

**Управление образования администрации
Осинниковского городского округа
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №35 «Колокольчик»**

ПРИНЯТА на заседании:
педагогического Совета
МБДОУ Детский сад №35
протокол № 1
от 29 августа 2023

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. заведующего МБДОУ
Детский сад № 35
Н.А. Аввакумова
приказ № 203
от «29» августа 2023г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Крепыш»

стартовый уровень

**возраст обучающихся: 5- 7 лет
срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:
Рибицкая Е.С.,
воспитатель ДОУ

Осинниковский городской округ, 2023

Содержание

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	5
1.3.1. Учебно-тематический план	5
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	6
1.3.3. Учебно-тематический план	9
1.3.4. Содержание учебно-тематического плана	11
1.4. Планируемые результаты	14
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	10
2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Условия реализации программы	10
2.3. Формы аттестации / контроля	11
2.4. Оценочные материалы	11
2.5. Методические материалы	12
2.6. Список литературы	12
ПРИЛОЖЕНИЯ	

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и является важным направлением в физическом развитии и воспитании детей дошкольного возраста.

Программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
3. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).
5. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вступили в силу с 01.01.2021, действуют до 01.01.2027).
7. 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)» (вступили в силу с 14.07.2020, действуют до 01.01.2022).
8. Устав и локальные нормативные акты МБДОУ Детский сад №35.

Актуальность

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). В настоящее время фитбол-гимнастика относится к одним из современных инновационных средств физического воспитания. Методика работы с фитболами способствует не только развитию физических качеств, но и снятию психического и эмоционального напряжения. Гимнастика с использованием фитболов – новая форма занятий по физическому воспитанию и коррекции у детей – позволяет быстрее и эффективней разнообразить двигательные умения и комплексно развивать физические качества. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Подвижные игры и занятия на фитболе способствуют общему физическому развитию, помогает в коррекции осанки у детей. Прыгая на «вертячком» мяче, ребенку придется все время соблюдать равновесие, перемещая центр тяжести и вовлекая в движение такие группы мышц, которые при обычных условиях не задействованы. Это помогает развивать координацию и чувствовать равновесие, укрепить мышечный корсет, оптимизировать двигательную активность детей. Использование фитболов в знакомых подвижных играх вызывает у детей новый интерес, увеличивает тренирующую нагрузку на опорно-двигательный аппарат ребенка. Подвижные игры с использованием фитболов создает атмосферу радости, делают комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач более эффективными.

Программа составлена на основе авторской программы «Фитнес в детском саду» авторов О.Н. Рыбкиной, Л.Д. Морозовой.

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

Отличительные особенности программы заключается в реализации системы воспитания и обучения детей с использованием нетрадиционных форм проведения занятий, многообразного арсенала средств и методов детского фитнеса: оздоровительной аэробики, корригирующей гимнастики, танца. Гимнастика с использованием футболов – новая форма занятий по физическому воспитанию и коррекции у детей – позволяет быстрее и эффективнее разнообразить двигательные умения и комплексно развивать физические качества. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Педагогическая целесообразность программы заключается в комплексном решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Благодаря положительному эмоциональному фону музыкального сопровождения упражнений по фитнесу- быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам. Упражнения на мячах создают атмосферу радости и делают более эффективными занятия.

Адресат программы. Программа «Крепыш» рассчитана для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Объем и срок освоения программы Полный срок освоения Программы- 1 учебный год, занятия начинаются с сентября и заканчиваются в мае, в количестве 36 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Режим обучения – развивающие занятия проводятся 1 раз в неделю во вторую половину дня, не нарушая отведенного времени на прогулку и дневной сон, продолжительностью 25 -30 минут
Форма обучения: очная.

1.1.Цели и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы

Программа «Крепыш» направлена на развитие физических качеств ребенка.

Цель реализации Программы: развитие физических качеств: гибкости, силы, ловкости, выносливости, быстроты и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста средствами футбол - гимнастики.

Задачи:

1. Личностные:

- вызвать интерес к футболу – гимнастике;
- повышать работоспособность и двигательную активность;
- способствовать снятию эмоционального напряжения.

2. Метапредметные:

- развивать ловкость, выносливость, быстроту,
- формировать правильное дыхание,
- способствовать укреплению мышц спины и брюшного пресса

3. Предметные (образовательные):

- обучать двигательным действиям с мячом;
- формировать правильную осанку;
- совершенствовать координационные способности и равновесие.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план для занятий с детьми 5-6 лет

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1 Диагностический этап	<u>1</u>		<u>1</u>	Вводное диагностическое обследование
1	Диагностика.	<u>1</u>		<u>1</u>	тесты
	Раздел 2 Спортивно- оздоровительный этап				
1.	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола	<u>1</u>	<u>1</u>	:	
2.	Обучить правильной посадке на фитболе.	<u>0,5</u>		<u>0,5</u>	Контрольные физические упражнения
3.	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере	<u>0,5</u>		<u>0,5</u>	Контрольные физические упражнения
	Раздел 3				
1.	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	<u>10</u>		<u>10</u>	Контрольные физические упражнения
2.	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола	<u>1</u>		<u>1</u>	Контрольные физические упражнения
3.	Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координа- ции).	<u>3</u>		<u>3</u>	Контрольные физические упражнения
4.	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	<u>4</u>		<u>4</u>	Контрольные физические упражнения

5.	Научить выполнению комплекса упражнений с использованием футбола в едином для всей группы темпе	<u>5</u>		<u>5</u>	Контрольные физические упражнения
Раздел 4 Спортивно-оздоровительный этап					
1.	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	<u>7</u>		<u>7</u>	Контрольные физические упражнения
2.	Показательные занятия	<u>1</u>		<u>1</u>	Контрольные физические упражнения
Раздел 5 Диагностический этап					
1.	Повторная диагностика	<u>1</u>		<u>1</u>	Контрольное диагностическое обследование
ВСЕГО:		<u>36</u>	<u>1</u>	<u>35</u>	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана для занятий с детьми 5-6 лет Раздел 1. Диагностический этап. (1ч)

Вводная диагностика.

Форма контроля. Вводное диагностическое обследование.

Раздел 2 (2 ч.) Спортивно-оздоровительный этап

Теория: 1 (ч)

Практика (1 ч):

1. Дать представления о форме и физических свойствах футбола.

Рекомендуемые упражнения:

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

2. Обучить правильной посадке на футболе.

Рекомендуемые упражнения:

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

Например:

а) повороты головы вправо-влево;

б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;

в) поднятие и опускание плеч;

г) скольжение руками по поверхности футбола;

д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;

е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

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

Рекомендуемые упражнения:

- 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. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

- Исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в исходное положение.

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

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

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

Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.

Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Организационно-методические указания.

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

Раздел 3 (22 ч) Спортивно-оздоровительный этап

Теория: нет

Практика (22 ч):

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

Рекомендуемые упражнения:

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

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

ходьбу на месте, не отрывая носков;

ходьбу, высоко поднимая колени;
из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

приставной шаг в сторону:

из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

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

Рекомендуемые упражнения:

поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;

поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

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

Рекомендуемые упражнения:

наклониться вперед, ноги врозь;

наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;

наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях - выполнить круговые движения руками;

- сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

Исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

Исходное положение - лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

Исходное положение - лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.

В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения - руки за голову.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

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

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

Организационно-методические указания.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакте поверхностью фитбола.

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно

использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

Задачи этапа и их реализация:

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

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

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; то же упражнение выполнять, сгибая руки;

стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток;

исходное положение - то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;

исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

Раздел 4 (8ч) Спортивно-оздоровительный этап

Теория: нет

Практика (8ч):

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

Исходное положение - в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.

Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.

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.

Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

Исходное положение - то же, ноги вверх.

Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.

Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.

Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.

То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.

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.

Раздел 5 Диагностический этап (1ч)

Итоговое диагностическое обследование.

1.3.3. Учебно-тематический план для занятий с детьми 6-7 лет

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1 Диагностический этап	<u>1</u>		<u>1</u>	Вводное диагностическое

					обследование
1	Диагностика.	<u>1</u>		<u>1</u>	тесты
	Раздел 2 Спортивно-оздоровительный этап				
1.	Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	<u>1</u>	<u>1</u>	:	Контрольные физические упражнения
2.	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	<u>0,5</u>		<u>0,5</u>	Контрольные физические упражнения
3.	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	<u>0,5</u>		<u>0,5</u>	Контрольные физические упражнения
	Раздел 3 Спортивно-оздоровительный этап				
1.	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	<u>10</u>		<u>10</u>	Контрольные физические упражнения
2.	Обучить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	<u>1</u>		<u>1</u>	Контрольные физические упражнения
3.	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом	<u>3</u>		<u>3</u>	Контрольные физические упражнения
4.	Учить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	<u>4</u>		<u>4</u>	Контрольные физические упражнения
5.	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях	<u>5</u>		<u>5</u>	Контрольные физические упражнения
	Раздел 4 Танцевально - ритмический этап				
1.	«Фитбол гимнастика с элементами танца	<u>7</u>		<u>7</u>	Контрольные физические упражнения

2.	Самостоятельное занятие с фитболом. Занятие проводит ребенок под руководством педагога.	<u>1</u>		<u>1</u>	Контрольные физические упражнения
	Раздел 5 Диагностический этап				
1.	Повторная диагностика	<u>1</u>		<u>1</u>	Контрольное диагностическое обследование
	ВСЕГО:	<u>36</u>	<u>1</u>	<u>35</u>	

1.3.4. Содержание учебно-тематического плана для занятий с детьми 6-7 лет

Раздел 1. Диагностический этап. (1ч)

Вводная диагностика.

Форма контроля. Вводное диагностическое обследование.

Раздел 2 (2 ч.) Спортивно-оздоровительный этап

Теория: 1 (ч)

Практика (1 ч):

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

Рекомендуемые упражнения:

самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз;

выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

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

2. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.

Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.

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.

Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

Исходное положение - то же, ноги вверх.

Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.

Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.

Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.

То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.

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

3. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;

то же упражнение выполнять, сгибая руки;

стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток;

исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;

исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

Раздел 3 (22 ч) Спортивно-оздоровительный этап

Теория: нет

Практика (22 ч):

1. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

наклониться вперед, ноги врозь;

наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;

наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

сохранить правильную осанку и удерживать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях - выполнить круговые движения руками;

сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

Исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

Исходное положение — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.

В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

2. Обучить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе:

Рекомендуемые упражнения:

Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.

То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.

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

3. Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом

Рекомендуемые упражнения:

«Прокати» и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - и.п.: стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута; - аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх; -«Поворот»и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; «Прокатись» и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу;

4. Учить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе

Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся

5. Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях

Рекомендуемые упражнения:

«Наклонись»-и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты»и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.; -и.п.: то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

Раздел 4 (8ч) Танцевально-ритмический этап

Теория: нет

Практика (8 ч):

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки; хлопки по мячу; притопы . удары мяча с различными заданиями.

Выполнение ритмических заданий

Позиции рук и их смены. Выставление ноги вперед, в сторону на носок, поднятие ноги. Полуприседы и подъемы на носки, стоя спиной к опоре и сидя на мяче.

Танцевальные шаги: скрестный шаг,тройной притоп,с крестный поворот. Сочетание изученных шагов в комбинацию, сидя на мяче и вокруг мяча.

Танцы индивидуальные: «Буги-вуги Осьминог».

Разучивание комплексов упражнений: «Капитошка», «Старинная мелодия»

Раздел 5 Диагностический этап (1ч)

Итоговое диагностическое обследование.

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения учащийся будет знать:

- К концу освоения программы предполагается развитие и совершенствование у детей:
- уметь выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- удерживать равновесие, иметь развитую мелкую и крупную моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умение оценивать свои движения и ошибки других;
- сформированность привычки к здоровому образу жизни.

Будет уметь:

- выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку
- удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- иметь способность поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами,
- умение оценивать свои движения и ошибки других;
- проявлять самостоятельность, творчество, инициативу, активность.

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:

- интерес к футбол – гимнастике;
- повышенную работоспособность и двигательную активность;
- способствование снятия эмоционального напряжения

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:

- ловкость,
- выносливость,
- быстрота,
- сформировано правильное дыхание
- укреплению мышц спины и брюшного пресса

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие предметные (образовательные) качества:

- двигательные действия с мячом;
- правильная осанка;
- координационные способности и равновесие.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 38

Количество учебных дней –38

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов – с 1 сентября по 31 мая

1 этап – Диагностический (1 неделя сентября)

2 этап - Спортивно-оздоровительный этап. (2 неделя сентября-3 неделя мая)

3 этап - Диагностический этап. (4 неделя мая)

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

н/п	Наименование	Шт.
1.	фитбол - мячи	12
2.	коврики	9
3.	фишки, ориентиры;	4
4.	скакалки	7
5.	балансировочная платформа	2
6.	гимнастическая дорожка «Шагайка»	1
7.	кегли	8
8.	гантели	16
9.	мячи большие	7
10.	ноутбук	1
11.	проектор с экраном	1
12.	колонка	2

2. Информационное обеспечение:

Мультимедийные развивающие игры с фитболом: «Мой большой, веселый мяч»	1
Презентация на тему: Детский фитнес: «В траве сидел кузнечик»	1
Аудио произведения «Аэробика для малышей» Екатерины Железнова	4 CD-диска
Мультфильмы «Спортивные истории»	1

3. Кадровое обеспечения:

Требование к педагогу:

- иметь высшее профессиональное или среднее профессиональное образование по направлениям подготовки «Детский фитнес: методика организации и проведения занятий» и повышать квалификацию;
- знать основные законодательные акты;
- применять современные психолого - педагогические технологии;
- владеть ИКТ-компетентностями;
- проводить занятия согласно установленному графику работы.

2.3. Формы аттестации / контроля

- диагностическое обследование;
- практическая работа; тесты, контрольные физические упражнения
- самоконтроль выполненных заданий.

2.4. Оценочные материалы

Контрольные упражнения для оценки сформированности основных видов движений

Сформированность основных видов движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду и фиксируются в таблицах наблюдения.

Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

Ходьба

- 5 лет - ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;
- 6 лет - гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

Бег

- 5 лет — бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).
- 6 лет — высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убежать от водящего, догонять убегающего.

Прыжки

- 5 лет — прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе — ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;
- 6 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 лет — перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;
- 6 лет — лазание по гимнастической стенке (до верха) и спезание с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

Метание

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

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

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

При обучении детей упражнениям с фитболами используются те же общие дидактические методы, что и в образовательной деятельности по физической культуре:

1. Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры.
2. Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни.
3. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.
4. Словесный метод. Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и т.д.
5. Практический метод. Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.

2.6. Список литературы

Перечень используемых литературных изданий, интернет-ресурсов для педагога:

1.	Рыбкина, О.Н., Морозова Л.Д.: Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет.
2.	Воротилкина, И.М Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. -М.: Энас, 2006
3.	Горботенко, О.Ф . Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград :Учитель, 2008.
4.	Евдокимова, Е.А., Клубкова, Е. Ю., Дидур М. Д. Фитбол - гимнастика в оздоровлении организма // - СПб, 2000.
5.	Картушина, М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников [Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера, 2007
6.	Кузьмина, С.В. Динамика развития двигательных способностей дошкольников, занимающихся фитбол-аэробикой по программе «Танцы на мячах» // Фитнесс: становление, тенденции, перспективы развития в России: сб. матер, междунар. науч. – прак. конф. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. - С. 180- 185.
7.	Моргунова, О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. - Владимир, 2009.
8.	Нечитайлова, А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.-16 с.

Перечень используемых литературных изданий, интернет - ресурсов для родителей:

1.	Аэробика для малышей” Екатерины Железнова Екатерина Железнова — биография, интересные факты, фото и видео (babysongs.ru)
2.	Екатерина Железнова слушать и скачать на LightAudio (ligaudio.ru)
3	Рыбкина, Морозова: Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий с

Приложение1

....

Перспективное планирование занятий футбол – гимнастики для детей 5-6 лет

Сентябрь

Задачи:

- Дать представление о форме и физических свойствах футбола.
- Разучить правильную посадку на футболе.
- Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на футболе.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

Занятие №1

Беседа «Мой веселый, звонкий мяч»

Прокатывание футбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.

П/и «Догони мяч»

Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание»

Релаксация «Вибрация»

Занятие №2

Разминка. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

ОРУ с малым мячом.

Беседа «Требования к проведению занятий с футболами и профилактика травматизма».

ОВД – выполнение правильной посадки на мяче.

П/и «Гусеница»

Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание»

Релаксация «Вибрация»

Занятие №3

Разминка. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

ОРУ без предметов.

ОВД 1 упражнение- сидя на футболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на футболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса

П/и «Паровозик»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Вибрация»

Занятие №4

Разминка. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

ОРУ с футболом.

П/и «Паровозик»

П/и «Докати мяч»

П/и «Гусеница»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Вибрация»

Октябрь

Задачи:

- Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
- Ознакомить с приемами самостраховки.
- Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
- Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

Занятие №1

Разминка. Ходьба. Бег.

ОРУ сидя на фитболах с гантелями

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

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

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

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

П/и «Догони мяч»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Цветок»

Занятие №2

Разминка. Ходьба. Бег.

ОРУ сидя на фитболах с гантелями

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

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

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

П/и «Быстрый и ловкий»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Цветок»

Занятие №3

Разминка. Ходьба. Бег.

Ритмический танец «Ковбой»

ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.

П/и «Быстрый и ловкий»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Цветок»

Занятие №4

Разминка. Ходьба. Бег.

Ритмический танец «Ковбой»

ОВД 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 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.

П/и “Паровозик”

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Цветок»

Ноябрь

Задачи:

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

Занятие №1

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

ОРУ на фитболе

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

П/и «Бусинки»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Релаксация «Земля»

Занятие №2

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОРУ на фитболе

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

ходьбу на месте, не отрывая носков;

ходьбу, высоко поднимая колени;

из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Релаксация «Земля»

Занятие №3

Разминка. Ходьба. Бег.

Ритмический танец «Ковбой»

ОРУ на фитболе

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

приставной шаг в сторону:

из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.

П/и «Птички в гнездышках»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Занятие №4

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

ОРУ с малым мячом.

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

ходьбу на месте, не отрывая носков;

приставной шаг в сторону;

из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

П/и «Птички в гнездышках»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Релаксация «Земля»

Декабрь

Задачи:

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

Занятие №1

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)

ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;

б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Занятие №2

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)

ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе;

наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Занятие №4

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)

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

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке»

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Занятие №3

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)

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

Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

П/и «Веселые зайчата»

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке»

Январь

Задачи:

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

Занятие №1

Разминка Ходьба, бег.

ОРУ на фитболе

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

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

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно»

Пальчиковая гимнастика

Занятие №2

Разминка Ритмический танец с султанчиками

ОРУ на фитболе

ОВД

П/и Эстафета на фитболе

П/и «Быстрый и ловкий»

П/и «Паровозик» 2 команды

Дыхательная гимнастика

Пальчиковая гимнастика

Февраль

Задачи:

- Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.
- Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.
- Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

Занятие №1

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

ОРУ с мячом

ОВД 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки;

2.стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

2. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток;

П/и « Жуки»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Самомассаж«Этот шарик не простой»

Занятие №2

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

ОРУ

ОВД 1. И.п. - сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;

исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; 3. исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Пальчиковая гимнастика

Занятие №3

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

ОРУ с гантелями

ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»

П/и “Паровозик”

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Пальчиковая гимнастика

Занятие №4

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

ОРУ с гимнастической палкой

ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»

П/и «Бусинки»

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Пальчиковая гимнастика

Март

Задачи:

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.

Занятие №1

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

П/и «Лови мяч»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Пальчиковая гимнастика «Зайцы»

Занятие №2

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. 3. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

П/и «Гонка мячей»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Пальчиковая гимнастика «Зайцы»

Занятие №3

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

ОРУ на фитболе

ОВД 1. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. 3. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

П/и «Бездомный заяц»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Гимнастика для глаз «Два мяча»

Занятие №4

Разминка Ритмический танец с султанчиками

ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу

П/и « Жуки»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Гимнастика для глаз «Два мяча»

Апрель

Задачи:

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма
- Тренировать чувство равновесия и координацию движения

Занятие №1

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика

Гимнастика для глаз

Занятие №2

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»

Эстафета с фитболами

Дыхательная гимнастика

Гимнастика для глаз

Занятие №3

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

ОРУ с гантелями сидя на фитболе

ОВД Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»

Эстафета с фитболами

Дыхательная гимнастика

Пальчиковая гимнастика

Занятие №4

Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед

ОРУ с гантелями сидя на фитболе

П/и «Гонка мячей»

П/и «Веселые зайчата»

П/и «Хитрая лиса»

Дыхательная гимнастика

Пальчиковая гимнастика

Май

Задачи:

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

Занятие №1

Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед

ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Пальчиковая гимнастика

Занятие №2

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

ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Самомассаж «Ежики»

Занятие №3

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Пальчиковая гимнастика

Занятие №4

Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»

Приложение 2

Ф.И. РЕБЕНКА	ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ								СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ											
	А		В		С		Д		1		2		3		4		5		6	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Примечание. **А** — пробы на статическую координацию и статическую выносливость; **В** — пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения; **С** — пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения; **Д** — пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.

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

1 — ходьба; **2** — бег; **3** — прыжки; **4** — ползание, лазание; **5** — равновесие; **6** — катание, бросание, ловля, метание. **Н** — начало курса; **К** — конец курса.