

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
« Детский сад № 151 общеразвивающего вида с приоритетным  
осуществлением физического развития воспитанников «Солнышко» г. Орска»

Принято на заседании  
Педагогического совета № 5  
От «31» мая 2022 г.

Утверждаю:  
Заведующий МДОАУ №151  
Г.В.Баисова Баисова Г.В.

Подписано цифровой подписью: Г.В.Баисова

## Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Фитбол»**

*Срок реализации 1 год: с 01.09.2022 г. по 31.08.2023 г.*



Программа составлена:  
педагогом первой квалификационной  
категории Пушкаревой Н.Г.

Орск, 2022 г.

## Содержание

### **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

|                                                                                                                                              |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1.1 Пояснительная записка.....                                                                                                               | 3 |
| 1.1.1. Цель и задачи реализации Программы .....                                                                                              | 4 |
| 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы .....                                                                                     | 4 |
| 1.1.3.Значимые для разработки и реализации программы характеристики,<br>в том числе характеристики развития детей дошкольного возраста ..... | 5 |
| 1.1.4. Планируемые результаты освоение детьми программы.....                                                                                 | 9 |
| 1.2 Нормативная база.....                                                                                                                    | 9 |

### **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

|                                                                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1.Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями<br>развития детей 4-7 лет в пяти образовательных областях..... | 10 |
| 2.2 Содержание образовательной деятельности .....                                                                                       | 11 |
| 2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств<br>реализации Программы.....                                                | 13 |
| 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы .....                                                                           | 17 |
| 2.5 Взаимодействие с семьями воспитанников.....                                                                                         | 17 |
| 2.6. Перспективный план.....                                                                                                            | 18 |

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| 3.1 Организация жизнедеятельности детей .....            | 28 |
| 3.2 Материально-техническое оснащение, оборудование..... | 28 |
| 3.3 Режим работы.....                                    | 28 |

### **IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....**

### **V. ПРИЛОЖЕНИЕ.....**

|                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Приложение 1. Комплексы общеразвивающих упражнений.....                                                     | 31 |
| Приложение 2. Подвижные игры с фитболами.....                                                               | 32 |
| Приложение 3. Комплексы дыхательной гимнастики.....                                                         | 36 |
| Приложение 4. Упражнения на релаксацию.....                                                                 | 39 |
| Приложение 5. Пальчиковая гимнастика.....                                                                   | 40 |
| Приложение 6. Самомассаж.....                                                                               | 42 |
| Приложение 7. Кинезиологические упражнения.....                                                             | 43 |
| Приложение 8. Таблица Диагностика двигательного развития.....                                               | 46 |
| Приложение 9. Требования к проведению занятий и последовательность<br>обучения упражнениям на фитболах..... | 49 |

# І.Целевой раздел Программы

## 1.1. Пояснительная записка

В настоящее время ученые и практики констатируют возникающее противоречие между декларируемыми ценностями здоровья, здорового образа жизни и тем фактом, что все большее количество детей имеют отклонения в психофизическом развитии. Происходит понимание того, что здоровье - это не просто отсутствие болезней, а полнота жизненных сил, гармоничное развитие личности и ее взаимосвязи с окружающим миром. Статистика говорит о том, что количество детей с 1-й группой здоровья катастрофически снижается; происходит рост нарушений опорно-двигательного аппарата, нарушений в развитии речи, гиперактивность или заторможенность. Причинами являются ухудшение экологии, невысокий уровень материального благосостояния, уменьшение двигательной активности.

Для решения проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. По нашему мнению одной из таких технологий является использование фитбол-гимнастики. Это новое современное направление оздоровительной работы с использованием мячей большого размера, ее эффективность подтверждена опытом коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране – около 10 лет. Фитбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

**Программа** разработана на основе собственного опыта автора с использованием рекомендаций Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина взятыми из пособия **фитбол-аэробика для детей "Танцы на мячах"**.

Слово «**фитбол**» стоит из двух английских – «*fit*» («*fit*», что означает - поддержка и «*ball*» («*ball*») - мяч. «**Фитбол**» (*fitball*) в переводе на русский язык - это «*мяч для опоры*», который используется в оздоровительных целях (5). Такие мячи имеют различные названия: Resist-a-boll, Body ball, Swiss – ball.

В нашей стране их называют гимнастическими мячами, фитнес-мячами, а двигательная деятельность с ними - **фитбол-гимнастика**.

В **фитбол-гимнастике** применение мяча многофункционально: как предмета, как опоры, отягощения, тренажера, массажера, препятствия, ориентира

Актуальность **программы заключается в том**, что упражнения на мячах по своему воздействию на организм, вызывают большой интерес как у детей, так и у взрослых. Они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма.

Упражнения сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгии и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

Новизна **Программы** состоит в многофункциональности **фитбол-гимнастики** и творческой самореализации детей.

#### 1.1.1. Цели и задачи Программы

Систематическое использование фитболов на занятиях с детьми 4-7 лет способствует улучшению координации движений, снижению нарушений опорно-двигательного аппарата, активизации дыхательной системы, позволяет достичь поставленной **цели**

**Цель программы** - обогащение двигательной активности детей младшего и среднего дошкольного возраста, за счет разнообразных действий с мячом.

Для достижения этой цели необходимо решать следующие **задачи**:

- формировать навык правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на фитболах;
- укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе сохранять их эмоциональное благополучие;
- развивать дыхательную систему, способствовать формированию правильного речевого дыхания;
- развивать физические качества: гибкость, силу, ловкость, выносливость, быстроту движений;
- развивать координацию движений и умение ориентироваться в пространстве;
- совершенствовать двигательные умения детей в процессе упражнений и игр с мячом.
- формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой в детском саду и семье.

#### 1.1.2. Принципы и подходы к реализации Программы

Принципы реализации **Программы**:

При разработке **Программы** базовой основой послужили теория и методика физического воспитания, оздоровительной физической культуры, детского фитнеса, врачебно-педагогический контроль.

Логику построения данной **Программы**, её особый приоритет и перспективу обеспечивает соответствие принципам дидактики и специальным требованиям:

- непрерывности процесса обучения, которая обеспечивается механизмом преемственности между целями, задачами и содержанием отдельных разделов **программы**;
- целостности процесса обучения, предполагающей интеграцию основного и **дополнительного образования**;
- личностно-ориентированному характеру обучения, реализуемому посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения, соответствующих принципам построения учебных **программ**;
- наличию существенного оздоровительного эффекта, обусловленному участием в работе различных мышечных групп, возможностью длительного выполнения упражнений ритмичного

характера (*преимущественно, с аэробным механизмом энергообеспечения*) и биомеханическим факторам (прежде всего, воздействию непрерывной вибрации на опорно-двигательный аппарат и внутренние органы).

Деятельность кружка рассчитана на один учебный год, с детьми старшего дошкольного возраста. Занятие кружка проводится два раза в неделю, подразделяется на 3 части: подготовительную(вводную), основную и заключительную.

В подготовительной (вводной) части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться на занятиях как предмет, снаряд или опора. Все обучение строится на основе интеграции физкультурных, оздоровительных и речевых задач.

### **1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики развития детей дошкольного возраста.**

#### **Преимущества тренировки с фитболом**

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм и в отличие от других видов оздоровительной гимнастики имеют отличительные особенности, к которым относятся:

- Необходимость постоянно удерживать равновесие при выполнении упражнений на мяче, способствующая включению в работу более глубоких мышечных групп;
- Щадящая нагрузка на позвоночник, суставы ног, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, создаёт возможность занятий для детей с различными отклонениями в состоянии здоровья.
- При выполнении упражнений на мячах в работу включаются одновременно такие анализаторы как, двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный, тактильный, что позволяет решать различные задачи в комплексе. Происходит это комплексное воздействие за счёт следующих факторов:
  1. *Свойства мяча.* Мяч имеет форму, цвет, размер, упругость.
  2. *Многофункциональность использования мяча.* Мяч как предмет, опора, отягощение, массажёр, препятствие, ориентир, тренажёр.
  3. *Музыкальное сопровождение.*
  4. *Целенаправленно подобранные средства:* гимнастические, профилактические и танцевальные упражнения; эстафеты, подвижные и музыкальные игры.

Помимо вышеперечисленных факторов фитболы оказывают ещё и вибрационное воздействие на организм занимающегося. Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека. Всё это позволяет решать следующие **задачи**:

- Развитие физических качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие координации движений и равновесия для тренировки вестибулярного аппарата;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение

венозного застоя;

- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Нормализация перистальтики кишечника
- Стимуляция обмена веществ организма, активация моторно-висцеральных рефлексов и т.д.

При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник. Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе уже способствует формированию сложно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Выполнение упражнений на мяче в исходном положении лежа животом или спиной гораздо тяжелее, чем на устойчивой опоре. Поддерживание равновесия, которое способствует координированной работе многочисленных мышечных групп, решает задачу развития вестибулярного аппарата и формирования мышечного корсета за счёт укрепления мышц спины и брюшного пресса. Круглая форма мяча помогает выполнять упражнения с большей амплитудой, благодаря чему происходит растяжение мышц и связок. Это способствует развитию гибкости, которая является абсолютным диапазоном движения в суставе или ряде суставов, достижимом в мгновенном усилии.

Из выше перечисленного можно сделать вывод, что фитбол-гимнастика оказывает благотворное влияние на формирование опорно-двигательного аппарата, от состояния которого зависит осанка ребёнка.

Оздоровительный эффект от занятий фитбол-гимнастикой также подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года №06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

### **Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах**

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 -2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.
2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 -55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет- 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.

3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

4. Для занятий фитбол- гимнастикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако, на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

5. Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры – ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90 или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол – гимнастики.

Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными.

Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.

Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному».

На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач

При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др .

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

### **Особенности развития детей шестого года жизни**

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребёнок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Здесь можно посоветовать, как можно больше играть с детьми мячом, лепить пластилином, глиной, рисовать и т. д.

Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200мл., и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических

запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Поэтому необходимо учить детей, разговаривать, не напрягая голосовые связки.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Интенсивно совершенствуется восприятие.

Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы. Всё выше перечисленное необходимо учитывать при воспитании детей шестилетнего возраста.

**Особенности развития детей седьмого года жизни**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

**Особенности развития движений у детей дошкольного возраста**

| Возраст | Двигательные возможности ребенка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 лет   | Овладевает целостными двигательными действиями. Движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, передвигается на лыжах по слабопересеченной местности (может преодолевать на лыжах до 1000 м) |
| 6 лет   | Успешно осваивает прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазание по шесту, канату, гимнастической стенке, метание на дальность и в цель и др. Катается на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах, плавает. В движениях появляются выразительность, плавность и точность, особенно при                                                        |

#### **1.1.4. Планируемые результаты освоения Программы, конкретизирующие требования Стандарта к целевым ориентирам , с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей**

Целенаправленная работа с использованием фитбол-гимнастики позволяет достичь следующих результатов:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- систематическое применение комплексов фитбол-гимнастики гармонично тренирует основные группы мышц, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки;
- занятия с использованием дыхательной гимнастики, приемов кинезиологии и просодики способствуют формированию правильного речевого дыхания;
- упражнения без устойчивой опоры тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, функцию равновесия и другие физические качества: ловкость, силу, выносливость, скорость;
- использование фитболов оказывает общее стимулирующее влияние на физиологическое состояние ребенка, повышает эмоциональный фон занятий, вызывая положительный настрой.

#### **1.2. Нормативная база**

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями.
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196" Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196"
- Постановлением Правительства РФ от 15 сентября 2020г. № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»
- Приказом Министерства образования и науки России №1155 от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «О утверждении Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

## II. Содержательный раздел Программы

**2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей 4-7 лет в пяти образовательных областях - социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.**

| Образовательная область    | Описание образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Интеграция области с другими образовательными областями                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Физическое развитие</b> | Подвижные игры, командные игры с использованием фитболов, физкультурного оборудования, атрибутов игр, средств мультимедии. Упражнение для развития разных групп мышц. Общеразвивающие упражнения на развитие мелких мышц рук, разных групп мышц при использовании фитбола, силовые упражнения, художественно – спортивные упражнения. | <p><b>Художественно-эстетическое развитие:</b> Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, пластики, координации, чувствования собственного тела с использованием средств мультимедии (музыки, сюжетных изображений). Упражнения с мячами под музыкальное сопровождение средствами мультимедии, развитие красоты и пластики движений.</p> <p><b>Познавательное развитие:</b> Упражнения на развитие внимания, памяти. Игры на развитие воображения, развития двигательных умений и навыков. Упражнения на развитие двигательной активности, применение различных словесных, фольклорных, музыкальных игр в организации занятий при помощи инструктора и самостоятельно.</p> <p><b>Речевое развитие:</b> Упражнения и игры на развитие дыхания, силы голоса. Самостоятельно пересказывать/повторять содержание упражнений и заданий с фитболом. Упражнения с фитболами на развитие дыхания, командные игры под музыкальное и/или речевое сопровождение.</p> <p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> Командные и групповые игры, упражнения. Индивидуальная работа с инструктором. Совершенствование работы в парах, тройках и т.д. Упражнения на развитие эмоциональной сферы, спортивные игры с фитболами совместно с инструктором и сверстниками. Коллективные упражнения и эстафеты</p> |

## 2.2. Содержание образовательной деятельности

### Организация образовательной деятельности:

На занятиях и вне занятий:

- проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом;
- демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д.;
- перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами;
- применение мелких предметов для развития мелких мышц рук;
- использование различных видов мячей для ОРУ;
- использование дыхательных упражнений;
- проведение ритмической гимнастики;
- использование упражнений на расслабление.

Программа «Фитбол – весёлый мяч» включает в себя **четыре этапа**.

#### *I. Ознакомительный (сентябрь)*

Задача ознакомительного этапа - освоение детьми мяча как оборудования: дать представление о форме и свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- прокатывания фитбола по полу, гимнастической скамье, сидя на полу друг другу, между предметами и т.д.;
- различные способы передачи мяча друг другу;
- броски фитбола вверх, друг другу;
- различные способы отбивания мяча об пол;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Вышибалы», «Попади в цель» и т.д.

#### *II. Подготовительный (сентябрь-октябрь)*

Задачи подготовительного этапа:

1. Определить исходное состояние координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей.

2. Обучить правильной посадке на фитболе

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять несложные упражнения для плечевого пояса (одновременное и поочерёдное поднятие и опускание плеч, сгибание рук к плечам, поднятие рук в различных направлениях и т.д.);
- выполняя различные игровые упражнения, принимать по сигналу исходное положение сидя на мяче.

3. Обучить базовым положениям при выполнении упражнений с мячом .

Рекомендуемые упражнения:

- из исходного положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать положение - сед на пятках, подкатывая мяч к коленям;
  - из исходного положения сед на пятках руки на мяче принимать положение стойка на коленях, затем на четвереньках фитбол под грудью.
  - Принимать исходное положение лёжа на спине с различным положением ног на мяче (стопы на мяче, колени под углом 90°; голени на мяче; пятки на мяче, ноги прямые и т.д.)
4. обучить различным исходным положениям на мяче (животе и спине)

Рекомендуемые упражнения:

- из положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать и удерживать положение, лёжа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу;
- из положения, лёжа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу, выполнять несложные движения ногами (в стороны, опускать на пол и т.д.);
- Принимать и удерживать положения, лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90°, прямые ноги в упоре на стопы.
- Из исходного положения, лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90° скользящим движением по полу выпрямлять одновременно ноги, затем поочерёдно сгибать в исходное положение.

### *III. Основной тренировочный (ноябрь - март)*

Задачи тренировочного этапа:

#### 1. Укрепление мышечного корсета

Рекомендуемые упражнения:

- упражнения для укрепления мышц шеи (приложение 3);
- упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса (приложение 4);
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (приложение 5);
- упражнения для укрепления мышц спины (приложение 6) и тазового дна (приложение 7);
- упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы (приложение 8).

#### 2. Увеличение гибкости и подвижности в суставах.

Рекомендуемые упражнения см. приложение 9

#### 3. Развитие координации движений и функции равновесия.

Все упражнения из исходных положений сидя на мяче, лежа на мяче спиной и на животе.

### *IV. Заключительный (апрель - май)*

Задачи заключительного этапа:

1. Совершенствование выполнения упражнений;
2. Закрепление достигнутых результатов;
3. Проведение итоговой диагностики физического развития.

### **Интеграция образовательных областей**

#### **Социально-коммуникативное развитие.**

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в спортивных играх. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

#### **Познавательное развитие.**

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

#### **Речевое развитие.**

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

#### **Художественно-эстетическое развитие.**

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

#### **Физическое развитие.**

Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать

понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

### **2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы**

**Формы** обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- 1) упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- 2) соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
- 3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- 4) части комплекса (определённое количество комбинаций);
- 5) комплекс упражнений.

#### **Методы работы с детьми:**

- ✓ игровой метод (драматизация, театрализация, игровитмика, игрогимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика);
- ✓ метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- ✓ метод звуковых и пространственных ориентиров;
- ✓ метод наглядно-слухового показа;
- ✓ метод активной импровизации;
- ✓ метод коммуникативного соревнования;
- ✓ словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.)
- ✓ наглядные – показ, имитация, участие воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
- ✓ практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.
- ✓ применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
- ✓ изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
- ✓ смена способов выполнения упражнений.
- ✓ использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

#### **Методика проведения**

Целесообразно занятия фитбол-гимнастикой проводить один-два раза в неделю в дни в которые нет образовательной деятельности по физической культуре у детей посещающих кружок. Таким образом, дети имеют возможность заниматься физической культурой пять дней в неделю, что способствует увеличению двигательной активности, причём целенаправленной. Также фитбол-гимнастика не проводится два дня подряд. Этот момент учитывается при составлении расписания непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

### ***Схема построения занятия футбол-гимнастикой***

Занятия футбол-гимнастикой проходят два раза в неделю по 25-30 минут, в зависимости от возраста занимающихся. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки, решается задача воспитания и закрепления навыка правильной осанки.

В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, способствующая укреплению мышечного корсета и тренировки силовой выносливости мышц, которая должна быть оптимальной для детей. Также решаются задачи развития вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах, воспитания и закрепления навыка правильной осанки. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки и расслаблению организма.

#### ***Подготовительная часть (5-7 мин.)***

В подготовительной части выполняются строевые упражнения, ранее освоенные в ООД по физической культуре. Это различные виды ходьбы: обычная ходьба, на носках, на пятках, высоко поднимая колено, приставным шагом левая, затем правая вперёд, приставным шагом левым, затем правым боком и т.д. Ходьба в обход, по гимнастической скамье, через центр в колонне по одному, по два и т.д.

В ознакомительный и подготовительный период, ходьба выполняется без мяча с различным положением рук (вверх, за голову, назад в замок, в стороны и т.д.) в чередовании с остановкой по сигналу принимая основную стойку и с лёгким бегом в обход, через центр, змейкой и т.д.

В основной и заключительный период ходьба выполняется с футболом в руках (футбол вверх, вперёд) в чередовании с ходьбой, прокатывая футбол по гимнастической скамье, с бегом, прокатывая мяч вперёд в обход, через центр, между предметами и т.д. и с бегом вокруг футбола, держась одной рукой за мяч, по сигналу меняя направление и руку, а по свистку принимая положение сидя на футболе. После бега обязательно выполняются дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

#### ***Основная часть (10-20 мин.)***

В основной части занятия в ознакомительный период выполняются различные способы передачи мяча, прокатывания, отбивания, подбрасывания, бросания. Проводится подвижная игра с футболом, включающая в себя вышеперечисленные упражнения. После подвижной игры проводятся дыхательные упражнения.

В остальные периоды в основной части занятия выполняются упражнения в положении стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на спине мяч в ногах, под ногами, подвижные игры с футболом, в которых предусмотрены правила для фиксации правильной осанки. После статических упражнений и подвижной игры проводятся дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

#### ***Заключительная часть (5 мин.)***

В ознакомительный период, в заключительной части выполняются малоподвижные игры без мяча, дыхательные упражнения стоя, сидя.

В остальные периоды выполняются малоподвижные игры с мячом (приложение 10), дыхательные упражнения сидя на мяче, комплексы дыхательных упражнений. Во второй половине учебного года вводится выполнение упражнений с гимнастической палкой на голове. Сначала – это основная стойка с гимнастической палкой на голове, затем, по мере усвоения упражнения, продвижение вперёд, продвижение в разных направлениях, повороты на месте, приседания и т.д.

### **Способы дозировки физических упражнений**

- Длительность выполнения физических упражнений.
- Подбор самих упражнений и подвижных игр.
- Количество повторений, темп движения.
- Выбор исходных положений.

### **Основные принципы** применения фитбол-гимнастики при профилактике нарушения осанки

- Принцип сознательности основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребёнком сути того или иного движения, которое он производит. Приучает к самостоятельности и повышает интерес к занятиям.
- Принцип систематичности, главная особенность которого непрерывность и планомерность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.
- Принцип индивидуального подхода к каждому ребёнку. Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка.
- Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип доступности. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не наносят ущерба его здоровью.
- Принцип от простого к сложному способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного возросшим возможностям организма.
- Принцип рассеянной мышечной нагрузки. Работа одной группы мышц сменяется другой, что способствует предупреждению переутомления.
- Принцип наглядности. Суть принципа заключается в создании у ребёнка, с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.
- Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий выражает поступательный характер системы физических упражнений. На основе этого принципа строится тенденция постепенного увеличения нагрузок, что гарантирует развивающий эффект (усиление и обновление воздействий) от физических упражнений.

### **Типы занятий фитбол-гимнастикой**

В программу по фитбол-гимнастике следует включать различные типы занятий. Это будет вызывать у детей интерес к занятиям, что, в свою очередь, способствует более быстрому освоению упражнений, усвоению знаний об их направленности и решению такой воспитательной задачи, как потребность в ежедневных физических упражнениях.

#### **Рекомендуемые типы занятий**

Традиционное занятие носит обучающий, смешанный и вариативный характер:

- Занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами игры и т.д.)
- Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее.
- Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые варианты (условия выполнения) двигательных действий.

Игровое занятие построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений (приложение 11), различного рода подвижных игр (приложение 12)

Сюжетно-игровое занятие основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации («цирк», «смешарики», «космос» и т.д.)

Контрольно-проверочное занятие направленно на оценивание уровня подготовленности детей к предстоящим нагрузкам в начале учебного года и на количественную, качественную и теоретическую оценку результатов, достигнутых детьми к концу учебного года.

### **Методические рекомендации**

- Для поддержания интереса у детей к занятиям фитбол-гимнастикой и повышения эмоционального тонуса, рекомендуется вводить музыкальное сопровождение: частично или в течение всего игрового занятия и занятия вариативного характера; частично в течение сюжетно-игрового занятия и занятия смешанного характера (в тех частях, где идёт совершенствование движений).
- Эффективность занятий на мячах зависит от правильного выбора размеров мяча. Фитбол подбирается каждому ребёнку индивидуально по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Оптимальные размеры мяча: для детей 3-4 лет – 45см; для детей 5-6 лет – 50см; для детей 6-7 лет – 55см.
- Занятия проводятся группой не более 12 человек в проветренном помещении на ковриках в спортивной одежде (шорты, футболка, носочки).
- Для занятий с профилактической целью с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.
- Каждое упражнение повторять 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.
- Упражнения на силу чередовать с упражнениями на растягивание и на расслабление.
- При выполнении дыхательных упражнений для увеличения подвижности грудной клетки, вдох сопровождать подниманием рук внешними дугами вверх. Следует обращать внимание на полноценность выдоха (для его усиления применяются упражнения с произношением звуков «а», «о», «у», «з», «ж»).
- На занятиях с детьми дошкольного возраста используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча).
- На протяжении всего занятия вести контроль за осанкой детей и способствовать самоконтролю ребёнка за осанкой. Для этого можно использовать такие приёмы, как фиксация правильной осанки в положении стоя и сидя на фитболе после остановки по сигналу и во всех исходных положениях во время выполнения упражнений перед каждым повтором. Игровые упражнения, подвижные и малоподвижные игры, предусматривают правила для сохранения правильной осанки.
- При выполнении упражнений лёжа животом на фитболе с упором руками на полу ладоши должны быть параллельны и расставлены на уровне плечевых суставов.
- Для большей устойчивости в положении сидя на мяче ноги в опоре стопами на полу располагать на ширине плеч.
- При выполнении упражнений лёжа на фитболе на спине и животе голова и ноги должны составлять одну прямую линию.
- При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.
- Держать мячи вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае,

если его будут сдувать и надувать очень часто.

- Соблюдать приёмы страховки и самостраховки детей.

### **Требования по техники безопасности во время занятий видами фитнеса.**

***Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения:***

- ☐ быстрые круговые движения головой и излишние наклоны головы вперед и назад;
- ☐ упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти;
- ☐ прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти;
- ☐ подъём двух прямых ног из положения лёжа на спине;
- ☐ переход из положения лёжа в положение сидя с прямыми ногами;
- ☐ «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 градусов;
- ☐ прогиб туловища назад в положении стоя;
- ☐ вращательные движения коленями;
- ☐ работа с отягощениями на выпрямленных руках;
- ☐ резкие скручивания туловища («мельница»);
- ☐ движения с чрезмерной амплитудой;
- ☐ максимальные нагрузки и продолжительное изометрическое напряжение;
- ☐ шаг на платформу спиной вперёд;
- ☐ спуск с платформы прыжком.

### **2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы**

В развитии детской инициативы и самостоятельности инструктору по физической культуре важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к выполнению физических упражнений, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата.

Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;

- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

### **2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников.**

Задачи:

- Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе.
- Помочь родителям создать условия для развития организованности, ответственности дошкольника, умений взаимодействия с взрослыми и детьми, способствовать развитию начал социальной активности в совместной с родителями деятельности.
- Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитие положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей со способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.

Формы работы:

- Совместная деятельность детей и родителей.
- Организация фотовыставки «Вот как мы умеем».
- Консультации, создание памяток, буклетов, стендовая информация.

**Календарно-тематический план работы с родителями учащихся.**

| Месяц    | Форма работы                   | Тема                                                         |
|----------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| сентябрь | Анкетирование                  | «Здоровье вашего ребёнка»                                    |
| октябрь  | Консультация                   | «Что такое футбол»                                           |
| ноябрь   | Консультация                   | «Как улучшить осанку наших детей»                            |
| декабрь  | Ширма для родителей            | «Гимнастика на футболе в домашних условиях», «Игры на улице» |
| январь   | Консультация                   | «Как приучить ребенка к ЗОЖ»                                 |
| февраль  | Стеновая информация            | «Физкультура – это здорово!»                                 |
| март     | Ширма для родителей            | «Мой весёлый звонкий мяч...», «Режим дня дошкольника»        |
| апрель   | Открытое занятие для родителей | «Космическое путешествие»                                    |
| май      | Выставка детских рисунков      | «Мой мир футбола»                                            |
| июнь     | Фото выставка                  | «Вот как мы умеем».                                          |
| июль     | Анкетирование                  | «Здоровье вашего ребёнка»                                    |
| август   | Спортивный праздник            | «Мама, папа, я здоровая семья»                               |

**2.6. Перспективное планирование занятий со старшими дошкольниками с использованием мячей- футболов**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сентябрь</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Задачи:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1) Дать представление о форме и физических свойствах футбола.                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2) Разучить правильную посадку на футболе.                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3) Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на футболе.                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 4) Формировать и закреплять навык правильной осанки.                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 5) Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Занятие №1 -2</b><br><b>Беседа</b> «Мой веселый, звонкий мяч»<br>Прокатывание футбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.<br><b>П/и</b> «Догони мяч»<br><b>Дыхательная гимнастика</b> «Послушаем свое дыхание»(Приложение )<br><b>Релаксация</b> «Вибрация» (Приложение) | <b>Занятие №3-4</b><br><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.<br>Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.<br><b>ОРУ</b> с малым мячом.<br><b>Беседа</b> «Требования к проведению занятий с футболами и профилактика травматизма».<br><b>ОВД</b> – выполнение правильной посадки на мяче.<br><b>П/и</b> “Гусеница”<br><b>Дыхательная гимнастика</b> «Послушаем свое дыхание» (Приложение )<br><b>Релаксация</b> «Вибрация» (Приложение) |
| <b>Занятие №5-6</b><br><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.<br>Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.                                                                                                                                             | <b>Занятие №7-8</b><br><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.<br>Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ОРУ</b> без предметов.</p> <p><b>ОВД</b> 1 упражнение - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д. б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса</p> <p><b>П/и</b> “Паровозик”</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)</p> <p><b>Релаксация</b> «Вибрация» (Приложение )</p> | <p><b>ОРУ</b> с фитболом.</p> <p><b>П/и</b> «Паровозик»</p> <p><b>П/и</b> «Докати мяч»</p> <p><b>П/и</b> «Гусеница»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение )</p> <p><b>Релаксация</b> «Вибрация» (Приложение)</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| <b>Октябрь</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Задачи:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1) Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2) Ознакомить с приемами самостраховки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 4) Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Занятие №1-2</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.</p> <p><b>ОРУ</b> сидя на фитболах с гантелями</p> <p><b>ОВД</b> 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.</p> <p>2. И. п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;<br/>- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и. п.</p> <p><b>П/и</b> «Догони мяч»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение )</p> <p><b>Релаксация</b> «Цветок» (Приложение )</p> | <p><b>Занятие №3-4</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.</p> <p><b>ОРУ</b> сидя на фитболах с гантелями</p> <p><b>ОВД</b> 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.</p> <p>2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.</p> <p>3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.</p> <p><b>П/и</b> “Быстрый и ловкий”</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение )</p> <p><b>Релаксация</b> «Цветок» (Приложение )</p> |
| <p><b>Занятие №5-6</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.</p> <p>Ритмический танец «Ковбои»</p> <p><b>ОВД</b> 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>Занятие №7-8</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.</p> <p>Ритмический танец «Ковбои»</p> <p><b>ОВД</b> 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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.<br/>П/и «Быстрый и ловкий»<br/><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение )<br/><b>Релаксация</b> «Цветок» (Приложение )</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>наоборот. 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. 3.Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.<br/>П/и «Паровозик»<br/><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение )<br/><b>Релаксация</b> «Цветок» (Приложение )</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Ноябрь</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Задачи:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1) Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2) Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3) Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 4) Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>Занятие №1-2</b><br/><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.<br/><b>ОРУ</b> на фитболе<br/><b>ОВД</b> 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.<br/><b>П/и</b> «Бусинки»<br/><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ушки» (Приложение )<br/><b>Релаксация</b> «Земля» (Приложение )</p> | <p><b>Занятие №3-4</b><br/><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)<br/><b>ОРУ</b> на фитболе<br/><b>ОВД</b> 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:<br/>- ходьбу на месте, не отрывая носков;<br/>- ходьбу, высоко поднимая колени;<br/>- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;<br/><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ушки» (Приложение )<br/><b>Релаксация</b> «Земля» (Приложение )</p> |
| <p><b>Занятие №5-6</b><br/><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои»<br/><b>ОРУ</b> на фитболе<br/><b>ОВД</b> 1.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:-из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>Занятие №7-8</b><br/><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.<br/><b>ОРУ</b> с малым мячом.<br/><b>ОВД</b> 1. Самостоятельно покачиваться на</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Декабрь</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Задачи:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Занятие №1-2</b><br><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)<br><b>ОВД</b> 1. Упражнение сидя на фитболе:<br>а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;<br>б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;<br>в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удерживать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях - выполнить круговые движения руками;<br><b>П/и «Веселые зайчата»</b><br><b>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»</b> (Приложение )<br><b>Релаксация «Здравствуй, солнце!»</b> (Приложение ) | <b>Занятие №3-4</b><br><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)<br><b>ОВД</b> 1. Упражнение сидя на фитболе:<br>наклониться вперед, ноги врозь;<br>наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;<br>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.<br><b>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»</b> (Приложение )<br><b>Релаксация «Здравствуй, солнце!»</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Занятие №5-6</b><br/> <b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)<br/> <b>ОВД</b> 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.<br/> 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.<br/> 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.<br/> <b>Дыхательная гимнастика</b> «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение )<br/> <b>Релаксация</b> «Здравствуй, солнце!»</p> | <p><b>Занятие №7-8</b><br/> <b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)<br/> <b>ОВД</b> 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.<br/> <br/> 4. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.<br/> <br/> <b>П/и</b> «Веселые зайчата»<br/> <b>Релаксация</b> «Здравствуй, солнце!» (Приложение )<br/> <b>Дыхательная гимнастика</b> «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение )</p> |
| <b>Январь</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Задачи:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1) Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3) Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 4) Тренировать чувство равновесия и координацию движения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>Занятие №1-2</b><br/> <b>Разминка</b> Ходьба, бег.<br/> <b>ОРУ</b> на фитболе<br/> <b>ОВД</b> 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;<br/> 2. сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.<br/> <b>П/и</b> «Веселые зайчата»<br/> <b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение )<br/> <b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение )</p>                                                                                                                                                              | <p><b>Занятие №3-4</b><br/> <b>Разминка</b> Ритмический танец с султанчиками<br/> <b>ОРУ</b> на фитболе<br/> <b>ОВД</b><br/> <b>П/и</b> Эстафета на фитболе<br/> <b>П/и</b> «Быстрый и ловкий»<br/> <b>П/и</b> «Паровозик» 2 команды<br/> <b>Дыхательная гимнастика</b> (Приложение )<br/> <b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение )</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Февраль</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Задачи:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1) Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2) Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 4) Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Занятие №1-2</b><br><b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.<br><b>ОРУ</b> с мячом<br><b>ОВД</b> 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;<br>2. стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;<br>2. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток;<br><b>П/и</b> « Жуки»<br><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер» (Приложение )<br><b>Самомассаж</b> «Этот шарик не простой» | <b>Занятие №3-4</b><br><b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.<br><b>ОРУ</b><br><b>ОВД</b> 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;<br>2. исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; 3. исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.<br><b>П/и</b> «Веселые зайчата»<br><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер» (Приложение )<br><b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение 4) |
| <b>Занятие №5-6</b><br><b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.<br><b>ОРУ</b> с гантелями<br><b>ОВД</b> Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»<br><b>П/и</b> “Паровозик”<br><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер»<br><b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Занятие №7-8</b><br><b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.<br><b>ОРУ</b> с гимнастической палкой<br><b>ОВД</b> Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»<br><b>П/и</b> «Бусинки»<br><b>П/и</b> «Веселые зайчата»<br><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер»<br><b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                    |                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Март</b>                                                                                                                        |                                                                                                          |
| <b>Задачи:</b>                                                                                                                     |                                                                                                          |
| 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.                                                                   |                                                                                                          |
| 2) Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. |                                                                                                          |
| 3) Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.                                                        |                                                                                                          |
| 4) Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.                                                                 |                                                                                                          |
| <b>Занятие №1-2</b><br><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для                           | <b>Занятие №3-4</b><br><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>малышей”)</p> <p><b>ОВД</b> 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.</p> <p><b>П/и</b> «Лови мяч»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Подуем на плечо» (Приложение 2)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b> «Зайцы» (Приложение 4)</p>                                                                                                                                        | <p>малышей”)</p> <p><b>ОВД</b> 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.</p> <p><b>П/и</b> «Гонка мячей»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Подуем на плечо» ( Приложение 2)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b> «Зайцы»</p>         |
| <p><b>Занятие №5-6</b></p> <p><b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.</p> <p><b>ОРУ</b> на фитболе</p> <p><b>ОВД</b> 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.</p> <p><b>П/и</b> «Бездомный заяц»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Подуем на плечо» (Приложение 2)</p> <p><b>Гимнастика для глаз</b> «Два мяча»</p> | <p><b>Занятие №6-7</b></p> <p><b>Разминка</b> Ритмический танец с султанчиками</p> <p><b>ОВД</b> 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</p> <p><b>П/и</b> « Жуки»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Подуем на плечо» (Приложение 2)</p> <p><b>Гимнастика для глаз</b> «Два мяча»</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Апрель</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Задачи:</b>                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2) Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                            |
| 4) Тренировать чувство равновесия и координацию движения                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>Занятие №1-2</b></p> <p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p><b>ОВД</b> Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»</p> <p><b>П/и</b> «Веселые зайчата»</p> | <p><b>Занятие №3-4</b></p> <p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p><b>ОВД</b> Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»</p> <p>Эстафета с фитболами</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Дыхательная гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | Дыхательная гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| <b>Занятие №5-6</b><br><b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.<br><b>ОРУ</b> с гантелями сидя на фитболе<br><b>ОВД</b> Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»<br>Эстафета с фитболами<br><b>Дыхательная гимнастика</b> (Приложение )<br><b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение ) |  | <b>Занятие №7-8</b><br><b>Разминка</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед<br><b>ОРУ</b> с гантелями сидя на фитболе<br><b>П/и</b> «Гонка мячей»<br><b>П/и</b> «Веселые зайчата»<br><b>П/и</b> «Хитрая лиса»<br><b>Дыхательная гимнастика</b> (Приложение )<br><b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение ) |  |
| Май                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| Задачи:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 2) Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 3) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 4) Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| <b>Занятие №1-2</b><br><b>Разминка</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед<br><b>ОВД</b> Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»<br><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер» (Приложение )<br><b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение )                                                  |  | <b>Занятие №3-4</b><br><b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.<br><b>ОВД</b> Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»<br><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер» (Приложение )<br><b>Самомассаж</b> «Ежики»                                                                                  |  |
| <b>Занятие №5-6</b><br><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)<br><b>ОВД</b> Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»<br><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер» (Приложение )<br><b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение )                                                                                           |  | <b>Занятие №7</b><br><br>Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Чудо-мяч!»                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| Июнь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| Задачи:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| <input type="checkbox"/> Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| <input type="checkbox"/> Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| <input type="checkbox"/> Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| <input type="checkbox"/> Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| <input type="checkbox"/> Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| <b>Занятие №1-2</b><br><b>Разминка</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | <b>Занятие №3-4</b><br><b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен. Бег.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед<br/> <b>ОВД</b> Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Веселые путешественники»<br/> <b>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»</b> (Приложение 2)<br/> <b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение )</p> | <p>Подскоки и прыжки.<br/> <b>ОВД</b> Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Веселые путешественники»<br/> <b>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»</b> (Приложение )<br/> <b>Самомассаж «Ежики»</b></p> |
| <p><b>Занятие №5-6</b><br/> <b>Разминка</b><br/> <b>ОВД</b> Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Веселые путешественники»<br/> <b>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»</b> (Приложение )<br/> <b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение )</p>               | <p><b>Занятие №7</b><br/><br/> Спортивный праздник «Мы- спортсмены!»</p>                                                                                                                                           |

## Июль

Задачи:

- ☐ Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.
- ☐ Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- ☐ Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- ☐ Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- ☐ Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Занятие №1-2</b><br/> <b>Разминка</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.<br/> Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед<br/> <b>ОВД</b> Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Веселые путешественники»<br/> <b>Дыхательная гимнастика «Радуга, обнимименя»</b> (Приложение)<br/> <b>П/И Бег сороконожек</b><br/> <b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение )</p> | <p><b>Занятие №3-4</b><br/> <b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен. Бег.<br/> Подскоки и прыжки.<br/> <b>ОВД</b> Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Веселые путешественники»<br/> <b>П/И Бег сороконожек</b><br/> <b>Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня»</b> (Приложение )<br/> <b>Самомассаж «Лягушата »</b></p> |
| <p><b>Занятие №5-6</b><br/> <b>Разминка</b><br/> <b>ОВД</b> Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Веселые путешественники»<br/> <b>Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня»</b> (Приложение )<br/> <b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение )</p>                                                                                                                                                         | <p><b>Занятие №7,8</b><br/><br/> Спортивный праздник «Мой веселый, звонкий мяч!»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## Август

Задачи:

- ☐ Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.
- ☐ Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- ☐ Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- ☐ Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
- ☐ Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Занятие №1-2</b><br/> <b>Разминка</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед<br/> <b>ОВД</b> Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Веселые путешественники»<br/> Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня» (Приложение)<br/> <b>П/И</b> <b>Ловишки для Смешариков</b><br/> <b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение )</p> | <p><b>Занятие №3-4</b><br/> <b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.<br/> <b>ОВД</b> Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Веселые путешественники»<br/> <b>П/И</b> <b>Ловишки для Смешариков</b><br/> <b>Дыхательная гимнастика</b> «Радуга, обними меня» (Приложение )<br/> Самомассаж «Обезьянка ЧИ-ЧИ- ЧИ»</p> |
| <p><b>Занятие №5-6</b><br/> <b>Разминка</b><br/> <b>ОВД</b> Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Веселые путешественники»<br/> <b>П/И</b> <b>Ловишки для Смешариков</b><br/> <b>Дыхательная гимнастика</b> «Радуга, обними меня» (Приложение )<br/> <b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение )</p>                                                                                                              | <p><b>Занятие №7,8</b><br/><br/> Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                    |

### III. Организационный раздел Программы

#### 3.1. Организация жизнедеятельности детей

Возраст детей: 4- 7 лет

Сроки реализации программы: с 01.09.2017 по 31.08.2018 г.

Формы работы с детьми и режим занятий: занятия в зале и на спортивной площадке.

Длительность занятий- 25-30 минут (вводная часть - 7 мин., основная часть – 10-15 мин., заключительная часть - 7 мин.);

Объем недельной нагрузки - 2 занятия.

В месяц – 6 занятий;

Количество занятий в учебном году – 96.

Сентябрь и май - диагностика.

#### 3.2. Материально-техническое оснащение, оборудование

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

| Технические средства                                                            | Учебно-наглядные пособия                                                                                                                                                                                                                   | Оборудование                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Музыкальный центр.<br>Флэш-карта.<br>Компакт-диски.<br>Ноутбук.<br>Мультимедиа. | Дидактические картинки «Спорт» с изображением вида спорта и подробным описанием возникновения спортивных игр.<br>Карточки с изображением исходных положений.<br>Карточки - схемы построений (в круг, в два круга, в колонну и врассыпную). | Мячи резиновые разного диаметра – 25 шт.<br>Гимнастическая скамейка – 2 шт.<br>Гимнастическая доска – 2 шт.<br>Веревки – 4 шт.<br>Конусы – 10 шт.<br>Дуги- 4 шт.<br>Стойки – 2 шт.<br>Обручи – 5 шт.<br>Ворота – 2 шт.<br>Кегли –10 шт.<br>Флажки –3 шт. (разных цветов). |

#### 3.3. Режим работы

| Возрастная группа                 | Дни недели             | Время проведения           |
|-----------------------------------|------------------------|----------------------------|
| Средняя группа (4-5 лет)          | Вторник<br>Пятница     | 16.45-17.05<br>16.45-17.05 |
| Старшая группа (5-6 лет)          | Понедельник<br>Четверг | 16.45-17.10<br>16.45-17.10 |
| Подготовительная группа (6-7 лет) | Среда<br>Пятница       | 16.45-17.15<br>16.45-17.15 |

#### **IV. Список литературы**

1. Власенко Н.Э. Фитбол –гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) – СПб.: Детство-Пресс, 2015. – 109 с.
2. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа.- СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2016.- 160 с.
3. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н.. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет:фитбол-гимнастика:конспекты занятий/Волгоград:Учитель,2013 – 159 с.

# **Приложения**

## **Приложение 1**

## Комплексы общеразвивающих упражнений

### Комплекс с мячом

1. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 -поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 - вернуться в и. п. (6-7 раз).
2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 - влево (6 раз).
3. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 - вернуться в и. п.
4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3-4 - вернуться в и. п. То же левой ногой (6 раз).
5. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза, и все снова повторить.
6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. 1 - присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 – вернуться в и. п. (6 раз).
7. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 - прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).

### Комплекс с малым мячом

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3-4 - вернуться в и. п. (5-7 раз).
2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки вперед; 2 - поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3 - руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4 - вернуться в и. п. (6-8 раз).
3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).
4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1-4 – прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5-8 - то же влево (6 раз).
5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз). То же к левой ноге.
6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1-12. Повторить 2-3 раза.
7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

### Комплекс упражнений с палкой

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 - палка вверх; 2 - опустить за голову; 3 - палку вверх; 4 - вернуться в и. п. (6 раз).
2. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку вверх; 2 - наклониться вправо, руки прямые; 3 - выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в и. п. То же влево.
3. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1-2 - присесть, палку вынести вперед; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).
4. И. п.: основная стойка, палка внизу за спиной. 1-2 - наклон вперед, палку назад - назад - вверх; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).
5. И. п.: сидя, ноги врозь, палка за головой. 1 - палка вверх; 2 - наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).
6. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в и. п. Выполнить под счет 1-8 (2-3 раза).

7. И. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках. 1 - правую ногу в сторону на носок, палку вверх; 2 – вернуться в и. п. То же, но левой ногой.

#### **Комплекс без предметов**

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 - вернуться в и. п. То же, но влево (3-4 раза).

2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левую руку за голову; 2 - вернуться в и. п. То же, но в другую сторону (4-6 раз).

3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3-4 - вернуться в и. п. (6 раз).

4. И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1 - поднять вверх — вперед прямые ноги («угол», плечи не проваливать); 2 — вернуться в и. п. (5-6 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 - вернуться в и. п.; 3-4 - то же, но к левой ноге (6 раз).

6. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1 - поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2 – вернуться в и. п. 3-4 - то же, но другой ногой (6 - 8 раз).

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1-4 - прыжки на правой ноге; на счет 5-8 - прыжки на левой ноге; 9 -12 -прыжки на двух ногах; пауза; повторить еще 2-3 раза.

#### **Комплекс упражнений с большим мячом**

1. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 - поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3 - 4 - вернуться в и. п. (6-7 раз).

2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 - влево (6 раз).

3. И. п.: сидя, ноги прочь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую согнутую в коленке ногу, коснуться мячом; 3-4 - вернуться в и. п. То же левой ногой.

5. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой.

Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить движения.

6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1 - присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 - вернуться в и. п. (6 раз).

7. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 - прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).

## **Приложение 2**

### **Подвижные игры с фитболами**

#### **Что я вижу?**

Дети размещаются парами по залу. У каждой пары - фитбол. Ребенок, который прокатывает мяч, должен правильно назвать предмет, находящийся в поле его зрения.

#### *Правила игры.*

1) Предметы повторно не называются.

2) Мяч нужно прокатить непосредственно партнеру.

Указания к проведению игры.

1) Прежде чем начать игру, нужно предложить детям осмотреть зал.

Следить, чтобы дети прокатывали мяч двумя руками одновременно.

2) В конце игры воспитатель должен отметить самых метких и наблюдательных детей.

#### *Варианты игры.*

- 1) Прокатывать мяч с разных расстояний (1,5-2 метра).
- 2) Проведение игры группой в кругу.
- 3) Прокатывание мяча в паре сидя, стоя на коленях, лежа на животе.

### **Быстрая лягушка**

Дети, сидя на мячах на одной стороне зала, выполняют пружинящие движения и проговаривают слова:

Мы - лягушки-кваксы.

Ночь чернее ваксы...

Шелестит трава. Ква, ква, ква!

Под ногами - кочки.

У пруда - цветочки.

В небе - синева. Ква, ква, ква!

Ну-ка не зевай,

Лягушек догоняй!

Играющие, прыгая на мячах, перемещаются на другую сторону зала.

Игра повторяется 3—4 раза.

*Правила игры.*

- 1) Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм.
  - 2) Перемещаясь на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности.
- Указания к проведению игры. Руки согнуты в локтях, ладони при проговаривании слов находятся на уровне головы, пальцы широко раскрыты. На слова: «Ква, ква, ква!» - активно сжимать кисть. Следить за четкостью проговаривания слов в потешке и соблюдением техники безопасности.

*Вариант игры.*

- 1) Выполнять приседания около мяча, имитируя движения лягушек.
- 2) Затем прыгать на мяче на другую сторону зала по кругу до ориентира.

### **Ловишки для Смешариков**

Выбирают ловишку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, Смешариков лови!» - дети прыгают на мяче в разные стороны по залу. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка.

*Правила игры.*

- 1) Прыгать можно только после слов: «Смешариков лови!»
  - 2) Пойманным считается тот, кого коснулся ловишка.
- Указания к проведению игры.
- 3) Ловишка назначается воспитателем.
  - 4) У ловишки должен быть отличительный знак.
  - 5) Воспитатель должен следить, чтобы дети не поддавались ловишке.

*Вариант игры.*

- 1) Выбрать ловишек по считалке.
  - 2) Выбрать двух ловишек.
- Пойманный становится ловишкой, игра продолжается с участием всех детей.

### **Необычный паровоз**

Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с воспитателем ритмично, в определенном темпе, следующий текст:

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, Я колесами стучу.

Я колесами стучу, Прокатить тебя хочу.

Чох, чох, чу, чу, Далеко я укачу! Ту-ту!

Чух, чух, чух....

### *Правила игры.*

- 1) Выполнять движения согласно тексту.
- 2) Двигаться точно друг за другом.

Указания к проведению игры.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети:

- 1) четко проговаривали слова;
- 2) при прыжках принимали правильное исходное положение;
- 3) одновременно выполняли упражнения в колонне.

### *Вариант игры.*

- 1) Двигаться по прямой.
- 2) Прыгать по залу между предметами в заданном направлении «змейкой»

### **Бег сороконожек**

Играющие делятся на две-три команды и выстраиваются в затылок друг другу. Каждая команда получает толстую веревку (канат), за которую все игроки берутся правой или левой рукой, равномерно распределяясь по обе стороны веревки. По сигналу организатора «сороконожки» бегут вперед 40-50 метров до «финиша», все время держась за веревку.

Победа присуждается команде, которая первой прибежала к финишу, при условии, что ни один из ее участников не отцепился от веревки во время бега.

### **Зайцы и волк**

Мячи враспынную 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.

### **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.

### **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.

### **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».

### **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 лягушка**

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: 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, хлоп, 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 поскаком, 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».

### **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 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 распирающие 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.

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

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

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

#### **Язык «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.

### **Приложение 4**

#### **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.

#### **«Медуза».**

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.

### **Приложение 5**

#### **Гимнастика для пальчиков (пальчиковые игры для детей 5-7 лет)**

##### **1. КАПИТАН**

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахав пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

Я плыву на лодке белой  
По волнам с жемчужной пеной.

Я - отважный капитан,  
Мне не страшен ураган.  
Чайки белые кружатся,  
Тоже ветра не боятся.  
Лишь пугает птичий крик  
Стайку золотистых рыб.  
И, объездив чудо-страны,  
Посмотрев на океаны,  
Путешественник-герой,  
К маме я вернусь домой.

##### **2. ДОМИК**

Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.

Под грибом - шалашик-домик, (соедините ладони шалашиком)

Там живет веселый гномик.

Мы тихонько постучим, (постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)

В колокольчик позвоним. (ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).

Двери нам откроет гномик,

Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол, (ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)

А на нем - дубовый стол. (левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки)

Рядом - стул с высокой спинкой. (направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)

На столе - тарелка с вилок. (ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца

выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)

И блины горой стоят –

Угощение для ребят.

### **3. ГРОЗА**

Капли первые упали, (слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)

Пауков перепугали. (внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки)

Дождик застучал сильнее, (постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

Птички скрылись среди ветвей.

(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе).

Дождь полил как из ведра, (сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

Разбежалась детвора.

(указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).

В небе молния сверкает, (нарисуйте пальцем в воздухе молнию)

Гром все небо разрывает. (барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)

А потом из тучи солнце (поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)

Вновь посмотрит нам в оконце!

### **4. БАРАШКИ**

Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны.

Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударя согнутыми указательным пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.

Захотели утром рано

Пободаться два барана.

Выставив рога свои,

Бой затеяли они.

Долго так они бодались,

Друг за друга все цеплялись.

Но к обеду, вдруг устав,

Разошлись, рога подняв.

### **5. МОЯ СЕМЬЯ**

Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.

Знаю я, что у меня

Дома дружная семья:

Это - мама, Это - я, Это - бабушка моя, Это - папа, Это - дед.

И у нас разлада нет.

## **6. КОШКА И МЫШКА**

Мягко кошка, посмотри,

Разжимает коготки.

(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)

И легонько их сжимает –

Мышку так она пугает.

Кошка ходит тихо-тихо,

(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка

(правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу

вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).

Половиц не слышно скрипа,

Только мышка не зевает,

Вмиг от кошки удирает.

## **Приложение 6**

### **Самомассаж с проговариванием чистоговорок**

#### **Ежик**

С проговариванием чистоговорки.

Ж а -жа - жа -мы нашли в лесу ежа.

Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.

Жу - жу - жу - подошли мы к ежу.

Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз.

Ужа-ужа -ужа - впереди большая лужа.

Приставить ладони ко лбу (козырёк), растереть лоб движениями в стороны

Жак - жок - жок - надень ёжик сапожок.

Кулачками массировать крылья носа.

#### **Зайка**

Тили-тили-тили-бом !

Сбил сосну зайчишка лбом!

(приставить ладони козырьком колбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе).

Жалко мне зайчишку,

Носит зайка шишку.

(кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам)

Поскорее сбегай в лес,

Сделай зайке компресс. (раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом).

#### **Лягушата**

Выполнять движения, соответствующие тексту.

Лягушата встали, потянулись, и друг другу улыбнулись.

Выгибают спинки, станки - тростинки.

Ножками затопали, ручками захлопали.

Постучим ладошкой то ручкам мы немножко,

А потом, а потом, грудку мы чуть-чуть побьём.

Хлоп-хлоп тут и там, и немного по бокам.

Хлопают ладошки нас уже по ножкам.

Погладили ладошки и ручки, и ножки.  
Лягушата скажут: «Жва! Прыгать весело, друзья!»

### **Лиса**

Движения выполняются соответственно тексту. Все массирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.

Утром лисонька проснулась, лапкой вправо потянулась,

Лапкой влево потянулась, солнцу нежно улыбнулась.

В кулачок все пальцы сжала, растирать все лапки стала -

Ручки, ножки и бока. Вот какая красота.

А потом ладошкой пошлёпала немножко.

Стала гладить ручки, ножки и бока совсем немножко.

Ну, красавица -Лиса! До чего же хороша!

Красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо - влево, поставив руки на пояс, выпрямив спину.

### **Рукавицы**

Вяжет бабушка - Лисица всем лисятам рукавицы.

(поочерёдно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев)

Для лисёнка Саши, для лисички Маши,

Для лисёнка Коли, для лисички Оли,

А маленькие рукавички для Наташеньки - лисички. (поочерёдный массаж пальцев правой руки, начиная с большого, при повторении массировать пальцы левой руки).

В рукавичках - да-да-да! - не замёрзнем никогда!

(потереть ладони друг о друга).

### **Обезьянка ЧИ-ЧИ- ЧИ**

Обезьянка Чи-чи-чи продавала кирпичи. (провести ладонями от затылочной части к основанию горла)

Подбежал тут к ней зайчонок:- Не продашь ли кирпичонок? (указательным и средним пальцами провести по крыльям носа)

-Нет! - сказала Чи-чи-чи. Продаю я кирпичи (всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам)

Знай, зайчонок! Нет слова «кирпичонок»!

(раздвинуть указательный и средний пальцы, поставить их перед и за ухом и энергично растереть кожу около ушей).

## **Приложение 7**

### **Кинезиологические упражнения**

Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение.

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений.

1. Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. Колечко. Поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

3. Кулак – ребро – ладонь. Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь,

сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

4. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6 – 8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

5. Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы.

При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

6. Ухо – нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

7. Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и чётко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

## Приложение 8

**Таблица 1. Диагностика двигательного развития**

**Таблица оценки физической подготовленности детей 4 – 7 лет.  
(средняя, старшая, подготовительная группы)**

| возраст                                                                               | Уровень физической подготовленности (тесты для мальчиков) |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------|-------------|
|                                                                                       | Высокий                                                   | Средний     | Низкий      |
|                                                                                       | 3 балла                                                   | 2 балла     | 1 балл      |
| ТЕСТ № 1 (БЕГ НА 90 метров для детей 4-5 лет; БЕГ НА 300 для детей 5 -7 лет; секунды) |                                                           |             |             |
| 4 - 5                                                                                 | 28,6 и ниже                                               | 28,7 — 39,0 | 39,1 и выше |
| 5 - 6                                                                                 | 84 и ниже                                                 | 84,1 - 137  | 138 и выше  |
| 6 - 7                                                                                 | 74 и ниже                                                 | 74,1 - 127  | 128 и выше  |
| ТЕСТ № 2 (ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА В СЕД; кол — во раз за 30 сек)                              |                                                           |             |             |
| 4 - 5                                                                                 | 12 и выше                                                 | 11 - 6      | 5 и ниже    |
| 5 - 6                                                                                 | 13 и выше                                                 | 12 - 7      | 6 и ниже    |
| 6 - 7                                                                                 | 14 и выше                                                 | 13 - 8      | 7 и ниже    |
| ТЕСТ №3 (ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА; см)                                                  |                                                           |             |             |
| 4 - 5                                                                                 | 90 и выше                                                 | 89 - 54     | 53 и ниже   |
| 5 - 6                                                                                 | 110 и выше                                                | 109 - 71    | 70 и ниже   |
| 6 - 7                                                                                 | 125 и выше                                                | 124 - 83    | 82 и ниже   |

| ТЕСТ №4 (НАКЛОН ВПЕРЁД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ; см)                          |             |              |              |
|------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| 4 - 5                                                                  | 9 и выше    | 8,9 — 0,1    | 0 и ниже     |
| 5 - 6                                                                  | 10 и выше   | 9,9 — 1,1    | 1 и ниже     |
| 6 - 7                                                                  | 11 и выше   | 10,9 — 2,1   | 2 и ниже     |
| ТЕСТ №5 (ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 * 10м; секунды)                               |             |              |              |
| 4 - 5                                                                  | 11,9 и ниже | 12,0 — 13,0  | 13,1 и выше  |
| 5 - 6                                                                  | 10,9 и ниже | 11,0 — 12,4  | 12,5 и выше  |
| 6 - 7                                                                  | 10,0 и ниже | 10,1 — 11,4  | 11,5 и выше  |
| Уровень физической подготовленности (тесты для девочек)                |             |              |              |
| ТЕСТ № (БЕГ НА 90 метров для 4-5 лет; 300 метров для 5-7 лет; секунды) |             |              |              |
| 4-5                                                                    | 28,9 и ниже | 29,0 — 39,3  | 39,4 и выше  |
| 5-6                                                                    | 84,0 и ниже | 85,0 — 137,0 | 138,0 и выше |
| 6-7                                                                    | 76 и ниже   | 77,0 — 130,4 | 134,5 и выше |
| ТЕСТ №2 (ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА В СЕД; количество раз за 30 секунд)           |             |              |              |
| 4-5                                                                    | 11 и выше   | 10 — 5       | 4 и ниже     |
| 5-6                                                                    | 12 и выше   | 11 — 6       | 5 и ниже     |
| 6-7                                                                    | 13 и выше   | 12 — 7       | 6 и ниже     |
| ТЕСТ № 3 (ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА; сантиметры)                          |             |              |              |
| 4-5                                                                    | 85 и выше   | 84 — 46      | 45 и ниже    |
| 5-6                                                                    | 100 и выше  | 99 — 63      | 62 и ниже    |
| 6-7                                                                    | 115 и выше  | 114 — 79     | 78 и ниже    |
| ТЕСТ № 4 (НАКЛОН ВПЕРЁД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ; сантиметры)                 |             |              |              |
| 4-5                                                                    | 10,5 и выше | 10,4 — 0,5   | 0,4 и ниже   |
| 5-6                                                                    | 12 и выше   | 11,9 — 1,6   | 1,5 и ниже   |
| 6-7                                                                    | 15,5 и выше | 15,4 — 2,9   | 2,8 и ниже   |
| Тест №5 (ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3* 10 метров; секунды)                          |             |              |              |
| 4-5                                                                    | 12,1 и ниже | 12,2 — 13,1  | 13,2 и выше  |
| 5-6                                                                    | 11,1 и ниже | 11,2 — 12,4  | 12,5 и выше  |
| 6-7                                                                    | 10,2 и ниже | 10,3 — 11,6  | 11,7 и выше  |

### Уровень сформированности движений на фитболе. (таблица № 1)

| Уровень сформированности движений на фитболе |               |                       |    |                                         |    |                             |    |                                     |    |                                         |    |                                   |    |
|----------------------------------------------|---------------|-----------------------|----|-----------------------------------------|----|-----------------------------|----|-------------------------------------|----|-----------------------------------------|----|-----------------------------------|----|
| №                                            | Ф. И. ребенка | Равновесие на фитболе |    | Выполнение ритмичных прыжков на фитболе |    | Выполнение О.Р.У на фитболе |    | Упражнения с использованием фитбола |    | Подвижные игры с использованием фитбола |    | Уровень сформированности движений |    |
|                                              |               | нг                    | кг | нг                                      | кг | нг                          | кг | нг                                  | кг | нг                                      | кг | нг                                | кг |
| 1                                            |               |                       |    |                                         |    |                             |    |                                     |    |                                         |    |                                   |    |
| 2                                            |               |                       |    |                                         |    |                             |    |                                     |    |                                         |    |                                   |    |
| 3                                            |               |                       |    |                                         |    |                             |    |                                     |    |                                         |    |                                   |    |
| 4                                            |               |                       |    |                                         |    |                             |    |                                     |    |                                         |    |                                   |    |
| 5                                            |               |                       |    |                                         |    |                             |    |                                     |    |                                         |    |                                   |    |
| 6                                            |               |                       |    |                                         |    |                             |    |                                     |    |                                         |    |                                   |    |
| 7                                            |               |                       |    |                                         |    |                             |    |                                     |    |                                         |    |                                   |    |
| 8                                            |               |                       |    |                                         |    |                             |    |                                     |    |                                         |    |                                   |    |

#### Оценивание результатов

Оценка результатов учитывает весь комплекс поставленных задач.

- При оценке результатов учитывается произошедшее за время тренировочного периода возрастание показателей функции равновесия, силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, гибкости.
- Умение детей принимать правильную осанку и выполнять физические упражнения разной направленности оценивается посредством наблюдения за каждым ребёнком индивидуально в течение заключительного периода.
- Теоретические знания детей о правильной осанке и о направленности упражнений оценивается посредством опроса каждого ребёнка во время выполнения упражнений. Можно провести КВН, где дети смогут продемонстрировать свои знания в данном вопросе.

#### Оценка эффективности занятий фитбол - гимнастикой

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий составляется карта индивидуального психомоторного развития ребенка (по методике Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич), тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу .

*Диагностическая методика Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич*

Критерии оценки выполнения:

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

#### **Задания для детей 5-6 лет**

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

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

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

Д — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5х5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

#### **Задания для детей 6-7 лет**

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

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

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

Д — ребенку предлагается разложить 36 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек.

#### **Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений**

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в основной общеобразовательной программе МАДОУ. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

### **Ходьба**

**5 – 6 лет** – ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;

**6 – 7 лет** – гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

### **Бег**

**5 – 6 лет** – бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).

**6 – 7 лет** – высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убегать от водящего, догонять убегающего.

### **Прыжки**

**5 - 6 лет** – прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе — ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;

**5 – 7 лет** – прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте – одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

### **Лазание**

**5 – 6 лет** – перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

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

### **Метание**

**5 - 6 лет** – метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками — выполнять не менее 10 раз подряд;

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

## **Равновесие**

**5 – 6 лет** – ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;

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

Все полученные данные фиксируются в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в следующую таблицу (приложение ).

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

## **Приложение 9**

### **Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах**

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.
2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 - 55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3 - 5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет - 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.
3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.
4. Для занятий фитбол-аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.
5. Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90° или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол – гимнастикой.
7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.
8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.
10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.
11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач
12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др .
13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей.

### **Глоссарий**

**Нейроортопедические нарушения** — нарушения опорно - двигательного аппарата: сутулость, сколиоз, плоскостопие, косолапие, проблемы конечностей разной длины и др.; могут быть следствиями родовой травмы или гипоксии двигательных клеток спинного мозга, а также слабого мышечно-связочного аппарата. Такие состояния хорошо лечатся в раннем детстве при условии комплексного подхода.

**Кинезиология** — наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

**Просодика** - это мелодико-интонационная сторона речи; сложный комплекс элементов, включающий мелодику, ритм, интенсивность, темп, тембр, интонацию, ритмодекламацию, логическое ударение, служащий на уровне предложения для выражения различных синтаксических значений и категорий, а также экспрессии и эмоций.

**Фитбол** – мяч большого размера, в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях; по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться как предмет, снаряд или опора.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 90968971127139709201549797461453131823202372958

Владелец Баисова Галина Викторовна

Действителен с 26.07.2022 по 26.07.2023