы работы с родителями:**

Индивидуальные консультации

Информация в родительском уголке

Свободное посещение

### **Предполагаемый результат:**

Повышение эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

### **Развивающая среда:**

Фитбол – тренажёр, музыкальное сопровождение, физинвентарь (кегли, мячи, гимнастические палки, гимнастическая скамейка и т.д.).

Учебный план, разделы, часы

**15 часов; Физкультурно-оздоровительная деятельность - 1 раз в неделю, по 25 минут**

Деятельность подразделяются на 3 части: подготовительную, основную, заключительную.

В подготовительной части (3-5 мин.) происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки.

Основная часть занятия (10-20 мин.) - эти пик нагрузки с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Заключительная часть (5 мин.) способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Все занятия желательно проводить под музыкальное сопровождение.

### Содержание совместной деятельности

Оборудование: мячи по количеству человек в группе (мяч подбирается с учетом ростовых параметров), коврики по количеству детей, магнитофон, диски, кассеты с музыкой.

#### Подготовительная часть

Ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и т.д. В исходном положении сидя на мяче можно делать дыхательную гимнастику. А затем выполняют упражнения на мяче в исходном положении - сидя на мяче, выполняется сидя на мяче с пружинящими движениями. Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

#### Упражнения:

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.

Повороты туловища направо - налево. Темп средний.

“Лестница” – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка вниз по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.

Ходьба, сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.

Ходьба, сидя на мяче вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.

Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола

Прыжки, сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу).

#### Основная часть

Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике (на спине и животе).

#### Упражнения стоя:

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 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.

Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.

Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.

Катание мяча друг другу.

Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны

Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.

Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые

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

Упражнения, сидя на мяче:

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

Упражнения, лежа на коврик, на спине:

Лежа на коврик, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.

Лежа на коврик, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.

Лежа на коврик, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.

Лежа на коврик, на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

Упражнения, лежа на коврик, на животе:

Лежа на коврик, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

Упражнения, лёжа на мяче, на животе:

“Качалочка”. Стоя на коленях, перекач на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.

Лёжа на животе, на мяче, руками опереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.

Лёжа на животе, на мяче, руками опереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.

Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.

“Самолёт”. Лёжа на животе, прямыми ногами опереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лёжа на спине, на мяче:

“Звездочка”. 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.

“Мостик” на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекач назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

Заключительная часть

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения, стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче, на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей и подвижные игры с фитболом.

Программные задачи для каждого блока.

1:Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.

Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

2:Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.

Разучить первые четыре упражнения на фитболе.

3: Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.

Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

4:Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.  
Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.

1 год обучения.

### Содержание упражнений 2 младшей группы

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь	<p>Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.</p> <p>Ходьба стайкой за инструктором Бег обычной стайкой</p>	<p>ОРУ</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;</li><li>- передача фитбола друг другу (положение: стоя, на коленях, сидя), броски фитбола;</li></ul> <p>ОВД</p> <p style="text-align: center;">«АИСТ»</p> <p>Белый аист не устанет На одной ноге стоять, Но когда весна настанет, Он захочет полетать. Крылья-паруса расправит, Улетит под небеса, Все его за это хвалят, Вот такие чудеса.</p> <p>И. п. Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, мяч в опущенных руках. На первые две строчки медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие. На третью строчку потянуться вверх и приподняться на носках, на последнюю строчку вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге.</p> <p>Терапевтический эффект: Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку,</p>

		укрепляет мышцы нижних конечностей.
Октябрь	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	<p>«Бабочка»</p> <p>Бабочка летает</p> <p>Летом на ветру</p> <p>Бабочка играет</p> <p>С солнышком в саду.</p> <p>За бабочкой капризной</p> <p>Мне не уследить,</p> <p>Крыльев жест волшебный</p> <p>Мне не повторить.</p> <p>И.п. : Сидя на мяче, руки, согнутые в локтевых суставах, поднять вертикально вверх — «крылья».</p> <p>Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строфе хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе — на каждый слог (16 раз).</p> <p>Терапевтический эффект Упражнение развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки.</p>
Ноябрь	Ходьба в рассыпную по залу Бег в рассыпную по залу	Игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»
Декабрь	Обучить правильной посадке на фитболе.  Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации	ОРУ - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);  - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения

		<p>для плечевого пояса, например:  а) повороты головы вправо— влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</p> <p>ОВД  «ВЕТОЧКА»</p> <p>Веточка пушистая,  Пышный куст сирени.  До чего душистая,  Что ломать не смеем.  Веточка нарядная  На ветру качалась,  Песенка веселая  Пелась, не кончалась.</p> <p>И.п.: Сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции.</p> <p>Терапевтический эффект  Упражнение на боковые мышцы туловища.</p>
Январь	Ходьба врассыпную Бег врассыпную	<p>«ЕЛОЧКА»</p> <p>Маленькая елочка  Росла без печали,  Буйны ветры елочку  Ласково качали.  Закружили елочку  Зимние метели,  Каждую иголочку  В серебро одели</p>

		<p>И.п. : Сидя на мяче, напряженные руки в стороны — «елочка».</p> <p>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.</p> <p>Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища (скручивание позвоночника) начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в исходное положение.</p> <p>Терапевтический эффект  Упражнение увеличивает подвижность в грудопоясничном отделе позвоночника, укрепляет косые мышцы живота.</p> <p>Руки необходимо удерживать в изометрическом напряжении в первом куплете и  дать ребенку возможность почувствовать противоположные ощущения, когда руки опускаются без напряжения во втором куплете.</p>
Февраль	Ходьба в колонне Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».
Март	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	-«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -« Бег в рассыпную»по сигналу



все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;

- «Приседания» и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.;
- и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.
- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;
- «Шагаем по футболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;
- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.;
- «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;
- и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;
- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги

		<p>вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</p> <p>- «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>- «Полет» и.п.: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p> <p>ОВД</p> <p style="text-align: center;">«БЕГ»</p> <p>Я бегу, бью по мячу, Футболистом быть хочу, — Больше всех голов забить, Как Пеле — великим быть</p> <p>И.п.: Стоя, мяч в опущенных руках. Бег на месте на носках с захлестыванием голени. Мяч отбивать поочередно то правой, то левой рукой (двумя руками).</p> <p>Терапевтический эффект Упражнение совершенствует навык бега и тренирует координацию движений. При выполнении упражнения многим детям будет непосильно совмещать отбивание и бег. В этом случае полезно выучить упражнение поэлементно: сначала отбивание в ритм с музыкой, затем ритмичный бег и только после этого выполнить упражнение целиком</p>
Апрель	<p>Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена Бег в колонне парами, чередование с бегом врас-сыпную</p>	<p style="text-align: center;">«ЗАЙЧИК»</p> <p>Скачет зайчик на опушке, Он живой, а не игрушка, Дайте зайке лист капустный, Самый лакомый и вкусный И.п.: Стоя, мяч перед собой в руках.</p>

		<p>Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. В усложненном варианте ребенок сначала прыгает 4 раза вперед, затем 4 раза назад, затем прыжки с поворотом на 90 градусов.</p> <p>Терапевтический эффект Упражнение укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает координацию движений.</p>
Май	<p>Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук Бег в колонне парами, чередование с бегом врас-сыпную</p>	<p>Игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»</p>

Организационно-методические указания: структура деятельности включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на фитболе.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

## 2 год обучения.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь	<p>Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p>	<p><b>ОРУ</b></p> <p>-« Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>- «Вертолет» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;</p> <p>- и.п.: сидя на фитболе.</p> <p>Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p> <p>- и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону;</p> <p><b>ОВД</b></p> <p style="text-align: center;">«ЗМЕЯ»</p> <p>По делам змея ползет. Говорят, ей не везет. Все в лесу ее боятся, Лучше вовсе не встречаться.</p> <p>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;</p> <p>на вторую — потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову;</p> <p>на третью строчку — повороты головы вправо и влево;</p> <p>на четвертую строчку —</p>

		<p>вернуться в исходное положение.</p> <p>В усложненном варианте на первую строчку прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу, голову опустить. Выполнять все так же, как в первом куплете из исходного положения лежа на мяче.</p> <p>Терапевтический эффект Упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперед); следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе.</p>
Октябрь	<p>Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу</p>	<p><b>«Качели»</b></p> <p>Качаются качели, Вверх-вниз летят они. До неба долетели, Попробуй, Догони!</p> <p>И.п.: Сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно поднимая руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед («Качаются качели»). Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения, энергично.</p> <p>Терапевтический эффект Упражнение развивает чувство ритма, координацию движений,</p>

		<p>укрепляет мышцы плечевого пояса, рук, предупреждает плоскостопие.</p> <p>Следить за перекатом стопы с пяток на носки, движение рук должно быть свободным, раскрепощенным; руки являются своего рода «утяжелителями» при раскачивании.</p>
<p>Ноябрь</p>	<p>«Покажи, кто как ходит» Бег в разном темпе Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа «Добеги до предмета»</p>	<p>П/и «Зайцы и волк» Ф. разбросаны по залу. Дети «зайцы» скачут на двух ногах по залу: Зайцы скачут скок, скок, скок На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают, Не идет ли волк? На сигнал «Волк!» все зайцы должны спрятаться в свои домики фитболы. 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).</p> <p>“Воздушный шар” поднимается вверх И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз).</p> <p>“Гусеница” Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передает мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего</p>

		игрока его начинают передавать обратно
Декабрь	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<p>ОРУ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ноги вперед» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</li> <li>- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</li> <li>-то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</li> <li>- «Наклонись» наклоняться вперед, ноги врозь;</li> <li>- наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</li> </ul> <p>ОВД</p> <p style="text-align: center;">«КНИГА»</p> <p>Книги мальчики листают, Книги девочки читают, Книги дети берегут, Ну а мышки их жуют.</p> <p>И.п.: Лежа на спине 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 исходное положение («книга открылась»); на третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп; □ на четвертую — вернуться в исходное положение. Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение, сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.</p> <p>Терапевтический эффект Упражнение укрепляет мышцы передней брюшной стенки и развивает координацию</p>

		<p>движений.</p> <p>При выполнении упражнения не задерживать дыхания. При разучивании упражнения можно выполнять только движения первого куплета. После того, как ребенок достаточно уверенно будет выполнять более простые элементы, можно перейти к выполнению усложненного варианта.</p>
Январь	<p>Ходьба в колонне с остановкой по сигналу Бег в колонне с остановкой по сигналу</p>	<p>«МАЯТНИК»</p> <p>Качаться я весь день подряд Для вас, ребята, очень рад. Я — маятник-трудолюбивый, Хоть и устал, бедняга</p> <p>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.</p> <p>На вторые две строчки, мяч в руках над головой, — наклоны туловища вправо и влево. Выполнить по два раза в каждую сторону.</p> <p>Терапевтический эффект Упражнение увеличивает подвижность позвоночника во фронтальной плоскости, укрепляет мышцы верхних конечностей.</p> <p>При выполнении упражнения мяч, руки и спина ребенка находятся в одной плоскости. При наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано.</p>
Февраль	<p>Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу</p> <p>Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая через препятствия Бег в колонне со сменой направления по сигналу</p>	<p>Игра малой подвижности.</p> <p>«Что я вижу»</p> <p>Дети стоят по кругу. Ребенок, который принимает мяч, должен назвать предмет, находящийся в поле его зрения.</p> <p>“Быстрый и ловкий”</p> <p>Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под</p>



		<p>весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).</p> <p>Дышите тихо, спокойно и плавно</p> <p>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).</p> <p>Подышите одной ноздрей</p> <p>И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не 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).</p> <p>“Воздушный шар”</p> <p>И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).</p>
Март	<p>Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p> <p>Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу Бег по извилистой дорожке, бег враспынную</p>	<p>ОРУ</p> <p>- «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p> <p>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p>

- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;

-«Пошагаем» и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.;

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

-«Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;

-«Ноги выше» и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;

- и.п.: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;

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

- и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;

- выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за

<p>Апрель</p>	<p>Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p>	<p>голову.  - «Покачаем» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;  -«Покачаем» 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>ОВД</p> <p>«МЕДВЕЖОНОК»  Медвежонок косолап,  Ходит вперевалку,  От его когтистых лап  Улы все вповалку.  Медвежонку снится сон  Сладкий и душистый,  Черный нос свой видит он  Липким, золотистым.</p> <p>И.п. :Стоя, мяч в согнутых руках перед собой.  В первом куплете ходить в разных направлениях на наружном своде стоп с правильной осанкой, обхватив мяч руками, и «как медведь держит улей».  Во втором куплете в полуприседе опустить голову к мячу и вернуться в исходное положение («нюхает мед»).</p> <p>Терапевтический эффект  Упражнение укрепляет внутренний продольный свод стоп, межлопаточную область, формирует правильную осанку.</p> <p>«НОСОРОГ»  Очень страшен носорог:  У него огромный рог.  Только он достойный,  Добрый и спокойный.</p>
---------------	--	---

	<p>Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу Бег по извилистой дорожке, бег врассыпную</p>	<p>И.п.: Сед, руки на мяче. На первые две строчки прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу. «Шагать» руками по полу в ритм слов вперед-назад; на третью и четвертую — отжимания от пола, лежа на мяче.</p> <p>Терапевтический эффект Упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса. Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперед).</p>
<p>Май</p>	<p>Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя Бег с ускорением и замедлением темпа</p>	<p>“Воздушный шар” поднимается вверх И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз).</p> <p>“Ветер” И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.</p> <p>“Радуга, обними меня” И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук “с”, выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем</p>

		<p>скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза). Повторить 3-5 раз упражнение “Дышим тихо, спокойно и плавно”.</p> <p>«Веселый мяч» Дети сидят по кругу. Рассказывают: Ты катись, веселый шарик, быстро-быстро по рукам, У кого веселый шарик, тот исполнит... Например, подвигать мяч головой, носом, пяткой, коленом и т. Д.</p> <p>“Гусеница” Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно</p>
--	--	--

Организационно-методические указания: при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

3 год обучения. Содержание упражнений старшей группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь	<p>Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p>	<p>Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне  Бег мелким и широким шагом  ОРУ  -«Ноги выше» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;  - и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении.  Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;  - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;  - и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе.  Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;  - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол.  Поочередные махи согнутой ногой;  ОВД  Не под окном, а около  Каталось «О» и охало,  «О» охало, и охало,  Не под окном, а около  сесть спрятаться за мяч,встать  поднять мяч над головой и  опустить его  по два наклона влево вправо  В соответствии с ритмом слов  Поднимание мяча вверх и  наклоны корпуса вправо и  влево из и.п стоя, мяч в  опущенных руках.  Тик – так, тик – так...  Я умею делать так:</p>

		<p>Влево – тик, вправо – так...  Тик – так, тик – так...  По два наклона головы, влево вправо  Поднять одновременно плечи  По два наклона головы вправо влево  По два наклона головы вправо влево  Поднимание плеч в исходном положении сидя на мяче, руки на поясе, ноги на ширине плеч</p>
Октябрь	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу	<p>«Успей передать»  Дети стоят по кругу по команде начинают передовать Ф. из рук в руки. Сигнал «Стоп!» мяч останавливается у одного из двух игроков. Хором «Раз, два, три – Беги!»  Один бежит вправо, другой влево. Кто быстрее добежит до мяча.</p>
Ноябрь	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, враспынную Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень	<p>«Веселый мяч»  Дети сидят по кругу.  Рассказывают:  Ты катись, веселый шарик,  быстро-быстро по рукам,  У кого веселый шарик,  тот исполнит...  Например, подвигать мяч головой, носом, пяткой, коленом и т. Д.</p>
Декабрь	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	<p>Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу  ОРУ  - «Покачиваемся» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней.  Выполнять медленные пружинистые покачивания;  - то же упражнение выполнять, сгибая руки;  - и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое</p>

		<p>колени — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Перекат» и.п: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх;</li> <li>- и.п: то же. Выполнять одновременно обе руки.</li> </ul> <p>ОВД  Я бегу, бегу, бегу  И ногами в бубен бью,  Потом бубен диме дам,  И пойду на место сам  Легкий бег на месте, сидя на мяче.  Одновременно двумя ногами удары стопами о пол,  Легкий бег, ходьба на месте сидя на мяче.  И.п сидя на мяче, руки сзади в упоре на мяче, ноги вместе.  Поглядите, боком, боком  Ходит Галка мимо окон.  Скок-поскок, да скок-поскок,  Дайте булочки кусок.  Поворот туловища вправо,  отвести правую руку назад,  посмотреть на нее  Поворот туловища влево,  отвести левую руку назад,  посмотреть на нее  Руки на поясе, покачивание на мяче.  И.п сидя на мяче, руки на поясе.  Максимально отводить напряженную руку ладонью вверх, глазами зафиксировать ее положение.</p>
<p>Январь</p>	<p>«Найди свое место в колонне»  — во время ходьбы в рассыпную по звуковому сигналу дети находят свое место в колонне  Бег «змейкой»; широким шагом, преодолевая препятствия</p>	<p>«Эквилибристи»  Предложить соревнование:  Кто дольше продержит Ф. на голове  Кто дольше продержится без рук и ног сидя на Ф.  Кто дольше всех удержит мяч на спине.  Дыхательная гимнастика.  Стоя, мяч в опущенных руках  Поднять руки вверх,</p>



		<p>потянуться, вдох, опустить руки – выдох.  4 раза в медленном темпе  Стоя, мяч в опущенных руках.  Поднять мяч над головой – вдох, наклонить туловище вправо – выдох, выпрямиться – вдох, влево – выдох.  2 раза в каждую сторону.</p> <p>Стоя, мяч на полу.  Взять мяч в руки, поднять мяч над головой – длинный вдох, резкий присед с опорой руками на мяч, колени в стороны – короткий выдох, выпрямиться.</p>
Февраль	<p>Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед  Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу</p>	<p>«Угадай кто на мяче»  Дети стоят по кругу. Водящий в центре круга с Ф.и завязанными глазами, рука вытянута вперед. Дети идут по кругу: «Раз, два, три, четыре, пять, ну, попробуй отгадать!» на каком участнике остановилась рука водящего, тот садится на Ф. водящий должен на ощупь определить кто это.</p>
Март	<p>Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе</p>	<p>Ходьба с заданиями  Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег в рассыпную; в колонне; обычный бег  ОРУ  - «Качаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;  - 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, интересные для детей, по желанию и показу.</p> <p>ОВД</p>

		<p>Взяли детки белый ком          Лепить будем белый дом          Мы польем его водой –          Домик будет ледяной.          Ком за комом мы кладем – вот и          вылепили дом.          Прокатывание мяча вокруг себя          вправо          Поднять мяч над головой          Опустить мяч перед собой</p> <p>Прокатывание мяча вокруг себя.          Катились колеса, колеса, колеса          Катились колеса все в лево, все          косо          Скатились колеса на луг, под          откос,          И вот что осталось от этих          колес.          Откатить мяч руками,          потянуться за ним вперед,          Вернуть в и.п.          Откатить мяч руками,          потянуться за ним вперед,          Вернуть в и.п.          И.п. сед на пятки, руки в упоре          на мяч.</p>
Апрель	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть) «Встречные перебежки»	«Танцевальный марафон» Парная игра. Задача каждой пары – удерживать мяч любимыми частями тела, только не руками, танцуя различные веселые танцы.
Май	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами Бег противходом; с ускорением; с остановкой по звуковому сигналу	«Ловкая пара» Каждая пара детей, встав рядом, кладет мяч на плечи, придерживая его головами. По сигналу пары бегут до условного места и обратно, не уронив мяч. «Мой веселый звонкий мяч». Мой веселый звонкий мяч, Подбросить вверх 3 раза Ты куда пустился в скач? Передать мяч соседу Желтый, красный, голубой, Подбросить вверх 3 раза Не угнаться за тобой

		<p>         Передать соседу          Я тебя ладонью хлопал,          4 раза правой рукой о пол          Ты скакал и громко топал,          4 раза левой рукой о пол          Ты пятнадцать раз подряд          Перебросить соседу          Прыгал в угол и назад.          Перебросить соседу          А потом ты покатился          Перекатить соседу          И назадне воротился.          Перекатить соседу          Покатился в огород,          Перекатить вокруг себя          Докатился до ворот          Перекатить вокруг себя          Подкатился под ворота,          Прокатить под правой ногой          там попал под колесо          Прокатить под левой ногой          лопнул, хлопнул – вот и все!          Зажать мяч ногами          Прыгать на месте, зажав мяч          коленями.       </p>
--	--	---

Организационно-методические указания: при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.

#### 4 год обучения.

Содержание упражнений подготовительной группы.

Месяцы

Основные задачи

Рекомендуемые упражнения

Сентябрь

Октябрь

Ноябрь

Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

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

- и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;

-упражнения ранее разученные.

Декабрь

Январь

Февраль

Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.

- «Прокати» и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;

- то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;

- и.п.: стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута;

- аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх;

-«Поворот»и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину;

- «Прокатись» и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу;

Март

Апрель

Май

Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.

«Наклонись»-и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;

- «Повороты» и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;

- то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;

- «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.;

- и.п.: то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

Организационно-методические указания: при самостоятельном выполнении упражнений на фитболе детьми необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.