

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №116 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга

Принята

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
(Протокол от 29.08.2025 № 1)

Утверждена

Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
от 10.09.2025 № 173



Р.Р. Солоницына

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности

«Фитбол» для детей 3-7 лет

Разработана:

Педагогом дополнительного образования:
Алексеевой Анной Владимировной

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной программой (дополнительной общеразвивающей программой) и представляет собой нормативно-методический документ, регламентирующий содержание и организационно-методические формы обучения детей фитболу.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы – физкультурно – оздоровительная.

Программа обучения по фитболу направлена на снижение уровня заболеваемости и повышения уровня физического развития, повышения благотворного влияния на развитие здоровья.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

Актуальность Программы

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания и пр. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

Связи с этим все актуальней становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, и прежде всего подрастающего поколения.

Одной из таких технологий является использование фитбол-гимнастики. Это новое современное направление оздоровительной работы.

Фитбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Фитболы уникальны по своему воздействию на организм дошкольника и вызывают особый интерес. Мяч имеет определенные свойства. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает положительный эффект упражнений с фитболом.

Отличительные особенности программы. По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях фитболгимнастикой можно комплексно решать несколько задач. Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность. Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий. Анализируя уже существующие программы по фитбол- гимнастике мы заметили, что все программы рассчитаны на занятия с детьми 3-7 лет.

Педагогическая целесообразность Педагогическая целесообразность. Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и другими заболеваниями. При занятиях фитбол-гимнастикой сердечнососудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Занимаясь фитбол-гимнастикой, дети

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

Новизна программы Программа по фитбол-гимнастике является авторской, включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчинга и др.).

Адресат программы Данная программа рассчитана на занятия с детьми 6-7 лет. Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий, материально-технической базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение. Данный вариант программы может быть использован для учащихся, не обладающих и не занимавшихся ранее и имеющих различные навыки и способности.

Цель и задачи программы

Цель Программы: содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающихся.

1. Оздоровительно-коррекционные задачи.

- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- формировать и закреплять навык правильной осанки.
- содействовать профилактике плоскостопия.
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- способствовать повышению работоспособности организма занимающегося.
- развивать мелкую моторику рук.
- способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

2. Образовательные задачи.

- вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-гимнастикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
- формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся.
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
- прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

3. Воспитательные задачи

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- формировать навыки выразительности, пластичности в движениях.
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

Возраст учащихся, возрастные и психологические особенности

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Фитбол» рассчитана на работу с детьми 3-7 лет и учитывает особенности детей дошкольного возраста.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год по 34 часа в год.

Группы формируются в зависимости от количества детей дошкольного возраста. Количество детей в группе – до 15;

количество групп – до 6.

Набор детей в группы – свободный (без участия в специальных конкурсах). Группы комплектуются по возрастному принципу. Учитывается разный уровень развития умений и коммуникативных навыков у детей. Внимание к каждому ребенку, учет его интересов, своевременная коррекция Программы в случае трудности ее выполнения; поощрение усилий ребенка, повышение самооценки и значимости личности ребенка, достижение качества выполнения программы каждым ребенком через его заинтересованность и трудолюбие.

Программа реализуется на русском языке в очной форме.

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристик для соответствующих должностей педагогических работников.

Педагоги, реализующие данную программу, обязаны систематически повышать свой профессиональный уровень (п.1.7, ст.48 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ).

Материально-техническое обеспечение программы.

-Фитболы диаметром 40-65 см.,

Дополнительный инвентарь для занятий (массажные мячи, эспандеры, амортизаторы резиновые различной жесткости, коврики и др.)

-Аудиоаппаратура

-Аудиозаписи

-Секундомер

Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей

Требования к кадровому обеспечению

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Фитбол» осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению дополнительной общеобразовательной программе) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Методическое обеспечение программы

Совместная деятельность с детьми (фронтальная) организуется как досуговая деятельность во вторую половину дня по расписанию. Мероприятие строится на основе игровой ситуации, объединяющие физические упражнения в единый игровой сказочный сюжет.

• Форма работы и режим занятий:

- Интеграция разных видов детской деятельности:
- игровая деятельность
- коммуникативная деятельность
- восприятие художественной литературы
- двигательная деятельность

Режим занятий детей 3 -4 лет

Количество занятий в год	Продолжительность мероприятий (занятий)	Периодичность мероприятий (занятий)
32	Группа для детей старшего дошкольного возраста 3-4 лет – до 15 минут	1 раз в неделю (октябрь-май)

Режим занятий детей 4-5 лет

Количество занятий в год	Продолжительность мероприятий (занятий)	Периодичность мероприятий (занятий)
32	Группа для детей старшего дошкольного возраста 4-5 лет – до 20 минут	1 раз в неделю (октябрь-май)

Режим занятий детей 5-6 лет

Количество занятий в год	Продолжительность мероприятий (занятий)	Периодичность мероприятий (занятий)
32	Группа для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет – до 25 минут	1 раз в неделю (октябрь-май)

Режим занятий детей 6-7 лет

Количество занятий в год	Продолжительность мероприятий (занятий)	Периодичность мероприятий (занятий)
32	Группа для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет – до 30 минут	1 раз в неделю (октябрь-май)

Мероприятия (занятия) по Программе проводятся во вторую половину дня (после дневного сна).

Планируемые результаты освоения программы Предметные результаты освоения программы обучения

Личностные результаты освоения программы обучения

Результаты развития обучающихся:

- укрепление и развитие мышечного аппарата;
- координация движений, пластичность;
- умение ориентироваться в пространстве

Метапредметные результаты

- названия основных движений и элементов;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- владеть простейшими навыками игры с мячом;
- выполнять элементы партерной гимнастики;

Предметные результаты

- основные понятия и термины
- основные понятия и термины партерной гимнастики;
- начало и конец музыкального вступления;
- правильно исполнять ритмические комбинации;

- ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;

Результаты воспитания обучающихся:

- общение в коллективе, проявляя дружелюбие и активность;
- эмоциональный отклик и интерес к музыкально-ритмическим движениям;
- дисциплина, проявление ответственности и выдержки на протяжении всего занятия.

Учебный план

**реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Фитбол» на 2025-2026 учебный год для детей 3 -4 лет**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Знакомство	2	1	1	Текущий контроль
2.	Строевые упражнения	2	1	1	Текущий контроль
3.	.Общеразвивающие упражнения	3	1	2	Текущий контроль
4.	Партерная гимнастика	3	1	2	Текущий контроль
5.	Равновесие	3	1	2	Текущий контроль
6.	Базовые упражнения фитбол- гимнастики	3	1	2	Текущий контроль
7.	Упражнения направленные на развитие силы	3	1	2	Текущий контроль
8	Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов	3	1	2	Текущий контроль
9	Упражнения на формирование правильной осанки	3	1	2	Текущий контроль
10	Упражнения для профилактики плоскостопия	2	1	1	Текущий контроль
11	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	2	1	1	Текущий контроль
12	Подвижные и музыкальные игры	2	1	1	Текущий контроль
13	Итоговое занятие	1		1	Открытый урок
	ИТОГО	32	12	20	

Оценка качества освоения программы проходит в форме текущего контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, в счет часов, отведенных на изучение раздела, для обеспечения оперативной обратной связи.

Календарный учебный график

**реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Фитбол» на 2026-2025 учебный год для детей 3-4 лет**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3-4 лет	01.10.2025	31.05.2026	32	32	32	1 раз в неделю, по 15 минут

Календарный учебный график группы детей 3-4 лет

№ п/п	мес яц	числ о	Время проведен ия занятия	Форма занятия	Кол -во часо в	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
1.	X		Вторая половина дня	Группов ое занятие	4	«Мой веселый, звонкий мяч»	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение
2.	XI		Вторая половина дня	Группов ое занятие	4	«Быстрый и ловкий»	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение
3.	XII		Вторая половина дня	Группов ое занятие	4	«Зимушка-зима»	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение
4.	I		Вторая половина дня	Группов ое занятие	4	«Рождественская история»	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение
5.	II		Вторая половина дня	Группов ое занятие	4	«Лесная сказка»	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение
6.	III		Вторая половина дня	Группов ое занятие	4	«Ковбои»	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение
7.	IV		Вторая половина дня	Группов ое занятие	4	«Весна – Красна»	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение
8.	V		Вторая половина дня	Группов ое занятие	4	«Страна зверей»	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение

Учебный план

**реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Фитбол» на 2025-2026 учебный год для детей 4 - 5 лет**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Знакомство	2	1	1	Текущий контроль
2.	Строевые упражнения	2	1	1	Текущий контроль
3.	.Общеразвивающие упражнения	3	1	2	Текущий контроль
4.	Партерная гимнастика	3	1	2	Текущий контроль
5.	Равновесие	3	1	2	Текущий контроль
6.	Базовые упражнения фитбол- гимнастики	3	1	2	Текущий контроль
7.	Упражнения направленные на развитие силы	3	1	2	Текущий контроль

8.	Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов	3	1	2	Текущий контроль
9.	Упражнения на формирование правильной осанки	3	1	2	Текущий контроль
10.	Упражнения для профилактики плоскостопия	2	1	1	Текущий контроль
11.	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	2	1	1	Текущий контроль
12.	Подвижные и музыкальные игры	2	1	1	Текущий контроль
13	Итоговое занятие	1		1	Открытый урок
14	ИТОГО	32	12	20	

Оценка качества освоения программы проходит в форме текущего контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, в счет часов, отведенных на изучение раздела, для обеспечения оперативной обратной связи.

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Фитбол» на 2025-2026 учебный год для детей 4-5 лет**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
4-5 лет	01.10.2025	31.05.2026	32	32	32	1 раз в неделю, до 20 минут

Календарный учебный график группы детей 4-5 лет

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	X		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Мой веселый, звонкий мяч»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2.	XI		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Быстрый и ловкий»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
3.	XII		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Зимушка-зима»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
4.	I		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Рождественская история»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
5.	II		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Лесная сказка»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

			дня	занятие				наблюдение
6.	III		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Ковбои»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
7.	IV		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Весна – Красна»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
8.	V		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Страна зверей»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

Оценка качества освоения программы проходит в форме текущего контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, в счет часов, отведенных на изучение раздела, для обеспечения оперативной обратной связи.

Учебный план

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитбол» на 2025-2026 учебный год для детей 5-6 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Знакомство	2	1	1	Текущий контроль
2.	Строевые упражнения	2	1	1	Текущий контроль
3.	.Общеразвивающие упражнения	3	1	2	Текущий контроль
4.	Партерная гимнастика	3	1	2	Текущий контроль
5.	Равновесие	3	1	2	Текущий контроль
6.	Базовые упражнения фитбол- гимнастики	3	1	2	Текущий контроль
7.	Упражнения направленные на развитие силы	3	1	2	Текущий контроль
8.	Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов	3	1	2	Текущий контроль
9.	Упражнения на формирование правильной осанки	3	1	2	Текущий контроль
10.	Упражнения для профилактики плоскостопия	2	1	1	Текущий контроль
11.	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	2	1	1	Текущий контроль
12.	Подвижные и музыкальные игры	2	1	1	Текущий контроль
13	Итоговое занятие	1		1	Открытый урок
14	ИТОГО	32	12	20	

Оценка качества освоения программы проходит в форме текущего контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, в счет часов, отведенных на изучение раздела, для обеспечения оперативной обратной связи.

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Фитбол» на 2025-2026 учебный год для детей 5-6 лет**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
5-6 лет	01.10.2025	31.05.2026	32	32	32	1 раз в неделю, до 25 минут

Календарный учебный график группы детей 5-6 лет

№ п\п	мес яц	чи сл о	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	X		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Мой веселый, звонкий мяч»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2.	XI		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Быстрый и ловкий»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
3.	XII		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Зимушка-зима»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
4.	I		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Рождественская история»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
5.	II		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Лесная сказка»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
6.	III		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Ковбои»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
7.	IV		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Весна – Красна»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
8.	V		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Страна зверей»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

Оценка качества освоения программы проходит в форме текущего контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, в счет часов, отведенных на изучение раздела, для обеспечения оперативной обратной связи.

Учебный план
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Фитбол» на 2025-2026 учебный год для детей 6-7 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Знакомство	2	1	1	Текущий контроль
2.	Строевые упражнения	2	1	1	Текущий контроль
3.	.Общеразвивающие упражнения	3	1	2	Текущий контроль
4.	Партерная гимнастика	3	1	2	Текущий контроль
5.	Равновесие	3	1	2	Текущий контроль
6.	Базовые упражнения фитбол- гимнастики	3	1	2	Текущий контроль
7.	Упражнения направленные на развитие силы	3	1	2	Текущий контроль
8.	Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов	3	1	2	Текущий контроль
9.	Упражнения на формирование правильной осанки	3	1	2	Текущий контроль
10.	Упражнения для профилактики плоскостопия	2	1	1	Текущий контроль
11.	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	2	1	1	Текущий контроль
12.	Подвижные и музыкальные игры	2	1	1	Текущий контроль
13	Итоговое занятие	1		1	Открытый урок
14	ИТОГО	32	12	20	

Оценка качества освоения программы проходит в форме текущего контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, в счет часов, отведенных на изучение раздела, для обеспечения оперативной обратной связи.

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Фитбол» на 2025-2026 учебный год для детей 6-7 лет

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
6-7 лет	01.10.2025	31.05.2026	32	32	32	1 раз в неделю, до 30 минут

Календарный учебный график группы детей 6-7 лет

№ п\п	мес яц	чи сл о	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
1.	X		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Мой веселый, звонкий мяч»	Спортив ный зал	Педагогическ ое наблюдение
2.	XI		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Быстрый и ловкий»	Спортив ный зал	Педагогическ ое наблюдение
3.	XII		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Зимушка-зима»	Спортив ный зал	Педагогическ ое наблюдение
4.	I		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Рождественская история»	Спортив ный зал	Педагогическ ое наблюдение
5.	II		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Лесная сказка»	Спортив ный зал	Педагогическ ое наблюдение
6.	III		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Ковбои»	Спортив ный зал	Педагогическ ое наблюдение
7.	IV		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Весна – Красна»	Спортив ный зал	Педагогическ ое наблюдение
8.	V		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Страна зверей»	Спортив ный зал	Педагогическ ое наблюдение

Оценка качества освоения программы проходит в форме текущего контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, в счет часов, отведенных на изучение раздела, для обеспечения оперативной обратной связи.

**Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-оздоровительной направленности**

«Фитбол»

Возраст учащихся: 3-4 лет
Срок реализации программы– 1 год

Разработана:
Педагогом дополнительного образования:
Алексеевой Анной Владимировной

Санкт – Петербург
2025

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия не должны быть утомительными, перегруженными новым материалом. Рекомендуются на одном занятии вводить не более 2-3 новых движений. При отработке материала необходимо учитывать опыт детей в танцевальной сфере.

Одним из важнейших приемов обучения в детском саду является игра. Игра-это тот способ, фундамент, то главное, на чем построен процесс обучения. Игра - основной вид деятельности дошкольника. В процессе игровой деятельности ребенок проявляет смекалку, сообразительность. Дети, увлеченные замыслом игры, не замечают, как сталкиваются с различными трудностями и учатся. В игре они решают свою собственную задачу

Создание игровых ситуаций (игровые технологии)

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. Специально в плане образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах — это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр.

При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием образования.

Здоровьесберегающие технологии

Технологии, направленные на решение задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей. При организации мероприятий по реализации Программы используются технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья детей (физкультурно-оздоровительные): различные виды гимнастик, занятия физическими упражнениями, подвижные игры, несложные элементы игрового стретчинга и ритмопластики. При этом физкультурно-оздоровительная деятельность не только способствует воспитанию привычки повседневной физической активности, но и формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия у детей.

Обучающие:

- знакомство с мячом фитбол;
- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- обучение терминологией.

Развивающие:

- развитие навыков ориентировки в пространстве;
- развитие координации движений и пластики, навыков владения своим телом;
- развитие опорно-двигательного аппарата;

Воспитательные:

- формирование коммуникативных навыков.
- воспитание трудолюбия;
- воспитание стремления к двигательной активности;
- воспитание ответственности, упорства, силы воли;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- способствовать формированию личности инициативной, целеустремленной;
- воспитание коллективизма.

Календарно-тематическое планирование группы детей 3-4 лет

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Раздел. Тема учебного занятия.	Всего часов
1			Вводное занятие	1
2			Строевые упражнения	1
3			Общеразвивающие упражнения	1
4			Базовые упражнения фитбол- гимнастики	1
5			Фитбол-ритмика	1
6			Упражнения направленные на развитие силы	1
7			Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности	1
8			Упражнения, направленные на развитие выносливости	1
9			Упражнения на формирование правильной осанки	1
10			Упражнения для профилактики плоскостопия	1
11			Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	1
12			Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	1
13			Творческие и игровые задания	1
14			Подвижные и музыкальные игры	1
15			Строевые упражнения	1
16			Общеразвивающие упражнения	1
17			Базовые упражнения фитбол- гимнастики	1
18			Фитбол-ритмика	1
19			Упражнения направленные на развитие силы	1
20			Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности	1
21			Упражнения, направленные на развитие выносливости	1
22			Упражнения на формирование правильной осанки	1
23			Упражнения для профилактики плоскостопия	1
24			Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	1
25			Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	1
26			Творческие и игровые задания	1
27			Подвижные и музыкальные игры	1
28			Строевые упражнения	1
29			Общеразвивающие упражнения	1
30			Базовые упражнения фитбол- гимнастики	1
31			Фитбол-ритмика	1
32			Открытый урок	1

Учебно-тематический план для детей 3-4 лет

№	Месяц	Тема месяца	Кол – во часов	Теория	Практика	Игровые упражнения
1	X «Мой веселый, звонкий мяч»			<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
		Строевые упражнения			повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,
		Общеразвивающие упражнения			Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.	«второй лишний»
		Партерная гимнастика			Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	«колобок»
		Равновесие			Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.	«Быстрый и ловкий»

	Базовые упражнения фитбола гимнастики			<p>Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче;</p> <p>из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче;</p> <p>из положения сидя на мяче в положение лежа на спине;</p> <p>из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче;</p> <p>из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.</p>	«Докати мяч»
	Упражнения направленные на развитие силы			<p>Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц.</p> <p>Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости.</p> <p>Упражнения с модулями.</p> <p>Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер</p>	«Паровозик»
	Упражнения на формирование правильной осанки			<p>Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки.</p> <p>Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях.</p> <p>Упражнения на вытяжение позвоночника.</p>	«Гусеница»
	Упражнения для профилактики плоскостопия			<p>Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях.</p> <p>Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз.</p> <p>Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу.</p> <p>Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.</p>	«Догони мяч»
	Упражнения на дыхание,			<p>Упражнения дыхательной гимнастики.</p> <p>Упражнения для напряжения и</p>	Эстафеты.

		расслабление и релаксацию			расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	
2	ХІ «Мой веселый, звонкий мяч»			<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
		Строевые упражнения			повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,
		Общеразвивающие упражнения		.	Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.	«второй лишний»,
		Партерная гимнастика			Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	«колобок»

	Равновесие			<p>Равновесие в положении лежа на боку.</p> <p>Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч.</p> <p>Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу.</p> <p>Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.</p>	«Быстрый и ловкий»
	Базовые упражнения фитбол-гимнастики			<p>Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче;</p> <p>из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче;</p> <p>из положения сидя на мяче в положение лежа на спине;</p> <p>из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче;</p> <p>из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.</p>	«Докати мяч»
	Упражнения направленные на развитие силы			<p>Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц.</p> <p>Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости.</p> <p>Упражнения с модулями.</p> <p>Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер</p>	“Паровозик”
	Упражнения на формирование правильной осанки			<p>Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки.</p> <p>Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях.</p> <p>Упражнения на вытяжение позвоночника.</p>	“Гусеница”

		Упражнения для профилактики плоскостопия			Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	«Догони мяч»
		Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию			Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.
3	ХП «Мой веселый, звонкий мяч»			<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
		Строевые упражнения			повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,
		Общеразвивающие упражнения			Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.	«второй лишний»,
		Партерная гимнастика			Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса	«колобок»

				-Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	
	Равновесие			Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.	«Быстрый и ловкий»
	Базовые упражнения фитбол-гимнастики			Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа на спине; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.	«Докати мяч»
	Упражнения направленные на развитие силы			Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер	“Паровозик”
	Упражнения на формирование правильной осанки			Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.	“Гусеница”

		Упражнения для профилактики плоскостопия			Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	«Догони мяч»
		Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию			Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.
4	I	«Мой веселый, звонкий мяч»		<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
	Строевые упражнения			повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,	
	Общеразвивающие упражнения			Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.	«второй лишний»,	
	Партерная гимнастика			Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц	«колобок»	

				<p>брюшного пресса</p> <p>-Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног</p> <p>- Укрепление и развитие стоп</p>	
	Равновесие			<p>Равновесие в положении лежа на боку.</p> <p>Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч.</p> <p>Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу.</p> <p>Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.</p>	«Быстрый и ловкий»
	Базовые упражнения фитбол-гимнастики			<p>Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче;</p> <p>из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче;</p> <p>из положения сидя на мяче в положение лежа на спине;</p> <p>из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче;</p> <p>из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.</p>	«Докати мяч»
	Упражнения направленные на развитие силы			<p>Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц.</p> <p>Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости.</p> <p>Упражнения с модулями.</p> <p>Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер</p>	“Паровозик”
	Упражнения на формирование правильной осанки			<p>Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки.</p> <p>Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях.</p> <p>Упражнения на вытяжение</p>	“Гусеница”

					позвоночника.	
		Упражнения для профилактики плоскостопия			Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	«Догони мяч»
		Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию			Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.
5	II «Мой веселый, звонкий мяч»			<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
		Строевые упражнения			повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,
		Общеразвивающие упражнения		.	Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.	«второй лишний»,

	Партерная гимнастика			<p>Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника</p> <ul style="list-style-type: none"> - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп 	«колобок»
	Равновесие			<p>Равновесие в положении лежа на боку.</p> <p>Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч.</p> <p>Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу.</p> <p>Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.</p>	«Быстрый и ловкий»
	Базовые упражнения фитбол-гимнастики			<p>Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче;</p> <p>из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче;</p> <p>из положения сидя на мяче в положение лежа на спине;</p> <p>из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче;</p> <p>из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.</p>	«Докати мяч»
	Упражнения направленные на развитие силы			<p>Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц.</p> <p>Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости.</p> <p>Упражнения с модулями.</p> <p>Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер</p>	«Паровозик»
	Упражнения на формирование правильной осанки			<p>Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки.</p> <p>Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику</p>	«Гусеница»

					различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.	
		Упражнения для профилактики плоскостопия			Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	«Догони мяч»
		Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию			Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.
1	Ш «Мой веселый, звонкий мяч»			<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
		Строевые упражнения			повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,

	Общеразвивающие упражнения			Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.	«второй лишней»,
	Партерная гимнастика			Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	«колобок»
	Равновесие			Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.	«Быстрый и ловкий»
	Базовые упражнения фитбол-гимнастики			Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа на спине; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.	«Докати мяч»
	Упражнения направленные на развитие силы			Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости.	«Паровозик»

				Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер	
		Упражнения на формирование правильной осанки		Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.	«Гусеница»
		Упражнения для профилактики плоскостопия		Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	«Догони мяч»
		Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию		Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.
IV	«Мой веселый, звонкий мяч»		<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,

	Строевые упражнения		повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,
	Общеразвивающие упражнения		Общеразвивающие упражнения с предметом: ору с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с ору, бросками и ловлей.	«второй лишний»,
	Партерная гимнастика		Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	«колобок»
	Равновесие		Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.	«Быстрый и ловкий»
	Базовые упражнения фитбол-гимнастики		Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа на спине; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на	«Докати мяч»

					мяче, руки в стороны.	
	Упражнения направленные на развитие силы				Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер	«Паровозик»
	Упражнения на формирование правильной осанки				Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.	«Гусеница»
	Упражнения для профилактики плоскостопия				Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	«Догони мяч»
	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию				Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.
V	«Мой веселый, звонкий мяч»			<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, 		«кто не спрятался»,

			быстрота)		
	Строевые упражнения			повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,
	Общеразвивающие упражнения			Общеразвивающие упражнения с предметом: ору с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с ору, бросками и ловлей.	«второй лишний»,
	Партерная гимнастика			Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	«колобок»
	Равновесие			Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.	«Быстрый и ловкий»
	Базовые упражнения фитбол-гимнастики			Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа на спине; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в	«Докати мяч»

					шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.	
		Упражнения направленные на развитие силы			Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер	«Паровозик»
		Упражнения на формирование правильной осанки			Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.	«Гусеница»
		Упражнения для профилактики плоскостопия			Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	«Догони мяч»
		Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию			Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.

<p>Занятие №1 Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями ОВД 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3- 4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. 2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п. П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 1) Релаксация «Цветок» (Приложение 2)</p>	<p>Занятие №2 Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями ОВД 1. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад. П/и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 1) Релаксация «Цветок» (Приложение 2)</p>
<p>Занятие №3 Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 1) Релаксация «Цветок» (Приложение 2)</p>	<p>Занятие №3 Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 1) Релаксация «Цветок» (Приложение 2)</p>

<p>Занятие №1 Разминка. Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. ОРУ на фитболе ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола. П/и «Бусинки» Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 1) Релаксация «Земля» (Приложение 2)</p>	<p>Занятие №2 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей») ОРУ на фитболе ОВД 1.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. 2.Сидя на фитболе, выполнить 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; Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 1) Релаксация «Земля» (Приложение 2)</p>
<p>Занятие №3 Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» ОРУ на фитболе ОВД 1.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: -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.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. П/и «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки»</p>	<p>Занятие №4 Разминка. Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с малым мячом. ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - приставной шаг в сторону: - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. П/и «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 1) Релаксация Земля»</p>

<p>Занятие №1 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками; П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 1) Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение2)</p>	<p>Занятие №2 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 1) Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>
<p>Занятие №3 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2.Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 1) Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>	<p>Занятие №4 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД 1.Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. 3.Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову. П/и «Веселые зайчата» Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3) Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 1)</p>

Январь.

<p>Занятие №1 Разминка Ходьба, бег. ОРУ на фитболе ОВД 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; 2. сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Занятие №2 Разминка Ритмический танец с султанчиками ОРУ на фитболе ОВД П/и Эстафета на фитболе П/и «Быстрый и ловкий» П/и «Паровозик» 2 команды Дыхательная гимнастика (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>
--	---

Февраль.

<p>Занятие №1 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ с мячом ОВД 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; 2. стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; 3. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток; П/и « Жуки» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 1) Самомассаж «Этот шарик не простой»</p>	<p>Занятие №2 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ ОВД 1. И.п. - 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; 2. исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; 3. исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой. П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>
<p>Занятие №3 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ с гантелями ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать» П/и “Паровозик” Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастик</p>	<p>Занятие №4 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ с гимнастической палкой ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать» П/и «Бусинки» П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика</p>

Март.

<p>Занятие №1 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх. П/и «Лови мяч» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика «Зайцы»</p>	<p>Занятие №2 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. 3. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе. П/и «Гонка мячей» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика «Зайцы»</p>
<p>Занятие №3 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ на фитболе ОВД 1. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. 3. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой. П/и «Бездомный заяц» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 1) Гимнастика для глаз «Два мяча»</p>	<p>Занятие №4 Разминка Ритмический танец с султанчиками ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу П/и « Жуки» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 1) Гимнастика для глаз «Два мяча»</p>

Апрель

<p>Занятие №1 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз</p>	<p>Занятие №2 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз</p>
<p>Занятие №3 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ с гантелями сидя на фитболе ОВД Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Занятие №4 Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОРУ с гантелями сидя на фитболе П/и «Гонка мячей» П/и «Веселые зайчата» П/и «Хитрая лиса» Дыхательная гимнастика (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>

<p>Занятие №1 Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение) Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Занятие №2 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз</p>
<p>Занятие №3 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ с гантелями сидя на фитболе ОВД Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Занятие №4 Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОРУ с гантелями сидя на фитболе П/и «Гонка мячей» П/и «Веселые зайчата» П/и «Хитрая лиса» Дыхательная гимнастика (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>

**Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения
детьми планируемых результатов освоения программы**

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	Октябрь Май

**Отслеживание результативности образовательной деятельности по
программе**

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Тестирование. Собеседование	
Текущий	Беседа. Наблюдение педагога.	В течение всего периода обучения
Итоговый	Открытый урок	По окончании обучения

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Послушаем свое дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент).

Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой)
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма

Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки).

Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10раз)

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании

Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4—10раз

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их

движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

П р и м е ч а н и е . Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. Повторить 6-10 раз.

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. Повторить 4-8 раз.

Ветер (очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

Цель: та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. 2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как

бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

Губы «трубкой»

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз

Ушки

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при

наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки.

Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

2. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

3. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

«трубкой»

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.

4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

Насос

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3—6 раз.

П р и м е ч а н и е . При вдохах напрягать все мышцы носоглотки

Упражнения для релаксации

Этюд «Земля»

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты.

Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась

теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

Поза абсолютного покоя

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д.

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются;

голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки

расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются.

Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен.

Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу.

Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы:

«Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин.

«М е д у з а » .

Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание

медленное. Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц

«Трясучка» или «Вибрация»

(Стимулирует обменные процессы.)

Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями,

стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы

«Цветок»

(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)

Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается

медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

Подвижные игры с фитболами

Зайцы и волк

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок. На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, осторожно слушают: не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

Бармалей и куклы

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея,

перебегают из домика в домик со словами:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну попробуй нас поймать.

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

Дракон кусает хвост

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

Найди свой мяч

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

Пингвины на льдине

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

Не пропусти мяч

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга. На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

Утки и собачка

Игра проводится, как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит:

Ты, собачка, не лай,

Наших уток не пугай.

Утки наши белые

Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

Тучи и солнышко

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем». «Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

Утки и охотник

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

Ну-ка, утки,
Кто быстрее
Доплывет до камышей?
Самой ловкой
За победу
Сладкое дадут к обеду.

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

Лиса и тушканчики

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

Лошадка, ослик и подкова

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

Звонкою подковкой
Подковали ножку.
Выбежал с обновкой
Ослик на дорожку.
Новую подковкой
Звонко ударял
И свою подковку
Где-то потерял.

Цапля и лягушки

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

Мы веселые лягушки,
Мы зеленые квакушки,
Громко квакаем с утра:
Ква-ква-ква,
Да ква, ква, ква!

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

По болоту я шагаю,
И лягушек я хватаю.
Целиком я их глотаю.
Вот они, лягушки,
Зеленые квакушки.
Берегитесь, я иду,
Я вас всех переловлю.

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

Угадай, кто сидит на мяче

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Вед ущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

Играющий ребенок (по возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

Успей передать

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

Быстрая гусеница

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч

Бездомный заяц

Мячи в рассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

Противоположные движения

Упражнение на концентрацию внимания. А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой

«Стоп, хоп. Раз»

Так же игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».

Список литературы

Литература используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса.

1. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа.- СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.-160 с.
2. Власенко Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика).-СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.-112с.
3. Власенко, Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практ. пособие / Н. Э. Власенко.-М.: Айрис-пресс, 2011.-160.: - (Культура здоровья с детства).
4. Сивцова А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии в дошкольном образовательном учреждении: выбор, внедрение и рациональное использование: Методические рекомендации. - СПб.: СПбАППО, 2008.-56 с.
5. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, инструкторов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева- СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008.-656 с.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №116 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга

**Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-оздоровительной
направленности**

«Фитбол»

Возраст учащихся: 4-5 лет

Срок реализации программы– 1 год

Разработана:

Педагогом дополнительного образования:
Алексеевой Анной Владимировной

Санкт – Петербург
2025

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия не должны быть утомительными, перегруженными новым материалом. Рекомендуется на одном занятии вводить не более 2-3 новых движений. При отработке материала необходимо учитывать опыт детей в танцевальной сфере.

Одним из важнейших приемов обучения в детском саду является игра. Игра-это тот способ, фундамент, то главное, на чем построен процесс обучения. Игра - основной вид деятельности дошкольника. В процессе игровой деятельности ребенок проявляет смекалку, сообразительность. Дети, увлеченные замыслом игры, не замечают, как сталкиваются с различными трудностями и учатся. В игре они решают свою собственную задачу

Создание игровых ситуаций (игровые технологии)

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. Специально в плане образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах — это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр. При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием образования.

Здоровьесберегающие технологии

Технологии, направленные на решение задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей. При организации мероприятий по реализации Программы используются технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья детей (физкультурно-оздоровительные): различные виды гимнастик, занятия физическими упражнениями, подвижные игры, несложные элементы игрового стретчинга и ритмопластики. При этом физкультурно-оздоровительная деятельность не только способствует воспитанию привычки повседневной физической активности, но и формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия у детей.

Обучающие:

- знакомство с мячом фитбол;
- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- обучение терминологией.

Развивающие:

- развитие навыков ориентировки в пространстве;
- развитие координации движений и пластики, навыков владения своим телом;
- развитие опорно-двигательного аппарата;

Воспитательные:

- формирование коммуникативных навыков.
- воспитание трудолюбия;
- воспитание стремления к двигательной активности;
- воспитание ответственности, упорства, силы воли;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- способствовать формированию личности инициативной, целеустремленной;
- воспитание коллективизма.

Календарно-тематическое планирование группы детей 4-5 лет

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Раздел. Тема учебного занятия.	Всего часов
1			Вводное занятие	1
2			Строевые упражнения	1
3			Общеразвивающие упражнения	1
4			Базовые упражнения футбол- гимнастики	1
5			Фитбол-ритмика	1
6			Упражнения направленные на развитие силы	1
7			Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности	1
8			Упражнения, направленные на развитие выносливости	1
9			Упражнения на формирование правильной осанки	1
10			Упражнения для профилактики плоскостопия	1
11			Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	1
12			Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	1
13			Творческие и игровые задания	1
14			Подвижные и музыкальные игры	1
15			Строевые упражнения	1
16			Общеразвивающие упражнения	1
17			Базовые упражнения футбол- гимнастики	1
18			Фитбол-ритмика	1
19			Упражнения направленные на развитие силы	1
20			Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности	1
21			Упражнения, направленные на развитие выносливости	1
22			Упражнения на формирование правильной осанки	1
23			Упражнения для профилактики плоскостопия	1
24			Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	1
25			Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	1
26			Творческие и игровые задания	1
27			Подвижные и музыкальные игры	1
28			Строевые упражнения	1
29			Общеразвивающие упражнения	1
30			Базовые упражнения футбол- гимнастики	1
31			Фитбол-ритмика	1
32			Открытый урок	1

Учебно-тематический план для детей 4-5 лет

№	Месяц	Тема месяца	Кол – во часов	Теория	Практика	Игровые упражнения
1	X	«Мой веселый звонкий мяч»		<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
			Строевые упражнения		повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,
			Общеразвивающие упражнения		Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.	«второй лишний»,
			Партерная гимнастика		Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	«колобок»
		Равновесие		Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.	«Быстрый и ловкий»	

	Базовые упражнения фитбол-гимнастики			<p>Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче;</p> <p>из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче;</p> <p>из положения сидя на мяче в положение лежа на спине;</p> <p>из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче;</p> <p>из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.</p>	«Докати мяч»
	Упражнения направленные на развитие силы			<p>Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц.</p> <p>Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости.</p> <p>Упражнения с модулями.</p> <p>Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер</p>	«Паровозик»
	Упражнения на формирование правильной осанки			<p>Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки.</p> <p>Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях.</p> <p>Упражнения на вытяжение позвоночника.</p>	«Гусеница»
	Упражнения для профилактики плоскостопия			<p>Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях.</p> <p>Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз.</p> <p>Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу.</p> <p>Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.</p>	«Догони мяч»
	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию			<p>Упражнения дыхательной гимнастики.</p> <p>Упражнения для напряжения и расслабления мышц.</p> <p>Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча.</p>	Эстафеты.

				Массаж в парах мячом.	
2	XI «Мой веселый звонкий мяч»		<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
	Строевые упражнения			повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,
	Общеразвивающие упражнения			Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.	«второй лишний»,
	Партерная гимнастика			Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	«колобок»
	Равновесие			Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.	«Быстрый и ловкий»
	Базовые упражнения фитбол-гимнастики			Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на	«Докати мяч»

				<p>мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа на спине; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.</p>	
	Упражнения направленные на развитие силы			<p>Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер</p>	«Паровозик»
	Упражнения на формирование правильной осанки			<p>Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.</p>	«Гусеница»
	Упражнения для профилактики плоскостопия			<p>Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.</p>	«Догони мяч»
	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию			<p>Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.</p>	Эстафеты.

3	XII «Мой веселый звонкий мяч»		<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
		Строевые упражнения		повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,
		Общеразвивающие упражнения		Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.	«второй лишний»,
		Партерная гимнастика		Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	«колобок»
		Равновесие		Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.	«Быстрый и ловкий»
	Базовые упражнения фитбол-гимнастики		Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче;	«Докати мяч»	

				из положения сидя на мяче в положение лежа на спине; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.	
	Упражнения направленные на развитие силы			Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер	«Паровозик»
	Упражнения на формирование правильной осанки			Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.	«Гусеница»
	Упражнения для профилактики плоскостопия			Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	«Догони мяч»
	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию			Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.

4	I «Мой веселый , звонкий мяч»		<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
		Строевые упражнения		повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,
		Общеразвивающие упражнения	.	Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.	«второй лишний»,
		Партерная гимнастика		Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	«колобок»
		Равновесие		Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.	«Быстрый и ловкий»
	Базовые упражнения фитбол-гимнастики		Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче;	«Докати мяч»	

				из положения сидя на мяче в положение лежа на спине; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.	
	Упражнения направленные на развитие силы			Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер	«Паровозик»
	Упражнения на формирование правильной осанки			Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.	«Гусеница»
	Упражнения для профилактики плоскостопия			Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	«Догони мяч»
	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию			Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.

5	П «Мой веселый , звонкий мяч»		<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
		Строевые упражнения		повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,
		Общеразвивающие упражнения	.	Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.	«второй лишний»,
		Партерная гимнастика		Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	«колобок»
		Равновесие		Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.	«Быстрый и ловкий»
	Базовые упражнения фитбол-гимнастики		Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче;	«Докати мяч»	

				из положения сидя на мяче в положение лежа на спине; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.	
	Упражнения направленные на развитие силы			Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер	«Паровозик»
	Упражнения на формирование правильной осанки			Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.	«Гусеница»
	Упражнения для профилактики плоскостопия			Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	«Догони мяч»
	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию			Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.

1	III «Мой веселый , звонкий мяч»		<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
		Строевые упражнения		повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,
		Общеразвивающие упражнения		Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.	«второй лишний»,
		Партерная гимнастика		Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	«колобок»
		Равновесие		Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.	«Быстрый и ловкий»
	Базовые упражнения фитбол-гимнастики		Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче;	«Докати мяч»	

				из положения сидя на мяче в положение лежа на спине; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.	
	Упражнения направленные на развитие силы			Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер	«Паровозик»
	Упражнения на формирование правильной осанки			Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.	«Гусеница»
	Упражнения для профилактики плоскостопия			Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	«Догони мяч»
	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию			Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.

IV «Мой веселый , звонкий мяч»			<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
	Строевые упражнения			<p>повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!».</p> <p>Фигурная маршировка: «Змейка».</p> <p>Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.</p>	«камушки»
	Общеразвивающие упражнения		.	<p>Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений;</p> <p>ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.</p>	«второй лишний»,
	Партерная гимнастика			<p>Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника</p> <ul style="list-style-type: none"> - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп 	«колобок»
	Равновесие			<p>Равновесие в положении лежа на боку.</p> <p>Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч.</p> <p>Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу.</p> <p>Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.</p>	«Быстрый и ловкий»
	Базовые упражнения фитбол-гимнастики			<p>Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче;</p> <p>из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче;</p>	«Докати мяч»

				из положения сидя на мяче в положение лежа на спине; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.	
	Упражнения направленные на развитие силы			Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер	«Паровозик»
	Упражнения на формирование правильной осанки			Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.	«Гусеница»
	Упражнения для профилактики плоскостопия			Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	«Догони мяч»
	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию			Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.

V «Мой веселый , звонкий мяч»			<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
	Строевые упражнения			<p>повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!».</p> <p>Фигурная маршировка: «Змейка».</p> <p>Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.</p>	«камушки»,
	Общеразвивающие упражнения		.	<p>Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений;</p> <p>ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.</p>	«второй лишний»,
	Партерная гимнастика			<p>Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника</p> <ul style="list-style-type: none"> - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп 	«колобок»
	Равновесие			<p>Равновесие в положении лежа на боку.</p> <p>Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч.</p> <p>Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу.</p> <p>Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.</p>	«Быстрый и ловкий»
	Базовые упражнения фитбол-гимнастики			<p>Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче;</p> <p>из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче;</p>	«Докати мяч»

				из положения сидя на мяче в положение лежа на спине; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.	
	Упражнения направленные на развитие силы			Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер	«Паровозик»
	Упражнения на формирование правильной осанки			Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.	«Гусеница»
	Упражнения для профилактики плоскостопия			Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	«Догони мяч»
	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию			Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.

Октябрь

<p>Занятие №1 Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями ОВД 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3- 4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. 2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п. П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 1) Релаксация «Цветок» (Приложение 2)</p>	<p>Занятие №2 Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями ОВД 1. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад. П/и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 1) Релаксация «Цветок» (Приложение 2)</p>
<p>Занятие №3 Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 1) Релаксация «Цветок» (Приложение 2)</p>	<p>Занятие №3 Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 1) Релаксация «Цветок» (Приложение 2)</p>

Ноябрь

<p>Занятие №1 Разминка. Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. ОРУ на фитболе ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола. П/и «Бусинки» Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 1) Релаксация «Земля» (Приложение 2)</p>	<p>Занятие №2 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОРУ на фитболе ОВД 1. 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. 2. Сидя на фитболе, выполнить 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; Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 1) Релаксация «Земля» (Приложение 2)</p>
<p>Занятие №3 Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбой» ОРУ на фитболе ОВД 1. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - 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. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. П/и «Птички в гнздышках» Дыхательная гимнастика «Ушки»</p>	<p>Занятие №4 Разминка. Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с малым мячом. ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - приставной шаг в сторону: - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. П/и «Птички в гнздышках» Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 1) Релаксация Земля»</p>

Декабрь

<p>Занятие №1 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками; П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 1) Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение2)</p>	<p>Занятие №2 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 1) Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>
<p>Занятие №3 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 1) Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>	<p>Занятие №4 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. 3. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову. П/и «Веселые зайчата» Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3) Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 1)</p>

Январь.

<p>Занятие №1 Разминка Ходьба, бег. ОРУ на фитболе ОВД 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; 2. сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Занятие №2 Разминка Ритмический танец с султанчиками ОРУ на фитболе ОВД П/и Эстафета на фитболе П/и «Быстрый и ловкий» П/и «Паровозик» 2 команды Дыхательная гимнастика (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>
--	---

Февраль.

<p>Занятие №1 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ с мячом ОВД 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; 2.стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; 3. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток; П/и « Жуки» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 1) Самомассаж «Этот шарик не простой»</p>	<p>Занятие №2 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ ОВД 1. И.п. - 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; 2. исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; 3. исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой. П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>
<p>Занятие №3 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ с гантелями ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать» П/и “Паровозик” Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастик</p>	<p>Занятие №4 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ с гимнастической палкой ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать» П/и «Бусинки» П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика</p>

Март.

<p>Занятие №1 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх. П/и «Лови мяч» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика «Зайцы»</p>	<p>Занятие №2 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. 3. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе. П/и «Гонка мячей» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика «Зайцы»</p>
<p>Занятие №3 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ на фитболе ОВД 1. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. 3. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой. П/и «Бездомный заяц» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 1) Гимнастика для глаз «Два мяча»</p>	<p>Занятие №4 Разминка Ритмический танец с султанчиками ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу П/и « Жуки» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 1) Гимнастика для глаз «Два мяча»</p>

Апрель

<p>Занятие №1 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз</p>	<p>Занятие №2 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз</p>
<p>Занятие №3 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ с гантелями сидя на фитболе ОВД Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Занятие №4 Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОРУ с гантелями сидя на фитболе П/и «Гонка мячей» П/и «Веселые зайчата» П/и «Хитрая лиса» Дыхательная гимнастика (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>

Май.

<p>Занятие №1 Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение) Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Занятие №2 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз</p>
<p>Занятие №3 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ с гантелями сидя на фитболе ОВД Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Занятие №4 Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОРУ с гантелями сидя на фитболе П/и «Гонка мячей» П/и «Веселые зайчата» П/и «Хитрая лиса» Дыхательная гимнастика (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики

Индивидуальные достижения детей	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	Октябрь Май
---------------------------------	-------------	--------------	------------	----------------

Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Тестирование. Собеседование	
Текущий	Беседа. Наблюдение педагога.	В течение всего периода обучения
Итоговый	Открытый урок	По окончании обучения

Приложение 1

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Послушаем свое дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент).

Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой)
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определяться состояние всего организма

Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание

с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки).

Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколь сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10раз)

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании

Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной систем носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4—10 раз

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и

вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. Повторить 6-10 раз.

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. Повторить 4-8 раз.

Ветер (очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает

согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

Цель: та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. 2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как

бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

Губы «трубкой»

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз

Ушки

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки.

Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
2. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
3. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

«трубкой»

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.
4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

Насос

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох произвольный.

Повторить 3—6 раз.

П р и м е ч а н и е . При вдохах напрягать все мышцы носоглотки

Упражнения для релаксации

Этюд «Земля»

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась

теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

Поза абсолютного покоя

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от

кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д.

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются.

Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен.

Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу.

Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы:

«Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин.

«М е д у з а» .

Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание медленное. Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц

«Трясучка» или «Вибрация»

(Стимулирует обменные процессы.)

Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы

«Цветок»

(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)

Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

Подвижные игры с фитболами

Зайцы и волк

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок. На зеленый

на лужок, Травку щиплют, кушают, осторожно слушают: не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

Бармалей и куклы

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут

в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея,

перебегают из домика в домик со словами:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну попробуй нас поймать.

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

Дракон кусает хвост

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок

— «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

Найди свой мяч

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

Пингвины на льдине

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

Не пропусти мяч

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга. На эти слова все «комарики» должны

сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

Утки и собачка

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит:

Ты, собачка, не лай,

Наших уток не пугай.

Утки наши белые

Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

Тучи и солнышко

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили,

красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем». «Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

Утки и охотник

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до

«камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

Ну-ка, утки,

Кто быстрее

Доплывет до камышей?

Самой ловкой

За победу

Сладкое дадут к обеду.

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом.

Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

Лиса и тушканчики

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все

«тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда.

«Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

Лошадка, ослик и подкова

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом».

На

остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним

словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто

быстрее схватит подкову.

Звонкою подковкой

Подковали ножку.

Выбежал с обновкой

Ослик на дорожку.

Новою подковкой

Звонко ударял

И свою подковку

Где-то потерял.

Цапля и лягушки

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

Мы веселые лягушки,

Мы зеленые квакушки,

Громко квакаем с утра:

Ква-ква-ква,

Да ква, ква, ква!

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

По болоту я шагаю,

И лягушек я хватаю.
Целиком я их глотаю.
Вот они, лягушки,
Зеленые квакушки.
Берегитесь, я иду,
Я вас всех переловлю.

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

Угадай, кто сидит на мяче

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет

«десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит

на мяче. Вед ущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

Играющий ре ен к(по возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

Успей передать

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат:

«Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

Быстрая гусеница

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем.

По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы.

Выигрывает

самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч

Бездомный заяц

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

Противоположные движения

Упражнение на концентрацию внимания. А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая,

наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой

«Стоп, хоп. Раз»

Так же игра на концентрацию внимания. Дети иду по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» —двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжаю движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».

Список литературы

Литература используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса.

6. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа.- СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.-160 с.
7. Власенко Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика).-СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.-112с.
8. Власенко, Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практ. пособие / Н. Э. Власенко.-М.: Айрис-пресс, 2011.-160.: - (Культура здоровья с детства).
9. Сивцова А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии в дошкольном образовательном учреждении: выбор, внедрение и рациональное использование: Методические рекомендации. - СПб.: СПбАППО, 2008.-56 с.
10. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, инструкторов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева- СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008.-656 с.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №116 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга

**Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-оздоровительной
направленности**

«Фитбол»

Возраст учащихся: 5-6 лет
Срок реализации программы– 1 год

Разработана:
Педагогом дополнительного образования:
Алексеевой Анной Владимировной

Санкт – Петербург
2025

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия не должны быть утомительными, перегруженными новым материалом. Рекомендуется на одном занятии вводить не более 2-3 новых движений. При отработке материала необходимо учитывать опыт детей в танцевальной сфере.

Одним из важнейших приемов обучения в детском саду является игра. Игра-это тот способ, фундамент, то главное, на чем построен процесс обучения. Игра - основной вид деятельности дошкольника. В процессе игровой деятельности ребенок проявляет смекалку, сообразительность. Дети, увлеченные замыслом игры, не замечают, как сталкиваются с различными трудностями и учатся. В игре они решают свою собственную задачу

Создание игровых ситуаций (игровые технологии)

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. Специально в плане образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах — это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр. При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием образования.

Здоровьесберегающие технологии

Технологии, направленные на решение задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей. При организации мероприятий по реализации Программы используются технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья детей (физкультурно-оздоровительные): различные виды гимнастик, занятия физическими упражнениями, подвижные игры, несложные элементы игрового стретчинга и ритмопластики. При этом физкультурно-оздоровительная деятельность не только способствует воспитанию привычки повседневной физической активности, но и формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия у детей.

Обучающие:

- знакомство с мячом фитбол;
- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- обучение терминологией.

Развивающие:

- развитие навыков ориентировки в пространстве;
- развитие координации движений и пластики, навыков владения своим телом;
- развитие опорно-двигательного аппарата;

Воспитательные:

- формирование коммуникативных навыков.
- воспитание трудолюбия;
- воспитание стремления к двигательной активности;
- воспитание ответственности, упорства, силы воли;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- способствовать формированию личности инициативной, целеустремленной;
- воспитание коллективизма.

Календарно-тематическое планирование группы детей 5-6 лет

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Раздел. Тема учебного занятия.	Всего часов
1			Вводное занятие	1
2			Строевые упражнения	1
3			Общеразвивающие упражнения	1
4			Базовые упражнения футбол- гимнастики	1
5			Фитбол-ритмика	1
6			Упражнения направленные на развитие силы	1
7			Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности	1
8			Упражнения, направленные на развитие выносливости	1
9			Упражнения на формирование правильной осанки	1
10			Упражнения для профилактики плоскостопия	1
11			Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	1
12			Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	1
13			Творческие и игровые задания	1
14			Подвижные и музыкальные игры	1
15			Строевые упражнения	1
16			Общеразвивающие упражнения	1
17			Базовые упражнения футбол- гимнастики	1
18			Фитбол-ритмика	1
19			Упражнения направленные на развитие силы	1
20			Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности	1
21			Упражнения, направленные на развитие выносливости	1
22			Упражнения на формирование правильной осанки	1
23			Упражнения для профилактики плоскостопия	1
24			Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	1
25			Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	1
26			Творческие и игровые задания	1
27			Подвижные и музыкальные игры	1
28			Строевые упражнения	1
29			Общеразвивающие упражнения	1
30			Базовые упражнения футбол- гимнастики	1
31			Фитбол-ритмика	1
32			Открытый урок	1

Учебно-тематический план для детей 5-6 лет

№	Месяц	Тема месяца	Кол – во часов	Теория	Практика	Игровые упражнения
1	X «Мой веселый, звонкий мяч»			<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
		Строевые упражнения			повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,
		Общеразвивающие упражнения		.	Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.	«второй лишний»,
		Партерная гимнастика			Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	«колобок»
		Равновесие			Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.	«Быстрый и ловкий»
	Базовые упражнения фитбол- гимнастики			Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа на спине; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.	«Докати мяч»	

		Упражнения направленные на развитие силы			Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер	«Паровозик»
		Упражнения на формирование правильной осанки			Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.	«Гусеница»
		Упражнения для профилактики плоскостопия			Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	«Догони мяч»
		Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию			Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.
2	XI «Мой веселый, звонкий мяч»			<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
		Строевые упражнения			повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,
		Общеразвивающие упражнения		.	Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в	«второй лишний»,

				движении, в парах, в сочетании с ору, бросками и ловлей.	
	Партерная гимнастика			Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	«колобок»
	Равновесие			Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.	«Быстрый и ловкий»
	Базовые упражнения фитбол- гимнастики			Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа на спине; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.	«Докати мяч»
	Упражнения направленные на развитие силы			Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер	«Паровозик»
	Упражнения на формирование правильной осанки			Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.	«Гусеница»
	Упражнения для профилактики плоскостопия			Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении	«Догони мяч»

					сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	
		Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию			Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.
3	XII «Мой веселый, звонкий мяч»			<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
		Строевые упражнения			повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,
		Общеразвивающие упражнения		.	Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.	«второй лишний»,
		Партерная гимнастика			Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	«колобок»
		Равновесие			Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.	«Быстрый и ловкий»
	Базовые упражнения фитбол- гимнастики			Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа на спине;	«Докати мяч»	

					из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.	
		Упражнения направленные на развитие силы			Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер	«Паровозик»
		Упражнения на формирование правильной осанки			Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.	«Гусеница»
		Упражнения для профилактики плоскостопия			Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	«Догони мяч»
		Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию			Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.
4	I			<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
		Строевые упражнения			повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,

	Общеразвивающие упражнения		.	Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.	«второй лишний»,
	Партерная гимнастика			Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	«колобок»
	Равновесие			Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.	«Быстрый и ловкий»
	Базовые упражнения фитбол- гимнастики			Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа на спине; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.	«Докати мяч»
	Упражнения направленные на развитие силы			Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер	«Паровозик»
	Упражнения на формирование правильной осанки			Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.	«Гусеница»

		Упражнения для профилактики плоскостопия			Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	«Догони мяч»
		Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию			Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.
5	II «Мой веселый, звонкий мяч»			<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
		Строевые упражнения			повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,
		Общеразвивающие упражнения		.	Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.	«второй лишний»,
		Партерная гимнастика			Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	«колобок»
		Равновесие			Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.	«Быстрый и ловкий»
		Базовые упражнения			Перекаты и переходы: из упора	«Докати

		фитбол- гимнастики			присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа на спине; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.	мяч»
		Упражнения направленные на развитие силы			Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер	«Паровозик»
		Упражнения на формирование правильной осанки			Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.	«Гусеница»
		Упражнения для профилактики плоскостопия			Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	«Догони мяч»
		Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию			Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.
1	III «Мой веселый, звонкий мяч»			<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
		Строевые упражнения			повороты «Направо!»,	«камушки»,

			«Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	
	Общеразвивающие упражнения		Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.	«второй лишний»,
	Партерная гимнастика		Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	«колобок»
	Равновесие		Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.	«Быстрый и ловкий»
	Базовые упражнения фитбол- гимнастики		Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа на спине; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.	«Докати мяч»
	Упражнения направленные на развитие силы		Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер	«Паровозик»
	Упражнения на формирование правильной осанки		Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки.	«Гусеница»

					Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.	
		Упражнения для профилактики плоскостопия			Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	«Догони мяч»
		Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию			Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.
IV «Мой веселый, звонкий мяч»				<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
		Строевые упражнения			повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,
		Общеразвивающие упражнения			Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.	«второй лишний»,
		Партерная гимнастика			Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	«колобок»
		Равновесие			Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа	«Быстрый и ловкий»

					на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.	
	Базовые упражнения фитбол- гимнастики				Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа на спине; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.	«Докати мяч»
	Упражнения направленные на развитие силы				Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер	“Паровозик”
	Упражнения на формирование правильной осанки				Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.	“Гусеница”
	Упражнения для профилактики плоскостопия				Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	«Догони мяч»
	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию				Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.

V «Мой веселый, звонкий мяч»			<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
	Строевые упражнения			повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,
	Общеразвивающие упражнения		.	Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.	«второй лишний»,
	Партерная гимнастика			Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	«колобок»
	Равновесие			Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.	«Быстрый и ловкий»
	Базовые упражнения фитбол- гимнастики			Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа на спине; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.	«Докати мяч»
	Упражнения направленные на развитие силы			Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми	«Паровозик»

					амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер	
		Упражнения на формирование правильной осанки			Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.	«Гусеница»
		Упражнения для профилактики плоскостопия			Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	«Догони мяч»
		Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию			Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.

Октябрь

<p>Занятие №1 Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями ОВД 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3- 4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. 2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п. П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо,</p>	<p>Занятие №2 Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями ОВД 1. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад. П/и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо,</p>
---	---

спокойно и плавно» (Приложение 1) Релаксация «Цветок» (Приложение 2)	спокойно и плавно» (Приложение 1) Релаксация «Цветок» (Приложение 2)
Занятие №3 Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 1) Релаксация «Цветок» (Приложение 2)	Занятие №3 Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 1) Релаксация «Цветок» (Приложение 2)

Ноябрь

Занятие №1 Разминка. Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. ОРУ на фитболе ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола. П/и «Бусинки» Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 1) Релаксация «Земля» (Приложение 2)	Занятие №2 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей») ОРУ на фитболе ОВД 1.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. 2.Сидя на фитболе, выполнить 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; Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 1) Релаксация «Земля» (Приложение 2)
Занятие №3 Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» ОРУ на фитболе ОВД 1.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: -из положения	Занятие №4 Разминка. Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с малым мячом. ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на

<p>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.</p> <p>2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе.</p> <p>Ноги и руки упрутся в пол.</p> <p>П/и «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки»</p>	<p>фитболе в положении лежа на животе.</p> <p>2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - приставной шаг в сторону: - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.</p> <p>П/и «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 1) Релаксация Земля»</p>
--	---

Декабрь

<p>Занятие №1</p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе:</p> <p>а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;</p> <p>б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>2. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 1) Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 2)</p>	<p>Занятие №2</p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 1) Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>
<p>Занятие №3</p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.</p> <p>2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.</p> <p>3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над</p>	<p>Занятие №4</p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.</p> <p>2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.</p> <p>3. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в</p>

<p>кистями. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 1) Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>	грудной клетке» (Приложение 1)
---	--------------------------------

Январь.

<p>Занятие №1 Разминка Ходьба, бег. ОРУ на фитболе ОВД 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; 2. сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Занятие №2 Разминка Ритмический танец с султанчиками ОРУ на фитболе ОВД П/и Эстафета на фитболе П/и «Быстрый и ловкий» П/и «Паровозик» 2 команды Дыхательная гимнастика (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>
---	--

Февраль.

<p>Занятие №1 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ с мячом ОВД 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; 2. стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; 3. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток; П/и « Жуки» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 1) Самомассаж «Этот шарик не простой»</p>	<p>Занятие №2 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ ОВД 1. И.п. - 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; 2. исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; 3. исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой. П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>
<p>Занятие №3 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ с гантелями ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело</p>	<p>Занятие №4 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ с гимнастической палкой ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело</p>

шагать» П/и «Паровозик» Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастик	шагать» П/и «Бусинки» П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика
---	---

Март.

<p>Занятие №1 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх. П/и «Лови мяч» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика «Зайцы»</p>	<p>Занятие №2 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. 3. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе. П/и «Гонка мячей» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика «Зайцы»</p>
<p>Занятие №3 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ на фитболе ОВД 1. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. 3. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой. П/и «Бездомный заяц» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 1) Гимнастика для глаз «Два мяча»</p>	<p>Занятие №4 Разминка Ритмический танец с султанчиками ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу П/и « Жуки» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 1) Гимнастика для глаз «Два мяча»</p>

Апрель

<p>Занятие №1 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз</p>	<p>Занятие №2 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз</p>
<p>Занятие №3 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ с гантелями сидя на фитболе ОВД Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Занятие №4 Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОРУ с гантелями сидя на фитболе П/и «Гонка мячей» П/и «Веселые зайчата» П/и «Хитрая лиса» Дыхательная гимнастика (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>

Май.

<p>Занятие №1 Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение) Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Занятие №2 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз</p>
<p>Занятие №3 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ с гантелями сидя на фитболе ОВД Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Занятие №4 Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОРУ с гантелями сидя на фитболе П/и «Гонка мячей» П/и «Веселые зайчата» П/и «Хитрая лиса» Дыхательная гимнастика (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	Октябрь Май

Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Тестирование. Собеседование	
Текущий	Беседа. Наблюдение педагога.	В течение всего периода обучения
Итоговый	Открытый урок	По окончании обучения

Приложение 1

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Послушаем свое дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент).

Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой)
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определяться состояние всего организма

Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание

с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки).

Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10 раз)

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании

Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной систем носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4—10 раз

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающее грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и

вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. Повторить 6-10 раз.

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. Повторить 4-8 раз.

Ветер (очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает

согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

Цель: та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. 2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как

бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

Губы «трубкой»

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз

Ушки

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки.

Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

2. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

3. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

«трубкой»

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.

4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

Насос

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3—6 раз.

П р и м е ч а н и е . При вдохах напрягать все мышцы носоглотки

Упражнения для релаксации

Этюд «Земля»

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

Поза абсолютного покоя

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д.

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы:

«Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин.

«М е д у з а» .

Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание медленное. Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц

«Трясучка» или «Вибрация»

(Стимулирует обменные процессы.)

Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы

«Цветок»

(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)

Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

Подвижные игры с фитболами

Зайцы и волк

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок. На зеленый

на лужок, Травку щиплют, кушают, осторожно слушают: не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

Бармалей и куклы

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут

в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея,

перебегают из домика в домик со словами:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну попробуй нас поймать.

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

Дракон кусает хвост

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок

— «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

Найди свой мяч

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

Пингвины на льдине

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

Не пропусти мяч

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга. На эти слова все «комарики» должны

сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

Утки и собачка

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит:

Ты, собачка, не лай,

Наших уток не пугай.

Утки наши белые

Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

Тучи и солнышко

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней

подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем». «Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

Утки и охотник

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

Ну-ка, утки,

Кто быстрее

Доплывет до камышей?

Самой ловкой

За победу

Сладкое дадут к обеду.

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом.

Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

Лиса и тушканчики

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда.

«Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

Лошадка, ослик и подкова

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

Звонкою подковкой

Подковали ножку.

Выбежал с обновкой

Ослик на дорожку.

Новую подковкой

Звонко ударял

И свою подковку

Где-то потерял.

Цапля и лягушки

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

Мы веселые лягушки,

Мы зеленые квакушки,

Громко квакаем с утра:

Ква-ква-ква,

Да ква, ква, ква!

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

По болоту я шагаю,

И лягушек я хватаю.

Целиком я их глотаю.

Вот они, лягушки,

Зеленые квакушки.

Берегитесь, я иду,

Я вас всех переловлю.

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

Угадай, кто сидит на мяче

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

Играющий ре ен к(по возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

Успей передать

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

Быстрая гусеница

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем.

По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы.

Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч

Бездомный заяц

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

Противоположные движения

Упражнение на концентрацию внимания. А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой

«Стоп, хоп. Раз»

Так же игра на концентрацию внимания. Дети иду по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» —двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжаю движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».

Список литературы

Литература используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса.

11. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа.- СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.-160 с.
12. Власенко Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика).-СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.-112с.
13. Власенко, Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практ. пособие / Н. Э. Власенко.-М.: Айрис-пресс, 2011.-160.: - (Культура здоровья с детства).
14. Сивцова А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии в дошкольном образовательном учреждении: выбор, внедрение и рациональное использование: Методические рекомендации. - СПб.: СПбАПО, 2008.-56 с.
15. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, инструкторов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева- СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008.-656 с.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №116 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга

**Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-оздоровительной
направленности**

«Фитбол»

Возраст учащихся: 6-7 лет
Срок реализации программы– 1 год

Разработана:
Педагогом дополнительного образования:
Алексеевой Анной Владимировной

Санкт – Петербург
2025

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия не должны быть утомительными, перегруженными новым материалом. Рекомендуется на одном занятии вводить не более 2-3 новых движений. При отработке материала необходимо учитывать опыт детей в танцевальной сфере.

Одним из важнейших приемов обучения в детском саду является игра. Игра-это тот способ, фундамент, то главное, на чем построен процесс обучения. Игра - основной вид деятельности дошкольника. В процессе игровой деятельности ребенок проявляет смекалку, сообразительность. Дети, увлеченные замыслом игры, не замечают, как сталкиваются с различными трудностями и учатся. В игре они решают свою собственную задачу

Создание игровых ситуаций (игровые технологии)

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. Специально в плане образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах — это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр. При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием образования.

Здоровьесберегающие технологии

Технологии, направленные на решение задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей. При организации мероприятий по реализации Программы используются технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья детей (физкультурно-оздоровительные): различные виды гимнастик, занятия физическими упражнениями, подвижные игры, несложные элементы игрового стретчинга и ритмопластики. При этом физкультурно-оздоровительная деятельность не только способствует воспитанию привычки повседневной физической активности, но и формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия у детей.

Обучающие:

- знакомство с мячом фитбол;
- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- обучение терминологией.

Развивающие:

- развитие навыков ориентировки в пространстве;
- развитие координации движений и пластики, навыков владения своим телом;
- развитие опорно-двигательного аппарата;

Воспитательные:

- формирование коммуникативных навыков.
- воспитание трудолюбия;
- воспитание стремления к двигательной активности;
- воспитание ответственности, упорства, силы воли;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- способствовать формированию личности инициативной, целеустремленной;
- воспитание коллективизма.

Календарно-тематическое планирование группы детей 6-7 лет

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Раздел. Тема учебного занятия.	Всего часов
1			Вводное занятие	1
2			Строевые упражнения	1
3			Общеразвивающие упражнения	1
4			Базовые упражнения футбол- гимнастики	1
5			Фитбол-ритмика	1
6			Упражнения направленные на развитие силы	1
7			Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности	1
8			Упражнения, направленные на развитие выносливости	1
9			Упражнения на формирование правильной осанки	1
10			Упражнения для профилактики плоскостопия	1
11			Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	1
12			Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	1
13			Творческие и игровые задания	1
14			Подвижные и музыкальные игры	1
15			Строевые упражнения	1
16			Общеразвивающие упражнения	1
17			Базовые упражнения футбол- гимнастики	1
18			Фитбол-ритмика	1
19			Упражнения направленные на развитие силы	1
20			Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности	1
21			Упражнения, направленные на развитие выносливости	1
22			Упражнения на формирование правильной осанки	1
23			Упражнения для профилактики плоскостопия	1
24			Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	1
25			Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	1
26			Творческие и игровые задания	1
27			Подвижные и музыкальные игры	1
28			Строевые упражнения	1
29			Общеразвивающие упражнения	1
30			Базовые упражнения футбол- гимнастики	1
31			Фитбол-ритмика	1
32			Открытый урок	1

Учебно-тематический план для детей 6-7 лет

№	Месяц	Тема месяца	Кол – во часов	Теория	Практика	Игровые упражнения
1	X «Мой веселый, звонкий мяч»			<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
		Строевые упражнения			повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,
		Общеразвивающие упражнения		.	Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.	«второй лишний»,
		Партерная гимнастика			Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	«колобок»
		Равновесие			Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.	«Быстрый и ловкий»
	Базовые упражнения фитбол- гимнастики			Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа на спине; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.	«Докати мяч»	

		Упражнения направленные на развитие силы			Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер	«Паровозик»
		Упражнения на формирование правильной осанки			Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.	«Гусеница»
		Упражнения для профилактики плоскостопия			Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	«Догони мяч»
		Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию			Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.
2	XI «Мой веселый, звонкий мяч»			<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
		Строевые упражнения			повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,
		Общеразвивающие упражнения		.	Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в	«второй лишний»,

				движении, в парах, в сочетании с ору, бросками и ловлей.	
	Партерная гимнастика			Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	«колобок»
	Равновесие			Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.	«Быстрый и ловкий»
	Базовые упражнения фитбол- гимнастики			Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа на спине; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.	«Докати мяч»
	Упражнения направленные на развитие силы			Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер	«Паровозик»
	Упражнения на формирование правильной осанки			Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.	«Гусеница»
	Упражнения для профилактики плоскостопия			Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении	«Догони мяч»

					сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	
		Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию			Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.
3	XII «Мой веселый, звонкий мяч»			<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
		Строевые упражнения			повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,
		Общеразвивающие упражнения		.	Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.	«второй лишний»,
		Партерная гимнастика			Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	«колобок»
		Равновесие			Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.	«Быстрый и ловкий»
	Базовые упражнения фитбол- гимнастики			Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа на спине;	«Докати мяч»	

					из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.	
		Упражнения направленные на развитие силы			Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер	«Паровозик»
		Упражнения на формирование правильной осанки			Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.	«Гусеница»
		Упражнения для профилактики плоскостопия			Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	«Догони мяч»
		Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию			Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.
4	I «Мой веселый, звонкий мяч»			<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
		Строевые упражнения			повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,

	Общеразвивающие упражнения		.	Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.	«второй лишний»,
	Партерная гимнастика			Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	«колобок»
	Равновесие			Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.	«Быстрый и ловкий»
	Базовые упражнения фитбол- гимнастики			Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа на спине; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.	«Докати мяч»
	Упражнения направленные на развитие силы			Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер	«Паровозик»
	Упражнения на формирование правильной осанки			Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.	«Гусеница»

		Упражнения для профилактики плоскостопия			Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	«Догони мяч»
		Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию			Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.
5	II «Мой веселый, звонкий мяч»			<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
		Строевые упражнения			повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,
		Общеразвивающие упражнения		.	Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.	«второй лишний»,
		Партерная гимнастика			Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	«колобок»
		Равновесие			Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.	«Быстрый и ловкий»
		Базовые упражнения			Перекаты и переходы: из упора	«Докати

		фитбол- гимнастики			присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа на спине; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.	мяч»
		Упражнения направленные на развитие силы			Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер	«Паровозик»
		Упражнения на формирование правильной осанки			Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.	«Гусеница»
		Упражнения для профилактики плоскостопия			Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	«Догони мяч»
		Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию			Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.
1	III «Мой веселый, звонкий мяч»			<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
		Строевые упражнения			повороты «Направо!»,	«камушки»,

			«Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	
	Общеразвивающие упражнения		Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.	«второй лишний»,
	Партерная гимнастика		Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	«колобок»
	Равновесие		Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.	«Быстрый и ловкий»
	Базовые упражнения фитбол- гимнастики		Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа на спине; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.	«Докати мяч»
	Упражнения направленные на развитие силы		Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер	«Паровозик»
	Упражнения на формирование правильной осанки		Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки.	«Гусеница»

					Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.	
		Упражнения для профилактики плоскостопия			Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	«Догони мяч»
		Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию			Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.
IV «Мой веселый, звонкий мяч»				<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
		Строевые упражнения			повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,
		Общеразвивающие упражнения			Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.	«второй лишний»,
		Партерная гимнастика			Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	«колобок»
		Равновесие			Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа	«Быстрый и ловкий»

					на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.	
	Базовые упражнения фитбол- гимнастики				Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа на спине; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.	«Докати мяч»
	Упражнения направленные на развитие силы				Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер	“Паровозик”
	Упражнения на формирование правильной осанки				Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.	“Гусеница”
	Упражнения для профилактики плоскостопия				Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	«Догони мяч»
	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию				Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.

V «Мой веселый, звонкий мяч»			<ul style="list-style-type: none"> • Понятие здорового образа жизни и его составляющие • Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота) 		«кто не спрятался»,
	Строевые упражнения			повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове), прокатывая мяч сбоку.	«камушки»,
	Общеразвивающие упражнения		.	Общеразвивающие упражнения с предметом: орудие с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с орудием, бросками и ловлей.	«второй лишний»,
	Партерная гимнастика			Растягивание мышц спины, ног. Развитие гибкости позвоночника - Растягивание прямых мышц брюшного пресса - Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног - Укрепление и развитие стоп	«колобок»
	Равновесие			Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.	«Быстрый и ловкий»
	Базовые упражнения фитбол- гимнастики			Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа на спине; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.	«Докати мяч»
	Упражнения направленные на развитие силы			Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми	«Паровозик»

					амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер	
		Упражнения на формирование правильной осанки			Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.	«Гусеница»
		Упражнения для профилактики плоскостопия			Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.	«Догони мяч»
		Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию			Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.	Эстафеты.

Октябрь

<p>Занятие №1 Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями ОВД 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3- 4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. 2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п. П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо,</p>	<p>Занятие №2 Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями ОВД 1. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад. П/и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо,</p>
---	---

спокойно и плавно» (Приложение 1) Релаксация «Цветок» (Приложение 2)	спокойно и плавно» (Приложение 1) Релаксация «Цветок» (Приложение 2)
Занятие №3 Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 1) Релаксация «Цветок» (Приложение 2)	Занятие №3 Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 1) Релаксация «Цветок» (Приложение 2)

Ноябрь

Занятие №1 Разминка. Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. ОРУ на фитболе ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола. П/и «Бусинки» Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 1) Релаксация «Земля» (Приложение 2)	Занятие №2 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей») ОРУ на фитболе ОВД 1.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. 2.Сидя на фитболе, выполнить 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; Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 1) Релаксация «Земля» (Приложение 2)
Занятие №3 Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» ОРУ на фитболе ОВД 1.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: -из положения	Занятие №4 Разминка. Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с малым мячом. ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на

<p>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.</p> <p>2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе.</p> <p>Ноги и руки упрутся в пол.</p> <p>П/и «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки»</p>	<p>фитболе в положении лежа на животе.</p> <p>2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - приставной шаг в сторону: - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.</p> <p>П/и «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 1) Релаксация Земля»</p>
--	---

Декабрь

<p>Занятие №1</p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе:</p> <p>а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;</p> <p>б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>2. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 1) Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение2)</p>	<p>Занятие №2</p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 1) Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>
<p>Занятие №3</p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.</p> <p>2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.</p> <p>3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над</p>	<p>Занятие №4</p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.</p> <p>2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.</p> <p>3. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в</p>

<p>кистями. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 1) Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>	грудной клетке» (Приложение 1)
---	--------------------------------

Январь.

<p>Занятие №1 Разминка Ходьба, бег. ОРУ на фитболе ОВД 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; 2. сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Занятие №2 Разминка Ритмический танец с султанчиками ОРУ на фитболе ОВД П/и Эстафета на фитболе П/и «Быстрый и ловкий» П/и «Паровозик» 2 команды Дыхательная гимнастика (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>
---	--

Февраль.

<p>Занятие №1 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ с мячом ОВД 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; 2. стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; 3. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток; П/и « Жуки» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 1) Самомассаж «Этот шарик не простой»</p>	<p>Занятие №2 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ ОВД 1. И.п. - 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; 2. исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; 3. исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой. П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>
<p>Занятие №3 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ с гантелями ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело</p>	<p>Занятие №4 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ с гимнастической палкой ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело</p>

шагать» П/и «Паровозик» Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастик	шагать» П/и «Бусинки» П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика
---	---

Март.

<p>Занятие №1 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх. П/и «Лови мяч» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика «Зайцы»</p>	<p>Занятие №2 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. 3. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе. П/и «Гонка мячей» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика «Зайцы»</p>
<p>Занятие №3 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ на фитболе ОВД 1. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. 3. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой. П/и «Бездомный заяц» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 1) Гимнастика для глаз «Два мяча»</p>	<p>Занятие №4 Разминка Ритмический танец с султанчиками ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу П/и « Жуки» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 1) Гимнастика для глаз «Два мяча»</p>

Апрель

<p>Занятие №1 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз</p>	<p>Занятие №2 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз</p>
<p>Занятие №3 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ с гантелями сидя на фитболе ОВД Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Занятие №4 Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОРУ с гантелями сидя на фитболе П/и «Гонка мячей» П/и «Веселые зайчата» П/и «Хитрая лиса» Дыхательная гимнастика (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>

Май.

<p>Занятие №1 Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение) Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Занятие №2 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз</p>
<p>Занятие №3 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ с гантелями сидя на фитболе ОВД Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Занятие №4 Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОРУ с гантелями сидя на фитболе П/и «Гонка мячей» П/и «Веселые зайчата» П/и «Хитрая лиса» Дыхательная гимнастика (Приложение 1) Пальчиковая гимнастика</p>

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	Октябрь Май

Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Тестирование. Собеседование	
Текущий	Беседа. Наблюдение педагога.	В течение всего периода обучения
Итоговый	Открытый урок	По окончании обучения

Приложение 1

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Послушаем свое дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент).

Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определяется состояние всего организма

Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки).

Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10 раз)

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании

Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной систем носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4—10раз

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

П р и м е ч а н и е . Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и

вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. Повторить 6-10 раз.

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. Повторить 4-8 раз.

Ветер (очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает

согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

Цель: та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. 2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.

3. Растягивая губы в улыбку, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как

бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

Губы «трубкой»

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз

Ушки

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки.

Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

2. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

3. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

«трубкой»

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.

4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

Насос

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3—6 раз.

П р и м е ч а н и е . При вдохах напрягать все мышцы носоглотки

Упражнения для релаксации

Этюд «Земля»

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

Поза абсолютного покоя

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д.

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы:

«Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин.

«М е д у з а» .

Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание медленное. Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц

«Трясучка» или «Вибрация»

(Стимулирует обменные процессы.)

Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы

«Цветок»

(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)

Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

Подвижные игры с фитболами

Зайцы и волк

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок. На зеленый

на лужок, Травку щиплют, кушают, осторожно слушают: не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

Бармалей и куклы

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут

в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея,

перебегают из домика в домик со словами:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну попробуй нас поймать.

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

Дракон кусает хвост

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок

— «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

Найди свой мяч

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

Пингвины на льдине

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

Не пропусти мяч

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга. На эти слова все «комарики» должны

сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

Утки и собачка

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит:

Ты, собачка, не лай,

Наших уток не пугай.

Утки наши белые

Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

Тучи и солнышко

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили,

красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем». «Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

Утки и охотник

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камышы» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

Ну-ка, утки,
Кто быстрее
Доплывет до камышей?
Самой ловкой
За победу

Сладкое дадут к обеду.

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом.

Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

Лиса и тушканчики

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда.

«Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

Лошадка, ослик и подкова

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

Звонкою подковкой
Подковали ножку.
Выбежал с обновкой
Ослик на дорожку.
Новую подковкой
Звонко ударял
И свою подковку
Где-то потерял.

Цапля и лягушки

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

Мы веселые лягушки,
Мы зеленые квакушки,
Громко квакаем с утра:
Ква-ква-ква,
Да ква, ква, ква!

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

По болоту я шагаю,
И лягушек я хватаю.
Целиком я их глотаю.
Вот они, лягушки,
Зеленые квакушки.
Берегитесь, я иду,

Я вас всех переловлю.

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

Угадай, кто сидит на мяче

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

Играющий ребенок (по возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

Успей передать

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

Быстрая гусеница

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем.

По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы.

Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч

Бездомный заяц

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

Противоположные движения

Упражнение на концентрацию внимания. А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой

«Стоп, хоп. Раз»

Так же игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».

Список литературы

Литература используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса.

16. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа.- СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.-160 с.

17. Власенко Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика).-СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.-112с.

18. Власенко, Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практ. пособие / Н. Э. Власенко.-М.: Айрис-пресс, 2011.-160.: - (Культура здоровья с детства).

19. Сивцова А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии в дошкольном образовательном учреждении: выбор, внедрение и рациональное использование: Методические рекомендации. - СПб.: СПбАППО, 2008.-56 с.

20. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, инструкторов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева- СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008.-656 с.