Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Брусничка»

Принята

Педагогическим советом

Протокол № 4 от 24 августа 2021г.

Утверждаю:

Заведующий МДОУ

«Брусничка»

_____ Нагибина Т.А.

Приказ №107 «24»08.2021г.

План работы кружка

«Фитбол - гимнастика»

Программа составлена на основе программы дополнительного образования «Фитбол – гимнастика в детском саду», автор Шевченко О.А.

Составила инструктор по ФИЗО:
Лаптандер Л.С.

с.Белоярск
2021г.

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол».Сравнительно недавно появились мячи – фитболы (от англ. Fitball; fit – оздоровление, ball- мяч)– это большой мяч диаметром от 45см – 70см. Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Главная цель упражнений – укрепление опорно- двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижность в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий. Использование фитболов в нашем ДОУ позволяют решать многие оздоровительные задачи. В настоящее время многие дети уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитбол- аэробики может использоваться как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

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

Актуальность программы

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативными документами, определяющими развитие дополнительного образования детей:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (зарегистрированного в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384);

- Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014. №1726-р);

-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008);

-Санпин 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Отличительность программы

Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания. Через знакомство с правилами игры ребенок начинает приобретать опыт, который ему необходим для выработки саморегуляции. Следует подчеркнуть, что накопление у ребенка опыта идет через игру этот механизм самоорганизации и самообучения. Укрепляется, и сохранятся здоровье детей, вырабатываются у них устойчивые навыки в основных видах движений и в выполнении физических упражнений, с ранних лет заложено в сознании дошкольников любовь к физическому воспитанию. В процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

- предсказывать последствия действия или события;

- проверять результаты собственных действий;

- управлять своей деятельностью.

Таким образом, учитывая особенности физического развития детей дошкольного возраста можно закономерно развивать двигательные умения и навыки, физические качества. Свободная двигательная активность, позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождаться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

Образовательный процесс по рабочей программе строится на основе:

-взаимодействия взрослых с детьми, ориентирован на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывает социальную ситуацию его развития;

- поддержка педагогами положительного, доброжелательного положения детей друг другу и взаимодействия детей в разных видах деятельности;

-поддержка инициативы и самостоятельности детей специфических для них видах деятельности.

Представленные задачи перспективно проходят через возможный вид деятельности.

Адресат программы

Программа рассчитана для детей от 5-7 лет. Занятия на фитболах в нашем ДОУ начинаются со старшей группы, проводится 1 занятия в неделю (4 занятий в месяц).Программа реализуется за рамками основной образовательной деятельности МДОУ. Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитбол- аэробики может использоваться как предмет, тренажер или опора. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы,объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений. Во время занятий в МДОУ не всегда можно удовлетворить все запросы детей. В этом случае умело организованная кружковая работа приобретает большую педагогическую значимость. Поэтому, можно сказать, что занятия по физическому воспитанию дошкольников в условиях кружковой работы хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу любой современной программы по развитию дошкольников, так как они построены в соответствии с современными подходами к воспитанию детей дошкольного возраста и направлены на формирование поведенческих навыков здорового образа жизни.Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различные функции

Объём программы

Объем программы составляет 36 часов. Темы, выделяемые в содержании программы, носят модульный характер и могут реализовываться в последовательности, необходимой для организации запланированных педагогом творческих работ и проектных задач (краткосрочных групповых проектов). В содержании учебно-тематического плана выделены практические занятия.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Формы проведения	Виды занятий
Беседа	объяснения упражнений, указания, похвала, команда,рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.)

Наглядный	показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
Практический - упражнения	Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь. Применение необычных исходных положений, быстрая сменаразличных положений (сесть, лечь, встать). Изменение скорости или темпа движений, введение разныхритмических сочетаний, различной последовательности элементов. Смена способов выполнения упражнений.Использование в упражнениях предметов различной формы, массы,объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.
Соревновательный	Соревнование детей в эстафетах и между собой.
Игровой	Подвижные игры

Методы и приёмы обучения

Методы	Приёмы
Наглядный	Зрительный Тактильный тренировочный Слуховой
Информационный	Совместная активная деятельность взрослого и ребенка
Диалоговый	Описание и объяснение
Игровой	Развивающий
Соревновательный	Объяснение и показ действия

Срок освоения программы

Срок реализации программы рассчитан на 36 недель обучения, необходимых для освоения содержания программы. По уровню освоения содержания программа носит ознакомительный характер.

Режим занятий

Занятия проводятся из расчёта 1 часа в неделю (продолжительность работы составляет 20, 25, 30 минут), во второй половине дня. Учащиеся занимаются в группах по 10-15 человек.

Цель и задачи программы

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

- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитныесвойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества:выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях ииграх.
- Форма организации детей игра занятие. Ожидаемые результаты: Воспитанники приобретают знания: о разных комплексах упражнений на мячах; о правилах работы на больших мячах, о форме и физических свойствах фитбола.
- У воспитанников формируются представления: - о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах; - об истории развития фитбола; - У воспитанников развиваются умения: выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре, со сверстниками; проверять результаты собственных действий; управлять своей деятельностью, тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику; поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами. Воспитанники будут участвовать в показательных занятиях для родителей, на спортивных праздниках в ДОУ, на спортивных развлечениях в МДОУ.

  Ожидаемые результаты за 1 год обучения:
- Совершенствование равновесия и координации.
- Совершенствование умения сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболах;

- Формирование здоровой осанки, укрепление мышечного корсета. Совершенствование качества выполнения упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений;

Содержание программы

Учебный план

1 год обучения.

Месяц	Неделя	Задачи	Вводная часть	Комплекс упражнений (основная часть с фитболами)
Сентябрь	1-4	Знакомство детей с фитбол-гимнастики. Развивать физические качества через фитбол. Учить правильно выполнять упражнения: сидя, лежа, животом на фитболе. Формировать и закреплять навык правильной осанки.	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	- прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»
Октябрь	1-4	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола; Обучить правильной посадке на фитболе; Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу); .	Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с разными видами ходьбы и бега. Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба и бег с отбиванием мяча о пол, ходьба с прокатыванием мяча по полу, по скамье, змейкой между предметами.	1. Упр.: «Мы в лес пойдем» И.п.: сидя на мяче. Мы в лес пойдем, Руки перед собой поднять вверх; Детей позовем: руки перед собой опустить вниз; Ау ау, ау! На А широко открыть напряженные руки, У – вытянуть мягкие руки вперед (3р). Мы в лес пойдем, Руки перед собой поднять вверх; Там грибов наберем руки перед собой опустить вниз. Ау, ау, ау! На А широко открыть мягкие руки, У–мягкие руки вытянуть вытянуть вперед(3)

				2. Упр. «Тик – так». И.п.: сидя на мяче. Тик – так, тик – так… По два наклона головы влево и вправо; Я умею делать так: Поднимать одновременно плечи, Влево – тик, вправо – так. По два наклона головы влево и вправо; Тик – так, тик – так. По два наклона головы влево и вправо.
	3-4	Познакомить с правилами работы с большим мячом; Укреплять мышцы спины, живота; Формировать у детей правильную осанку; Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью	Перебрасывание мяча в парах. Броски мяча двумя руками. Толкание мяча развернутой ступней, Толкание мяча ладошками. Прыжки на мячах. Подвижная игра: «Мишка бурый». Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам».	
Ноябрь	1-2	Закрепить правильную посадку на мяче; Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках; Учить основным правилам фитбол- гимнастики;	Ходьба и бег с мячом в руках – п.и. «Стоп, хлоп, раз», прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на 1 ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом	1.Упр. «Пчелки в ульях сидят». И.п. сидя на мяче. Пчелки в ульях сидят Повороты головы вправо, затем влево. И в окошко глядят. Погулять все захотели, Поднимание предплечий в ритм слов. На шиповник полетели. Одновременные круговые движения плечами 2.Упр. «Не под окном, а около» Не под окном, а около Сесть, спрятаться за мяч и встать.

		Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Тренировать равновесие и координацию; Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью; Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.		Каталось «О» и охало. Поднять мяч над головой и опустить. «О» охало, «О» охало, Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону Не под окном, а около. В соответствии с ритмом слов.
	3-4	Продолжать закреплять умение пользование с фитболом.	Ходьба и бег с мячом в руках – п.и. «Стоп, хлоп, раз», прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на 1 ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом	Упр. «Раз, два, три…» Раз, два, три,четыре… Покачивание на мяче. Руки выше, ноги шире! Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч. Влево, вправо поворот, Повороты туловища вправо и влево. Наклон вперед, Наклон к ногам, руки в стороны, ноги Наоборот.на ширине плеч и вернуться в и.п. Разучивание ритмической композиции «Облака» (1-2 неделя), « Буратино» (3-4 неделя). Основные движения. Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя. Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя. Креативная пауза: П/и « Играй, играй мяч не теряй» (1-2

				неделя). П/и «Замри» (3-4неделя). П/и. «Бездомный заяц» (1-2 неделя). П/и. «Ловишка, бери ленту» (3-4 неделя). З.ч.: Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.
Декабрь	1-2	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях.); Закрепить посадку на фитболе; Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность; Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет; Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость; Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой.	1.Упр.: «Маятник». Качаться я весь день подряд Для вас , ребята, очень рад. Я –маятник – трудяга, Хоть и устал, бедняга. И.п.: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону. (при наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола). 2.Упр.: «Лисичка». Рыжая лисичка По лесу бежала, Хитрая лисичка Хвостиком махала. А за ней собаки, Злые забияки,- Хвостиком вильнула, Собак обманула. И.п.: Стоя, мяч

				на полу перед собой. В первом куплете на первую строку в и.п. стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, показывая «хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполнять по два раза в каждую сторону. Во втором куплете на первые три строчки прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в и.п., на четвертую строчку повторить наклон вперед и спрятаться за мяч.(при выполнении упр.следить. чтобы ребенок проследил глазами за рукой, которая показывает «хвостик». Во втором куплете при наклонах следить, чтобы голова и плечи ребенка были в одной плоскости с туловищем.)
	3-4	Формировать общие координационные способности.	Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой.	Упр. «Змея»: По делам змея ползет. Говорят, ей не везет. Все в лесу ее боятся, Лучше вовсе не встречаться. И.п.: Сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху. На первую строчку лечь грудью на мяч

				,руки в замок за спиной, голову опустить, на вторую –потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову; на третью строчку – повороты головы вправо, влево; на четвертую строчку вернуться назад в и.п.(голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять прямую линию, сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника, следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе). Упр.: «Гусеница». Медленно гусеница По листочку ползет, Из пушинок путаницу На спине везет. И.п.: Лежа на животе, мяч между ног. На первую строчку ползание по пластунски вперед, на вторую выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из ног (бревнышком) и вернуться в и.п. (упр. Выполняется с попеременным движением рук.) Повторение композиций «Облака». «Буратино». Креативная пауза . Изображение мячом движений различных сказочных

				персонажей , животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы камни… П/и. «Охотники и утки» (1-2неделя). П/и «Бармалей и куклы» (3-4 неделя). З. ч.: Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.
Январь	1-2	Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу; Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче. Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу; Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет; Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	Ходьба и бег по кругу и врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой.	Упр. «Бабочка». Бабочка летает летом на ветру, Бабочка играет с солнышком в саду. За бабочкой капризной мне не уследить. Крыльев жест волшебный мне не повторить. И.п.: Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх – «крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строчке хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе – на каждый слог (16раз),(Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

				2.Упр. «Елочка». Маленькая елочка Росла без печали, Буйны ветры елочку Ласково качали. Закружили елочку Зимние метели, Каждую иголочку В серебро одели. И.п.: Сидя на мяче, напряженные руки в стороны – «елочка». В первом куплете –выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях: - на первую строчку – в стороны – вниз; - на вторую - в стороны; - на третью – в стороны – вверх; - на четвертую – вверх. Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища /скручивание позвоночника/ начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят ви.п.
	3-4	Продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях.); Закрепить посадку на фитболе.	Ходьба и бег по кругу и врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием	Упр.«Книга». Книги мальчики листают, Книги девочки читают, Книги дети берегут, Ну а мышки их жуют. Книги все уж пролистали, Книги все уж прочитали, А у мышек – вот

			мяча головой.	беда – Нынче кончилась еда. И.п.: Лежа на полу, мяч в вытянутых руках за головой. В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч /книга закрылась/. На вторую строчку вернуться в и.п. /книга открылась/. На третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп; на четвертую - вернуться ви.п. Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча. «Буратино» и «Кошки-мышки» - повторение. Креативная пауза «Танцевальный марафон» (1-2 неделя) «Изображение различных действий с мячом» - выразительные броски мячом- энергичные, шаловливые, с неожиданным направлением полета мяча, из необычных позиций. П/и. «Ловишки на мячах» (1-2неделя) П/и «Снежная крепость» (3-4 неделя). З.ч.: Упражнение на расслабление «Качаемся». И.п.:

				сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево – вправо. Упражнения с массажными мяча
Февраль	1-2	Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильной постановки стоп; Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. Закреплять основные исходные положения фитбол-гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. Развивать у детей силу, ловкость.выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу; Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет; Воспитывать интерес к занятиям физической	Ходьба и бег по кругу и врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол /обычный бег, подскок, боковой и прямой галоп/. Перестроение врассыпную, соблюдая необходимую дистанцию.	Упр. «Летучая мышь». Ну, посмотри, как я хороша, Есть когти, крылья – добрая душа. Ночью летаю, днем тихо сплю, Кошек уважаю, но их не люблю. И.п.: Сед за мячом, руки на мяче. Из и.п…, прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в и.п. (4р).(При выполнении следить, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию). 2.Упр. «Мостик». Журчит вода, ручей журчит О чем сказать он нам спешит? Поможет мостик перейти Через ручей друзьям в пути. И.п.: Сидя на мяче, руки вниз. Сидя на мяче, переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами, вернуться ви.п. (4р). (При выполнении

		культурой;		следить за тем, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.) Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» -разучить «Три белых коня», «Кошки – мышки» - повторять. Креативная пауза. П/и «Морская фигура». П/и. «Снежками по мячу» (1-2 неделя). П/и « Кенгуру» (3-4 неделя).
	3-4	Развивать у детей организованность, самостоятельность, умение концентрировать внимание.	Ходьба и бег по кругу и врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол /обычный бег, подскок, боковой и прямой галоп/. Перестроение врассыпную, соблюдая необходимую дистанцию.	Упр. «Мостик». Журчит вода, ручей журчит.О чем сказать он нам спешит? Поможет мостик перейти Через ручей друзьям в пути. И.п.: Сидя на мяче, руки вниз. Сидя на мяче, переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами, вернуться ви. п. (4р). (При выполнении следить за тем, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.) Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» -разучить «Три белых коня», «Кошки – мышки» - повторять.

				Креативная пауза. П/и «Морская фигура». П/и. «Снежками по мячу» (1-2 неделя). П/и « Кенгуру» (3-4 неделя). З.ч.: Упр. На расслабление «Звезда» . Лечь животом на мяч, свободно обхватив его руками и ногами, носочки ног на полу, голова свободно. Легкие покачивания на мяче вперед и назад. Упражнения с массажными мячами.
Март	1-2	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы. Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой; Формировать привычку к здоровому образу жизни.	Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч на голове ; ходьба с прокатыванием мяча впереди и сзади себя; бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием его о пол . Перестроение врассыпную по залу, соблюдая необходимую дистанцию.	1.«Покачайся». Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень». 2. «Ходьба». Сидя на фитболе, выполнить: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени. 3. « Круговые движения рук» И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3- круговые движения согнутых в локтях рук; 4-и.п. /6раз/. 4. «Наклонись». И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая

				нога вправо. 1-2- наклон вправо к ноге; 3-4- И.п. То же влево. /3-4 в к.ст./. 5. « Ногу подними». И.п.:-лежа на фитболе, руки на полу. 1-поднять вверх правую ногу; 2-И.п.; 3-4 – то же левой ногой. /3-4 к.ногой/. 6. «Ложись».25 И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.1- 4-переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе; 3-4-вернуться в и.п. /6 раз/ 7. «Мостик». И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. 1-2- поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3-4- вернуться ви.п. /6-8раз/. 8. «Часы». И.п.: сидя на фитболе, руки за головой. 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2-вернуться в и.п.; 3-4-то же в другую сторону. /3-4р в к.с./ Прыжки с фитболом в руках. Ритмическая гимнастика Буратино- разучивание «Морские волки». «Три белых коня» (повторение). Креативная пауза: П/и.: «Замри», П/и.:

				«Придумай движение». П.и.: «Бармалей и куклы», «Стоп,хоп,раз». (1-2 неделя). П/и: «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый» (3-4 неделя) Эстафета: «Быстрая гусеница». Заключительная часть: Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.
	3-4	Продолжать формировать общие координационные способности.	Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч на голове ; ходьба с прокатыванием мяча впереди и сзади себя; бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием его о пол . Перестроение врассыпную по залу, соблюдая необходимую дистанцию.	1.«Покачайся». Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень». 2. «Ходьба». Сидя на фитболе, выполнить: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени. 3. « Круговые движения рук» И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3- круговые движения согнутых в локтях рук; 4-и.п. /6раз/. 4. «Наклонись». И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1-2- наклон вправо к ноге; 3-4- И.п. То же влево. /3-4 в к.ст./. 5. « Ногу подними». И.п.:-лежа

				на фитболе, руки на полу. 1-поднять вверх правую ногу; 2-И.п.; 3-4 – то же левой ногой. /3-4 к.ногой/. 6. «Ложись».25 И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.1- 4-переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе; 3-4-вернуться в и.п. /6 раз/ 7. «Мостик». И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. 1-2- поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3-4- вернуться ви.п. /6-8раз/. 8. «Часы». И.п.: сидя на фитболе, руки за головой. 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2-вернуться в и.п.; 3-4-то же в другую сторону. /3-4р в к.с./ Прыжки с фитболом в руках. Ритмическая гимнастика Буратино- разучивание «Морские волки». «Три белых коня» (повторение). Креативная пауза: П/и.: «Замри», П/и.: «Придумай движение». П.и.: «Бармалей и куклы», «Стоп,хоп,раз». (1-2 неделя). П/и: «Бездомный заяц», «Кто

				самый быстрый» (3-4 неделя) Эстафета: «Быстрая гусеница». Заключительная часть: Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.
Апрель	1-2	Совершенствовать технику упражнений с фитболом; Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе; Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе; Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Формировать привычку к здоровому образу жизни.	Ходьба и бег с мячом в руках, с отбиванием мяча о пол, с прокатыванием мяча впереди и сзади . Перестроение в две шеренги , а затем в круг, и обратно в две шеренги.	1. Сидя на фитболе, выполнить : - ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени; - приставной шаг в сторону; - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. 2. Четыре хлопка руками. Притопы ногами. Четыре хлопка руками. Прыжки, сидя на мяче. Прыжки, сидя на мяче. 3.Ритмическая гимнастика Веселые путешественники 4.Упр. «Ножницы» И.п.: лежа на животе на фитболе. 1-2- поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4- движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскостях. (6 - 8р). Креативная пауза «Придумай движение». Дети под музыку танцуют с мячами, на остановку музыки должны придумать интересное движение с использованием мячей. Когда музыка останавливается, двое водящих

				выбирают: 1- самый красивый танец, 2- самые интересное движение . П/и.: «Охотники и утки». П/и.: «Ловишка, бери ленту». Эстафеты: «Веселые котята»- ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой до ориентира, обратно бежит с мячом в руках. «Кенгуру» - прыжки на мячах до ориентира и обратно. З.ч.: Упр. на расслабление «Качаемся». Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.
	3-4	Закреплять умение в основных видах движений и обогащать двигательный опыт ребёнка.	Ходьба и бег с мячом в руках, с отбиванием мяча о пол, с прокатыванием мяча впереди и сзади . Перестроение в две шеренги , а затем в круг, и обратно в две шеренги.	1. Сидя на фитболе, выполнить : - ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени; - приставной шаг в сторону; - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. 2. Четыре хлопка руками. Притопы ногами. Четыре хлопка руками. Прыжки, сидя на мяче. Прыжки, сидя на мяче. 3.Ритмическая гимнастика Веселые путешественники 4.Упр. «Ножницы» И.п.: лежа на животе на фитболе. 1-2- поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4- движения ногами

				«ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскостях. (6 - 8р). Креативная пауза «Придумай движение». Дети под музыку танцуют с мячами, на остановку музыки должны придумать интересное движение с использованием мячей. Когда музыка останавливается, двое водящих выбирают: 1- самый красивый танец, 2- самые интересное движение . П/и.: «Охотники и утки». П/и.: «Ловишка, бери ленту». Эстафеты: «Веселые котята»- ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой до ориентира, обратно бежит с мячом в руках. «Кенгуру» - прыжки на мячах до ориентира и обратно. З.ч.: Упр. на расслабление «Качаемся». Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.
Май		Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	Ходьба и бег с мячом по кругу, врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, змейкой с отбиванием мяча о пол. П.и. «Стоп, хоп, раз!».	Повторение ранее разученных комплексов ритмической гимнастики «Кошки- мышки». «Морские волки», «Дракончик Драки». Креативная пауза. П/и «Играй, играй, мяч не теряй». П/и «Танцевальный марафон».

				П/и «Замри». Эстафеты: «Быстрая гусеница». «Держи – не урони» - двое участников двигаются к ориентиру приставным шагом, удерживая мяч головой, руки сцеплены. «Веселые котята». Подвижные игры по желанию детей. З.ч.: Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка». Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп.

Организационно-методические указания: структура занятий 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 индивидуальным.

2 год обучения.

Месяц	Неделя	Задачи	Вводная часть	Комплекс упражнений (основная часть с фитболами)
Сентябрь	1-4	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	Ходьба обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом. Обычный бег, на носках, высоко поднимая колени.	« *Покачаемся»* самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; - *«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; - и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; - и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону;
Октябрь	1-4	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений. Проговорить про правила техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.	Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами с различными упражнениями для кистей рук , наклоны головы вперёд, в стороны. Бег с изменением темпа и скорости. Прыжки на двух ногах на месте.	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-кистевого положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол. И.п. лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами 2.И.п. в упоре руками на фитболе, ноги на полу-

				отжимание. 3. Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц. П.и.: «Удочка». Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрёй»
Ноябрь	1-4	Формировать и закреплять навык правильной осанки. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.	Ходьба через мячи, на носках между мячами с упражнением для рук, прыжки на одной ноге между мячами. Бег.	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. 1.И.п. лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога зафиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.2. И.п. лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди. Животу и ногам, затем вернуться в исходное положение. **П.и.** «Кто меньше сделает прыжков»
Декабрь	1-4	Продолжать учить сохранению правильной	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен.	Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание мяча вверх и

		осанки при выполнении упражнений. Проговорить про правила техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.	Бег со средней скоростью. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	вниз, прямыми руками. Стоя на коврике, повороты в стороны держа мяч в руках перед собой. Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно «змейкой». «Покачаемся »самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень. «Вертолет» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны- вверх -вперед - вниз. **П.и.** «Сбей кеглю».
Январь	1-4	Продолжать учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	Ходьба с изменением скорости, в быстром темпе и замедленном с корригирующей гимнастикой. Непрерывный бег 1,5 мин.	- *Ноги вперед*» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. - «*Наклонись»* наклоняться вперед, ноги врозь; - наклониться вперед к

				выставленной ноге вперед с различными положениями рук. П.и.: «Салки».
Февраль	1-4	Формировать у детей привычки систематическим занятиям физическими упражнениями и формированию правильной осанки.	Ходьба обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена. Бег змейкой, рассыпную. Прыжки с продвижением вперёд. П.и.: «Волк во рву».	« *Покачаемся»* самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; - *«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; - и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; - и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону; П.и.: «Заячий чемпионат».
Март	1-4	Содействовать постепенному	Обычная ходьба с	- «*Наклоны» и.п:.* сидя на

		освоению техники движений; формировать представления о разнообразных способах выполнения физических упражнений.	корригирующей гимнастикой, приставным шагом вперёд и назад. Бег с изменением темпа и скорости. Прыжки на двух ногах на месте(по 30-40 прыжков). Упражнения для развития мышц спины: наклон головы вперёд, в стороны. Скручивание туловища в стороны, руки вверх, из положения руки на поясе, из- за головы. Наклон вперёд руки вверх, в стороны. Упор сидя, поднять прямые ноги.	фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; - 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; П.и.: «Третий лишний».
Апрель	1-4	Целенаправленно развивать физические качества и координационные способности.	Ходьба с разным положением рук, на пятках, на наружных стороны стопы, широким и мелким шагом. Ходьба в колоне по одному. Бег высоко поднимая колена, захлестывая голень. Длинные и короткие прыжки на двух ногах.	-«*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 голову. - «*Покачаемся» 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; -*«Покачаемся» 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. П.и.: «Не оставайся на полу».
Май	1-4	Контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учётом проявляемой ими индивидуальности.	Ходьба с передачей настроения и характера ходьбы, быстрый шаг, осторожный шаг, по краю пропасти, через завалы, по высоким ступенькам, «страшно», весело, интересно, не слышно. Обычный бег, на носках, высоко поднимая колени. Прыжки с выполнением различных прыжков: на двух ногах, поочерёдно на правой, на левой, с ноги на ногу.	«Передача мяча» лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой. Фитбол в руках, предать фитбол из рук в ноги и наоборот. «Песочные часы» опустится спиной на пол, между щиколотками зажать шар. Не отрывая от поверхности таза, заводить ноги в противоположные стороны. «Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок,

				позвоночник и фитбол как бы проходит стержень. «Подними фитбол» лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоём. Тоже упражнение, только сидя. П.и.: «Разгрузка арбузов».

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 подготовительной группы.

Месяц	Неделя	Задачи	Вводная часть	Комплекс упражнений (основная часть с фитболами)
Сентябрь	1-4	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения.	Ходьба обычная. На носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп. С высоким подниманием колена. Бег обычный, прыжки на двух ногах с продвижением вперед; длинные и короткие прыжки.	-*«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;
Октябрь	1-4	Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности.	Ходьба с высоким подниманием колена, широким и мелким шагом. Бег в колонне по одному с различными заданиями. Прыжки на одной ноге по очереди с продвижением вперед.	«Передача мяча» лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой. Фитбол в руках, предать фитбол из рук в ноги и наоборот. «Песочные часы» опустится спиной на пол, между щиколотками зажать шар. Не отрывая от поверхности таза, заводить ноги в противоположные стороны. «Махи ногами» лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. П.и.: «Опасный груз».

Ноябрь	1-4	Продолжать совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения.	Обычная ходьба, с разным положением рук, на пятках, на наружных стоп, с высоким подниманием колена. Прыжки на двух ногах с передвижением вперед. Обычный бег, на носках, высоко поднимая колена, захлестывая голень, семенящий. Наклоны головы вперёд, в стороны. Наклон вперёд руки вверх, в стороны. Переступать на месте, не отрывать носки ноги от пола. Выполнять движение ногами вперёд , скрестно, в сторону на носок.	«Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень. «Подними фитбол» лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоём. Тоже упражнение, только сидя. П.и.: «Осьминог».
Декабрь	1-4	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	Корригирующая ходьба, ходьба широким и мелким шагом. Приставным шагом. Прыжки на двух ногах на месте. Бег с изменением темпа. Круг руками вперед, назад. Вращение кистями рук. Мах прямой ногой стоя. Мах ногой, согнув в колене.	- *«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 колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; - *«Перекат» и.п:* то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх;

				- *и.п:* то же. Выполнять одновременно обе руки. П.и.: «Голова и хвост».
Январь	1-4	Воспитывать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой, спиной вперед. Бег со средней скоростью Поднять руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки. Оставить ногу назад на носок. Наклон головы вперед в стороны. Скручивание туловища в стороны, руки вверх, из положения руки на пояс.	«Ноги вперед» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе. Поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок. «Наклонились» наклоняться вперед, ноги врозь. Наклонится вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук. Спина при выполнении упражнения прямая.
Февраль		Формировать самодисциплину, целеустремлённость, упорство в достижении цели, уверенность в собственных силах.	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание мяча вверх и вниз, прямыми руками. Стоя на коврике, повороты в стороны держа мяч в руках перед собой. Ходьба по кругу , держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно «змейкой».	«Покачаемся »самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень. «Вертолет» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны- вверх -вперед - вниз. И.п. лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога зафиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.2. И.п. лежа на

				спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди. Животу и ногам, затем вернуться в исходное положение. П.и.: «Ловишки».
Март		Учить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	Ходьба на носках, широким шагом, семенящим шагом. Бег со сменой направления. Прыжки 30-40, 3-4 раза с чередованием с ходьбой.	И.п.лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе.2.И.п. лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки; упр. на расслабление. *«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. Упражнение на растяжку: «Барьерист», «Слоник».
Апрель	1-4	Продолжать воспитывать	Ходьба с разным положением	Упражнение сидя на фитболе:

		сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	рук, с высоким поднимание колена, широким и мелким шагом. Закреплять умение соблюдать заданный темп. Бег со средней скоростью с чередованием с ходьбой.	наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2.сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.
Май	1-4	Продолжать формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности.	Ходьба в разных направлениях: по кругу. Прямо с поворотами, змейкой, врассыпную с основными движениями для рук. Бег в колонне по одному со средней скоростью.	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. И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя 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. Самостоятельные подвижные игры.

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.

Критерии отслеживания результативности освоения программы:

Уровни освоения программы в средней 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. Равновесие на фитболе сохранятся.

Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений.

Низкий уровень.

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

Критерии освоения программы в старшей группе.

Высокий уровень.

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

Средний уровень.

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

Низкий уровень.

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

Уровни освоения программы в подготовительной группе.

Высокий уровень.

Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организовывает игры.

Средний уровень.

Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Наблюдаются элементы творчества.

Низкий уровень.

Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Заключение.

Программа предлагает оздоровительную работу с дошкольниками посредством занятий фитбол – гимнастики, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления.

Материально- технические условия

1. Фитбол мячи.
2. Бубен.
3. Свисток.
4. Музыкальный центр.
5. Мячи средние.

Примерные дыхательные упражнения

- **Дышите тихо, спокойно и плавно**

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

- **Подышите одной ноздрёй**

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).

- **“Воздушный шар”**

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

- **“Воздушный шар”** в грудной клетке

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный ровный выдох. Медленно выполнять вдох через нос, руки должны ощущать распирание грудной клетки. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6-10 раз).

- **“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).

- **“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.

- **“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 скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).

- **“Дышим тихо, спокойно и плавно”.** Повторить 3-5 раз упражнение

Подвижные игры с фитболом.

- **“Паровозик”**

Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он “везёт” ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками.

- **“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.

- **“Быстрый и ловкий”**

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

Подвижные игры с элементами ходьбы и бега.

Мяч капитану. Задачи: Учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска. Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочерёдно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: Готово! **Варианты:** Мяч водящий бросает не по порядку, а в разнобой, выигрывает группа, у которой ни разу не упадет мяч.

Чемпионат лягушат.Задачи: Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, уметь выполнять прыжки на двух ногах.

Ход игры: На середине площадки или зала воспитатель раскладывает толстый шнур в форме круга.дети стоят за кругом. Воспитатель говорит:
«Вот лягушка по дорожке
Скачет, вытянувши ножки.
Ква-ква, ква-ква-ква!
Скачет, вытянувши ножки».
Дети, повернувшись друг за другом, подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании четверостишья воспитатель хлопает в ладоши — пугает лягушек; малыши перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки лягушки прыгают в болото. Игра повторяется 2—3 раза.
Опасный груз. Задачи: Продолжать совершенствовать навыков владения мячом.

Дети должны прокатить мяч, по различным дорожкам(прямая, скамейка, между кеглями и т.п) продвигая его только движением пальцев рук. Усложнение: катить одновременно два мяча, правой и левой рукой, ввести элемент соревнования (парные, между несколькими игроками или командами).

Голова и хвост. Выбирают «голову» (например, дракона) и «хвост». Все играющие становятся в линию один за другим. Каждый кладет руки на плечи стоящего перед ним. «Голова» становится в начале колонны, а «хвост» — в конце.
«Голова» говорит:
Ах, как весело мне что-то,
Вот бы кости поразмять.
Поиграть сейчас охота,
Разве хвост мне свой поймать?
«Хвост» громко отвечает:
Что ты вздумал, Чудо-Юдо?
Коль меня ты отгрызешь,
Никуда уж ты отсюда
Никогда не уползешь!
«Голова» начинает охотиться за «хвостом», который должен все время увертываться от нее. Пойманный «хвост» должен заплатить фант, а после выполнения задания может сам стать «головой».