

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 24 «Светлячок» компенсирующего вида»
городского округа «Город Лесной»

СОГЛАСОВАНО:
на заседании
педагогического совета № 1
МБДОУ «Детский сад № 24 «Светлячок»
(протокол от 29.08.2019г.)

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий
МБДОУ «Детский сад № 24 «Светлячок»
 Уткина Е.В.
(приказ от 30.08.2019г. № 80)



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ФИТБОЛ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»
/ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА/

2019 год

Структура дополнительной образовательной программы «Фитбол для малышей»

I. Целевой раздел Программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Нормативные основания разработки Программы «Фитнес для малышей»	4
1.3. Цели и задачи реализации Программы	4
1.4. Принципы и подходы к формированию Программы.....	5
1.5. Характеристика возрастных особенностей развития детей старшего дошкольного возраста.....	6
1.6. Планируемые результаты освоения Программы.....	7
II. Содержательный раздел Программы.....	9
2.1. Содержание Программы, формы и способы образовательной деятельности, методы и приёмы преподавания, средства обучения.....	9
2.2. Учебный план	16
2.3. Календарный учебный график Программы для детей 5-6 лет/Модуль № 1.....	17
2.3.1. Календарный учебный график Программы для детей 6-7 лет/ Модуль № 2.....	19
2.4. Рабочая программа курса для детей 5-6 лет	21
2.4.1. Рабочая Программа курса для детей 6-7 лет.....	35
2.5. Кадровое обеспечение.....	51
2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	51
III. Организационный раздел Программы.....	52
3.1. Особенности организации занятий	52
3.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дополнительной образовательной программе «Фитбол для малышей»	52
3.3. Оценочные материалы	53
3.4. Методические материалы	57
3.4.1. Программно-методическое обеспечение	57
3.5. Список литературы.....	58

I. Целевой раздел Программы

1.1. Пояснительная записка

Развитие детей и улучшение их здоровья - одна из актуальных задач современной дошкольной педагогики. Для решения этой задачи недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. Одна из таких технологий - методика работы с коррекционными мячами, или фитболами. Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики. Фитбол - многофункциональное оборудование, обеспечивающее решение общеразвивающих и профилактических задач.

Систематическое использование фитболов на физкультурных занятиях с детьми 5-7 лет способствует улучшению координации движений, снижению нарушений опорно-двигательного аппарата и просодики, активизации дыхательной системы, предупреждению нейроортопедических нарушений. На занятиях дети учатся правильно сидеть на фитболах; покачиваться и подпрыгивать; выполнять упражнения в разных исходных положениях. Фитбол-гимнастика укрепляет различные группы мышц, формирует и закрепляет правильную осанку, тренирует способность удерживать равновесие, побуждает проявление самостоятельности и творческой активности, учит выполнять упражнения в паре со сверстниками и танцевальные движения.

В связи с этим в старшем дошкольном возрасте необходимо создавать максимально благоприятные условия для формирования у детей развития физических качеств или двигательной активности, а именно: умения поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, управлять своей деятельностью, координировать свои действия при выполнении упражнений на фитболах, выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие правильную осанку, активно принимать участие в подвижных играх с фитболами.

На основе вышеизложенного на базе МБДОУ «Детский сад № 24 «Светлячок» была разработана дополнительная образовательная программа для детей старшего дошкольного возраста – «Фитбол для малышей».

1.2. Нормативные основания разработки Программы «Фитнес для малышей»

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Конституция РФ (ст.43,72);
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. №30384);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача «Об утверждении СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» от 30 мая 2013 года №260Б;
- Уставом МБДОУ «Детский сад №24 «Светлячок» компенсирующего вида»

Программа разработана с учетом программ:

- От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 304с.

1.3. Цели и задачи реализации Программы

Цель программы: создание условий для повышения двигательной активности детей и развития физических качеств и укрепления здоровья детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол – гимнастики.

Задачи:

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

1.4. Принципы и подходы к формированию Программы

Дополнительная образовательная программа реализуется с учетом принципов дошкольного образования обозначенных в ФГОС дошкольного образования:

- Принцип научности предполагает построение организованной двигательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
- Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка; научной обоснованности и практической применимости.
- Принцип единства воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста.
- Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений и навыков.
- Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
- Принцип индивидуальности предполагает такое построение обучающего процесса и использование его средств, методов и организационных форм, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного пола, двигательной подготовки и физического развития.
- Принцип доступности реализуется через требование соответствия задач, средств и методов возможностям детей, их готовности к выполнению нагрузки, зависящей от уровня развития физической подготовленности и интеллекта. Умелое соблюдение принципа доступности является залогом оздоровительного эффекта физического воспитания.
- Принцип учета возрастного развития движений. Этот принцип предусматривает степень развития основных движений у ребенка (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), его двигательных навыков. Все упражнения подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.
- Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений, то есть должно быть чередование нагрузки и отдыха.

- Принцип повторения вырабатываемых двигательных навыков реализуется только при многократных повторениях образуются двигательные динамические стереотипы.
- Принцип наглядности — один из главных обще методических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Он играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности детей. Этот принцип обязывает строить процессы занятий с широким использованием всех видов звуковой, двигательной.
- Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.
- Принцип сотрудничества дошкольного учреждения с семьей.
- Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.
- Принцип оздоровительной направленности. Это специфический принцип физического воспитания требует средствами физических упражнений укреплять здоровье. Физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и состояния здоровья; сочетать двигательную активность с общедоступными процедурами; включать в комплексы физических упражнений дыхательную гимнастику, упражнения для повышения выносливости; повышать двигательную активность, осуществлять медицинский контроль за физическим развитием, создавать оптимальные условия для занятий.

1.5. Характеристика возрастных особенностей развития детей старшего дошкольного возраста

На шестом и седьмом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети точно осваивают ритм движений, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точно оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваиваются прыжки на двух и на одной ногах на месте и с продвижением вперед в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированной движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна), прыжки со скакалкой, лазанье по шесту и канату, могут выполнять разнообразные

сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель, умеют отбивать мяч на месте и с продвижением вперед правой и левой руками и поочередно правой и левой рукой, кататься на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание.

Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков более порывистые, девочек мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурацией тела в зависимости от пола ребенка.

Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку.

Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени) Ловкость и развитие мелкой моторики проявляется в более высокой степени самостоятельности ребенка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются, могут обращаться со шнурками - продевать их в ботинки и завязывать бантиком.

Оценка движений приобретает конкретность, объективность; появляется самооценка. Дети начинают понимать красоту, грациозность движений. Они почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений для освоения движений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах. У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно.

Достижимый в старшем возрасте уровень развития детей в большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

В процессе обучения по программе **предусмотрено формирование таких важнейших сторон личности старших дошкольников, как:**

- любознательность, активность и заинтересованность в познании мира;
- способность к организации собственной деятельности;
- доброжелательность, умение слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать свое мнение.
- В процессе освоения программы у детей **развиваются умения и навыки:**

- сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- дети научаются использовать средства и способы взаимодействия со взрослыми и детьми;
- дети соблюдают общепринятые нормы и правила поведения;
- дети учатся управлять своим поведением, планировать, контролировать свои учебные действия, овладевают умениями работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции;
- дети способны решать интеллектуальные и личностные задачи, адекватные возрасту; учатся думать, анализировать, сравнивать, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, рассуждать, доказывать свою точку зрения.

В результате освоения программы воспитанники могут знать:

- термин «фитбол»;
- базовые положения при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе);
- правила поведения и технику безопасности на фитболах.

Иметь представление:

- о форме и физических свойствах фитбола;
- о правильной посадке на фитболе;
- о использовании упражнений, игр на фитболе;
- о пользе упражнений на фитболе.

Уметь:

- длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;
- выполнять упражнения в единой для всей группы темпе;
- выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие правильную осанку;
- удержать равновесие, развивать мелкую моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами;
- выполнять упражнения в паре со сверстниками с использованием фитболов;
- проявлять самостоятельность, творчество, инициативу, активность; формировать привычку к здоровому образу жизни
- уверенно и с хорошей амплитудой выполняет упражнения с использованием фитбола;
- самостоятельно организует игру, владеет навыками самооценки;
- выполняет упражнения с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
- сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнения
- координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;
- активно принимать участие в подвижных играх.

II. Содержательный раздел Программы

2.1. Содержание Программы, формы и способы образовательной деятельности, методы и приёмы преподавания, средства обучения

1-й этап

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
2. Обучить правильной посадке на фитболе.
3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Организационно-методические указания.

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5-6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2-й этап

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании покачиваниями на фитболе.
2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).
3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

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 перерастаниями.

3-й этап

1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием в едином для всей группы темпе.
2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

4-й этап

Совершенствовать качество выполнения упражнений на равновесии.

Поэтапное обучение

Этапы освоения упражнений с использованием фитболов

I – й этап

Задачи этапа и их реализация

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мяч в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: «толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Обучать правильной посадки на фитболе

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

- а. повороты головой вправо-влево;
- б. поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;
- в. поднятие и опускание плеч; г.) скольжение руками по поверхности фитбола;
- г. сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- д. по сигналу встать, оббежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. Учить базовым приложениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе)

Рекомендуемые упражнения:

- Сидя в полуприседе на носках лицом 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 фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг другу.
- Исходное положение – упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе:

- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;
- вернуться в исходное положение.
- Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивая фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.
- Исходное положение – лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.
- Исходное положение - лежа на полу на спине, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же положении сидя. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.
- Исходное положение - лежа на полу на спине, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.
- Исходное положение - лежа на полу на спине, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

II-й этап

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе

Рекомендуемые упражнения:

- 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.
- В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

- Сидя на фитболе, выполнять следующие упражнения:
 - ходьбу на месте, не отрывая носков;
 - ходьбу, высоко поднимая колени;
 - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
 - приставной шаг в сторону;
 - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации)

Рекомендуемые упражнения:

- 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.

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

Рекомендуемые упражнения:

- Наклониться вперед, ноги врозь.
- Наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук.
- Наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны.
- Наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук.
- Сохранить правильную осанку и удерживать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях; выполнить круговые движения руками.
- 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.
- Исходное положение – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

- Исходное положение – лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.
- Исходное положение – лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи – над кистями.
- В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.
- Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.
- Исходное положение – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.
- Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения – руки за голову.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе

Рекомендуемые упражнения:

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

III-й этап

Задачи этапа и их реализация:

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

Рекомендуемые упражнения: комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- 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.
- Стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено – на мяче, руки на полу. Выполнять несколько пружинистых движений назад:

- лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90гр., точка контакта с мячом – на средней линии лопаток;
- сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие».
- Исходное положение – то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх.
- Исходное положение – то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

Формы организации образовательной деятельности

Обучение детей по программе осуществляется в МБДОУ в рамках оказания платных дополнительных образовательных услуг. Программа рассчитана на возрастную категорию детей от 5 до 7 лет. Приоритетной формой организации детей является двигательная и игровая подгрупповая форма проведения занятий. Это позволяет удовлетворить стремление детей к совместным действиям и эмоциональным переживаниям. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 25-30 минут в течение учебного года. Общее количество занятий - 33.

Содержание программы реализуется в различных видах деятельности:

- *Двигательной* (физические упражнения, физминутки и динамические паузы, ритмопластика, подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования, пальчиковая гимнастика).
- *Игровой* (игры с использованием предметов, досуговые игры, игры на сплочение детского коллектива, игровые упражнения).
- *Коммуникативной* (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками).
- *восприятия художественной литературы и фольклора* (выявление значений незнакомых слов и выражений, обогащение речи образными словами и выражениями);
- *Трудовой* (самообслуживание, помощь в уборке зала, перестановке в развивающей предметно-пространственной среды зала, изготовление атрибутов для игры).
- *Музыкально-художественной* (двигательные, пластические, танцевальные этюды);

При реализации данной программы используются разные системы и приёмы:

- *Наглядные:* наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и фотооборудования); тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).
- *Словесные:* объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям и поиск ответов; словесная инструкция; слушание музыкальных произведений.

- **Практические:** выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; выполнение упражнений в соревновательной форме; самостоятельное выполнение упражнений на фитболах.

Способы образовательной деятельности: организованная образовательная деятельность, активизирующее общение, работа в парах, соревнование команд; участие детей в работе жюри соревнований, совместные с родителями занятия, развивающий характер заданий.

На занятиях поддерживаются добрые, доверительные, наполненные положительными эмоциями отношения между педагогом и детьми, отношение к ребенку как к ценности, уделяется внимание формированию мотивационной сферы детей.

Средства обучения:

- Речь педагога, внутренняя культура педагога и уровень его квалификации.
- Сотрудничество педагога и обучающегося.
- Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и другие).
- Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки).
- Танцевальные упражнения (элементы ритмики).
- Профилактико-корректирующие упражнения (упражнения направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний).
- Подвижные игры и эстафеты.
- Игры и упражнения.
- Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

Структура занятий

Занятия подразделяются на 3 части: подготовительную, основную, и заключительную.

В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. Она включает различные виды ходьбы, бега, прыжков, ползания, музыкально- ритмические движения. Используются массажные дорожки, гимнастические палки, спортивные мячи и другие спортивные снаряды.

В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. В этой части занятия используются и.п.- лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а также лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных исходных положениях - позволяют развивать и по-

степенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепит координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Проводится в и. п.- сидя на мяче- это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, на релаксацию на мяче и другие.

Занятия кружка посещают дети старшей и подготовительной групп (дети 5 – 7 лет) в количестве 16 человек.

2.2. Учебный план

Таблица 1

Блок		Количество занятий в блоке
1.	Октябрь	4 занятия
2.	Ноябрь	4 занятия
3.	Декабрь	4 занятия
4.	Январь	3 занятия
5.	Февраль	4 занятия
6.	Март	5 занятия
7.	Апрель	4 занятий
8.	Май	4 занятия
Итого занятий за учебный год		33 занятия

2.3. Календарный учебный график Программы для детей 5-6 лет/Модуль № 1

Таблица 2

Месяц	Задачи	Содержание
Октябрь	<p>Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.</p> <p>Развивать слуховое восприятие у детей.</p> <p>Обучить правильной посадке на фитболе.</p> <p>Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.</p> <p>Воспитывать у детей положительное отношение к физическим упражнениям на фитболах.</p>	<p>Коммуникативная игра.</p> <p>Сказка «Волшебный мяч»</p> <p>Гимнастика для глаз.</p> <p>Игра на внимание.</p> <p>Упражнения на фитболах в чередовании с дыхательными упражнениями.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>
Ноябрь	<p>Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере.</p> <p>Ознакомить с приемами самостоятельной страховки</p> <p>Учить сохранению осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.</p> <p>Укреплять силу мышц кисти и плечевого пояса.</p> <p>Воспитывать взаимоотношение между детьми.</p>	<p>Веселый тренинг «Мальши», «Качалочка», «Мостик», «Неваляшка», «Солдатик».</p> <p>Упражнения на фитболах в чередовании с дыхательными упражнениями.</p> <p>Упражнения для глаз.</p> <p>Упражнения на коррекцию и профилактику комбинированного плоскостопия с использованием «дорожки здоровья».</p> <p>Работа на тренажерах.</p> <p>Оздоровительные игры.</p>
Декабрь	<p>Ознакомить детей с приемами самостоятельной страховки.</p> <p>Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.</p> <p>Развивать точность движений во времени и пространстве.</p> <p>Продолжать обучать базовым положениям при выполнении упражнений в партере.</p> <p>Формировать у детей устойчивую мотивацию к занятиям спортом в детском саду и семье.</p> <p>Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>	<p>Занимательная гимнастика</p> <p>Гимнастика для глаз.</p> <p>Упражнения на фитболах в чередовании с дыхательными упражнениями.</p> <p>Игры на профилактику нарушений осанки.</p> <p>Оздоровительные игры с фитболом.</p> <p>Подвижные игры «Зайцы и волк», «Бездомный заяц».</p>
Январь	<p>Учит сохранять осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе, при уменьшенной площади опоры.</p> <p>Упражнения на сохранение равновесия с различным положением туловища на фитболе.</p> <p>Развивать воображение в процессе освоения двигательных действий на фитболах.</p> <p>Формировать навык правильной осанки.</p> <p>Продолжить учить выполнять упражнения на расслабление.</p> <p>Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.</p>	<p>Разминка.</p> <p>Оздоровительные игры на профилактику плоскостопия.</p> <p>Упражнения на фитболах в чередовании с дыхательными упражнениями.</p> <p>Спортивные развлечения с использованием фитболов.</p> <p>Массаж рук и спины.</p> <p>Гимнастика для глаз</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Подвижные игры «Найди свой фитбол, Мы веселые ребята».</p>

Таблица 2

Февраль	<p>Развивать мышечную систему через упражнения на фитболах.</p> <p>Продолжать учить упражнениям на сохранения равновесия в различных положениях туловища на фитболе,</p> <p>Упражнять детей в развитии физических качеств.</p> <p>Формировать навык выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе.</p> <p>Повышать физическую работоспособность детей</p> <p>Улучшать координацию движений.</p> <p>Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>	<p>Динамическая разминка.</p> <p>Игры на формирование правильной осанки.</p> <p>Упражнения на фитболах в чередовании с дыхательными упражнениями.</p> <p>Подвижные игры с фитболом.</p> <p>Веселый тренинг на гибкость позвоночника.</p> <p>Релаксация.</p>
Март	<p>Упражнять основные мышечные группы путем повышения физической нагрузки.</p> <p>Тренировать чувство равновесия и координацию движений.</p> <p>Укреплять свод стопы путем использования специальных упражнений на фитболах.</p> <p>Упражнять детей в парной гимнастике на фитболах.</p> <p>Развивать координацию движений и глазомер при работе на фитболах.</p> <p>Воспитывать интерес к занятиям на фитболах, эмоционально положительное отношение к занятиям.</p>	<p>Разминка.</p> <p>Комплекс оздоровительных упражнений для горла.</p> <p>Игровые задания для стоп.</p> <p>Упражнения на фитболах в чередовании с дыхательными упражнениями.</p> <p>Физические упражнения на гимнастических скамейках.</p> <p>Самомассаж спины и головы.</p> <p>Оздоровительные игры.</p> <p>Упражнения на дыхание.</p>
Апрель	<p>Учить выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>Учить выполнять упражнения на расслабление с использованием фитбола.</p> <p>Укрепить дыхательную систему, за счет динамической работы грудной клетки.</p> <p>Формировать у детей навык правильной осанки.</p> <p>Развивать функцию равновесия и другие физические качества: ловкость, силу, выносливость, гибкость скорость.</p> <p>Упражнять детей в развитии мелкой моторики.</p> <p>Развивать внимание детей.</p> <p>Формировать привычку к здоровому образу жизни.</p>	<p>Двигательные упражнения с заданием.</p> <p>Игры эстафеты с фитболом.</p> <p>Упражнения на фитболах в чередовании с дыхательными упражнениями в парах.</p> <p>Упражнения на снятие зрительного напряжения.</p> <p>Оздоровительные игры на профилактику нарушений осанки.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>
Май	<p>Продолжать учить детей выполнению упражнений на фитболах в едином для всей группы темпе.</p> <p>Развивать координацию, силу ловкость</p> <p>Закрепить правильное положение рук и ног на фитболах.</p> <p>Совершенствовать качество выполнения упражнений.</p> <p>Воспитывать выносливость и чувство товарищества.</p>	<p>Разминка.</p> <p>Комплекс упражнений на коррекцию осанки.</p> <p>Игры с фитболами</p> <p>Самомассаж мышц лица, рук.</p> <p>Упражнения на фитболах в чередовании с дыхательными упражнениями.</p> <p>Веселый тренинг на ограниченной опоре.</p> <p>Игровой тренинг, направленный на гибкость позвоночника.</p> <p>Игровые упражнения для стопы.</p> <p>Игра «Цапля и лягушки».</p> <p>Упражнения на дыхание.</p>

2.3.1. Календарный учебный график Программы для детей 6-7 лет/

Модуль № 2

Таблица 3

Месяц	Задачи	Содержание
Октябрь	<p>Закрепить представления о форме и физических свойствах фитбола.</p> <p>Продолжать учить правильной посадке на фитболе.</p> <p>Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере.</p> <p>Совершенствовать качество выполнения упражнений при правильной посадке</p> <p>Воспитывать у детей положительное отношение к физическим упражнениям.</p>	<p>Игры с фитболами</p> <p>Игра «Цапля и лягушки»</p> <p>Гимнастика для глаз.</p> <p>Игра на внимание.</p> <p>Упражнения на фитболах в чередовании с дыхательными упражнениями.</p> <p>Упражнения для мышц шеи.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>
Ноябрь	<p>Учить сохранению осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.</p> <p>Продолжать учить выполнять упражнения с сохранением равновесия из разных исходных положений.</p> <p>Развивать точность движений во времени и пространстве.</p> <p>Укреплять силу мышц кисти и плечевого пояса.</p> <p>Воспитывать у детей положительное отношение к физическим упражнениям на фитболах.</p>	<p>Веселый тренинг «Мальши», «Качалочка», «Мостик», «Неваляшка», «Солдатик».</p> <p>Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Упражнения на фитболах в чередовании с дыхательными упражнениями.</p> <p>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия с использованием «дорожки здоровья».</p> <p>Оздоровительные игры.</p>
Декабрь	<p>Совершенствовать качество выполнения упражнений на фитболе в парах.</p> <p>Продолжать учить сохранению правильной осанки при уменьшенной площади опоры.</p> <p>Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различным положением туловища на фитболе.</p> <p>Продолжать учить выполнять упражнения на расслабление.</p> <p>Формировать у детей устойчивую мотивацию к занятиям спортом в детском саду и семье</p>	<p>Двигательная гимнастика</p> <p>Гимнастика для глаз.</p> <p>Упражнения на фитболах в чередовании с дыхательными упражнениями.</p> <p>Игры на профилактику нарушений осанки.</p> <p>Игры с фитболом.</p> <p>Упражнения на дыхание</p> <p>Игры «Пингвины на льдине», «Попади в обруч».</p>
Январь	<p>Развивать воображение в процессе освоения двигательных действий на фитболах.</p> <p>Формировать навык правильной осанки.</p> <p>Развивать мышечную систему через упражнения на фитболах.</p> <p>Упражнять детей в развитии физических качеств.</p> <p>Развивать дыхательную систему, способствовать формированию правильного речевого дыхания.</p>	<p>Игровая разминка.</p> <p>Оздоровительные игры на профилактику плоскостопия.</p> <p>Упражнения на фитболах в чередовании с дыхательными упражнениями.</p> <p>Спортивные развлечения с использованием фитболов.</p> <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p>

Февраль	<p>Формировать у детей навык правильной осанки, укреплять мышечный корсет. Учить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе, Развивать функцию равновесия и другие физические качества: ловкость, силу, выносливость, гибкость скорость. Упражнять детей в развитии мелкой моторики. Развивать внимание детей. Укреплять свод стопы путем использования специальных упражнений на фитболе.</p>	<p>Двигательные упражнения с заданием. Игры эстафеты с фитболом. Упражнения на фитболах в чередовании с дыхательными упражнениями в парах. Оздоровительные игры на профилактику нарушений осанки. Дыхательные упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>
Март	<p>Упражнять детей в тренировке основных мышечных групп. Повышать физическую работоспособность детей. Улучшать координацию движений. Тренировать чувство равновесия и координацию движений. Выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола. Укреплять дыхательную мускулатуру, за счет динамической работы грудной клетки.</p>	<p>Разминка. Игры на формирование правильной осанки. Упражнения на фитболах в чередовании с дыхательными упражнениями. Подвижные игры с фитболом. Веселый тренинг на гибкость позвоночника. Упражнения на профилактику плоскостопия. Релаксация.</p>
Апрель	<p>Упражнять основные мышечные группы путем повышения физической нагрузки. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии и парах на фитболах. Развивать координацию движений и глазомер при работе на фитболах. Воспитывать интерес к занятиям на фитболах, эмоционально положительное отношение к занятиям</p>	<p>Разминка. Игровые задания для стоп. Упражнения на фитболах в чередовании с дыхательными упражнениями. Подвижные игры «Быстрые лягушки», «Гном, мороз и елочки». Оздоровительные игры. Релаксация. Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>
Май	<p>Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений с использованием фитбола в соответствии с темпом и ритмом музыки, единым коллективом. Формировать технику выполнения упражнений с использованием спортивного инвентаря, умение согласовывать движение рук и ног. Пробуждать у детей интерес к фитболам и желание работать с ними самостоятельно. Совершенствовать качество выполнения упражнений.</p>	<p>Комплекс упражнений на коррекцию осанки. Игровой тренинг, направленный на гибкость позвоночника. Упражнения на фитболах в чередовании с дыхательными упражнениями. Занятия на тренажерах. Оздоровительные игры на профилактику плоскостопия. Игры эстафеты с использованием фитболов.</p>

2.4. Рабочая программа курса для детей 5-6 лет

Таблица 4

Блок	Не- деля	Задачи	Содержание работы
№ 1 ок- тябрь	1	Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.	Беседа. «Мой веселый, звонкий.» мяч. Поглаживание, похлопывание. Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба с прокатыванием фитбола по полу, змейкой между предметами, по скамейке, до ориентира, вокруг ориентира, перебрасывание фитбола двумя руками снизу друг другу. отбивание фитбола на месте и в движении.
	2	Обучать правильной посадке на фитболе. Сидя на фитболе учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп, стопы прижаты к полу и параллельны друг другу. Познакомить с правилами работы на фитболах.	Вводная часть. Обычная ходьба, ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен. Обычный бег, бег с подскоками, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба. Упражнение на дыхание. Основная часть. О.Р.У. без предмета. Беседа. Требование к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма. О.В.Д. Выполнение правильной посадки на фитболе -сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп -стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу; -сидя на фитболе в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса; -повороты головы вправо-влево; -поочередное поднимание рук вперед-вверх и в стороны; -поднимание и опускание плеч; -скольжение руками по поверхности фитбола; -покачивание рук над головой; -руки на поясе, покачивание на фитболе. П.И. «Догони фитбол.» Заключительная часть. Дыхательные упражнения.
.	3	Формировать у детей правильную осанку.	Вводная часть. Обычная ходьба, ходьба на внешней стороне стопы, носках, пятках. Обычный бег, бег враспынную с выполнением заданий. Ходьба. Упражнение на дыхание. Основная часть. О.Р.У. с фитболами. О.В.Д. Исходное положение- сидя на фитболе , руки на поясе. -по два наклона головы влево и вправо; -руки в замок перед грудью, поднять руки вверх потянуться, вернуться в и. п.; -руки на поясе, поднимание плеч; -руки на поясе, поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее, вернуться в и. п. Тоже в левую сторону; -руки на поясе покачивание на фитболе; -ходьба на месте, сидя на фитболе. П.И. «Совушка». Заключительная часть. Упражнения с массажными кольцами.

	4	Закрепить правильную посадку на фитболе. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	<p>Вводная часть. Обычная ходьба, ходьба на носках- фитбол в вытянутых руках над головой, на пятках- несем фитбол перед грудью. Обычный бег, бег змейкой, враспынную. Ходьба. Упражнение на дыхание.</p> <p>Основная часть. О.Р.У. с фитболами. Упражнения сидя на фитболе О.В.Д. -и.п. руки на поясе, руки поднять вверх. Вернуться в и. п.; -и.п. руки на поясе, наклон головы вперед и назад; -и.п. руки вверху, покачивание рук над головой; -и.п. руки вдоль туловища, наклон вправо и влево, руки скользят по фитболу; - отбивание фитбола на месте и с продвижением вперед поочередно правой и левой рукой; -бросание фитбола о стенку двумя руками и ловля его. П/и «Найди свой фитбол».</p> <p>Заключительная часть. Ходьба по ребристой доске.</p>
Планируемые результаты в блоке			Дети могут уметь-имеют представление о форме и физических свойствах фитбола; знают правильную посадку на фитболе соблюдают технику безопасности на занятиях.
Блок	Неделя	Задачи	Рекомендуемые упражнения.
№2 но- ябрь	1	Учить основным правилам фитбол- гимнастики. Учить основным движениям с фитболами в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей.	<p>Вводная часть. Обычная ходьба с фитболом в руках, ходьба на носках - фитбол на голове, на пятках -фитбол перед грудью, прыжки с продвижением вперед, фитбол перед грудью. Обычный бег, бег с высоким подниманием колен, подскоками. Ходьба. Упражнение на дыхание.</p> <p>Основная часть. О.Р.У. с фитболами. О.В.Д. -бросание фитбола о пол и ловля его, на месте и с продвижением вперед; -подбрасывание фитбола вверх и ловля его на месте и с продвижением вперед; -отбивание фитбола на месте и с продвижением вперед правой и левой рукой, поочередно правой и левой рукой; -перебрасывание фитбола двумя руками снизу друг другу. П.И. «Вышибалы».</p> <p>Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.</p>

2	Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук.	<p>Обычная ходьба. Ходьба с бросанием фитбола о пол и ловля его, с подбрасыванием фитбола вверх и ловля его, отбивание фитбола о пол с продвижением вперед. Обычный бег, бег с подскоками. Ходьба. Упражнение на дыхание.</p> <p>Основная часть.</p> <p>О.Р.У. с фитболами.</p> <p>-и.п.: сидя на фитболе поворот головы вправо, влево.</p> <p>-и.п.: сидя на фитболе, кисти к плечам- круговые движения плечами впереди назад;</p> <p>-и.п.: сидя на фитболе, покачивание на фитболе;</p> <p>-и.п.: сидя на фитболе, руки в стороны, ноги на ширине плеч, повороты туловища вправо и влево;</p> <p>-и.п.: сидя на фитболе, руки на поясе, ноги на ширине, плеч наклон вперед руки в стороны, вернуться в и.п.;</p> <p>-и.п.: сидя на фитболе, руки на фитболе, ноги вместе, поочередно поднимать ноги вперед;</p> <p>-и.п.: стоя, фитбол между ног руки в стороны, сесть на фитбол, положить руки на него, вернуться в и. п.</p> <p>П.И. «Найди себе пару».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Упражнение Отдыхаем.</p>
3	Тренировать равновесие и координацию. Развивать точность движений во времени и пространстве.	<p>Вводная часть.</p> <p>Обычная ходьба с фитболами в руках, ходьба на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена. Обычный бег, бег враспынную с выполнением заданий Ходьба. Упражнение на дыхание.</p> <p>Основная часть.</p> <p>О.Р.У. с фитболами.</p> <p>О.В.Д. без предмета.</p> <p>-и.п.: лицом к скамейке. ходьба приставным шагом, бросание фитбола о скамейку двумя руками, поворачиваясь правым и левым боком и ловить его;</p> <p>-ходьба по скамейке, держа фитбол на голове;</p> <p>-ходьба по скамейке, бросание фитбола о скамейку и ловля его двумя руками;</p> <p>-ходьба по скамейке, подбрасывание фитбол вверх и ловля его;</p> <p>-ходьба по скамейке приставным шагом правым и левым боком, бросая фитбол о пол и ловить его двумя руками;</p> <p>-перебрасывание фитбола друг другу разными способами;</p> <p>-и.п. лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.</p> <p>П,И, «Кто быстрее возьмет фитбол».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Упражнение на внимание.</p>

	4	Укреплять силу мышц ног и плечевого пояса. Воспитывать у детей положительное отношение к физкультурным упражнениям на фитболе.	<p>Вводная часть.</p> <p>Обычная ходьба, ходьба на носках, пятках, прыжки на месте и с продвижением вперед, руки на поясе</p> <p>Обычный бег, бег с подскоками, высоко поднимая колени, приставным шагом правым и левым боком. Ходьба. Упражнения на дыхание.</p> <p>О.Р.У. с гантелями.</p> <p>-и.п.: сидя на фитболе, повороты головы вправо и влево;</p> <p>-и.п.: сидя на фитболе, руки вдоль туловища, поднятие плеч вверх- вниз;</p> <p>-и.п.: сидя на фитболе, наклоны вправо и влево, руки скользят по поверхности фитбола;</p> <p>-и.п.: сидя на фитболе, руки на поясе, повороты вправо и влево, руки в стороны;</p> <p>-и.п.: стоя, присесть, спрятаться за фитбол и встать;</p> <p>-и.п.: стоя, поднять фитбол над головой и опустить;</p> <p>-и.п.: сидя на фитболе, покачивание на нем;</p> <p>-и.п.: сидя на фитболе, подпрыгивание на нем;</p> <p>-и.п.: сидя на фитболе, поднятие поочередно правой и левой ноги.</p> <p>П/и «Ловишки».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p>
Планируемые результаты в блоке			<p>Дети могут уметь-бросать фитбол о пол, подбрасывать и ловить его двумя руками на месте и с продвижением вперед; отбивать фитбол на месте и с продвижением вперед; перебрасывать фитбол друг другу в парах; сохранять правильную осанку, координацию движений, равновесие при выполнении упражнений для рук; ориентироваться в пространстве.</p>
Блок №3 декабрь	Неделя	Задачи	Рекомендуемые упражнения.
	1	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении - сидя, стоя на коленях	<p>Вводная часть.</p> <p>Обычная ходьба, ходьба приставным шагом в правую и в левую сторону, с высоким подниманием колен. Легкий бег, бег враспынную, с выполнением заданий. Ходьба. Упражнение на дыхание.</p> <p>Основная часть.</p> <p>О.Р.У. без предмета.</p> <p>О.В.Д.</p> <p>-и. п.: сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к фитболу-1-2-присели, проверили положение,3-4 встали, руки в стороны. По сигналу разбежаться враспынную между фитболами, по следующему сигналу подбежать к своим фитболам и присесть.</p> <p>И.п.-упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; -присесть на пятки, фитбол прижать к коленям, вернуться в и.п.</p> <p>П/и «Зайцы и волк»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>И.М.П. «Гонка фитболов».</p>

2	<p>Ознакомить с приемами самостоятельной страховки.</p> <p>Продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении лежа.</p>	<p>Вводная часть.</p> <p>Обычная ходьба с фитболами в руках, ходьба на пятках, фитбол перед грудью, на носках фитбол на голове, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Легкий бег, бег с подскоками, высоким подниманием колена. Ходьба. Упражнение на дыхание.</p> <p>Основная часть.</p> <p>О.Р.У. с фитболами.</p> <p>О.В.Д.</p> <p>-и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки, покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища;</p> <p>-и.п.: лежа на спине, на полу, ноги прямые на фитболе, приподнимать таз от пола;</p> <p>-и.п.: лежа на спине, на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.</p> <p>П/и «Бездомный заяц».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Пальчиковая гимнастика.</p>
3	<p>Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.</p> <p>Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>	<p>Вводная часть.</p> <p>Обычная ходьба, ходьба с высоким подниманием колен, спиной вперед, змейкой. Легкий бег, бег с захлестыванием голени, высоким подниманием колен. Ходьба. Упражнение на дыхание, внимание.</p> <p>Основная часть.</p> <p>О.Р.У. с массажными колечками.</p> <p>О.В.Д.</p> <p>-и.п.: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе руки за головой 1-2: поднять верхнюю часть туловища к коленям 3-4: вернуться в и. п.;</p> <p>-и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. 1-2 передать фитбол из рук в ноги, 3-4 наоборот;</p> <p>-и.п.: стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положении на живот на фитболе, ноги и руки упираются в пол, вернуться в и.п.</p> <p>П/и «Займи обруч».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Ходьба по ребристой доске.</p>
4	<p>Развивать мышечную систему через упражнения на фитболах.</p>	<p>Вводная часть.</p> <p>Обычная ходьба, ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен. Обычный бег, бег с подскоками, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба. Упражнение на дыхание.</p> <p>Основная часть.</p> <p>О.Р.У. без предмета.</p> <p>О.В.Д.</p> <p>- и. п.: лежа на животе на фитболе. ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед.</p> <p>- и. п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать до горизонтали.</p>

			<p>- и. п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.</p> <p>- и. п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.</p> <p>И. п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочерёдные махи согнутой ногой.</p> <p>П/и «Догони фитбол.»</p> <p>Заключительная часть. Дыхательные упражнения</p>
Планируемые результаты в блоке			<p>Дети могут уметь- выполнять упражнения из разных исходных положений с использованием фитбол; сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на фитболах; общаться со сверстниками; страховать себя.</p>
№4 Январь	Неделя	Задачи	Рекомендуемые упражнения
	1	<p>Научить сохранять осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.</p>	<p>Вводная часть.</p> <p>Обычная ходьба с фитболами в руках, ходьба по полосе препятствий. Легкий бег, бег врассыпную, выполняя задания. Ходьба. Упражнение на внимание.</p> <p>О.Р.У. с фитболами.</p> <p>О.В.Д.</p> <p>-и.п.: сидя на фитболе, самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки-пятки давят на пол, спина прямая;</p> <p>-и.п.: сидя на фитболе с покачиванием в среднем темпе выполнять движения рукам 1- в стороны,2- вверх,3- вперед, 4- вниз;</p> <p>-и.п.: сидя на фитболе с покачиванием кисти к плечам, выполнять круговые вращения вперед- назад;</p> <p>-и.п.: сидя на фитболе с покачиванием выполнять, 1-ходьбу на месте, не отрывая носок, 2-ходьбу, высоко поднимая колени.</p> <p>П/и «Мы веселые ребята».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Упражнение. Отдыхаем.</p>
	2	<p>Развивать у детей координации, равновесие, внимание, ловкость.</p>	<p>Вводная часть.</p> <p>Обычная ходьба с фитболом в руках, ходьба змейкой, по диагонали, с высоким подниманием колен. Легкий бег с выполнением заданий, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба Упражнение на дыхание.</p> <p>Основная часть.</p> <p>О.Р.У. с фитболами</p> <p>О.В.Д.</p> <p>-катание фитбола по скамейке;</p> <p>-змейкой между предметами;</p> <p>-бросание фитбола о пол на месте и с продвижением вперед;</p> <p>-подбрасывания фитбола вверх на месте и с продвижением вперед;</p> <p>-отбивание фитбола на месте и с продвижением вперед.</p> <p>П.И. «Найди свой фитбол».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Упражнения с массажными кольцами.</p>

	3	Развивать у детей координации, равновесие, внимание, ловкость.	<p>Вводная часть.</p> <p>Обычная ходьба с фитболом в руках, ходьба змейкой, по диагонали, с высоким подниманием колен. Легкий бег с выполнением заданий, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба Упражнение на дыхание.</p> <p>Основная часть.</p> <p>О.Р.У. с фитболами</p> <p>О.В.Д.</p> <p>-катание фитбола по скамейке;</p> <p>-змейкой между предметами;</p> <p>-бросание фитбола о пол на месте и с продвижением вперед;</p> <p>-подбрасывания фитбола вверх на месте и с продвижением вперед;</p> <p>-отбивание фитбола на месте и с продвижением вперед.</p> <p>П/и «Найди свой фитбол».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Упражнения с массажными кольцами</p>
Планируемые результаты в блоке			<p>Дети могут уметь - сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболах; при уменьшенной площади опоры; выполнять указания инструктора, реагировать на сигнал.</p>
№5 Февраль	Неделя	Задачи	Рекомендуемые упражнения
	1	Обучать упражнениям на сохранения равновесия с различным положением туловища на фитболе.	<p>Вводная часть.</p> <p>Обычная ходьба, ходьба спиной вперед, в полуприседе, приставными шагами в правую, левую стороны. Легкий бег с выполнением заданий. Ходьба. Упражнение на дыхание.</p> <p>О.Р.У с гантелями.</p> <p>О.В.Д.</p> <p>-и.п.: сидя на фитболе, руки на поясе, ноги вместе. 1-2-наклониться вперед, руки в стороны, ноги в врозь,3-4-вернуться в и.п.;</p> <p>-и.п.: сидя на фитболе, руки за головой, ноги вместе.1-2 – наклон в правую сторону, руки в стороны,3-4. и. п, то же в левую сторону;</p> <p>-и.п.: сидя на фитболе в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, переступая ногами вернуться в и. п.;</p> <p>-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.</p> <p>П/и «Утки и охотник».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Пальчиковая гимнастика.</p>
	2	Формировать навык правильной осанки, укреплять мышечный корсет.	<p>Вводная часть.</p> <p>Ходьба с фитболами в руках по полосе препятствий. Легкий бег, бег с подскоками, по диагонали. Ходьба. Упражнение на дыхание.</p> <p>Основная часть.</p> <p>О.Р.У. с фитболами.</p> <p>О.В.Д.</p> <p>-и. п.: сидя на фитболе, руки на поясе, ноги вместе.1-2 правую ногу в сторону, потянуться руками к ней, 3-4-вернуться в и. п. то же в левую сторону;</p>

			<p>-и.п.: лежа на фитболе на животе, руки на поясе, ноги согнуты в стартовом положении.1-2-согнуть руки в локтях, ладонями вперед - 3-4, вернуться в и. п.;</p> <p>-и.п.: лежа на фитболе на животе, руки на полу, ноги в стартовом положении, поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки согнуты, плечи над кистями;</p> <p>-и.п.: лежа на спине, руки за голову, прямые ноги на фитболе, поочередные махи прямой ногой.</p> <p>П.И. «Птички в гнездышке».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Упражнение на внимание.</p>
	3	<p>Учить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Развивать мышечную систему через упражнения на фитболах. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>	<p>Вводная часть.</p> <p>Обычная ходьба с фитболами в руках, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Легкий бег, бег врассыпную, выполняя задания. Ходьба. Упражнение на дыхание.</p> <p>Основная часть.</p> <p>О.Р.У. с гимнастическими палками.</p> <p>О.В.Д.</p> <p>-и.п.: сидя на фитболе, кисти к плечам.1-4-круговое движение согнутых в локтях рук вперед, То же назад;</p> <p>-и.п.: сидя на фитболе, руки за головой, 1-наклон вправо, коснуться локтем правого бедра, 2- вернуться в и.п.;</p> <p>-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.;</p> <p>-и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе.1-2 поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол,3-4 вернуться в и. п..</p> <p>П/и «Бездомный заяц».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>-и.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его руками сзади, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачаться вправо-влево.</p>
	4	<p>Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболами.</p>	<p>Вводная часть.</p> <p>Обычная ходьба, ходьба на внешней стороне стопы, носках, пятках. Обычный бег, бег врассыпную с выполнением заданий. Ходьба. Упражнение на дыхание.</p> <p>Основная часть.</p> <p>О.Р.У. на фитболах с кольцами.</p> <p>О.В.Д.</p> <p>-и. п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги. Прокатить фитбол к груди.</p> <p>- и. п. лежа на животе на фитболе. перевернуться на спину.</p> <p>- и. п.; стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокатить на фитболе; затем приставить левую ногу. Тоже левым боком.</p> <p>- и. п.: сидя на фитболе; наклониться вперед, ноги врозь.</p> <p>- и. п. лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу. «мостик.»</p> <p>П.И. «Совушка».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>

Планируемые результаты в блоке			Дети могут уметь- выполнять упражнения на расслабление на фитболе, сохраняя координацию; на сохранения равновесия с различным положением туловища на фитболе; активно осваивают новые упражнения; выполняют правила игры.
№6 Март	Не- деля	Задачи	Рекомендуемые упражнения
	1	Тренировать чувства равновесия и координацию движения.	<p>Вводная часть.</p> <p>Обычная ходьба с фитболом в руках, ходьба на внешней стороне стопы, с крестным шагом, змейкой между предметами-фитбол в руках перед грудью Легкий бег, бег по диагонали, с подскоками. Ходьба. Упражнение на дыхание.</p> <p>Основная часть.</p> <p>О.Р.У. с фитболами.</p> <p>О.В.Д.</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке с фитболом над головой;</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке, бросая фитбол о скамейку и ловля его двумя руками;</p> <p>-и.п.: сидя на фитбол, сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в и. п.;</p> <p>-и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.</p> <p>П/и «Кто быстрее возьмет фитбол»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.</p>
	2	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.	<p>Вводная часть.</p> <p>Обычная ходьба с фитболом в руках, ходьба на пятках, носках, с прокатыванием фитбола змейкой между предметами. Легкий бег, бег с подбрасыванием фитбола вверх и ловлей его, прыжки с продвижением вперед 4-на правой,4-на левой,4-на двух ногах.</p> <p>Основная часть.</p> <p>О.Р.У. на фитболах.</p> <p>О.В.Д.</p> <p>-и.п.: сидя на фитболе самостоятельное покачивание на фитболе;</p> <p>-и.п.: сидя на фитболе, руки на поясе, выполнить приставной шаг в правую и левую стороны;</p> <p>-и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу.1-2-поднять ноги,3-4-движение ногами ножницы-в вертикальной и горизонтальной плоскостях;</p> <p>-и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, делать поочередные махи прямыми ногами вверх.</p> <p>П/и «Веселые котята».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Дети под музыку с фитболами танцуют, на остановку музыки должны придумать интересное движение с использованием фитбола.</p>
	3	Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.	<p>Вводная часть.</p> <p>Обычная ходьба, ходьба спиной вперед, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, Легкий бег, бег змейкой, враспынную, выполняя задания. Ходьба. Упражнение на дыхание</p> <p>Основная часть.</p> <p>О.Р.У. с массажными колечками.</p> <p>О.В.Д.</p>

			<p>-и.п.: сидя на фитболе, руки за головой.1-наклон вправо, коснуться локтем бедра,2-вернуться в и.п. то же в другую сторону;</p> <p>-и.п.: лежа на фитболе, руки на полу.1-поднять вверх правую ногу, 2-вернуться в и.п., 3-4-то же левой ногой;</p> <p>-и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе.1-2-поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол,3-4-вернуться в и. п.</p> <p>Игровое упражнение «Сбей кеглю».</p> <p>Заключительная часть. Выполнение заданий для рук, сидя на фитболе.</p>
	4	Упражнять детей в парной гимнастике на фитболах	<p>Вводная часть.</p> <p>Обычная ходьба, ходьба по полосе препятствий. Легкий бег, бег по диагонали, прыжки приставным шагом в правую и левую стороны. Ходьба. Упражнение на дыхание.</p> <p>Основная часть.</p> <p>О.Р.У. в парах.</p> <p>О.В.Д.</p> <p>Упражнения выполняются в парах,</p> <p>-и.п.: стоя лицом к фитболу, руки в стороны,1-2-присесть, руки на фитбол,3-4-вернуться в и. п., по сигналу разбежаться и бегать между фитболами, по следующему сигналу подбежать к своим фитболам и присесть.</p> <p>-и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки, покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища.</p> <p>-и.п.: лежа на спине, на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола.</p> <p>П/и «Успей передать».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>
	5	Упражнять детей в развитии физических качеств. Воспитывать интерес к занятиям на фитболе.	<p>Развлечение.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Сюрпризный момент. 2.Приветствие команд. 3.Разминка. 4.Эстафеты. <p>-бег с фитболом в руках до ориентира и обратно;</p> <p>-прыжки на фитболах до ориентира и обратно;</p> <p>-стоя на четвереньках, толкать фитбол головой до ориентира и обратно;</p> <p>-обручем катить фитбол до ориентира и обратно.</p> <p>Игра. «Найди свой фитбол».</p> <p>Упражнение на внимание.</p> <p>Награждение.</p>
Планируемые результаты в блоке			<p>Дети могут уметь - сохранять правильную осанку, равновесие, координацию движений при выполнении упражнений с использованием фитбола; выполнять упражнения в паре со сверстником, с использованием фитбола; находить сходство и отличие в упражнениях, играх, заданиях; ориентироваться в пространстве.</p>

№7 Ап- рель	Не- деля	Задачи	Рекомендуемые упражнения
	1	Учить выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	<p>Вводная часть. Обычная ходьба с фитболами в руках, ходьба с выполнением заданий, 1-хлопок, ходьба на носках, 2-хлопка, . -ходьба на пятках, 3-хлопка, с высоким подниманием колен. Легкий бег, бег с подскоками, прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Ходьба. Упражнение на дыхание.</p> <p>Основная часть. О.Р.У. на фитболах. О.В.Д. -перебрасывание фитбола друг другу разными способами, -и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали; -и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. поочередно поднимать ноги, сгибая в коленях; -и.п.: лежа на спине, на полу, руки за головой. поочередно выполнять махи согнутой ногой. П/и «Бездомный заяц».</p> <p>Заключительная часть. Упражнение на расслабление Звезда. Лечь животом на фитбол, свободно обхватить его руками и ногами, носочки ног на полу голова свободно, Легкие покачивания на фитболе вперед и назад.</p>
	2	Совершенствовать технику упражнений на фитболах..	<p>Вводная часть. Обычная ходьба с фитболом в руках, ходьба по полосе препятствий. Легкий бег, бег враспынную, игра. « Найди себе пару». Ходьба. Упражнение на дыхание.</p> <p>О.Р.У. на фитболах. О.В.Д. -прокатить фитбол змейкой между предметами; -перебрасывать фитбол в парах друг другу разными способами; -и.п.: лежа на спине, на полу, фитбол держать в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; -и.п.: сидя на полу, спиной к фитболу, руки положить на фитбол.1-2-опираясь на фитбол поднять таз, выпрямить ноги,3-4. вернуться в и. п. П/и «Зайцы и волк».</p> <p>Заключительная часть. Упражнения с массажными кольцами.</p>
	3	Закрепить правильное положение рук и ног на фитболе	<p>Вводная часть. Обычная ходьба с фитболами в руках, ходьба, с высоким подниманием колен, в полуприседе, мелким и широким шагом. Легкий бег, бег с высоким подниманием колен, прямыми ногами вперед. Ходьба. Упражнение на дыхание.</p> <p>Основная часть. О.Р.У. с фитболами. О.В.Д. -и.п.: сидя на пятках, фитбол в руках на полу,1-2-подняться на колени, фитбол вверх.3-4-вернуться в и. п. При подъеме тянуться за фитболом;</p>

			<p>и.п.: сидя на полу, фитбол между ног, руки на фитболе.1-4-прокатываем фитбол вперед, потянуться за ним, ноги в коленях не сгибать,5-8-вернуться в и. п.;</p> <p>-и.п. стоя на коленях, руки на фитболе,1-2-отставить в сторону прямую правую ногу,3-4-вернуться в и.п. то же, левой ногой;</p> <p>-и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги согнуты в коленях, руки лежат на полу.1-4-поднять туловище вверх, не отрывая живота от фитбола, развести руки в стороны, прогнуться.5-8-вернуться в и. п.</p> <p>П/и «Совушка».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.</p>
	4	Учить выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола. Формировать привычку к здоровому образу жизни.	<p>Вводная часть.</p> <p>Обычная ходьба с фитболом в руках, ходьба приставным шагом правым и левым боком, по диагонали, на внешней стороне стопы. Легкий бег, бег с подскоками, высоким подниманием колен. Ходьба. Упражнение на дыхание.</p> <p>Основная часть.</p> <p>О.Р.У. на фитболах.</p> <p>О.В.Д.</p> <p>-и.п.: стоя в упоре на правом колене боком к фитболу, левая нога выпрямлена и опирается на фитбол ступней, руки свободно. Выполнять медленные пружинистые покачивания, поменять и. п.;</p> <p>-и.п.: стоя на одном на правом колене спиной к фитболу, левое колено на фитболе, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад. То же с другой ноги.</p> <p>П/и «Быстрая гусеница».</p> <p>Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.</p>
Планируемые результаты в блоке			<p>Дети могут уметь- выполнять упражнения с использованием фитбола в едином для всей группы темпе; на развитие мышц рук, разных групп мышц при использовании фитбола; на растягивание с использованием фитбола; активно принимают участие в подвижных играх.</p>
Блок №8 Май	Неделя	Задачи	Рекомендуемые упражнения
	1	Продолжать учить детей выполнению упражнений на фитболах в едином для всей группы темпе.	<p>Вводная часть.</p> <p>Обычная ходьба с фитболом в руках, ходьба по полосе препятствий. Легкий бег, враспынную, выполняя задания. Ходьба. Упражнение на дыхание.</p> <p>Основная часть.</p> <p>О.Р.У. на фитболах с гириями.</p> <p>О.В.Д.</p> <p>-отбивание фитбола на месте и в движении правой рукой, левой рукой, поочередно правой и левой руками;</p> <p>-бросание фитбола вперед из-за головы на дальность,</p> <p>-подбрасывание фитбола вверх на месте с хлопком и без хлопка;</p> <p>-и.п.: сидя на фитболе, поочередно выставлять ноги на пятку вперед, в сторону (с различным положением рук).</p> <p>П/и «Вышибалы».</p> <p>Заключительная часть.</p>

			<p>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 вправо и влево.</p> <p>Упражнения с массажными кольцами.</p>
2	<p>Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений из разных и.п.</p>	<p>Вводная часть.</p> <p>Обычная ходьба с фитболами в руках, ходьба спиной вперед, на внешней стороне стопы, катить фитбол поочередно правой и левой руками змейкой между предметами, Легкий бег, бег змейкой между предметами, с подскоками. Ходьба.</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Основная часть.</p> <p>О.Р.У. на фитболах с мячом.</p> <p>О.В.Д.</p> <ul style="list-style-type: none"> -прокатывание фитбола зайкой между предметами, -бросание фитбола о пол и ловля его двумя руками с продвижением вперед; -подбрасывание фитбола вверх и ловля его двумя руками с продвижением вперед; -отбивание фитбола на месте и с продвижением вперед поочередно правой и левой руками; --и.п.: сидя на фитболе выполнять самостоятельные покачивания с заданием для рук; -и.п. лежа на спине, на полу, ноги на фитболе, руки за головой переступать по поверхности фитбола вперед-назад, вправо-влево. <p>П/и «Мы веселые ребята»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Ходьба по массажной дорожке.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>	
3	<p>Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <p>Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</p>	<p>Вводная часть. Обычная ходьба с фитболом в руках, ходьба по полосе препятствий. Легкий бег, бег враспынную, выполняя задания. Ходьба. Упражнение на дыхание.</p> <p>Основная часть.</p> <p>О.Р.У. на фитболах с массажными кольцами.</p> <p>О.В.Д.</p> <ul style="list-style-type: none"> -и.п.: лежа на спине на полу, фитбол держать в руках, передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; -и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад; -и.п.: сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь на него спиной, переступая ногами, вернуться в и. п.; -и.п.: сидя боком к фитболу на полу, дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит на его поверхности, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол, удерживая равновесие. <p>То же выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.</p> <p>П/и «Быстрая лягушка»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Сидя на полу, ноги согнуты боком в фитболу, облокотиться на него, придерживая руками, расслабить мышцы спины, шеи. Положить голову на фитбол и в таком положении покачаться.</p>	

4	<p>Развивать координацию, силу, ловкость. выносливость.</p> <p>Воспитывать выносливость и чувства товарищества.</p>	<p>Развлечение.</p> <p>Построение. Деление на команды. Выбор капитана.</p> <p>Приветствие команд.</p> <p>Разминка.</p> <p>Эстафеты</p> <ul style="list-style-type: none"> -прокатить фитбол по гимнастической скамейке, взять его добежать до ориентира и обратно с фитболом в руках к своей команде; -стоя в колонне, передать фитбол из-за головы; -попрыгать змейкой между предметами до ориентира и обратно с фитболом в руках к своей команде; -игровое упражнение Кто дальше бросит; <p>П/и «Вдвоем на фитболе».</p> <ul style="list-style-type: none"> -кто больше отобьёт фитбол о пол за 20 секунд. -игра на внимание «Стоп, хлоп, раз». <p>Подведение итогов.</p> <p>Награждение.</p>
Планируемые результаты в блоке		<p>Дети могут уметь- свободно уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения с использованием фитбола; сохранять длительное устойчивое равновесие, следить за осанкой при выполнении упражнений с использованием фитбола; самостоятельно организовать игру; общаться со взрослыми и сверстниками, выражать свои мысли.</p>

2.4.1. Рабочая программа курса для детей 6-7 лет

Таблица 5

Блок №1 Октябрь	Не- деля	Задачи	Рекомендуемые упражнения
	1	Закрепить представления о формах и физических свойствах фитбола.	<p>Вводная часть. Обычная ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Обычный бег с захлестыванием голени., высоким подниманием колен. Ходьба. Дыхательные упражнения. Основная часть. О.Р.У с фитболами. -и.п.: о.с., руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, опустить. - и.п.: ноги «узкой дорожкой», фитбол лежит у правой ноги. Перенести его над головой, положить к левой ноге. - и.п.: о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить вокруг себя. - и.п.: то же. Присесть, руки положить на фитбол. - и.п.: руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить по нему, выпрямиться. - и.п.: то же. Попрыгать вокруг фитбола. О.В.Д. -перебрасывание фитбола друг другу из разных и. п. - отбивание фитбола поочередной правой и левой рукой на месте и в движении. - прокатывание фитбола «змейкой» между предметами. по скамейке. Подвижная игра «Найди свой фитбол»(дети разбегаются по залу, по сигналу они подбегают к своему фитболу и присаживаются на него. Игра повторяется 2-3 раза. Заключительная часть. Ходьба по ребристой доске. Дыхательные упражнения.</p>
	2	учить правильной посадке на фитболе.	<p>Вводная часть. Ходьба с имитацией движений (медведь, уточка, петушок, паучок, слоники) Обычный бег, бег врассыпную с выполнением заданий. Ходьба. Упражнение на дыхание. Основная часть. О.Р.У. с фитболами. -и.п.: о.с., руки на поясе, фитбол на полу. Поднять правую ногу на фитбол, руки расставить в стороны, вернуться в и.п., то же с левой ноги; -и.п.: ноги «узкой дорожкой», фитбол внизу в двух руках. Круговым движением фитбол поднять вверх, а затем опустить; -и.п.: о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить мяч вперед как можно дальше от себя и вернуться в и.п.; - и.п.- сидя на коленях, спрятаться за фитболом. Встать на колени показаться из-за фитбола и снова сесть на колени «спрятаться»; - покатать мяч спиной, выпрямляя ноги; - попрыгать вокруг фитбола. О.В.Д. -и.п.: сидя на фитболе, стопы поставить на пол руки на бедре, спина прямая. Выполнение - сохранять правильную осанку, голову не опускать; -и.п.: сидя на фитболе, руки на поясе- перекаты с пяток на носки и обратно; .п.- сидя на фитболе, руки на поясе повороты головы вправо и влево; -и.п.: сидя на фитболе руки вдоль туловища, поднятие плеч вверх и вниз; -и.п.: сидя на фитболе, руки на поясе, поворот вправо руки в стороны, поворот влево руки в стороны; -и.п.: сидя на фитболе, руки на поясе, наклон туловища вправо и влево; -и.п.: сидя на фитболе, руки на бедрах выполнять легкие подпрыгивания на фитболе. Подвижная игра «Кто быстрее займет фитбол?» (с каждым повторением игры убираются по одному фитболу) Заключительная часть. Дыхательные упражнения.</p>

3	Совершенствовать качество выполнения упражнений при правильной посадке.	<p>Вводная часть. Обычная ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток-ходьба спиной вперед, 2- на коленях руки за головой, 3- ходьба приставным шагом. Обычный бег, с подскоками. высоко поднимая колени. Ходьба. Дыхательные упражнения.</p> <p>Основная часть. О.Р.У без предмета. О.В.Д. -и.п.: сидя на фитболе, руки вдоль туловища, поочередное поднятие плеч; -и.п.: сидя на фитболе, руки на поясе руки в замок вверх.1-2- потянуться, вернуться3-4 в и.п.; -и.п. сидя на фитболе, руки на поясе1-2-наклон головы вправо, вытягивая правую руку в с сторону.3-.4. и.п.5-8-то же. в левую сторону.</p> <p>Эстафета «Кто быстрее на фитболе?» Заключительная часть. Упражнение «Отдыхаем».</p>
4	Продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений.	<p>Вводная часть. Ходьба с фитболами в руках, ходьба по полосе препятствий. Обычный бег, бег с подскоками, приставным шагом правым, левым боком. Ходьба. Дыхательные упражнения.</p> <p>Основная часть. О.Р.У. на фитболах. О.В.Д. -прокатывание фитбола в ворота; -перебрасывание его друг другу разными способами; –и.п. упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на поясе.1-2- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям,3-4-вернуться в и. п.; - лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам,- сидя на фитболе, повернуться вокруг себя, переступая шагами.</p> <p>Подвижная игра «Цапля и лягушки» <i>(Мы веселые лягушки, мы зеленые квакушки, громко квакаем с утра: кваква-ква, да ква-ква-ква (дети прыгают на фитболах по залу) «Лягушки» замирают и слушают «цаплю». По болоту я шагаю. И лягушек я хватаю. Целиком я их глотаю Вот они лягушки-Зеленые квакушки. Берегитесь я иду. Я вас всех переловлю) «Цапля» ловит как можно больше «лягушек».</i> Заключительная часть Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.</p>
Планируемые результаты в блоке		<p>Дети могут уметь-сохранять правильную посадку на фитболе, равновесие, координации движений, -выполнять упражнения на фитболе из разных исходных положений, -имеют представление о формах и физических свойствах фитбола.</p>

Блок №2 ноябрь	Не- деля	Задачи	Рекомендуемые упражнения
	1	Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	<p>Водная часть Обычная ходьба с фитболом в руках, ходьба с имитацией движений (слон, паучок). Обычный бег, бег змейкой, по диагонали. Ходьба Дыхательные упражнения. Основная часть О.Р.У. на фитболах с кеглями. О.В.Д. -и.п.- сидя на фитболе в среднем темпе выполнять движения руками- в стороны, вверх, вперед, вниз; - и.п.- сидя на фитболе, выполнять самостоятельные покачивания; .- сидя на фитболе ходьба на месте, не отрывая носков; -сидя на фитболе , ходьба высоко поднимая колени; -сидя на фитболе- из положения ступни вместе раздвинуть пятки в стороны и вернуться в и.п. - Игровое упражнение «Догони фитбол»(прыжки на двух ногах) Подвижная игра «Успей передать» (дети встают по кругу и по команде передают мяч из рук в руки. Передав фитбол дети быстро садятся на колени. По команде «стоп!» фитбол остается в руках двух игроков. Остальные хором говорят: «раз, два, три-беги!»). Один ребенок бежит направо за кругом, играющих, другой налево. Выигрывает тот, кто быстрее вернется к фитболу.. Заключительная часть Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.</p>
	2	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	<p>Вводная часть Обычная ходьба, ходьба на внешней стороне стопы, высоко поднимая колени. Обычный бег, бег враспынную, выполняя задания. Ходьба. Дыхательные упражнения. Основная часть. О.Р.У. на фитболах. -и.п.: сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи вместе, затем поочередно. - и.п.: то же. Поднять руки через стороны вверх выполнить хлопок. -и.п.: сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны руки ставить на плечо. - и.п.: лежа на полу. Ноги согнуты в коленях, стопа ног на фитболе. Выполнить постукивание стопами по фитболу. -и.п.- стоя на коленях лицом к фитболу. Разгибая колени выполнить пережат в положение на живот и опереться руками на пол, зафиксировать положение и сгибать разгибать ноги в коленях. -Прыжки сидя на фитболе на месте. О.В.Д. -ползание на четвереньках, толкая фитбол головой; -игровое упражнение «Кто дальше бросит»; - сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в и.п. Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?». Дети стоят друг за другом парами по кругу, в центре находится фитбол, стоящие сзади по сигналу бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол. Заключительная часть. Пальчиковая гимнастика.</p>

3	Выполнять упражнения с сохранением равновесия из разных исходных положений, на расслабление.	<p>Вводная часть. Обычная ходьба с фитболами в руках, ходьба спиной вперед, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена. Обычный бег, бег приставным шагом правым и левым боком, с захлестыванием голени, Ходьба Дыхательные упражнения.</p> <p>Основная часть. О.Р.У. на фитболах. -и.п.: руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. - и.п.: сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. - и.п.: то же. Наклониться вперед, ноги врозь. - и.п.: о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол. - и.п.: о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол, руки в стороны, вернуться в и. п.</p> <p>О.В.Д. -и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад; -и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх.</p> <p>Эстафета «Передай фитбол».</p> <p>Заключительная часть . -сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачаться вправо-влево.</p>
4	Продолжать обучать упражнениям на сохранение равновесия с различным положением туловища на фитболе.	<p>Вводная часть Обычная ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Обычный бег, бег с захлестыванием голени, высоко поднимая бедро. Ходьба. Дыхательные упражнения.</p> <p>Основная часть. О.Р.У. на фитболах. - и.п.: руки на поясе. Поворачивать голову в стороны, обе руки поднять вверх. - и.п.: сидя на фитболе, прямые руки вперед. Выполнить три перехлеста руками затем хлопок за спиной. - и.п.: то же. Наклониться вперед, ноги врозь, руки в стороны. -и.п.: о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол, ноги сгибать в коленях. -и.п.: о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прокатить мяч с пяток на носки. -Прыжки (ноги вместе – ноги врозь, руки вверх хлопок, вдоль туловища).</p> <p>О.В.Д. -ходьба по гимнастической скамейке, держа фитбол на голове; - перебрасывание фитбола друг другу разными способами; - сидя на фитболе – «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием колена, приставным шагом в стороны; -и.п.: лежа на спине, на полу, руки за головой, согнуты в коленях ноги лежат на фитболе.1-2-поднять верхнюю часть туловища к коленям,3-4-вернуться в и.п.</p> <p>Подвижная игра «Найди свой фитбол».</p> <p>Заключительная часть Спокойная. Игра «Гонка фитбола».</p>
Планируемые результаты в блоке		<p>Дети могут уметь: сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе, сохранять равновесия с различным положением туловища на фитболе, выполнять упражнения с сохранением равновесия, качество выполнения упражнений в равновесии из разных исходных положений; - на расслабление.</p>

Блок №2 декабрь	Неделя	Задачи	Рекомендуемые упражнения
	1	Упражнять детей в парной гимнастике на фитболах.	<p>Вводная часть Обычная ходьба, ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток – ходьба спиной, два – на коленях, руки держать за головой, три – ходьба боком, приставным шагом. Обычный бег, бег враспынную. Игра «Найди себе дружочка». Ходьба. Дыхательные упражнения. .</p> <p>Основная часть. О.Р.У. в парах с одним фитболом. - и.п.: стоя лицом друг к другу с фитболом в руках. Поднять его вверх, посмотреть на него. - и.п.: то же. Поворачивать фитбол в разные стороны. - и.п.: то же. Поочередно выпрямлять руки. - и.п.: то же. Выполнять поочередные приседания. - и.п.: сидя, лицом друг к другу, фитбол расположить между стопами. Поднять ноги с фитболом (невысоко), опустить. - Попрыгать друг за другом вокруг фитбола.</p> <p>О.В.Д. -отбивание фитбола двумя руками на месте и движении; - выполнять самостоятельные покачивания с заданиями для рук ; -и.п.: лежа на спине на полу, ноги на фитболе: - ногами обхватить фитбол, согнуть колени, сжать его; -и.п.: лежа на спине, на полу, руки за головой, прямые ноги на фитболе. Переступать по поверхности фитбола вперед – назад, вправо-влево. Подвижная игра «Догони меня на фитболе». Попрыгать на фитболах.</p> <p>Заключительная часть Сидя на полу, ноги согнуты боком к фитболу, облокотиться на него, придерживая руками, расслабить мышцы спины, шеи. Положить голову на фитбол и в таком положении покачаться.</p>
	2	Совершенствовать качество выполнения упражнений на фитболах в парах. Упражнять на растягивание с использованием фитбола.	<p>Вводная часть. Обычная ходьба с фитболами в руках, ходьба по полосе препятствий, с выполнением заданий. Обычный бег, бег по диагонали, змейкой. Ходьба Дыхательные упражнения.</p> <p>Основная часть. О.Р.У. в парах с одним фитболом. -и.п.: стоя лицом друг к другу с фитболом в руках. Поднять его вверх, посмотреть на него, правую ногу отвести назад, вернуться и.п., затем левую ногу отвести назад и вернуться в и.п. -и.п.: то же. Поворачивать фитбол в разные стороны, поднимая руки вверх. -и.п.: то же. Поочередно выпрямлять руки, ноги поочередно отводить в сторону. -и.п.: то же. Выполнять поочередные приседания. -и.п.: лежа на полу, фитбол расположить между сводами. Поднять ноги с фитболом (невысоко), опустить. Попрыгать поочередно на одной ноге друг за другом вокруг фитбола.</p> <p>О.В.Д. -прокатывание фитбола «змейкой» между предметами; - игровое упражнение «Попади в обруч»; - сидя на фитболе, поочередно выставлять ноги на пятку вперед, в сторону (с различным положением рук). Подвижная игра «Пингвины на льдине»</p> <p>Заключительная часть. -и.п.: стоя в упоре на правом колене, боком к фитболу руки на поясе, левая нога выпрямлена и опирается на фитбол ступней, выполнить медленные пружинистые покачивания. Выполнить то же меняя ноги.</p>

3	Формировать навык правильной осанки.	<p>Вводная часть. Обычная ходьба с фитболом в руках, ходьба на внешней стороне стопы, по диагонали, змейкой между предметами. Обычный бег, бег приставным шагом правыми левым боком, с высоким подниманием колен. Ходьба. Дыхательные упражнения.</p> <p>Основная часть. О.Р.У. на фитболах. - и.п.: о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, посмотреть на него, опустить. -и.п.: ноги поставлены уже плеч, фитбол лежит у правой ноги. Перенести мяч над головой, положить у левой ноги. - и.п.: о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить его вокруг себя. - и.п.: то же. Присесть, руки положить на фитбол, вернуться в и.п. - и.п.: о.с., руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить на фитболе, выпрямиться. - И.п. – то же. Попрыгать вокруг фитбола.</p> <p>О.В.Д. -ползание на четвереньках с толканием фитбола головой; -перепрыгивание на фитболе через шнур, лежащий на полу; -и.п.: упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе.1-2-присесть на пятки, фитбол прижать к коленям,3-4-вернуться в и. п.; -и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, руки за головой.1-2-приподнять таз от пола,3-4-вернуться в и. п.</p> <p>Подвижная игра «Кто быстрее займет фитбол?» (с каждым повторением убирается один фитбол).</p> <p>Заключительная часть. Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его руками сзади, покачиваться влево и вправо.</p>
4	Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности..	<p>Вводная часть. - 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. - и. п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед. Голову не поднимать. - и. п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны согнуты, плечи над кистями.</p> <p>Обычная ходьба, ходьба на носках- фитбол в вытянутых руках над головой, на пятках- несем фитбол перед грудью. Обычный бег, бег змейкой, врассыпную. Ходьба. Упражнение на дыхание.</p> <p>Основная часть. О.Р.У. с фитболами. Упражнения сидя на фитболе О.В.Д. П/и «Найди свой фитбол».</p> <p>Заключительная часть. Ходьба по ребристой доске.</p>
Планируемые результаты в блоке		<p>Дети могут уметь-выполнять упражнения в паре со сверстниками, с использованием фитбола; выполнять упражнения, формирующую правильную осанку, удерживать равновесие при выполнении упражнений на фитболах.</p>

Блок №4 январь	Неделя	Задачи	Рекомендуемые упражнения
	1	Продолжать учить сохранению правильной осанки при уменьшенной площади опоры.	<p>Вводная часть Обычная ходьба, с фитболом в руках Ходьба по полосе препятствий. Обычный бег, бег по диагонали, с захлестыванием голени, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба Дыхательные упражнения. Основная часть. О.Р.У. на фитболах. - и.п. – о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, встать на носки, посмотреть на него, опустить, встать на стопу. - и.п. – о.с., мяч на полу. Поднять фитбол вверх, прогнуться немного назад, вернуться в и.п. - и.п. – сидя на полу широко расставив ноги, фитбол лежит на полу. Прокатить его как можно дальше вперед, удерживая руками и вернуть к себе. - и.п. – сидя на полу, упор на локти, мяч между сводами. Поднять фитбол как можно выше и вернуться в и.п.- - и.п. – о.с., руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками опереться на фитбол, поднять правую ногу вверх, вернуться в и.п., то же левой ногой. -и.п. – то же. Попрыгать вокруг фитбола.</p> <p>Основная часть. -и.п. сидя на фитболе, руки на фитболе поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -подпрыгивание на фитболе с продвижением вперед «змейкой» между предметами; -лежа на спине, на полу, фитбол держать в руках, передавать его из рук в ноги и наоборот. П/и «Ловишка с фитболом». Заключительная часть. Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его руками сзади, покачиваться влево-вправо.</p>
	2	Учить выполнять комплекс О.Р.У. с использованием фитбола в едином для всех группы темпе.	<p>Вводная часть Обычная ходьба с фитболом в руках, ходьба на носках, пятках, спиной вперед. Легкий бег, бег по полосе препятствий. Ходьба. Дыхательные упражнения. Основная часть. О.Р.У. с фитболами. - и.п.: о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п. - и.п.: сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи. - и.п.: ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать. - и.п.: сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги вперед. - и.п.: фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, вернуться в и.п. О.В.Д. -попрыгать вокруг фитбола на одной ноге; - ходьба по гимнастической скамейке с фитболом на голове; - перебрасывание фитбола друг другу разными способами; - стоя в упоре на одном колене, боком к фитболу, другая нога выпрямлена и опирается на него ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания. П/и «Пингвины на льдине». Заключительная часть. Упражнение на внимание.</p>

	3	Развивать мышечную систему через упражнения на фитболах	<p>Вводная часть</p> <p>Обычная ходьба с фитболом в руках. Ходьба по полосе препятствий. Легкий бег, бег с высоким подниманием коленей, подскоками Ходьба Дыхательные упражнения.</p> <p>Основная часть</p> <p>О.Р.У. с фитболами.</p> <ul style="list-style-type: none"> - и.п.: о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, встать на носки, вернуться в и.п - и.п.: сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать поочередно руки вверх, в стороны, и опускать. - и.п.: ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать. - И.п.: сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги вперед. -И.п.: фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, вернуться в и.п. - Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге. <p>О.В.Д.</p> <ul style="list-style-type: none"> -и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад; -и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх; -и.п.: лежа спиной на фитболе, руки расставить в стороны, угол между голенью и бедром 90 градусов, точка контакта с фитболом на средней линии лопатки. <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p>
Планируемые результаты в блоке		<p>Дети могут уметь-сохранять правильную осанку при уменьшенной площади опоры на фитболах; выполнять упражнения в едином для всех группе темпе, ориентироваться в пространстве, адекватно воспринимать себя в коллективе.</p>	
Блок №5 февраль	Неделя	Задачи	Рекомендуемые упражнения
	1	Формировать навык правильной осанки, закреплять навык выполнения упражнений в парах.	<p>Вводная часть.</p> <p>Обычная ходьба с фитболом в руках, ходьба на внешней стороне стопы, спиной вперед скрестным шагом. Легкий бег, бег с захлестыванием голени, приставным шагом правым и левым боком. Ходьба Дыхательные упражнения.</p> <p>Основная часть</p> <p>О.Р.У. выполняются в парах с одним фитболом.</p> <ul style="list-style-type: none"> - и.п.: стоя, лицом друг к другу, держат фитбол. Поднять его вверх, посмотреть на него. - и.п.: то же. Поднимать фитбол в стороны. - и.п.: то же. Поочередно выпрямлять руки. - и.п.: то же. Поочередно выполнять приседания. - и.п.: сидя, лицом друг к другу, фитбол держать между стопами. Поднять ноги с фитболом (невысоко), опустить. -Один ребенок прыгает, сидя на фитболе, другой – вокруг него.

			<p>О.В.Д. -сидя на фитболе «ходить»: на месте, не отрывая носков; с высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны; - сидя боком к фитболу на полу, дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит на его поверхности, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол, удерживая равновесие. То же, при накате дальнюю руку поднимать вверх. Эстафета «Передай фитбол» Заключительная часть. Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>
	2	Развивать функцию равновесия и другие физические качества- ловкость, силу, выносливость.	<p>Вводная часть. Обычная ходьба, на носках, пятках, с высоким подниманием колена. Легкий бег, врассыпную, выполняя задания. Ходьба. Упражнение на дыхание. Игровые задания: «Сбей кеглю», «Прокати в ворота», «Попади в обруч». Подвижная игра «Найди свой фитбол», «Кто быстрее займет фитбол?», «Кто быстрее возьмет фитбол?», «Догонялки». Заключительная часть - и.п.- лежа на фитболе на животе с небольшой амплитудой покачиваться вперед-назад.</p>
	3	Формировать навык правильной осанки, закреплять навык выполнения упражнений в парах.	<p>Вводная часть. Обычная ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Обычный бег, бег «змейкой», по диагонали. Ходьба. Дыхательные упражнения. Основная часть. О.Р.У на фитболах. - и.п.: сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи. - и.п.: то же, руки в стороны. Поочередно выставлять ноги на пятку. - и.п.: стоя на коленях, руки на фитболе. Сесть на пятки, прижать фитбол к коленям. - и.п.: лежа на полу, ноги на фитболе. Выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. - и.п.: то же, фитбол лежит на ногах. Поднять ноги, прокатить фитбол до груди, сесть, положить его на ноги. - Подпрыгивать на фитболе. О.В.Д. -и.п. лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад; -игровое упражнение «Кто дальше бросит?»; - сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь на него спиной, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в и.п. Эстафета «Кто быстрее на фитболе?». Заключительная часть Дыхательная гимнастика.</p>
	4	Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	<p>Вводная часть. Обычная ходьба с фитболом в руках, ходьба на носках -фитбол на голове, на пятках -фитбол перед грудью, прыжки с продвижением вперед, фитбол перед грудью. Обычный бег, бег с высоким подниманием колен, подскоками. Ходьба. Упражнение на дыхание. Основная часть. О.Р.У. с фитболами.</p>

			<p>О.В.Д.</p> <p>- и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянутые за головой, фитбол в руках., Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.</p> <p>- и. п.: стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положении на живот на фитболе, Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>- и. п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p> <p>П/и «Вышибалы».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p>
Планируемые результаты в блоке			<p>Дети могут уметь- сохранять правильную осанки, равновесие при выполнении упражнений на фитболах; координировать свои действия при выполнении упражнений в парах; соревноваться в группе и индивидуально.</p>
Блок №6 март	Неделя	Задачи	Рекомендуемые упражнения
	1	Тренировать чувства равновесия и координации движения.	<p>Вводная часть.</p> <p>Обычная ходьба, ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток – ходьба на носках, руки вверх, два – ходьба на пятках, руки за головой, три - ходьба спиной вперед. Легкий бег. Игра «1,2,3...». Ходьба. Дыхательные упражнения.</p> <p>Основная часть.</p> <p>О.Р.У. на фитболах.</p> <p>-и.п.: сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи и руки вверх, затем поочередно опускать.</p> <p>-и.п.: то же, руки в стороны. Поочередно выставлять ноги на пятку и поочередно наклониться к ногам, коснуться пальчиков ног, вернуться в и.п.</p> <p>-и.п.: стоя на коленях, руки на фитболе. Встать, опираясь на руки, ноги выпрямить в коленях и вернуться в и.п.</p> <p>- и.п.: лежа на полу, ноги на фитболе. Катать мяч поочередно ногами с пятки на носок.</p> <p>-и.п.: то же, фитбол лежит на ногах. Поднять ноги, прокатить фитбол до груди, сесть, положить его на ноги.</p> <p>-Подпрыгивать на фитболе.</p> <p>О.В.Д.</p> <p>-лежа на спине, на полу, фитбол держать в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</p> <p>-сидя боком к фитболу на полу, дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит на его поверхности, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол, удерживая равновесие. То же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.</p> <p>Игра-эстафета «Быстрая гусеница».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Ходьба по ребристой доске.</p>
	2	Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.	<p>Вводная часть.</p> <p>Обычная ходьба, с перешагиванием через рейки, скрестным шагом. Легкий бег, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Ходьба.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Основная часть.</p>

			<p>О.Р.У. на фитболах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поднимание фитбола вверх. - Круговые вращения фитбола перед собой, в одну и другую стороны. - Выполнять приставные шаги в стороны, фитбол держать сверху, с приседанием. - Сидя на фитболе: - разводить руки вперед, вверх, в стороны. - поочередно поднимать ноги вперед, руки разводить в стороны; - наклоняться вперед, руки поднимать вперед; - в стороны, руки поднимать вверх. - Выполнять подскоки вокруг фитбол. <p>О.В.Д.</p> <ul style="list-style-type: none"> - прокатывание фитбола «змейкой» между предметами. Игровое упражнение «Попади в обруч»; - сидя на полу, спиной к фитболу, руки положить на фитбол. Опираясь на него, поднять таз, выпрямить ноги. <p>П/и «Гном, мороз и елочки.»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Дыхательная гимнастика .</p>
	3	Тренировать чувства равновесия и координацию движения, выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола.	<p>Вводная часть.</p> <p>Обычная ходьба с фитболами в руках, ходьба на носках, перекаты с пятки на носок, Легкий бег в рассыпную, игра «Совушка». Ходьба Дыхательные упражнения.</p> <p>Основная часть.</p> <p>О.Р.У. с фитболами.</p> <ul style="list-style-type: none"> - и.п.: о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п. - и.п.: сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи. - и.п.: ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать. -и.п.: сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги вперед. - и.п.: фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. <p>Сесть на фитбол, руки положить на него, вернуться в и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге. <p>О.В.Д.</p> <ul style="list-style-type: none"> -лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги положить на фитбол, руки держать за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям, вернуться в и.п.; - стоя на коленях, фитбол под грудью, руки, согнуты е в локтях, держать на фитболе. Отжиматься от фитбола; -стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на фитбол ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания. <p>Подвижная игра. «Цапля и лягушки».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p>
	4	Упражнять детей в тренировке основных мышечных групп.	<p>Вводная часть.</p> <p>Обычная ходьба с фитболами в руках, ходьба по полосе препятствий. Легкий бег, бег с захлестыванием голени, подскоками. Ходьба Дыхательные упражнения.</p> <p>Основная часть.</p> <p>О.Р.У. на фитболах.</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - и.п.: о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, посмотреть на него, опустить. - и.п.: ноги поставить «узкой дорожкой», фитбол положить у правой ноги. Перенести его над головой, положить к левой ноге. - и.п.: о.с., фитбол лежит на полу. Прокатывать его вокруг себя. - и.п.: то же. Присесть, руки положить на фитбол. -И.п. – о.с., руки положить на пояс, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить на фитболе, выпрямиться. - и.п.: то же. Попрыгать вокруг фитбола. <p>О.В.Д.</p> <ul style="list-style-type: none"> - и.п.: сидя на полу, спиной к фитболу, руки на нем. Опираясь на фитбол, поднять таз, выпрямить ноги; - в упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, подкатить фитбол к груди. То же, но опираться на фитбол одной ногой. <p>Эстафета «Прокати фитбол через препятствия». Заключительная часть Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.</p>
	5	Улучшать координацию движений.	<p>Вводная часть.</p> <p>Обычная ходьба с фитболом в руках, на носках, внешней стороне стопы, высоким подниманием колен. Легкий бег с выполнением заданий. Ходьба. Дыхательные упражнения.</p> <p>Основная часть.</p> <p>О.Р..У. на фитболах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - и.п.: о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, правую ногу отводить в сторону на носок вернуться в и.п., то же с левой ногой. - и.п.: сидя на фитболе, руки опущены. Упражнение «лесенка» (поочередно поднять плечи и ставить руки на пояс, поднять вверх, опустить). - и.п.: ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Сделать круговое движение снизу вверх в одну сторону, затем в другую, при этом подниматься на носки. -и.п.: сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Одновременно поднять обе ноги вверх и расставить в стороны, но невысоко, вернуться в и.п. - и.п.: фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, ноги расставить в стороны, вернуться в и.п. <p>-Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.</p> <p>О.В.Д.</p> <p>-игровое упражнение «Кто дольше продержится на фитболе без опоры?»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя на коленях лицом к фитболу, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. То же, но опора на фитбол коленом с согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. <p>П/и «Вдвоем на фитболе» (Дети бегают по залу, по сигналу присаживаются вдвоем на один фитбол. Кто остался без фитбола – проиграл).</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Игра малой подвижности.</p>
	Планируемые результаты в блоке		<p>Дети могут уметь - уверенно, и с хорошей амплитудой выполняют упражнения с использованием фитболов из разных исходных положений; длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку; организовывать совместные игровые упражнения; договариваться, помогать друг другу.</p>

Блок №7 апрель	Неделя	Задача	Рекомендуемые упражнения
	1	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	<p>Вводная часть. Обычная ходьба с фитболом в руках, ходьба по полосе препятствий. Легкий бег., бег спиной вперед, змейкой между предметами, прыжки:4-на правой,4-на левой,4-на двух ногах с продвижением вперед, высоким подниманием колен. Ходьба Дыхательные упражнения.</p> <p>Основная часть. О.Р.У. на фитболах с гантелями. О.В.Д. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад; -игровое упражнение «Кто выше подбросит?»; -лежа спиной на фитболе, руки на полу, поочередно поднимать ноги вверх, затем одновременно. П/и «Ловишки с фитболом»</p> <p>Заключительная часть. Ходьба по массажным дорожкам.</p>
	2	Развивать физические качества.	<p>Вводная часть. Обычная ходьба с фитболом в руках, прокатывание фитбола перед собой, одной рукой сбоку, ходьба с поднятым вверх фитболом. Легкий бег, бег враспынную – «Догони фитбол». Ходьба Дыхательные упражнения.</p> <p>Основная часть. О.Р.У. на фитболах с палками. О.В.Д. Игровые упражнения: - «Кто дальше бросит?». «Кто дольше продержится на фитболе?». - «Кто дольше продержит фитбол на голове?». -«Кто дольше продержит мяч на спине?». - Эстафеты: «Кто быстрее на фитболе?». - «Передай фитбол» - «Кто быстрее прокатит мяч через препятствие?». «Кто больше сорвет снежинок?». - Сидя на полу. Спиной к фитболу, руки на нем. Опираясь на фитбол, поднять таз, выпрямить ноги. -В упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, подкатить фитбол к груди. - Стоя на коленях лицом к фитболу, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. То же, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.</p> <p>Заключительная часть . Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.</p>
	3	Совершенствовать навык выполнения упражнений в парах.	<p>Вводная часть. Обычная ходьба с фитболом в руках, выполняя задания. Легкий бег, с подскоками, высоким подниманием колен, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба. Дыхательные упражнения.</p> <p>Основная часть. О.Р.У. в парах с одним фитболом с одним фитболом. О.В.Д. -Перебрасывание фитбола друг другу. - Стоя, друг за другом, фитбол у впереди стоящего. Передача фитбола над головой, поворот и т.д. -Стоя лицом друг к другу.</p>

		<p>Прокатывание фитбола по полу.</p> <ul style="list-style-type: none"> -То же, сидя на полу. - Стоя лицом друг к другу, фитбол лежит на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. - Попрыгать на одной ноге друг за другом вокруг фитбола. -Опираясь руками на фитбол, перепрыгнуть через него. -Лежа на животе на фитболе, перевернуться с прокатыванием на спину. - Стоя правым боком к фитболу. Сделать шаг правой ногой через него, прокатиться на нем, приставить левую ногу. <p>Эстафета «Чехарда через фитбол». (Фитболы ставятся в ряд на некотором расстоянии. Игрок перепрыгивает через каждый и возвращается к команде.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.</p>
4	Развивать координацию движений и глазомер при работе на фитболах.	<p>Вводная часть.</p> <p>Обычная ходьба, ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток – ходьба, приставляя пятку к носку, два – ходьба широким шагом, три – ходьба на четвереньках Легкий бег, прыжки с продвижением вперед.- поочередно 4 на правой ноге, 4 на левой, бег враспынную, с выполнением заданий. Ходьба Дыхательные упражнения.</p> <p>Основная часть.</p> <p>О.Р.У. в парах с одним фитболом.</p> <p>О.В.Д.</p> <ul style="list-style-type: none"> - перебрасывание фитбола друг другу, мяч бросать от груди; -стоя, друг за другом, фитбол у впереди стоящего ребенка. Широко расставив ноги, передать фитбол сзади стоящему ребенку между ног, затем пара меняется местами; -стоя лицом друг к другу. Прокатывание фитбола по полу ногами; -то же, сидя на полу; -стоя лицом, друг к другу, фитбол лежит на полу. --поднять ногу, поставить стопу на фитбол и покатаь мяч вперед и назад правой ногой. Затем левой; -попрыгать друг за другом вокруг фитбола; -в упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, прокатить его к груди. То же, но опора на фитбол одной ногой; -сидя на фитболе, сделать небольшой наклон вправо, перекатиться вправо, встать, фитбол положить слева. <p>Подвижная игра «Быстрые лягушки».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Игра малой подвижности «Гонка фитболов».</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>
Планируемые результаты в блоке		Дети могут развивать координацию движений и глазомер при работе на фитболах.

Блок №8 Май	Неделя	Задачи	Рекомендуемые упражнения
	1	Развивать силу всех групп мышц, гибкость и пластичность.	<p>Вводная часть. Обычная ходьба с фитболами в руках, перекаты с пятки на носок, ходьба приставным шагом правым и левым боком, на внешней стороне стопы. Лёгкий бег, бег по диагонали, змейкой, с подскоками. Ходьба. Дыхательные упражнения.</p> <p>Основная часть. О.Р.У. на фитболах с гантелями. О.В.Д. -и. п. лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. -и. п. лежа на спине, на полу, прямые ноги держать на фитболе, делать поочередные махи прямыми ногами вверх. -и. п. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90 градусов, точка контакта с мячом на средней линии лопаток, выпрямляя ноги, перекатиться в положение упор на руки и обратно. Подвижная игра «Догонялки на фитболе». Заключительная часть . Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.</p>
	2	Развивать координацию движений, мелкую моторику рук, ловкость, согласованность движений с музыкой.	<p>Вводная часть. Обычная ходьба, ходьба по полосе препятствий. Бег, бег с захлестыванием голени, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба. Дыхательные упражнения.</p> <p>Основная часть. О.Р.У с мячами. О.В.Д. -Игровое упражнение «Кто дольше продержится на фитболе без опоры?». - Лежа на животе на фитболе, перевернуться с прокатыванием на спину. -Стоя правым боком к фитболу, сделать шаг правой ногой через него, прокатиться на нем, приставить левую ногу. Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?» Заключительная часть. Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.</p>
	3	Формировать технику выполнения упражнений на фитболах с использованием гимнастических палок, умение согласовывать движение рук и ног.	<p>Вводная часть. Обычная ходьба с фитболами в руках, ходьба с высоким подниманием колен, спиной вперед, на пятках. Лёгкий бег, бег враспынную с выполнением заданий. Ходьба. Дыхательные упражнения.</p> <p>Основная часть. О.Р.У. на фитболах с гимнастическими палками. - и.п.: сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи. - и.п.: то же, руки в стороны. Поочередно вставлять ноги на пятку вперед. - и.п.: стоя на коленях, руки на фитболе. Сесть на пятки, прижать фитбол к коленям. - и.п.: лежа на полу, ноги на фитболе. Поочередно махать прямыми ногами. - и.п.: то же, фитбол на ногах. Поднять ноги, прокатить его до груди, сесть, положить на ноги.</p>

			<p>- Подпрыгивание на фитболе. О.В.Д. - Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. - Игровое упражнение «Кто выше подбросит?». - Стоя в упоре на одном колене, боком к фитболу. Другая нога выпрямлена и опирается на него ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания. Эстафета «Чехарда через фитбол». Заключительная часть. Упражнения на внимание, ходьба по ребристой доске.</p>
4	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений с использованием фитбола в соответствии с темпом и ритмом музыки, единым коллективом.	<p>Вводная часть. Обычная ходьба с фитболами в руках, ходьба на носках, внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок. Легкий бег по полосе препятствий. Ходьба. Дыхательные упражнения. Основная часть О.Р.У.с кольцами. - и.п.: сидя на фитболе, руки опущены. Упражнение «лесенка» - поочередно поднимать плечи, затем руки на пояс, вверх и опускать. - и.п.: то же, руки в стороны. - Поочередно вставлять ноги на пятку вперед, выполнить наклон и коснуться руками пальцев ног. - и.п.: стоя на коленях, руки на фитболе. Встать, выпрямить ноги, пятками коснуться пола. - и.п.: лежа на полу, ноги на фитболе, руки вдоль туловища. Поднимать таз вверх. - и.п.: лежа на полу, фитбол на ногах. Поднять ноги, прокатить его до груди, сесть, положить на ноги. - Подпрыгивание на фитболе. О.В.Д. - и.п.: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки - за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. - и.п.: стоя на коленях. фитбол под грудью, руки, согнутые в локтях, на фитболе, отжиматься от фитбола. - сидя на полу, спиной к фитболу, руки на нем. Опираясь на него, поднять таз, выпрямить ноги. П/и «Успей передать». Заключительная часть. Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>	
Планируемые результаты в блоке		Дети могут уметь-выполнять упражнения на фитболах с разными спортивными снарядами.	

2.5. Кадровое обеспечение

Таблица 6

ФИО составителя	<i>Пономарева Людмила Юрьевна</i>
Место работы	<i>МБДОУ «Детский сад № 24 «Светлячок» компенсирующего вида» городского округа «Город Лесной»</i>
Должность	<i>Инструктор по физической культуре</i>
Образование	<i>Среднее специальное образование</i>
Педагогический стаж	<i>30 лет</i>

2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Основная цель: организация наиболее полной и эффективной помощи ребенку в образовательной области «Физическое развитие»

Задачи:

1. Формировать установку на активную воспитательную позицию. Повысить педагогическую компетентность родителей в вопросах физического воспитания дошкольников.
2. Формировать адекватные способы взаимодействия со своим ребенком, обучать приемам формирования двигательных умений и навыков.
3. Согласовать требования к ребенку, распределить ответственность за полноценное физическое развитие ребенка, выработать совместные решения.

Таблица 7

Формы и методы работы	Задачи работы
1. Ознакомительно-организационное собрание	Познакомить родителей с содержанием программы, с основными формами и методами работы с детьми. Уточнить при необходимости сведения физических особенностей ребенка.
2. Наглядное информирование	Повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах физического развития ребёнка. Знакомство родителей с современными технологиями физического развития ребенка дошкольного возраста. Решение задач по сохранению и укреплению здоровья воспитанников посредством внедрения программы по фитболу.
3. Индивидуальное и фронтальное консультирование родителей по вопросам формирования у детей старшего дошкольного возраста физических двигательных умений	<i>Октябрь:</i> «Здоровье вашего ребенка» анкетирование <i>Ноябрь:</i> консультация «Что такое фитбол?» «Как правильно выбрать фитбол домой». <i>Январь:</i> «Гимнастика на фитболах в домашних условиях» ширма для родителей. <i>Февраль:</i> «Как улучшить осанку наших детей»-консультация
4. Открытое занятие для родителей	Практическая демонстрация родителям приемов формирования двигательных умений на фитболах у детей дошкольного возраста.
5. Итоговое собрание по результатам итоговой диагностики	Предоставить родителям сведения о достигнутом уровне развития двигательных умений у детей группы, индивидуальные рекомендации по закреплению и развитию сформированных умений.

II. Организационный раздел программы

3.1. Особенности организации занятий

Занятия проводятся во второй половине дня, один раз в неделю с подгруппой детей не более 10 человек., в группе 20 человек. В течение года с октября по май проводится 33 занятия.

Продолжительность занятий соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 (далее - СанПиН 2.4.1.3049-13), вступившими в силу 30 июля 2013 года. Продолжительность занятия составляет 25-30 минут. Учитывая возраст детей, занятия проводятся в игровой форме со сменой видов деятельности.

Спортивный инвентарь расположен в спортивном зале.

3.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дополнительной образовательной программе «Фитбол для малышей»

Материально-техническое обеспечение соответствует возрастным возможностям детей и содержанию дополнительной образовательной программы «Фитбол для малышей».

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими игровыми материалами и оборудованием, которые обеспечивают:

- речевую, игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность воспитанников;
- зрительно-поисковую активность
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения, самоконтроля и самооценки детей.

В процессе занятий используется спортивное оборудование, представленное в таблице 8.

<p>Дополнительная образовательная программа «Фитбол для малышей» по физическому развитию детей</p> <p>Первый год обучения (возраст 5-6 лет)</p> <p>Курс:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Введение в мир фитбола» - «Хочу уметь» <p>Второй год обучения (возраст 6-7 лет.</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Знаю фитбол» - «Мой фитбол» 	<p>Зал для физкультурных занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> - мяч фитбол- диаметр-45 – 55 см.13 шт - мат детский 100x100 см- 6 шт.; - палка гимнастическая - 20 шт.; - кегли -30 шт. - диск здоровье 2шт.; - доска ребристая – 2шт.; - гири-30 шт. - мяч 25 см – 16 шт.; - мяч с рогами 50 см – 6 шт.; - флажки-30 шт. - кольцо массажный 10 см- 10 шт. - мяч массажный 7 см- 5 шт.; - ленты -30 шт. - кубики 30 шт. - обруч разных размеров – 20 шт.; - мешочки 16шт. - мяч d= 220 мм (футбол) – 1 шт.; - мяч d= 120 мм – 15шт.; - мяч d= 100 мм – 15 шт.; - скамейки гимнастические – 5 шт.; - большой ковер. - <u>Спортивная обувь</u> - <u>Спортивная форма</u> - <u>Технические средства обучения:</u> магнитола
---	--

3.3. Оценочные материалы

При оценке результатов освоения программы используются диагностические методики, разработанные с учетом возрастных возможностей детей шестого года жизни.

Диагностика проводится два раза в год: предварительная в сентябре и итоговая в мае.

Материалы с результатами диагностики оформляются педагогом в единую диагностическую папку.

Данные диагностики учитываются при организации дифференцированного и индивидуального подхода в процессе реализации программы.

Общая диагностика.

По развитию двигательных качеств и повышение уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста (по исследованиям Г.П. Юрко, В.Г. Фролова) [4]. Методика диагностики двигательных качеств и повышение уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста включает в себя:

- 1) тест для определения скоростных качеств- бег на 30 метров со старта;
- 2) тесты для определения скоростно- силовых качеств:
 - прыжок в длину с места,
 - бросок теннисного мяча удобной рукой;
- 3) тесты для определения ловкости и координационных способностей:
 - челночный бег 3 раза по 10 метров;
 - прыжки в длину с места и через скакалку;
 - отбивание мяча от пола;
 - гибкость;
- 4) тест для определения выносливости:
 - бег на выносливость: для старшей группы- 120 м; для подготовительной-150 м.;
- 5) тест для определения силы и силовой выносливости:
 - измерение мышечной силы рук с помощью ручного механического динамометра;
 - подъем из положения лежа на спине.

Оценка эффективности занятий футбол – гимнастикой

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерцко-го и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

- 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.
- 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 балл—отказ от выполнения движения.

Критерии отслеживания результативности программы.

Уровни освоения программы в старшей группе.

Высокий уровень. Уверенно с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самостоятельно оценивать и контролировать других детей

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организует.

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

Уровни освоения программы в подготовительной группе.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения, Допускает нарушения в играх, Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Средний уровень. Сохраняет устойчивое равновесие. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Высокий уровень. Самостоятельно организует игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Задания для детей 5-6 лет

А — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

В — ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С — ребенок должен поразить мячом цель размером 25х25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Задания для детей 6-7 лет

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, представлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С — ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

Ходьба

5 лет — ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;

6-7лет — гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

Бег

5лет — бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).

6-7лет — высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убежать от водящего, догонять убегающего.

Прыжки

5лет — прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе — ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;

6-7лет — прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте — одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Лазание

5 лет — перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

6-7лет — лазание по гимнастической стенке (до верха) и спускание с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

Метание

5лет — метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками — выполнять не менее 10 раз подряд;

6-7лет — свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвижением; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приемами волейбола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3—4 м.

Равновесие

5лет — ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;

6-7 лет — уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков присесть на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

3.4. Методические материалы

3.4.1. Программно-методическое обеспечение

Таблица 8

Основные программы, методики федерального уровня	Дополнительные технологии и методики
<p>1.От рождения до школы/ Основная общеобразовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 304с.</p> <p>2.Степанова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации,- М.: Мозайка–Синтез, 2008.- 96с.</p>	<p>1.Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., под редакцией Ереминой Р. А, « Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников». - Волгоград, 2011.</p> <p>2.А.А. Потапчук, Т. С. Овчинникова. Двигательный игротренинг для дошкольников. Санкт- Петербург, издательство « Речь», 2003 год.</p> <p>3.Горбатенко О.Ф.,Кардаильская Т.А., Попова Г.П. « Физкультурно- оздоровительная работа в ДОУ». - Волгоград, 2008.</p> <p>4. Здоровый малыш; Программа оздоровления детей в ДОУ пособие для воспитателей. Под ред. З.И. Берсеновой - М.: ТЦ Сфера, 2008.-32с.</p> <p>5..Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников (Текст): программа развития/ М. Ю. Каркушина, - М.:ТЦ Сфера, 2007.-208с</p> <p>6.Овчинникова Т.С., Потапчук А.А.Двигательный игротренинг для дошкольников. Москва, 2011.</p> <p>7. Пензулаева Л.И. « Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет». - МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва 2013.</p> <p>8.Подольская Е.И. « Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет». - Волгоград,2014.</p> <p>9. Подольская Е.И. « Формы оздоровления детей 4-7 лет. Кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок». - Волгоград, 2011.</p>

3.5. Список литературы

1. Борисова М.М., Горелова В.В. Использование фитнес- технологий в ДОУ// Инструктор по физкультуре 2012. №2. С. 108- 113.
2. Досова Л.А., Демченко Г.А. Фитбол – больше, чем мяч // Инструктор по физкультуре 2014. №3. С. 14-24.
3. З.Кенеман А.В. и Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. « Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2- е, испр. И доп. М., « Просвещение», 1978. 272 с.
4. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях : Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н.Н.Кожухова, Л.А.Рыжкова, М.М.Самодурова; Под. ред. С.А. Козловой.- М.: Издательский центр « Академия», 2002.- 320 с.
5. Костык И.В. Фитбол- гимнастика для дошколят // Инструктор по физкультуре
6. культуре 2009. №3. С. 114-117.
7. Методические рекомендации к Программы воспитание и обучение в детском саду / Под. ред. М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой- М.: Издательский дом « Воспитание дошкольника», 2005,-320 с.
8. Нечитайлова А.А. Фитнес для малышей // Дошкольная педагогика. 2016. № 6.С.....
9. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду.- 3- е изд., перераб.- М.: Просвещение, 1986, - 304 с., ил.- (Б-ка воспитателя дет.сада).
10. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного воспитания «От рождения до школы» под. ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой 2016.
11. Пустовалова А.Г. Фитбол- гимнастика- средство развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста// Инструктор по физической культуре .2012. №7. С. 24-33.
12. Степанова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации,- М.: Мозайка –Синтез, 2008.- 96с.
13. Талантова О.С. Фитбол –гимнастика в работе с детьми с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью// 2010 №4. С.18- 23.
14. Успех. Методические рекомендации: пособие для педагогов/ (С.О.Березина, О.Е.Веннецкая,Е.Н.Герасимова и др.; науч. рук. А.С. Асмолов; рук. Авт. Коллектива Н.В.Федина).-1-е изд.- М,: Просвещение, 2012, -24 ос.
15. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. М., 2003.
16. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол- гимнастика; конспекты занятий / авт.-сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н.Машина,- Волгоград: Учитель,2013.- 159с.

17. Хозяинова Е.Н. Фитбол – гимнастика для коррекции осанки дошкольников// Инструктор по физической культуре. 2011. №7. С.65-81.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575823

Владелец Сорокина Татьяна Юрьевна

Действителен с 02.04.2022 по 02.04.2023