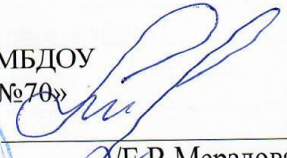


Управление образования и молодежной политики
администрации города Владимира
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г.Владимира
«Детский сад №70»

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №70»



Приказ №01-20/80
от 24.07. 2025г.


/Е.В.Мерзлова /

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 7
24.07. 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Фитбол-гимнастика»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень сложности: базовый
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Марченко Оксана Ивановна
старший воспитатель
высшая квалификационная категория

Г.Владимир 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы	5
1.3. Содержание программы	6
Учебно-тематический план	7
1.4. Планируемые образовательные результаты	8

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Условия реализации программы	10
2.3. Формы аттестации	11
2.4. Методические материалы.....	12
2.5. Список литературы	19
Приложения.....	20-25
Оценочные материалы.....	25
Календарно-тематический план.....	26

РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ПОЛНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Фитбол-гимнастика»** имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной

деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;

- Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

- Положение о порядке оказания дополнительных платных образовательных услуг в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении города Владимира «Детский сад №70» от 13.03.2023 года.

Концептуальная идея

Основная идея данной программы заключается в том, чтобы использовать фитбол-гимнастику как эффективное средство повышения двигательной активности детей и их физического развития на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии – оздоровительную гимнастику с использованием гимнастического мяча, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечнососудистой, дыхательной, мышечной систем организма и опорно-двигательного аппарата.

Актуальность программы

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

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося и вместе с тем, вызывают большой интерес как у детей, так и у взрослых.

Они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Педагогическая целесообразность программы

Данная программа педагогически целесообразна. При ее реализации у занимающихся формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических двигательных занятиях, развивается осознанное отношение к своему здоровью, воспитывается умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и другими заболеваниями.

При занятиях фитбол- гимнастикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе.

Занимаясь фитбол-гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол-гимнастика» базового уровня имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа «Фитбол-гимнастика» осуществляется на платной основе.

Программа имеет групповую направленность, занятия организуются малыми группами в количестве 8-10 человек с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Форма обучения – очная.

Программа рассчитана на 8 месяцев обучения, общее количество часов в год – 32 часа. Периодичность и продолжительность занятий: занятия проводятся один раз в неделю с продолжительностью 25-30 минут.

Программа дополнительного образования «Фитбол-гимнастика» является модифицированной, по уровню усвоения – базовой, по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – интегрированной.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Целью программы являются содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Оздоровительные:

- Формирование и закрепление навыка правильной осанки;
- Увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике;
- Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей (мышечного корсета, мышц спины, таза и брюшного пресса, ног, рук и плечевого пояса);
- Расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы;
- Повышение активности сенсорных систем;
- Тренировка вестибулярного аппарата;
- Нормализация психоэмоционального состояния.

Образовательные:

- Обучение двигательным действиям с мячом;
- Воспитание физических качеств (силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости);
- Совершенствование координационных способностей и равновесия.

Воспитательные:

- Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.
- Воспитание целенаправленной двигательной активности.
- Развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Введение. Путешествие в мир фитбола	1	1	-	Устный опрос
2	Упражнения в едином темпе	12	5	7	Практическая работа
2.1	Формирование осанки и равновесия	2	1	1	Практическая работа
2.2	Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием	3	1	2	Практическая работа
2.3	Сохранение правильной осанки и тренировка равновесия и координации	3	1	2	Практическая работа
2.4	Махи ногами	4	2	2	Практическая работа

3	Упражнения на растягивание	12	5	7	Практическая работа
3.1	Упражнения на сохранение равновесия при уменьшенной площади опоры	2	1	2	Практическая работа

	Упражнения на 2выполнение комплекса общеразвивающ их упражнений с использованием фитбола				
3.2	Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающ их упражнений с использованием фитбола.	3	1	1	Практическая работа
3.3	Упражнения на сохранениеравно весия с различным положением на фитболе	2	1	1	Практическая работа
3.4	Упражнения насовершенствов ание качествавыполне ния упражнений равновесии	3	4	2	Практическая работа
3.5	Подвижные игры на растяжку	2	1	1	Практическая работа
4	Выполнение упражнений в расслаблении мышц	9	1	5	Практическая работа
4.1	Упражнения с наклонами	3	2	2	Практическая работа
4.2	Упражнения на закрепление навыка правильной осанки	3	1	1	Практическая работа

5	Итоговое занятие	1	-	1	Практическая работа
	ИТОГО	36	15	21	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Введение. Путешествие в мир фитбола – 1 час

Теория. Понятие фитбол-гимнастики. Вводный инструктаж по технике безопасности.

2. Упражнения в едином темпе – 12 часов

2.1. Формирование осанки и равновесия - 2 часа

Теория. Базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Приемы самостраховки. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Практика. Упражнение «Крылышки», «Часики», «Ветер дует».

2.2 Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием.- 3 часа

Теория. Проявление настойчивости при достижении конечного результата, стремление к качественному выполнению движений.

Практика. Упражнение «Маятник», «Лисичка», «Змея»

2.3 Сохранение правильной осанки и тренировка равновесия и координации – 3 часа.

Теория. Значение упражнений для сохранения правильной осанки.

Практика. Упражнение «Снежинка», «Гимнаст» «Книга»

2.4. Махи ногами – 4 часа.

Теория. Осознанное овладение движениями, самоконтроль и самооценка при выполнении упражнений.

Практика. Упражнение «Пловец», «Спортсмен», «Гимнаст».

3. Упражнение на растягивание – 12 часов

3.1. Упражнения на сохранение равновесия при уменьшенной площади опоры – 2 часа.

Теория. Значение упражнений для укрепления мышечного корсета.

Правильная осанка. Чувство равновесия и координация движений.

Практика. Упражнение «Бабочка», «Елочка», «Снежинки», «Книга».

3.2. Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола – 2 часа.

Теория. Ориентирование в пространстве зала. Координация движений при выполнении движений в парах, в группе. Укрепление мышц рук, ног, спины.

Практика. Упражнения «Покачайся», «Ходьба вокруг себя сидя на мяче», «Экскаватор», «Мостик».

3.3 Упражнения на сохранение равновесия с различным положением на фитболе- 3 часа

Теория. Формирование опорно-двигательного аппарата. Координация движений при выполнении упражнений.

Практика . Упражнения «Летучая мышь», «Улитка», «Мостик»

3.4 Упражнения на совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии - 3 часа

Теория. Укрепление мышечного корсета. Самооценка и самоконтроль при выполнении упражнений.

Практика. Упражнения «Маятник», «Бабочка».

3.5 Подвижные игры на растяжку- 2 часа

Теория Развивать адаптационные возможности детского организма

Практика. Подвижные игры «Горячая картошка», «А ну-ка обгони»

4. Выполнение упражнений в расслаблении мышц – 9 часов.

Теория. Равновесие и координация движений.

Практика. Упражнения «Кошечка», «Зайка», «Лисичка». Подвижные игры «А ну ка, догони», «Ловишки», «Тучи и солнышко», «Успей догнать».

4.1. Упражнения с наклонами – 3 часа

Теория Укрепление мышечного корсета. Качество выполнения упражнений.

Практика. Упражнения «Часы», «Покачайся».

4.2 Упражнения на закрепление навыка правильной осанки – 3 часа

Теория. Осознанное овладение движениями. Проявление настойчивости при достижении конечного результата.

Практика. Упражнения «Ветер дует», «Самолет», «Книга

4.3. Упражнения для совершенствования техники выполнения упражнений в разных исходных положениях - 3 часа

Теория. Выполнение упражнений в едином для всей группы темпе. Закрепление навыков правильной осанки.

Практика. Упражнения «Наклонись», «Повороты», «Подкати».

4.4.Подвижные игры – 1 час

Теория. Развитие внимания, координации движений. Формирование правильной осанки во время подвижных игр. Техника безопасности во время подвижных игр.

Подвижные игры. «Пингвины на льдине», «Снежная крепость», «Эстафета»

5. Итоговое занятие.

Практика. Промежуточный контроль: диагностика выполняемых упражнений

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Ожидаемый результат заключается в том, что использование фитбол – гимнастики в образовательной деятельности ДООУ будет способствовать повышению качества работы по реализации задач физического развития детей дошкольного возраста.

Воспитательные:

- ✓ смогут проявлять чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- ✓ научатся строить отношения в коллективе;
- ✓ проявят устойчивый интерес к занятиям фитбол-гимнастикой;
- ✓ получают навыки культуры общения в совместной деятельности обучающихся и педагога.

Оздоровительные:

- ✓ будут лучше координировать движения своего тела;
- ✓ смогут правильно повторять показанные движения;
- ✓ смогут двигаться в соответствии с музыкальным ритмом;
- ✓ смогут двигаться под музыку самостоятельно (импровизировать).

Образовательные:

- ✓ разучат упражнения на силу, гибкость;
- ✓ расширят знания о фитбол-гимнастике;
- ✓ познакомятся с основными танцевальными шагами;

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ДООП «Фитбол-гимнастика»
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад № 70»
на 2025-2026 учебный год

Содержание	Наименование ДООП «Фитбол-гимнастика»
Количество групп по платным услугам	2
Возрастные группы	Старшие, подготовительные
Реализация образов. программ	«Фитбол-гимнастика»
Начало учебного года	01.10.2025
Окончание учебного года	31.05.2026
График каникул	5.11-8.11.2025 г, 3.03-7.03.2026 г
Продолжительность учебного года, в том числе по полугодиям	34 недели
I полугодие	14 недель
II полугодие	20 недель
Продолжительность занятия	25-30 минут
Недельная образовательная нагрузка	1

Праздничные дни	3.11; 4.11(2025) 1.01-11.01; 23.02; 09.03, 11.05, 1.05(2026)

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Имеются фитболы разного диаметра по росту ребенка, магнитофон. Занятия проходят в спортивном зале. Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы.

- 1.Фитбол-мячи по 1 на каждого ребенка;
- 2.Удобная спортивная одежда. Оптимальный вариант- босиком или легкая спортивная обувь с не скользкой подошвой;
- 3.Спортивный зал.

4. Место для выполнения упражнений:
 - Сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях.
 - Помещение приспособленное для занятий физкультурой.
5. Музыкальное сопровождение, различная музыка
- 6.К организации занятия допускаются педагоги имеющие педагогическое образование без требования к стажу работы и квалификации.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в октябре, итоговый – в мае. В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные критерии.

Формы подведения итогов:

Форма работы	Возраст	Сроки
--------------	---------	-------

Диагностика	5-7 лет	Октябрь, май
-------------	---------	--------------

Формы аттестации:

Формы отслеживания результатов. Мониторинг на начало года (октябрь месяц) и конец года (май месяц).

Диагностическая таблица

Ф.и. ребенка	Психомоторное развитие						Сформированность основных движений											
	А		В		С		1		2		3		4		5		6	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		

Таблица 1. Диагностика двигательного развития

Примечание:

А- пробы на статическую координацию и статическую выносливость;

В – пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс;

С – пробы на зрительно- моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения.

Под номерами таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка:

1 – ходьба, **2** – бег, **3** – прыжки, **4** – ползание, лазание, **5** - равновесие, **6** – катание, бросание, ловля, метание.

Н – начало года, **К** – конец года.

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Содержание программы:

Занятия с фитболами начинаются с старшей группы. Нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов можно начинать с помощью сказки. Например, фитбол - это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения. Начиная со средней группы, в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика после сна. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышают эмоциональное состояние ребенка и активизирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем. В старшем возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности. Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз. Продолжительность одного занятия в старшей группе-25 мин, в подготовительной группе 30мин.

Структура занятия:

1) **Подготовительная часть** включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) В **основной части** занятия используются упражнения - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3) **Заключительная часть:** проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д. Программные задачи для каждого занятия практически едины.

1-е занятие:

Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.

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

2-е занятие:

Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.

Разучить первые четыре упражнения на фитболе.

3-е занятие:

Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.

Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

4-е занятие:

Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.

Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс ДООУ вписывается довольно легко. Фитбол - гимнастику можно применять и в начальной школе. В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

Этапы освоения упражнений с использованием фитболов:

1 этап обучения упражнениям с фитболами – элементарный.

Цель этапа – освоение простейших элементов фитбол-гимнастики.

Задачи этапа:

1. Создавать представление о форме и физических свойствах фитбола, формировать «чувство мяча». Познание ребенком физических свойств фитбола (упругость, масса, форма шара и др.) постепенно подготовит его к обучению разнообразным по своим техническим особенностям гимнастическим упражнениям и подвижным играм с мячом.
2. Учить правильной посадке на неподвижном мяче. Прежде чем использовать мяч как динамическую опору, необходимо научить воспитанников принимать и сохранять оптимальное положение всех звеньев тела в исходном положении, сидя на неподвижном фитболе. Посадка считается правильной, если центр тяжести ребенка совпадает с центром

тяжести мяча, спина прямая, ноги врозь, стопы параллельны и прижаты к полу. Немаловажное значение имеет также соответствие диаметра мяча росту ребенка.

3. Разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче. Простейшие динамические упражнения в исходных положениях сидя и лежа на мяче будут доступны и безопасны для детей при условии достаточного уровня сформированности вестибулярной устойчивости и функции равновесия. Выполнение этих упражнений не создаст особых трудностей в том случае, если дети уже освоили посадку на неподвижном фитболе, сохраняя правильную осанку и не отрывая ног от пола.

4. Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки. Индивидуальная страховка предусматривает вариативное применение приемов поддержки и помощи со стороны педагога с целью предотвращения падения ребенка с фитбола. Так, например, при выполнении упражнений лежа на мяче нужно помочь ребенку зафиксировать правильное положение ног и придержать за туловище, а в упражнениях сидя на мяче следует осуществлять страховку сбоку или сзади, располагая руки на плечах или спине воспитанника. Вместе с тем при организации коллективных занятий приемы индивидуальной страховки ограничены по причине одновременного выполнения тех или иных упражнений группой детей. Поэтому большое значение имеет формирование у воспитанников с самых первых занятий навыков самостраховки, проявляемых в их умении во время выполнения упражнений на фитболах самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения. Выработка навыков безопасного падения с мяча позволит не только избежать травмоопасных ситуаций в процессе занятий, но и создаст условия для регуляции психических состояний детей.

5. Обучать прыжкам сидя на фитболе. Прыжковые упражнения основаны на правильной посадке на мяче и умении удерживать динамическое равновесие во всех фазах прыжка (отталкивании, полете, приземлении). При этом решающее значение имеет техника отталкивания тазом от фитбола, а не ногами от пола. Поэтому дети будут технически подготовлены к прыжкам на фитболе только в том случае, если педагог последовательно и успешно решит в процессе обучения рассмотренные выше задачи первого этапа.

2 этап обучения упражнениям с фитболами – базовый.

Цель этапа – формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами.

Задачи этапа:

1. Продолжать разучивать динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. Постепенное усложнение техники двигательных действий с мячом на основе разученных ранее простейших физических упражнений способствует эффективному освоению новых элементов фитбол-гимнастики, воспитанию физических качеств (силы,

быстроты, ловкости, гибкости). Опора педагога на имеющийся двигательный опыт детей, их индивидуальные и возрастные особенности обеспечит преемственность и успешное формирование базовых двигательных умений и навыков на всех этапах обучения.

2. Уменьшать площадь опоры о фитбол. Данная задача решается параллельно с совершенствованием функции равновесия и координационных способностей воспитанников. Покачивания на мяче из разных исходных положений, повороты и перевороты, изменение направления и скорости передвижения, выполнение комбинированных по своей структуре сложнокоординационных упражнений развивает способность ребенка управлять отдельными частями своего тела и перемещать их в пространстве, согласовывать движения во времени и контролировать степень их правильности.

3. Разучивать комплексы ОРУ, музыкально-ритмичные упражнения с мячом. Коллективная согласованность двигательных действий при выполнении общеразвивающих или музыкально-ритмичных упражнений с фитболами обеспечивается в первую очередь четким и правильным выполнением движений в заданном темпе, ритме и направлении. Согласованность движений каждого ребенка с музыкой, с действиями всего коллектива обуславливается базовыми двигательными умениями и навыками, освоенными на втором этапе обучения.

3 этап обучения упражнениям с фитболами – творческий.

Цель этапа – закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.

Задачи этапа:

1. Закреплять двигательные умения с мячом, постепенно повышая требования к результату действия. Задача решается путем увеличения количества повторений знакомых детям упражнений с фитболами и доведения до необходимой степени совершенства индивидуальных особенностей техники двигательных действий. Это позволит перевести двигательное умение в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

2. Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами. Выполнение освоенных ранее гимнастических упражнений в новых, непривычных условиях способствует выработке гибкого навыка. Применение таких методических приемов, как увеличение амплитуды и скорости движения, поточное выполнение упражнений в различных связках и комбинациях, использование дополнительных предметов для усложнения техники увеличивает вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.

3. Создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом. Как правило, богатый двигательный опыт ребенка запускает механизмы его саморазвития, которые проявляются самостоятельном придумывании новых упражнений с фитболом, в умении

гибко использовать приобретенные ранее знания и умения, творчески применять их в зависимости от конкретных условий. Поэтому педагогу следует предоставлять каждому воспитаннику возможность самовыражения в двигательной активности, поддерживать и поощрять изобретение детьми интересных, порой оригинальных гимнастических и игровых упражнений, стимулировать детское экспериментирование и познавательную мотивацию в двигательной деятельности.

Продолжительность каждого из этапов обучения зависит от возраста детей, их физической подготовленности и периодичности занятий фитбол-гимнастикой. Если целенаправленные занятия начинать с младшего дошкольного возраста, то (условно) упражнения первого этапа обучения они осваивают в течении года, в среднем дошкольном возрасте перейдут на второй этап, в старшем – на третий.

Методика проведения.

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В старшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры. Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям.

Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр. Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Пережат». В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения.

Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует

уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

Требования к фитбол-гимнастике.

1. Основные правила занятий с мячом:

- угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя должен быть больший, чем 90°;
- не пытаться перелезть через мяч сзади, садитесь на него только спереди;
- на занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи;
- необходимо регулярно проверять осанку, особенно «S-образную» форму спины и правильность посадки;
- ноги занимающего должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом;
- избегайте использовать мячом, размер которого слишком мал для ребенка. Это может стать причиной неправильной осанки и даже вызвать боль;
- недостаточно надутый мяч приводит к неправильной посадке «в подвешенном состоянии»;
- необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. «Обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом»;
- при работе с мячом качество должно преобладать над количеством;
- не использовать в уроке большое количество упражнений в исходном положении лежа на животе (длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение);
- при выполнении упражнений в исходном положении лежа (на спине, или животе), голова и позвоночник должны составлять прямую линию. Не запрокидывать голову вперед и назад.

2. Основные требования к мячам- фитболам.

Размер мяча:

- Мяч должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки. Как указано на упаковке, мячи выдерживают нагрузку до 300 кг.
 - Одежда: удобная спортивная одежда. Оптимальный вариант — босиком или легкая спортивная обувь с не скользкой подошвой.
 - Покрытие для пола: поверхность пола должна быть ровной и гладкой. Гимнастический мат, пол, покрытый ковром или специальным линолеумом, в редких случаях паркет.
 - Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов. Проверьте, нет ли каких-либо булавок или металлических застёжек на одежде, которые могут проколоть мяч. Помните также, что риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице.
 - Место для выполнения упражнений: сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях. Помещение, приспособленное для занятий физкультурой.
- Хранение фитболов: держать мяч вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться.
- Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

Педагогические технологии

В программу внесены нетрадиционные оздоровительные технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, упражнения на расслабление, психогимнастика, упражнения для укрепления свода стопы). Каждая из обозначенных технологий имеет оздоровительную направленность, а в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Власенко Н.Ю. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2020. – 112 с.
2. Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников / А. А. Потапчук, Т. С. Овчинникова. - Санкт-Петербург: Речь; Москва: Сфера, 2009. – 176 с.: ил., нот.
3. Сайкина Е. Г., Кузьмина С.В. Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2016. – 160 с.
4. Сулим Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг / Е. В. Сулим. - 2-е изд., доп. и испр.- Москва : Творческий центр Сфера, 2012. - 107, [2] с. : ил., табл.
5. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия / Изд-во "Учитель" ; авт.-сост. О.Ф. Горбатенко [и др.]. - Волгоград : Учитель, 2007. - 157,[1] с. : ил.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Приложение 1

Уровни освоения программы в старшей группе:

Высокий уровень.

Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень.

Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе. Равновесие на фитболе сохраняется.

Низкий уровень.

Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

Уровни освоения программы в подготовительной группе:

Высокий уровень.

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

Средний уровень.

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. Самостоятельно игры не организовывает.

Низкий уровень.

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

Приложение 2

Перспективный план обучения упражнениям на фитболе**1 год обучения:**

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Октябрь Ноябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	«Покачаемся» «Разминка для боксера» «Качели» «Снеговик» «Колобок» Комплекс «В траве сидел кузнечик»
Декабрь Январь Февраль	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации	«Веселые ножки» «Веселые ручки» «Наклоны» «Достань носок» Ритмический комплекс «В траве сидел кузнечик»

Март Апрель Май	Сохранение равновесия с различными положениями рук и ног	«Наклоны» «Переход» «Выше ноги» «Махи ногами» «Кит» «Пружинка» «Веселый стульчик» Ритмический комплекс «Ням-ням» и «Мама квочка» «Лесенка» «Покачаемся»
-----------------------	--	--

•

2 год обучения:

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	«Крылышки» «Махи ногами» «Кроль» «Лягушка» Комплекс «В траве сидел кузнечик», «Антошка»
Декабрь Январь Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола	«Растяжка» «Каток» «Мостик» «Колечко» «Циркачи» Подвижные игры Ритмический комплекс «Антошка»
Март Апрель Май	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	«Наклоны» «Плывет кораблик» Повторение изученного, наработка автоматизма Ритмический комплекс «Антошка»

Примеры подвижных игр с фитболом

Игры для детей

«*Мы топаем ногами*». Дети, сидя на фитболах, выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой,
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем
И бегаем кругом,
И бегаем кругом.

С последними словами игроки, сидя на фитболе, перемещаются приставными шагами по кругу.

«*Колобки и лиса*». Игроки-«Колобки» стоят в «домике» на одной стороне площадки с фитболами в руках, водящий-«лиса» сидит в «норе» на противоположной стороне. По команде «Колобки, покатились!» дети прокатывают фитболы по полу в разных направлениях. По команде «Лиса!» берут фитболы в руки и убегают «в домик». Водящий старается догнать и запятнать «Колобков».

«*Догонялки*». Игроки сидят на мячах на одной стороне площадки, водящий-педагог сидит на мяче спиной к ним на расстоянии 2-3 метров. По команде «Догоняйте меня!» водящий прыгает на мяче вперёд, а дети, прыгай на мячах, стараются его догнать и запятнать. По команде «Убегайте от меня!» дети прыгают назад, а водящий их догоняет и пятнает.

«*Кто быстрее до флажка?*» Участвуют три игрока, построение детей – в шеренгу за стартовой линией возле своих флажков. По команде «Раз, два, три – беги!» игроки бегут к своему фитболу (расстояние 5-6 метров от старта), оббегают его, бегут обратно и поднимают свой флажок вверх. Отмечаются дети, которые быстро и без ошибок выполнили задание.

«*Мартышки*». Игроки расположены свободно на площадке с фитболами в руках. Дети хором произносят слова и выполняют движения с фитболом.

Мы – веселые мартышки,
Мы играем громко слишком...
(Подбрасывают мяч, отбивают об пол.)
Мы в ладоши хлопаем,
Мы ногами топаем,
Надуваем щечки,
Скачем на носочках.
И друг другу даже
Языки покажем.
Дружно прыгнем к потолку,
Оттопырим ушки,
Ногу поднесем ко рту,

Хвостик – на макушку.

«Ласточка без гнезда». На площадке в свободном порядке расположены фитболы-«гнезда» по количеству детей. Игроки бегают по площадке в разных направлениях, обегая «гнезда», а педагог убирает один фитбол. По звуковому сигналу «ласточки» занимают любое «гнездо» (сажаются на фитбол). Игрок, которому не хватило фитбола – «ласточка без гнезда».

«Кто быстрее?». Участвуют два игрока, построение детей в шеренгу за стартовой линией, между ними стоит педагог с фитболом в руках. Педагог дает свисток и одновременно бросает мяч вперед. Игроки стараются догнать мяч и поднять его. Выигрывает тот, кто сделал это первым.

«Рыбы, птицы, звери». Игроки строятся в круг и сажаются на фитболы, в центре круга – водящий с мячом в руках. Водящий бросает мяч поочередно игрокам и говорит одно из трех слов – «зверь», «рыба» или «птица». Поймавший мяч должен быстро назвать любое животное, рыбу или птицу и бросить мяч обратно водящему. Игрок, который ошибся или не ответил, получает штрафное очко.

«Фитбол-волейбол». Участвуют две команды. Игроки находятся по разные стороны волейбольной сетки. Каждый игрок сидит на фитболе и держит в руках мяч среднего диаметра. По сигналу дети перебрасывают мячи в сторону соперника и, перемещаясь по площадке на фитболах, стараются избавиться от всех мячей. По свистку игра останавливается, и подсчитывается количество мячей на площадке каждой команды. Выигрывает команда, на площадке которой меньше мячей.

Приложение 4

Диагностическая таблица

Уровни освоения Программы по фитбол-гимнастике (первый год обучения)

№	Ф.И ребенка	Уровни		
		Высокий. Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремиться к ведущей роли в подвижных играх. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняет длительное устойчивое	Средний. Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки	Низкий. Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняет или сохраняет плохо. Медленный темп выполнения. Нарушает правила в

		равновесие. Способен осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки..		выполнения упражнений на фитболе. Равновесие на фитболе сохраняет.		подвижных играх с фитболом. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе.	
		Октябрь	Май	Октябрь	Май	Октябрь	Май

Уровни освоения Программы по фитбол-гимнастике (второй год обучения)

№	Ф.И. ребенка	Уровни					
		Высокий. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей. Способен осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки.		Средний. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения упражнений. Самостоятельно игры не организовывает.		Низкий. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.	
		Октябрь	Май	Октябрь	Май	Октябрь	Май

Календарно-тематический план работы с воспитанниками 5-7 лет

Октябрь

Задачи:

1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
2. Ознакомить с приемами самостраховки.

Неделя 1

Разминка. Ходьба. Бег.

ОРУ с гимнастическими палками

ОВД 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;

- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.

П/и «Догони мяч»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение)

Релаксация «Цветок» (Приложение)

Неделя 2

Разминка. Ходьба. Бег.

ОРУ с кольцами

ОВД 1. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.

П/и «Быстрый и ловкий»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение)

Релаксация «Цветок» (Приложение)

Неделя 3**Разминка.** Ходьба. Бег.**Ритмический танец «Делайте зарядку»**

ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение – лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение – лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.

П/и «Быстрый и ловкий»**Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)**Релаксация** «Цветок» (Приложение)**Неделя 4****Разминка.** Ходьба. Бег.**ОРУ** с малым мячом

ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги согнуты и опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

1. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения, руки за голову.

П/и «Веселые зайчата»**Дыхательная гимнастика** «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2)**Релаксация** «Здравствуй, солнце!» (Приложение)

3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
4. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

Ноябрь**Задачи:**

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
2. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Неделя 1

Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.

ОРУ с гимн. палками

ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

П/и «Бусинки»**Дыхательная гимнастика** «Ушки» (Приложение)**Релаксация** «Земля» (Приложение)**Неделя 2**

Разминка Ходьба, бег, прыжки с продвижением вперед на фитболе

ОВД 1. Сидя на фитболе в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять поочередно круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны выполняться в среднем темпе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- из положения ступни вместе, раздвинуть ступни в стороны и вернуться в исходное положение;

П/и «Аист»**Дыхательная гимнастика** «Радуга, обними» (Приложение)**Релаксация** «Земля» (Приложение)**Неделя 3****Разминка.** Ходьба. Бег.**Ритмический танец «Ковбои»**

ОВД 1. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

Неделя 4

Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег.

ОРУ с гимнастическими палками

ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнять упражнения:

1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.
2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.
4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности

Разминка Ходьба. Бег.

ОРУ с гимнастическими палками

ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться ногами врозь; наклониться вперед к выставленной ноге с различными положениями рук; наклониться в поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно разными сторонами к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на фитболе в медленном темпе сделать несколько шагов вперед спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придержать фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 1)

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Неделя 3

Разминка Ходьба, бег, прыжки с продвижением вперед.

ОРУ без предметов

ОВД 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение)

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Январь**Задачи:**

1. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.
2. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
3. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений
4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения

Неделя 1

Разминка Ходьба, бег.

ОРУ на фитболе

ОВД 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

2. Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение)

Пальчиковая гимнастика «Гроза» (Приложение)

Неделя 2

Разминка Ходьба и бег между кубиками, с высоким подниманием колен.

ОРУ на скамейке

ОВД 1. И.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз (держать)

2. И.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок

П/и Эстафета на фитболе

П/и «Быстрый и ловкий»

П/и «Паровозик» 2 команды

Дыхательная гимнастика (Приложение)

Пальчиковая гимнастика «Домик» (Приложение)

Неделя 3	Неделя 4
Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение) Релаксация «Цветок» (Приложение)	Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ с мячом ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и на пол. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, руки на фитболе, сделать пережат в положение на животе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам. П/и «Паровозик» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение) Релаксация «Цветок» (Приложение)

Февраль

Задачи:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
2. Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Неделя 1	Неделя 2
Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОРУ с гимн. палками ОВД 1. И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользая левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот 2. И.п. лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднимание прямых ног. 3. И.п. лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные мхи ног, согнутых в коленных суставах. Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение) Пальчиковая гимнастика «Барашки» (Приложение)	Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обе ноги на носках», с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ с малым мячом ОВД 1. И.п. упора стоя на коленях, руки на фитболе, пережат в положение лежа на фитболе с упором руками на полу. 2. И.п. лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе. 3. И.п. лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки; расслабление Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение) Самомассаж «Ежики»

Неделя 3	Неделя 4
Разминка Ходьба, бег. ОРУ без предметов ОВД 1. И.п. лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой. 2. Из коленно-кистевой положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол. 3. И.п. лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение) Пальчиковая гимнастика «Капитан» (Приложение)	Разминка Ходьба, бег. Ритмический танец «Делайте зарядку» ОВД 1. Отжимание в упоре руками на фитболе, ноги на Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодич, ноги на П/и «Необычный паровоз» Дыхательная гимнастика «Насос» (Приложение)

Март**Задачи:**

1. Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки; регулировать процесс дыхания.
2. Формировать и укреплять навык правильной осанки
3. Совершенствовать качество выполнения ОРУ с обручем и гимнастическими палками
4. Тренировать и укреплять мышцы спины и брюшного пресса

Неделя 1	Неделя 2
Разминка Ходьба на пятках, на носках, сперекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег на носочках ОРУ с обручем ОВД 1. И.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх. 2. Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе-обхватить фитбол стопами и приподнять вверх. П.и Быстрая лягушка Релаксация «Лотос» (Приложение)	Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. ОРУ с гимнастическими палками ОВД 1. И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользая левой ногой по фитболу, перенес вправо и наоборот. 2. И.п. лежа на животе на фитболе, упор на полу, поочередное поднятие прямых ног. П.и. «Мыльные пузыри» Релаксация «Малыш» (Приложение)
Неделя 3	Неделя 4
Разминка Ходьба, легкий бег змейкой, боковой галоп. ОРУ Кинезиологическая гимнастика ОВД 1. И.п. лежа на фитболе на животе. С упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах. 2. И.п. упор стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу. П.и. «На лошадке, Зорьке» Релаксация «Бабочка» (приложение)	Разминка ОРУ Кинезиологическая гимнастика ОВД 1. И.п. лежа на фитболе на животе переход, прокаты по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в кол на фитболе. 2. И.п. лежа на фитболе на спине, опустить го и руки; упр. на расслабление. П.и. «Одуванчик» Релаксация «Черепашка» (приложение)

Апрель**Задачи:**

1. Учить правильно держать корпус во время упражнений из коленно-кистевой положения
2. Формировать и укреплять навык правильной осанки

3. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии

Неделя 1	Неделя 2
Разминка Ходьба, бег с остановкой по сигналу. ОРУ на фитболах ОВД 1. И.п. лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой. 2. Из коленно-кистевое положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» Релаксация «Здравствуй солнце»	Разминка Ходьба на носках, широким шагом, семенящим шагом вправо и влево. ОРУ на фитболах ОВД 1. И.п. лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колени, другая нога согнута в коленном суставе. 2. И.п. в упоре на локтях, ноги на полу-отжимание. 3. Упор руками сзади на фитбол, ноги на полу-отжимание. Дыхательная гимнастика «Ёжик» Релаксация

4. Укреплять мышцы тазового дна и брюшного пресса

Неделя 3	Неделя 4
Разминка Ходьба через мячи, на носках между мячами, прыжки на одной ноге между мячами. Бег. ОРУ на гимнастической скамейке ОВД 1. И.п. стоя в коленно-кистевом положении. Одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение. 2. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны. Дыхательная гимнастика «Инопланетяне» Пальчиковая гимнастика «Домик»	Разминка Ходьба по диагонали, в полуприсяде, по внешней и стопе. Бег с захлестыванием голени, враспынную. ОРУ с кольцом (Кольцеброс) ОВД 1. И.п. лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитбол, зафиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение. 2. И.п. лежа на спине, фитбол в руках над головой. Положение сидя, перекачивая фитбол по груди. Животу и ногам вернуться в исходное положение. Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей» Пальчиковая гимнастика «Моя семья»

Май

Задачи:

1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.
2. Разучить правильную посадку на фитболе.
3. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

Неделя 1	Неделя 2
Беседа «Мой веселый, звонкий мяч» Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма». П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение) Релаксация «Вибрация» (Приложение)	Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с малым мячом. ОВД – выполнение правильной посадки на мяче. П/и «Гусеница» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо» (Приложение) Релаксация «Вибрация» (Приложение)
Неделя 3	Неделя 4
Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ без предметов. ОВД 1 упражнение сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б. прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса П/и «Паровозик» Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей» (Приложение) Релаксация «Вибрация» (Приложение)	Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с фитболом. П/и «Паровозик» П/и «Докати мяч» П/и «Гусеница» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение) Релаксация «Вибрация» (Приложение)

Прошито, пронумеровано

39 (тридцать девять) листов

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 70»

Е.В. Мерзлова /



